



# Rekener Bildungszentrum



## KURSPROGRAMM 2014

In Kooperation mit dem:



Bitte ausschneiden!



**Inhaltsverzeichnis**

- 1. Grußwort Bürgermeister ..... 1
- 2. Ansprechpartner Rückfragen & Anmeldung ..... 2
- 3. Informationen: Bildungsscheck / Bildungsprämie ..... 3
- 4. Forum Gesundheit und Fitness in Reken ..... 5
- 5. Forum Beruf und Weiterbildung in Reken ..... 25
- 6. Forum Familie und Entwicklung in Reken ..... 31
- 7. Forum Sprache und Medien in Reken ..... 39
- 8. Forum Reken Kreativität ..... 47
- 9. Forum Rekener Potpourri ..... 55
- 10. Kooperationspartner im Rekener Bildungszentrum ..... 59
  - Katholisches Bildungswerk ..... 60
  - Judo-Club Velen-Reken e.V. .... 68
  - Verein „Leben im Alter in Reken e. V.“ ..... 70
- 11. Kursübersicht ..... 72
- 12. Allgemeine Geschäftsbedingungen ..... 75
- 13. SEPA ..... 76
- 14. Impressum ..... 79

**Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgenden Kursen des Rekener Bildungszentrums an:**

**Kurs 1**

Kursnummer	Kursname
Beginn	Gebühr

**Kurs 2**

Kursnummer	Kursname
Beginn	Gebühr

**Für den/die Kurs/Kurse melde ich mich verbindlich an. Ich erkenne die AGB an.**  
 Bei Abmeldung von Kursen wird die Gebühr in voller Höhe fällig und automatisch abgebucht, wenn die Abmeldung nicht 14 Tage vor Kursbeginn schriftlich vorliegt. Nach Anmeldung erhalten die Teilnehmenden schriftlich eine verbindliche Anmeldebestätigung. Bei beruflichen Fortbildungen gelten Sonderbestimmungen.

**SEPA Lastschriftmandat liegt vor**  Ja  Nein

Name, Vorname

Straße / Hausname	PLZ, Ort

Telefon privat	dienstlich

E-Mail

Datum, Ort und Unterschrift (bei Minderjährigen der/die gesetzliche Vertreter(in))

**Bitte ausfüllen und im Original (2-fach unterschrieben) vor Kursbeginn bei der Gemeinde Reken abgeben oder in einem Briefumschlag per Post zuschicken.**



Bitte ausschneiden!

# SEPA

Gläubiger Identifikationsnummer: **DE 3900000000496489**

Mandatsreferenznr.: \_\_\_\_\_

(wird vom DRK-Bildungswerk ausgefüllt und bei Kursstart schriftlich mitgeteilt)

## SEPA Lastschriftmandat

Ich ermächtige die DRK-Soziale Arbeit und Bildung im Kreis Borken gGmbH (DRK-SAB gGmbH) Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der DRK-SAB gGmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

## Hinweis:

Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name, Vorname (Kontoinhaber)

Straße / Hausname

PLZ, Ort

Kreditinstitut (Bankname und BIC)

IBAN

Datum, Ort und Unterschrift

Bitte ausfüllen und im Original (2-fach unterschrieben) vor Kursbeginn bei der  
Gemeinde Reken abgeben oder in einem Briefumschlag per Post zuschicken.

### Sehr geehrte Kursteilnehmende und Interessenten des „Rekener Bildungszentrums“,

in Kürze startet das Bildungsjahr 2014. Vor Ihnen liegt das neue Jahresprogramm des Rekener Bildungszentrums, das an Umfang und Vielfalt weiter zugelegt hat. Circa 142 Kurse und Einzelveranstaltungen wurden für Sie in intensiver Planungsarbeit zusammengestellt.



Wir hoffen, dass die Umstellung auf ein Jahresprogramm und die darin beschriebenen Angebote wieder Ihren Vorstellungen und Erwartungen entsprechen.

Zugleich sind wir bestrebt, unser Angebot zu erweitern und Ihre Wünsche aufzunehmen. Unser Ziel ist es, als Bildungseinrichtung in kommunaler Trägerschaft unserem Bildungsauftrag in der Erwachsenenbildung nachzukommen, Ihr Interesse zu wecken und möglichst Vielen etwas bieten zu können.

Fachlich qualifizierte Kursleiterinnen und Kursleiter gewährleisten einen lebendigen und anschaulichen Unterricht. Neben Kultur und Sport erfreuen sich auch Vorträge zu den verschiedensten gesellschaftlichen Themen besonderer Beliebtheit.

Wir nehmen auch gerne von Ihnen Verbesserungsvorschläge und Anregungen an. Teilen Sie uns mit, was wir verändern oder erweitern sollen.

Wir würden uns sehr freuen, Sie in den neuen Seminar- und Übungsräumen im Seitentrakt der Overberg-Hauptschule begrüßen zu dürfen.

Selbstverständlich bleiben wir unserem Versprechen treu, auch in den übrigen Ortsteilen Kurs- und Seminarangebote anzubieten.

**Heiner Seier**  
Bürgermeister

Bei Rückfragen und Anmeldungen zum Programm sind wir für Sie da:



Kirchstraße 14, 48734 Reken  
Zimmer 1.08

**Ina Lechtenberg**

E-Mail: [i.lechtenberg@reken.de](mailto:i.lechtenberg@reken.de)  
Telefon: 02864 / 944 - 158  
Fax: 02864 / 944 - 299  
Internet: [www.reken.de](http://www.reken.de)



**Öffnungszeiten**

Mo. – Fr. 08:30 - 12:30 Uhr  
Mo. 14:00 - 15:30 Uhr  
Do. 14:00 - 18:00 Uhr

zusätzlich Bürgerinformationsbüro  
Di. – Mi. 14:00 - 15:30 Uhr



Röntgenstraße 6, 46325 Borken  
[bildungswerk@kv-borken.drk.de](mailto:bildungswerk@kv-borken.drk.de)

Mo. – Fr. 09:00 - 12:30 Uhr  
Di. 14:00 - 16:30 Uhr

**Sekretariat - Birgitt Heermann**

Tel. 02861 / 8029-228 • Fax 02861 / 8029-115  
Internet: [www.drk-bildungswerk.de](http://www.drk-bildungswerk.de)



**Volle Bildung zum halben Preis – Aktuelles zum Bildungsscheck NRW**

Gute Nachrichten für Weiterbildungswillige: Mit dem Bildungsscheck NRW können Sie an einer beruflichen Fortbildung teilnehmen und erhalten 50% der Kosten (bis maximal 2000 €) als Zuschuss des Landes NRW, finanziert aus Mitteln des europäischen Sozialfonds (ESF).

Densogenannten individuellen Bildungsscheck erhalten Beschäftigte unter der Voraussetzung, dass die geplante Weiterbildung noch nicht begonnen hat und das zu versteuernde Jahreseinkommen über den bei der Bildungsprämie genannten Einkommensgrenzen liegt, sonst hätte zunächst die Bildungsprämie Vorrang.

Angesprochen sind außerdem auch kleine und mittlere Unternehmen (KMU) mit bis zu 250 MitarbeiterInnen. Diese Unternehmen können bis zu 20 betriebliche Bildungsschecks für Fortbildungen ihrer Mitarbeitenden erhalten. Im Sonderprogramm Bildungsscheck NRW Fachkräfte (2013-2015) können Beschäftigte pro Kalenderjahr jeweils einen individuellen und einen betrieblichen Bildungsscheck in Anspruch nehmen.

**Anspruchsberechtigte:**

- Lohn- und GehaltsempfängerInnen
- Geringfügig Beschäftigte (450 €-JobberInnen)
- Beschäftigte in Mutterschaftsurlaub bzw. Elternzeit
- Mithelfende Familienangehörige (z.B. bei Selbständigen)
- Selbstständige in den ersten 5 Jahren ihrer Selbständigkeit
- BerufsrückkehrerInnen unter bestimmten Voraussetzungen

Ausgeschlossen sind Angestellte/Beamte im öffentlichen Dienst.

Unter:

[www.bildungsscheck.nrw.de](http://www.bildungsscheck.nrw.de) finden Sie alle aktuellen Informationen zum Bildungsscheck.

Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin unter Telefon: 02861-8029-200  
oder besuchen Sie unsere Internetseite für weitere Infos:  
[www.drk-bildungswerk.de](http://www.drk-bildungswerk.de)



EUROPÄISCHE UNION

Europäischer Sozialfonds

### Die Bildungsprämie des Bundesministeriums für Bildung und Forschung

Dieses Modell der Bundesregierung besteht aus zwei Komponenten und unterstützt mit Hilfe von staatlichen Zuschüssen und Finanzierungsmöglichkeiten Menschen bei ihrer Investition in Bildung und Weiterbildung.

#### Komponente 1: „Der Prämiegutschein“

Über ihn erhalten Sie ebenfalls die Hälfte der Weiterbildungskosten (hier bis max. 500 €) als Zuschuss des Bundes, finanziert aus Mitteln des europäischen Sozialfonds (ESF). Voraussetzung ist, dass Ihr zu versteuerndes Bruttojahreseinkommen als Alleinverdienender 20.000 € und bei gemeinsam Veranlagten 40.000€ nicht übersteigt und Sie mit mind. 15 Std. pro Woche sozialversicherungspflichtig beschäftigt oder selbstständig sind. Den Prämiegutschein können Sie alle 2 Jahre erhalten.

#### Komponente 2: „Das Weiterbildungssparen“

Das Vermögensbildungsgesetz (VermBG) wird um die Möglichkeit ergänzt, zum Zwecke der beruflichen Weiterbildung eine Entnahme aus dem Ansparguthaben vor Ende der Bindungsfrist, die in der Regel sieben Jahre beträgt, zu tätigen, ohne dass der Anspruch auf die Arbeitnehmerzulage verloren geht. Auf diese Weise wird zweckgebundene Liquidität für Weiterbildungszwecke geschaffen.

Mehr Infos finden Sie unter: [www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info)

Das DRK-Bildungswerk ist Beratungsstelle für beide Programme. Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie ein persönliches Beratungsgespräch mit uns!

Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin unter Telefon: 02861-8029-200  
oder besuchen Sie unsere Internetseite für weitere Infos:  
[www.drk-bildungswerk.de](http://www.drk-bildungswerk.de)

» Zahlt sich aus:  
**Die Bildungsprämie**



EUROPÄISCHE UNION

Europäischer Sozialfonds



## Forum Gesundheit und Fitness in Reken

### Allergien - sanfte Hilfe mit der Homöopathie

Blütenpollen, Gräser und Co ... ein immer wiederkehrendes Thema im Frühling! Nach kurzer Einführung in die Homöopathie informiert der Vortrag über Möglichkeiten, wie schon vor der Allergiezeit das Immunsystem gestärkt werden kann und welche homöopathischen Mittel bei Beschwerden wie Niesen, brennenden Augen, Schnupfen, Sonnenallergie ... Linderung verschaffen können. Anschließende Fragen sind willkommen.

Ort: Reken, Overbergstraße 11  
Vereins- u. Bildungszentrum Reken, Vortragsraum (rollstuhlgerecht)

Leitung: Claudia Rentmeister

**Termin: Donnerstag, 16.01.2014, 1 Termin**  
**20:00 - 21:30 Uhr, 2.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK1000, 5,00 Euro**

### Unsere Gesundheit (Vortrag)

Unsere Gesundheit ist das Wertvollste, was wir haben, doch was trägt dazu bei, dass wir gesund bleiben? Wir werden uns mit verschiedenen Aspekten des Themas beschäftigen, von Ernährung hin zur Salutogenese.

Ort: Reken, Meisenweg 15  
(Zufahrt über Straße Am Kloster (Alter Haupteingang), liegt neben der Kapelle)  
Benediktushof gGmbH, Seminarraum (rollstuhlgerecht)

Leitung: Bernadette Kamps

**Termin: Donnerstag, 15.05.2014, 1 Termin**  
**19:00 - 20:30 Uhr, 2.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK1057, 5,00 Euro**

### Du bist, was du denkst (Vortrag)

Wir werden uns mit Glaubenssätzen befassen und damit, wie wir durch unser Denken Einfluss nehmen auf unser Leben. Lernen Sie, Herr über Ihre Gedanken zu sein.

Ort: Reken, Meisenweg 15  
(Zufahrt über Straße Am Kloster (Alter Haupteingang), liegt neben der Kapelle)  
Benediktushof gGmbH, Seminarraum (rollstuhlgerecht)

Leitung: Bernadette Kamps

**Termin: Donnerstag, 20.11.2014, 1 Termin**  
**19:00 - 20:30 Uhr, 2.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK1001, 5,00 Euro**

### Was bewirkt Farbe (Vortrag)

Jeden Tag umgeben uns Farben, doch was bewirken sie und warum mögen wir eine Farbe lieber als die andere? Darum geht es in diesem Vortrag. Sie werden staunen, sehen und spüren.

Ort: Reken, Meisenweg 15  
(Zufahrt über Straße Am Kloster (Alter Haupteingang), liegt neben der Kapelle)  
Benediktushof gGmbH, Seminarraum (rollstuhlgerecht)

Leitung: Bernadette Kamps

**Termin: Dienstag, 21.10.2014, 1 Termin**  
**19:00 - 20:30 Uhr, 2.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK1002, 5,00 Euro**

### Wasser und Salz (Vortrag)

Wie wichtig ist Wasser und Salz für uns und wie wenden wir es an? Es erwartet Sie ein Vortrag, der zum Nachdenken anregt und für unseren Umgang mit Wasser und Salz sensibilisiert.

Ort: Reken, Meisenweg 15  
(Zufahrt über Straße Am Kloster (Alter Haupteingang), liegt neben der Kapelle)  
Benediktushof gGmbH, Seminarraum (rollstuhlgerecht)

Leitung: Bernadette Kamps

**Termin: Dienstag, 18.03.2014, 1 Termin**  
**19:00 - 20:30 Uhr, 2.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK1003, 5,00 Euro**

## Aquafitness

Aquafitness ist ein spezielles Bewegungstraining im Wasser mit oder ohne Material (z. B. Schwimmmüde). Die Kraft- und Konditionsübungen schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen und den Rücken. Außerdem werden die Muskulatur und das Herzkreislaufsystem gekräftigt. Durch den hohen Wasserwiderstand sind die Übungen teilweise anstrengender als außerhalb des Wassers. Der Eintritt ins Schwimmbad ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

Ort: Reken, Berge 2  
Frei- und Hallenbad, Hallenbad (rollstuhlgerecht)  
Leitung: Verena Trutwin

**Termin:** Montag, 13.01.2014 - Montag, 12.05.2014, 15 Termine  
18:00 - 18:45 Uhr, 15.00 Ustd.

**Kursnr.:** BK1004, 30,00 Euro

**Termin:** Mittwoch, 08.01.2014 - Mittwoch, 14.05.2014, 16 Termine  
19:00 - 19:45 Uhr, 16.00 Ustd.

**Kursnr.:** BK1005, 32,00 Euro

**Termin:** Montag, 15.09.2014 - Montag, 15.12.2014, 12 Termine  
18:00 - 18:45 Uhr, 12.00 Ustd.

**Kursnr.:** BK1008, 24,00 Euro

**Termin:** Mittwoch, 17.09.2014 - Mittwoch, 17.12.2014, 12 Termine  
18:00 - 18:45 Uhr, 12.00 Ustd.

**Kursnr.:** BK1006, 24,00 Euro

**Termin:** Mittwoch, 17.09.2014 - Mittwoch, 17.12.2014, 12 Termine  
19:00 - 19:45 Uhr, 12.00 Ustd.

**Kursnr.:** BK1007, 24,00 Euro

**Mitzubringen:** Badesachen

Dieser Kurs ist ein Folgekurs, frei werdende Plätze werden neu besetzt.

## Aquajogging

Aquajogging, das ist Laufen im Wasser. Am Anfang einer jeden Kurseinheit steht eine abwechslungsreich gestaltete Wassergymnastik mit und ohne Handgeräte im brusttiefen Wasser. Anschließend werden mit Hilfe eines speziellen Auftriebsgürtels Bahnen mit unterschiedlichen Übungen gelaufen bzw. gejoggt. Die Vorteile des Aquajoggings: - optimales Konditionstraining - Schonung der Gelenke, Sehnen und Bänder - Stärkung, Kräftigung und Lockerung der Muskulatur - alle Muskelgruppen werden positiv belastet - Verletzungsgefahren sind so gut wie ausgeschlossen. Der Eintritt ins Schwimmbad ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

Ort: Reken, Berge 2, Frei- und Hallenbad, Hallenbad (rollstuhlgerecht)  
Leitung: Tina Kajan

**Termin:** Donnerstag, 16.01.2014 - Donnerstag, 10.04.2014, 13 Termine  
09:00 - 09:45 Uhr, 13.00 Ustd.

**Kursnr.:** BK1009, 26,00 Euro

**Termin:** Donnerstag, 16.01.2014 - Donnerstag, 10.04.2014, 13 Termine  
09:50 - 10:35 Uhr, 13.00 Ustd.

**Kursnr.:** BK1010, 26,00 Euro

**Termin:** Freitag, 17.01.2014 - Freitag, 11.04.2014, 13 Termine  
09:00 - 09:45 Uhr, 13.00 Ustd.

**Kursnr.:** BK1070, 26,00 Euro

**Termin:** Freitag, 17.01.2014 - Freitag, 11.04.2014, 13 Termine  
10:00 - 10:45 Uhr, 13.00 Ustd.

**Kursnr.:** BK1014, 26,00 Euro

**Termin:** Donnerstag, 18.09.2014 - Donnerstag, 18.12.2014, 12 Termine  
09:00 - 09:45 Uhr, 12.00 Ustd.

**Kursnr.:** BK1011, 24,00 Euro

**Termin:** Donnerstag, 18.09.2014 - Donnerstag, 18.12.2014, 12 Termine  
09:50 - 10:35 Uhr, 12.00 Ustd.

**Kursnr.:** BK1012, 24,00 Euro

**Termin:** Freitag, 19.09.2014 - Freitag, 19.12.2014, 12 Termine  
09:00 - 09:45 Uhr, 12.00 Ustd.

**Kursnr.:** BK1013, 24,00 Euro

**Termin:** Freitag, 19.09.2014 - Freitag, 19.12.2014, 12 Termine  
10:00 - 10:45 Uhr, 12.00 Ustd.

**Kursnr.:** BK1021, 24,00 Euro

**Mitzubringen:** Badesachen

Dieser Kurs ist ein Folgekurs, frei werdende Plätze werden neu besetzt.

### Aquajogging im Freibad

Aquajogging, das ist Laufen im Wasser. Am Anfang einer jeden Kurseinheit steht eine abwechslungsreich gestaltete Wassergymnastik mit und ohne Handgeräte im brusttiefen Wasser. Anschließend werden mit Hilfe eines speziellen Auftriebsgürtels Bahnen mit unterschiedlichen Übungen gelaufen bzw. gejoggt. Die Vorteile des Aquajoggings: - optimales Konditionstraining - Schonung der Gelenke, Sehnen und Bänder - Stärkung, Kräftigung und Lockerung der Muskulatur - alle Muskelgruppen werden positiv belastet - Verletzungsgefahren sind so gut wie ausgeschlossen. Der Eintritt ins Schwimmbad ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

Ort: Reken, Berge 2  
Frei- und Hallenbad, Freibad, (rollstuhlgerecht)  
Leitung: Tina Kajan

Termin: **Mittwoch, 14.05.2014 - Mittwoch, 02.07.2014, 8 Termine**  
**09:00 - 09:45 Uhr, 8.00 Ustd.**  
Kursnr.: **BK1015, 16,00 Euro**

Termin: **Donnerstag, 15.05.2014 - Donnerstag, 03.07.2014, 6 Termine**  
**09:00 - 09:45 Uhr, 6.00 Ustd.**  
Kursnr.: **BK1016, 12,00 Euro**

Mitzubringen: Badesachen

### Schwimmkurs für Kinder (zur Erreichung des Bronzeabzeichens)

Schwimmkurs für Kinder von 5 - 8 Jahren (Fortgeschrittene). Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs ist die Beherrschung erster eigenständiger Schwimmzüge bzw. das „Seepferdchen“ Schwimmabzeichen. Treffpunkt ist der Eingangsbereich des Hallenbades. Das Schwimmabzeichen in „Bronze“ kann erreicht werden.

Ort: Reken, Berge 2  
Frei- und Hallenbad, Hallenbad (rollstuhlgerecht)  
Leitung: Daniela Krampe

Termin: **Samstag, 25.10.2014 - Samstag, 20.12.2014, 9 Termine**  
**10:15 - 11:00 Uhr, 9.00 Ustd.**  
Kursnr.: **BK1078, 31,50 Euro**

Termin: **Samstag, 25.10.2014 - Samstag, 20.12.2014, 9 Termine**  
**11:15 - 12:00 Uhr, 9.00 Ustd.**  
Kursnr.: **BK1079, 31,50 Euro**

Mitzubringen: Badesachen

### Zumba

Vergiss das Training, lass dich von der Musik treiben und bring dich in Form - bei der originalen Tanz-Fitnessparty. In dem Zumba-Kurs erwarten dich exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Ehe du dich versiehst, steigerst du deine Kondition und deine Energie. Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv und macht Spaß. Feel the Music!

Ort: Reken (Klein-Reken), Buttstegge 8  
Antoniussschule, Sporthalle  
Leitung: Stephanie van Dunderen

Termin: **Montag, 13.01.2014 - Montag, 07.04.2014, 12 Termine**  
**19:30 - 20:15 Uhr, 12.00 Ustd.**  
Kursnr.: **BK1073, 36,00 Euro**

Termin: **Montag, 28.04.2014 - Montag, 30.06.2014, 7 Termine**  
**19:30 - 20:15 Uhr, 7.00 Ustd.**  
Kursnr.: **BK1074, 21,00 Euro**

Mitzubringen: Handtuch, Trinken, festes Schuhwerk (Aerobicschuhe etc.)

### BOP - Bauch, Oberschenkel, Po

Haben Sie Ihre Problemzonen im Griff? Bauch, Oberschenkel, Po haben Kräftigung häufig am nötigsten, wenn es um die Figur geht. Mit diesem Ausdauertraining haben Sie die Möglichkeit zur aktiven Fettverbrennung.

Ort: Reken, Overbergstraße 11  
Vereins- u. Bildungszentrum Reken, Gymnastikraum (rollstuhlgerecht)  
Leitung: Eva Schulze Sievert

Termin: **Dienstag, 11.02.2014 - Dienstag, 01.04.2014, 8 Termine**  
**19:00 - 19:45 Uhr, 8.00 Ustd.**  
Kursnr.: **BK1068, 20,00 Euro**

Termin: **Dienstag, 29.04.2014 - Dienstag, 24.06.2014, 8 Termine**  
**19:00 - 19:45 Uhr, 8.00 Ustd.**  
Kursnr.: **BK1067, 20,00 Euro**

Mitzubringen: Sportbekleidung, Handtuch, Getränk

**Body-Shape**

Körperliche Fitness verbessern und gleichzeitig etwas für seine Figur tun - das ist das Ziel von Body Shape. In diesem Kurs soll die allgemeine Fitness gesteigert werden und zugleich spezielle Problemzonen bearbeitet werden. Durch intensives Bewegen wird eine Straffung des Gewebes erreicht.

Ort: Reken, Overbergstraße 11  
Vereins- u. Bildungszentrum Reken, Gymnastikraum (rollstuhlgerecht)  
Leitung: Eva Schulze Sievert

**Termin: Dienstag, 11.02.2014 - Dienstag, 01.04.2014, 8 Termine**  
**20:00 - 20:45 Uhr, 8.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK1065, 20,00 Euro**

**Termin: Dienstag, 29.04.2014 - Dienstag, 24.06.2014, 8 Termine**  
**20:00 - 20:45 Uhr, 8.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK1066, 20,00 Euro**

**Mitzubringen:** Sportbekleidung, Handtuch, Getränk

**Autogenes Training für Anfänger**

Viele Menschen leiden in unserer hektischen Zeit unter Störungen ihres inneren Gleichgewichts, die sich in Unruhe, Nervosität und Angst bemerkbar machen. Das autogene Training als übendes Verfahren zur Selbsthypnose bietet die Möglichkeit, durch systematische Entspannungsübungen das Gleichgewicht wiederzuerlangen und den Alltagsbelastungen besser gewachsen zu sein und entspannter durch das Leben zu gehen. In diesem Kurs werden die einzelnen Grundübungen des autogenen Trainings Schritt für Schritt besprochen und geübt, sodass die Komplettübung am Ende des Kurses von allen erfolgreich durchgeführt werden kann.

Ort: Reken, Overbergstraße 11  
Vereins- u. Bildungszentrum Reken, Gymnastikraum (rollstuhlgerecht)  
Leitung: Verena Schäfer

**Termin: Montag, 13.01.2014 - Montag, 03.03.2014, 8 Termine**  
**19:00 - 20:30 Uhr, 16.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK1017, 32,00 Euro**

**Termin: Montag, 25.08.2014 - Montag, 29.09.2014, 6 Termine**  
**19:00 - 20:30 Uhr, 12.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK1075, 30,00 Euro**

Die Kursteilnehmer/innen sollten eine Yoga- oder eine Isomatte dabei haben, eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen und bequeme Kleidung tragen.

**Boot Camp - Fitness**

Rasante Fettverbrennung - Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Fitness verbessern wollen, von Einsteigenden bis zu Fortgeschrittenen. Sie trainieren bei diesem schnellen und kalorienverbrennenden Intervall-Training, im Stil eines Outdoor-Bootcamps, Ihre Muskelkraft, Ihr Herz und Ihren Kreislauf.

Ort: Reken, Zum Sportplatz 3  
Sportplatz Gevelsberg, Treffpunkt  
Leitung: Alison Günther

**Termin: Mittwoch, 05.03.2014 - Mittwoch, 21.05.2014, 10 Termine**  
**19:00 - 20:30 Uhr, 20.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK1018, 40,00 Euro**

**Termin: Mittwoch, 20.08.2014 - Mittwoch, 01.10.2014, 7 Termine**  
**19:00 - 20:30 Uhr, 14.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK1019, 28,00 Euro**

**Mitzubringen:** Sportbekleidung, Getränk, evtl. Puls- oder Stoppuhr

**Das Glück der Erde liegt auf dem Rücken der Pferde****(Einsteigerkurs für Erwachsene)**

Das wollten Sie schon immer lernen - Reiten in einer Gruppe oder in der freien Natur. Sie lernen unsere Schulpferde kennen, wissen, wie man sie putzt, sattelt und führt. Erfahren Sie Grundkenntnisse aus der Pferdekunde und lernen im Einzelunterricht zu reiten. Ganz langsam erleben Sie das „Glück dieser Erde“. Unser Ziel: Sie gewinnen erste Erfahrungen im Umgang mit Pferden. Es erfolgt theoretischer und praktischer Unterricht mit dem Ziel, selbstständig zu reiten.

Ort: Reken, Berge 12  
Reit- und Fahrverein Reken e.V., Reithalle (rollstuhlgerecht)  
Leitung: RFV Reken

**Termin: Samstag, 22.03.2014 - Sonntag, 13.04.2014, 5 Termine**  
**08:30 - 10:00 Uhr, 10.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK1020, 30,00 Euro**

**Mitzubringen:** Feste Schuhe, Fahrradhelm (Reithelm kann auch geliehen werden)

**Das Glück der Erde liegt auf dem Rücken der Pferde****(Einsteigerkurs für „pfundige“ Kinder und Jugendliche)**

Reiten wolltest du schon lange lernen, hast dich aber bisher nicht getraut, weil du etwas molliger bist als andere. Wir zeigen dir, dass dieser Sport jedem Spaß machen kann.

Ort: Reken, Berge 12  
Reit- und Fahrverein Reken e.V., Reithalle (rollstuhlgerecht)  
Leitung: RFV Reken

**Termin: Samstag, 03.05.2014 - Samstag, 31.05.2014, 5 Termine**  
**08:30 - 10:00 Uhr, 10.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK1022, 30,00 Euro**

**Mitzubringen:** Feste Schuhe, Fahrradhelm (Reithelm kann auch geliehen werden)

**Das Glück der Erde liegt auf dem Rücken der Pferde****(Einsteigerkurs für Jungen und Männer)**

Das wollten Sie schon immer lernen. Reiten in einer Gruppe oder in der freien Natur. Sie lernen unsere Schulpferde kennen, wissen, wie man sie putzt, sattelt und führt. Erfahren Sie Grundkenntnisse aus der Pferdekunde und lernen in Einzelunterricht reiten. Ganz langsam erleben Sie das „Glück dieser Erde“. Der Kurs ist ausschließlich für männliche Teilnehmende vorgesehen.

Ort: Reken, Berge 12  
Reit- und Fahrverein Reken e.V., Reithalle (rollstuhlgerecht)  
Leitung: RFV Reken

**Termin: Samstag, 30.08.2014 - Samstag, 27.09.2014, 5 Termine**  
**08:30 - 10:00 Uhr, 10.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK1023, 30,00 Euro**

**Mitzubringen:** Feste Schuhe, Fahrradhelm (Reithelm kann auch geliehen werden)

**Das Glück der Erde liegt auf dem Rücken der Pferde****(Einsteigerkurs für Frauen und Mädchen)**

Das wollten Sie schon immer lernen. Reiten in einer Gruppe oder in der freien Natur. Sie lernen unsere Schulpferde kennen, wissen, wie man sie putzt, sattelt und führt. Erfahren Sie Grundkenntnisse aus der Pferdekunde und lernen in Einzelunterricht reiten. Ganz langsam erleben Sie das „Glück dieser Erde“. Der Kurs ist ausschließlich für weibliche Teilnehmende vorgesehen.

Ort: Reken, Berge 12  
Reit- und Fahrverein Reken e.V., Reithalle (rollstuhlgerecht)  
Leitung: RFV Reken

**Termin: Samstag, 25.10.2014 - Samstag, 29.11.2014, 5 Termine**  
**08:30 - 10:00 Uhr, 10.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK1024, 30,00 Euro**

**Mitzubringen:** Feste Schuhe, Fahrradhelm (Reithelm kann auch geliehen werden)

**Fechten für Anfänger und Fortgeschrittene**

Fechten - ein Sport für jedes Alter. Menschen von 6 - 80 können ihn gleichermaßen ausüben. Es kommt auf Reaktionsvermögen, Schnelligkeit, Disziplin, Konzentration und Kondition an. Treffen, ohne getroffen zu werden, ist das Ziel jeder Begegnung auf der Fechtplanche. Taktik und Strategie machen das Fechten auch zum Denksport. Dieser Wochenendkurs wird einen umfangreichen Einblick in den Fechtsport ermöglichen. Inhalte der Veranstaltung sind: Unterschiede zwischen Florett-, Säbel- und Degenfechten, Fechtsschritte, Erlernen einfacher Aktionen mit dem Degen, Handpositionen und Waffenbewegungen bis hin zu einem einfachen Gefecht.

Neben dem Kursbetrag fallen noch 23,00 € Leihgebühr für die Fechtkleidung und Waffen an. Bitte das Alter und die Konfektionsgröße angeben!

Ort: Maria Veen, Stephanstraße 7  
Sporthalle der Elleringsschule (rollstuhlgerecht)  
Leitung: Antje Teda Bayer

**Termin: Samstag, 01.02.2014 - Sonntag, 02.02.2014, 2 Termine**  
**16:00 - 18:15 Uhr / 10:00 - 12:15 Uhr, 6.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK1025, 15,00 Euro**

**Termin: Samstag, 05.04.2014 - Sonntag, 06.04.2014, 2 Termine**  
**16:00 - 18:15 Uhr / 10:00 - 12:15 Uhr, 6.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK1026, 15,00 Euro**

**Mitzubringen:** Sportbekleidung und Spaß

**Klangmassage**

Erleben sie die wohltuende Wirkung der Klangschalen auf Ihrem Körper und erfahren Sie viel Interessantes über die Geschichte und die Anwendung.

Ort: Reken, Meisenweg 15  
(Zufahrt über Straße Am Kloster(Alter Haupteingang), liegt neben der Kapelle)  
Benediktushof gGmbH, Seminarraum (rollstuhlgerecht)  
Leitung: Bernadette Kamps

**Termin: Mittwoch, 08.01.2014 - Mittwoch, 05.02.2014, 5 Termine**  
**19:00 - 21:15 Uhr, 15.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK1029, 30,00 Euro**

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke

**Adventliches Verwöhnwochenende mit Klang**

Dem Weihnachtsstress mal den Rücken kehren, etwas für sich tun, entspannen, zur Ruhe kommen und sich den Klängen der Klangschalen hingeben, genießen und sonst nichts.

Ort: Reken, Meisenweg 15  
(Zufahrt über Straße Am Kloster(Alter Haupteingang), liegt neben der Kapelle)  
Benediktushof gGmbH, Seminarraum (rollstuhlgerecht)  
Leitung: Bernadette Kamps

**Termin: Samstag, 13.12.2014 - Sonntag, 14.12.2014, 2 Termine**  
**10:00 - 16:00 Uhr, 14.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK1030, 28,00 Euro**

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke

**Reiki**

Reiki ist eine Energiearbeit, die Mikao Usui wiederentdeckt hat. Erfahren und spüren sie die Tiefenentspannung, welche mit Reiki möglich ist.

Ort: Reken, Meisenweg 15  
(Zufahrt über Straße Am Kloster(Alter Haupteingang), liegt neben der Kapelle)  
Benediktushof gGmbH, Seminarraum (rollstuhlgerecht)  
Leitung: Bernadette Kamps

**Termin: Mittwoch, 27.08.2014 - Mittwoch, 24.09.2014, 5 Termine**  
**19:00 - 20:30 Uhr, 10.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK1031, 20,00 Euro**

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, warme Socken

**Den Tag mit Yoga beginnen (Hatha Yoga)**

Systematische Einführung in Yoga:- vorbereitende Übungen und Yoga-Stellungen, Sonnengruß - richtiges Atmen, Atmen - und Energieaufladeübungen -Tiefenentspannung, Haltungsschulung. - Ausdauer, Beweglichkeit und Koordinationsvermögen.

Im praktischen Teil werden sanfte Hatha-Yoga-Übungen durchgeführt. Sie basieren auf den drei Bestandteilen einer klassischen Yoga-Stunde, Pranayamaübungen (Atemübungen), aus Asanas (Yoga-Stellungen) und Tiefenentspannung. Ziele: 12 Grundstellungen mit Vorübungen, Bauchatmung, von Kapalabathi und Wechselatmung, Tiefenentspannung, Grundmeditationstechniken.

Ort: Reken, Overbergstraße 11  
Vereins- u. Bildungszentrum Reken, Gymnastikraum (rollstuhlgerecht)  
Leitung: Elisabeth Valles Rovira

**Termin: Dienstag, 21.01.2014 - Dienstag, 11.03.2014, 8 Termine**  
**10:00 - 11:30 Uhr, 16.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK1032, 40,00 Euro**

**Mitzubringen:** bequeme Sportkleidung, eigene Decke, warme Socken, Yoga-Übungsmatte oder ähnliches Rutschfestes mitbringen. (Meditationskissen erwünscht.) Etwa 2 Stunden vorher nicht essen.

**Den Tag mit Yoga beginnen (Hatha Yoga Morgens - Aufbaukurs)**

Vertiefen Sie Ihre Yoga- Erfahrung. Sie lernen die Grundstellungen genauer kennen, verfeinern die Tiefenentspannungstechniken und erlernen die Auflade-Atemübungen. Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen), Meditation, Mantras und eine geführte Abschlussentspannung sind feste Bestandteile einer jeden Stunde. Ziel der Yoga-Stunde ist achtsames Üben sowie gleichzeitige Stärkung des gesamten Körper-Geist-Gefüges.

Ort: Reken, Overbergstraße 11  
Vereins- u. Bildungszentrum Reken, Gymnastikraum (rollstuhlgerecht)  
Leitung: Elisabeth Valles Rovira

**Termin: Dienstag, 09.09.2014 - Dienstag, 02.12.2014, 11 Termine**  
**10:00 - 11:30 Uhr, 22.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK1063, 55,00 Euro**

**Mitzubringen:** bequeme Sportkleidung, eigene Decke, warme Socken, Yoga-Übungsmatte oder ähnliches Rutschfestes mitbringen. (Meditationskissen erwünscht.) Etwa 2 Stunden vorher nicht essen.

### Den Tag mit Yoga ausklingen lassen (Hatha Yoga)

Systematische Einführung in Yoga -vorbereitende Übungen und Yoga-Stellungen, Sonnengruß - richtiges Atmen, Atem -und Energieaufladeübungen -Tiefenentspannung, Haltungsschulung.- Ausdauer, Beweglichkeit und Koordinationsvermögen. Im praktischen Teil werden sanfte Hatha-Yoga-Übungen durchgeführt. Sie basieren auf den drei Bestandteilen einer klassischen Yoga-Stunde, Pranayamaübungen (Atemübungen), aus Asanas (Yoga-Stellungen) und Tiefenentspannung.

Ort: Reken, Overbergstraße 11  
Vereins- u. Bildungszentrum Reken, Gymnastikraum (rollstuhlgerecht)  
Leitung: Elisabeth Valles Rovira

**Termin: Mittwoch, 08.01.2014 - Mittwoch, 12.03.2014, 7 Termine**  
**18:15 - 19:45 Uhr, 14.00 Ustd.**  
**Kursnr.: BK1033, 35,00 Euro**

**Termin: Mittwoch, 10.09.2014 - Mittwoch, 03.12.2014, 11 Termine**  
**18:15 - 19:45 Uhr, 22.00 Ustd.**  
**Kursnr.: BK1064, 55,00 Euro**

**Mitzubringen:** bequeme Sportkleidung, eigene Decke, warme Socken, Yoga-Übungsmatte oder ähnliches Rutschfestes mitbringen. (Meditationskissen erwünscht.) Etwa 2 Stunden vorher nicht essen.

Der Kurs ist ein Fortsetzungskurs, frei werdende Plätze werden neu belegt.

### Hatha-Yoga

Yoga verhilft zur Harmonie von Körper, Geist und Seele, stärkt und dehnt die Muskeln und verbessert sowohl Körpergefühl als auch Konzentrationsfähigkeit. Eingebettet in eine klassische Yogastunde mit Körper- und Atemübungen sowie Tiefenentspannung und Meditation können sich sowohl Anfänger als auch Teilnehmer mit Vorkenntnissen eine Auszeit vom oft stressigen Alltag gönnen.

Ort: Klein Reken, Dorfstraße 25  
Pfarrheim St. Antonius, Mehrzweckraum  
Leitung: Manuela Moser

**Termin: Montag, 13.01.2014 - Montag, 17.03.2014, 10 Termine**  
**18:30 - 20:00 Uhr, 20.00 Ustd.**  
**Kursnr.: BK1069, 50,00 Euro**

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte, kleines Kissen, Decke

### Yoga

Yoga tut einfach gut und steigert die Lebensqualität der Übenden. Es löst Verspannungen, kräftigt die Muskulatur, fördert die innere und äußere Beweglichkeit und bringt die Energien im Körper wieder in Fluss. Angeleitete Atemübungen und Meditationen beruhigen die Nerven und reduzieren Stress. Yoga ist ein ganzheitlicher Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

Ort: Reken, Freiherr-von-Stein-Str. 35  
DRK-Kita Villa Kunterbunt, Gruppenraum (rollstuhlgerecht)  
Leitung: Simone Neuwirth-Stienen

**Termin: Montag, 13.01.2014 - Montag, 31.03.2014, 12 Termine**  
**19:00 - 20:30 Uhr, 24.00 Ustd.**  
**Kursnr.: BK1034, 60,00 Euro**

**Termin: Donnerstag, 16.01.2014 - Donnerstag, 03.04.2014, 11 Termine**  
**19:30 - 21:00 Uhr, 22.00 Ustd.**  
**Kursnr.: BK1036, 55,00 Euro**

**Termin: Montag, 28.04.2014 - Montag, 07.07.2014, 8 Termine**  
**19:00 - 20:30 Uhr, 16.00 Ustd.**  
**Kursnr.: BK1037, 40,00 Euro**

**Termin: Donnerstag, 16.01.2014 - Donnerstag, 03.04.2014, 11 Termine**  
**17:30 - 19:00 Uhr, 22.00 Ustd.**  
**Kursnr.: BK1035, 55,00 Euro**

**Termin: Donnerstag, 08.05.2014 - Donnerstag, 10.07.2014, 6 Termine**  
**17:30 - 19:00 Uhr, 12.00 Ustd.**  
**Kursnr.: BK1038, 30,00 Euro**

**Termin: Montag, 01.09.2014 - Montag, 08.12.2014, 12 Termine**  
**19:00 - 20:30 Uhr, 24.00 Ustd.**  
**Kursnr.: BK1039, 60,00 Euro**

**Termin: Donnerstag, 04.09.2014 - Donnerstag, 11.12.2014, 12 Termine**  
**17:30 - 19:00 Uhr, 24.00 Ustd.**  
**Kursnr.: BK1040, 60,00 Euro**

**Termin: Donnerstag, 04.09.2014 - Donnerstag, 11.12.2014, 12 Termine**  
**19:30 - 21:00 Uhr, 24.00 Ustd.**  
**Kursnr.: BK1041, 60,00 Euro**

**Mitzubringen:** Decke, Matte, kleines Kissen, Wasser

Dieser Kurs ist ein Fortsetzungskurs, frei werdende Plätze können neu belegt werden.

### Yoga für den Rücken

Yoga für den Rücken - Bauch- und Rückenmuskulatur bis in die Tiefe kräftigen, Ent-spannung finden, Stress abbauen und eine positive Einstellung gewinnen. Ihr Rücken wird wieder beweglich und stark, Schmerzen und Verspannungen ver-schwinden. Die innere und äußere Aufrichtung verleiht Ihnen mehr Selbstbewusst-sein und Energie.

Ort: Klein Reken, Dorfstraße 25  
Pfarrheim St. Antonius, Mehrzweckraum  
Leitung: Dorothee Wermelinghoff

**Termin: Dienstag, 14.01.2014 - Dienstag, 08.04.2014, 13 Termine**  
**09:00 - 10:30 Uhr, 26.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK1072, 65,00 Euro**

**Termin: Freitag, 10.01.2014 - Freitag, 11.04.2014, 14 Termine**  
**09:00 - 10:30 Uhr, 28.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK1071, 70,00 Euro**

#### Mitzubringen:

Rutschfeste Übungsmatte, Kissen, Decke, bequeme Kleidung und warme Socken.

### Meditierendes Tanzen

Meditation des Tanzes! Zum Klang der Musik reichen wir uns die Hände und bewegen uns zum Rhythmus in gemeinsamer Bewegung im Kreis. In traditionellen Reigen, Folkloretänzen und neu entwickelten Tänzen zu moderner und klassischer Musik entsteht ein farbiges Bild. Wenn sich in immer vertrauter werdenden Bewegungen ein Thema gestaltet, begegnet es meiner eigenen Geschichte. Neue Bilder und Weite entstehen. Tanzen im Kreis, Freude an Bewegung, Raum für Begegnung mit mir selbst, Raum für Begegnung mit dem Du. Begegnung mit der Sprache der Stille

Ort: Bahnhof Reken, Hedwigstraße 1  
Arche, Gemeindehaus ev. Kirche  
Leitung: Gabriele Entrup

**Termin: Mittwoch, 15.01.2014 - Mittwoch, 11.06.2014, 6 Termine**  
**19:30 - 21:30 Uhr, 12.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK1042, 36,00 Euro**

**Mitzubringen:** Bequeme Schuhe

### Mountainbike Kurs 1

Der Kurs vermittelt die Basis-Technik, wie Grundposition, Hindernisfahren, Wenden, Berg-hoch- und -abfahren etc., anschließend die Umsetzung der Kenntnisse bei einer Tour rund um Reken. Für kurze Anstiege im Wald (10 – 20 %) ist eine gute radspezifische Grundkondition wünschenswert.

Ort: Bahnhof Reken,  
Parkplatz am Bahnhof, Parkplatz  
Leitung: Robert Kaiser

**Termin: Samstag, 03.05.2014, 1 Termin**  
**11:00 - 15:00 Uhr, 5.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK1043, 25,00 Euro**

**Mitzubringen:** geländetaugliches Mountainbike, Fahrradhelm, Radlerhose mit Einsatz, wetterfeste Kleidung (atmungsaktiv), Getränke und Müsli-Riegel

### Moutainbike Kurs 2

Der Kurs vermittelt für Fortgeschrittene im Schwerpunkt die Kurventechnik. Anschließend eine Tour durch die Hohe Mark, wobei Single-Trails, Anstiege und Abfahrten sowie Hindernisse zu bewältigen sind. Eine gute radspezifische Grundkondition und Mountainbikepraxis sollte vorhanden sein.

Ort: Bahnhof Reken,  
Parkplatz am Bahnhof, Parkplatz  
Leitung: Robert Kaiser

**Termin: Samstag, 25.10.2014, 1 Termin**  
**11:00 - 15:00 Uhr, 5.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK1044, 25,00 Euro**

**Mitzubringen:** Fahrradhelm, geländetaugliches Mountainbike, wetterfeste atmungsaktive Kleidung, Getränke und Müsli-Riegel

## Pilates für Anfänger

Pilates ist für jede Leistungs- und Altersgruppe geeignet. Die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele verbessert das Körperbewusstsein. Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusstes Atmen. Das Ziel ist die Stärkung von Kondition und Bewegungskoordination, Verbesserung der Körperhaltung, Anregung des Kreislaufes und eine erhöhte Körperwahrnehmung. Alle Pilatesbewegungen gehen vom Körperzentrum (Powerhouse) aus.

Ort: Reken, Overbergstraße 11  
Overberg-Hauptschule, Turnhalle

Leitung: Judith Bremer

**Termin: Dienstag, 28.01.2014 - Dienstag, 18.03.2014, 8 Termine**  
**18:30 - 19:30 Uhr, 8.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK1045, 20,00 Euro**

**Termin: Dienstag, 06.05.2014 - Dienstag, 24.06.2014, 7 Termine**  
**18:30 - 19:30 Uhr, 7.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK1046, 17,50 Euro**

**Termin: Dienstag, 26.08.2014 - Dienstag, 09.12.2014, 14 Termine**  
**18:30 - 19:30 Uhr, 14.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK1058, 35,00 Euro**

**Mitzubringen:** Sportbekleidung, Handtuch und Kissen

Dieser Kurs ist ein Fortsetzungskurs, frei werdende Plätze werden neu belegt.

## Pilates - am Abend

Die Pilates-Methode, von Josef Pilates entwickelt, ist ein umfassendes System von Übungen. Dabei werden Bauch- und Rumpfmuskulatur gekräftigt, der Beckenboden geschult, der Stoffwechsel angeregt und die Figur von innen her gestrafft. Körperliche Komponenten, wie Kraft, Beweglichkeit und Koordination, werden trainiert, die Konzentration gefördert. Körperwahrnehmung und Körperhaltung verbessern sich. Dehn- und Entspannungsübungen beenden die Stunde.

Ort: Reken, Overbergstraße 11  
Overberg-Hauptschule, Aula

Leitung: Rita Strack

**Termin: Donnerstag, 16.01.2014 - Donnerstag, 12.06.2014, 18 Termine**  
**17:40 - 18:40 Uhr, 18.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK1047, 45,00 Euro**

**Termin: Donnerstag, 28.08.2014 - Donnerstag, 04.12.2014, 12 Termine**  
**17:40 - 18:40 Uhr, 12.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK1051, 30,00 Euro**

**Mitzubringen:** Dicke Socken, Handtuch, Getränk

Dieser Kurs ist ein Fortsetzungskurs, frei werdende Plätze werden neu belegt.

## Step-Aerobic

Step-Aerobic ist die ideale Kombination aus Herz-, Kreislauf- und Muskeltraining. Zu motivierender Musik werden nach einer Aufwärmphase Schrittkombinationen eingeübt, die dann zu einer Choreographie zusammengefügt werden. Das Auf- und Absteigen auf den Stepper und die dazugehörigen Armbewegungen verbrennen reichlich Kalorien. Dabei werden Kraft, Ausdauer, Koordination und Gleichgewicht trainiert.

Ort: Reken, Overbergstraße 11  
Overberg-Hauptschule, Aula

Leitung: Rita Strack

**Termin: Dienstag, 21.01.2014 - Dienstag, 17.06.2014, 19 Termine**  
**17:45 - 18:45 Uhr, 19.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK1048, 47,50 Euro**

**Termin: Dienstag, 26.08.2014 - Dienstag, 02.12.2014, 13 Termine**  
**17:45 - 18:45 Uhr, 13.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK1028, 32,50 Euro**

**Mitzubringen:** Feste Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Dieser Kurs ist ein Fortsetzungskurs, frei werdende Plätze werden neu belegt.

### Vitaler Rücken ab 50

Vitaltraining für den Rücken ab 50. Vorbeugende Übungen zur Stabilisierung des Rückens und zur Mobilisierung der Bauchmuskulatur.

Ort: Reken, Overbergstraße 11  
Vereins- u. Bildungszentrum Reken, Gymnastikraum (rollstuhlgerecht)  
Leitung: Heike Zander

Termin: **Donnerstag, 06.02.2014 - Donnerstag, 27.03.2014, 8 Termine**  
18:00 - 19:00 Uhr, 8.00 Ustd.

Kursnr.: BK1049, 24,00 Euro

Termin: **Dienstag, 29.04.2014 - Dienstag, 01.07.2014, 9 Termine**  
17:00 - 18:00 Uhr, 9.00 Ustd.

Kursnr.: BK1050, 27,00 Euro

Termin: **Dienstag, 26.08.2014 - Dienstag, 16.12.2014, 15 Termine**  
17:00 - 18:00 Uhr, 15.00 Ustd.

Kursnr.: BK1052, 45,00 Euro

Mitzubringen: Sportbekleidung, Handtuch, Getränk und gute Laune

### Gesunder Rücken

Haben Sie Rückenprobleme? Möchten Sie Rückenproblemen vorbeugen? Oder möchten Sie Ihren Rücken einfach nur fit halten? In diesem Kurs stärken wir mit speziellen Übungen alle drei Bereiche der Wirbelsäule (HWS, BWS und LWS).

Ort: Reken, Overbergstraße 11  
Vereins- u. Bildungszentrum Reken, Gymnastikraum (rollstuhlgerecht)  
Leitung: Heike Zander

Termin: **Dienstag, 04.02.2014 - Dienstag, 25.03.2014, 8 Termine**  
18:00 - 19:00 Uhr, 8.00 Ustd.

Kursnr.: BK1027, 24,00 Euro

Termin: **Dienstag, 29.04.2014 - Dienstag, 01.07.2014, 9 Termine**  
18:00 - 19:00 Uhr, 9.00 Ustd.

Kursnr.: BK1054, 27,00 Euro

Termin: **Dienstag, 26.08.2014 - Dienstag, 16.12.2014, 15 Termine**  
18:00 - 19:00 Uhr, 15.00 Ustd.

Kursnr.: BK1055, 45,00 Euro

Mitzubringen: Sportbekleidung, Handtuch und Getränk

Dieser Kurs ist ein Fortsetzungskurs, frei werdende Plätze können neu belegt werden.



# Forum Beruf und Weiterbildung in Reken

### Zurück in den Beruf

Ein wichtiger Informationsmorgen für Interessierte und Berufsrückkehrerinnen mit Themen rund um den beruflichen Wiedereinstieg. Kurz und kompakt werden Aspekte der beruflichen Orientierung, Fortbildung und Vermittlungsmöglichkeiten, Umschulung und Förderprogramme der Arbeitsagentur vorgestellt.

Der Kurs findet statt in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Reken.

Ort: Reken, Overbergstraße 11  
Vereins- u. Bildungszentrum Reken, Vortragsraum (rollstuhlgerecht)  
Leitung: Karin Hartmann, Agentur für Arbeit, Coesfeld

**Termin: Mittwoch, 14.05.2014, 1 Termin**  
**09:00 - 12:15 Uhr, 4.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK2000, kostenfrei, Anmeldung notwendig!** (Tel. 944 158)

### Ausbildung der Ausbilder - Info-Abend

An diesem Abend erhalten Sie wichtige Informationen zum Inhalt des Lehrgangs „Ausbildung der Ausbilder - Prüfungsvorbereitung“. Die Dozentin erläutert alle wesentlichen Aspekte zu den Prüfungsmodalitäten bei der IHK, den Lernmaterialien für den Lehrgang sowie dem Lehrgangsablauf und beantwortet Ihre Fragen.

Ort: Reken, Overbergstraße 11  
Vereins- u. Bildungszentrum Reken, Seminarraum (rollstuhlgerecht)  
Leitung: Doris Erdmann

**Termin: Mittwoch, 12.02.2014, 1 Termin**  
**17:00 - 18:30 Uhr, 2.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK2001, kostenfrei, Anmeldung notwendig!** (Tel. 944 158)

### Ausbildung der Ausbilder - AdA (Prüfungsvorbereitung)

Mit dem sogenannten AdA-Schein erwerben Sie die Berechtigung auszubilden. Der Lehrgang „Ausbildung der Ausbilder“ (AdA) vermittelt die Inhalte gemäß der Ausbildereignungsverordnung (AEVO) und bereitet Sie zielgerichtet auf die Prüfung vor. Das Training endet mit der theoretischen und praktischen Prüfung vor der IHK. Da der Lehrgang komprimiert an 10 Abenden stattfindet, ist ein hohes Maß an Bereitschaft zum Selbststudium erforderlich! Wahrscheinlicher Prüfungstermin (IHK Münster) theoretische Prüfung 09.05.2014, praktische Prüfung 1 - 3 Wochen nach der theoretischen Prüfung. Es entstehen zusätzliche Kosten von ca. 40,00 € für Arbeitsmaterial sowie 170,00 € Prüfungsgebühr bei der IHK.

Besuchen Sie gerne vorab den kostenlosen Info-Abend zu diesem Lehrgang. Dort erfahren Sie alles zu den Prüfungs- und Lehrgangsmodalitäten.

Ort: Reken, Overbergstraße 11  
Vereins- u. Bildungszentrum Reken, Seminarraum (rollstuhlgerecht)  
Leitung: Doris Erdmann

**Termin: Montag, 10.03.2014 - Montag, 05.05.2014, 10 Termine**  
**17:00 - 21:15 Uhr, 50.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK2002, 350,00 Euro,**

### Social Media Management für Unternehmen - Eine Einführung

Die Welt der Social Media als zusätzlicher Kommunikationskanal für Unternehmen hat sich in den letzten Jahren mehr und mehr durchgesetzt. Viele Unternehmen bauen seitdem einen intensiven Kontakt zu ihren Kunden auf und nutzen Blogs, Xing, facebook, twitter, google+ und Co. als Servicetool der besonderen Art. Dieser Tag soll Ihnen einen ersten Einblick in die Welt der Social Media Kanäle geben und deren individuelle Vorteile für Ihr Unternehmen sichtbar machen. Erfahren Sie in vielen Praxiseinheiten, was es bedeuten kann, sich im Netz zu vernetzen und das Ohr am Kunden zu haben. Tagungsgetränke und ein kleiner Mittagsimbiss sind in der Kursgebühr enthalten.

Ort: Reken, Overbergstraße 11  
Vereins- u. Bildungszentrum Reken, Vortragsraum (rollstuhlgerecht)  
Leitung: Klaus Tembrink, Social Media Manager (IHK)

**Termin: Donnerstag, 13.03.2014, 1 Termin**  
**09:30 - 16:30 Uhr, 8.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK2003, 120,00 Euro**

**Excel im professionellen Einsatz**

Daten erfassen, verarbeiten und Ergebnisse ausgeben sind Stärken eines Tabellenkalkulationsprogrammes. Darüber hinaus gibt es viele Schnittstellen aus anderen Programmen, an die Excel andockt. In diesem Seminar lernen Sie den grundlegenden Funktionsumfang von Excel kennen. Sie können anschließend eigenständig Tabellen und Diagramme erstellen. PC-Grundkenntnisse sind für diesen Kurs erforderlich. Zu den Inhalten gehören: - Grundeinstellungen - Erstellung und Bearbeitung von Tabellen - Tabellengestaltung, Druck - Formatierung von Zahlen und Daten - Formeln und Funktionen - Absolute und relative Bezüge - Diagramme

Ort: Reken, Overbergstraße 11  
Overberg-Hauptschule, EDV Raum  
Leitung: Reinhard Aleff

**Termin: Mittwoch, 12.03.2014 - Mittwoch, 26.03.2014, 3 Termine**  
**17:30 - 19:45 Uhr, 9.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK2004, 54,00 Euro**

**Datenbankentwicklung mit Microsoft Access**

Microsoft Access hat sich als Standard für PC-Datenbankprogramme etabliert. Es bietet umfangreiche Möglichkeiten der Datenerfassung, Datenorganisation und Auswertung. In diesem Kurs lernen Sie anhand vieler praktischer Übungen die Grundlagen zur Erstellung und Entwicklung von Datenbanken. Sie lernen, wie Sie Ihre Daten in Access aufnehmen und bearbeiten und wie Sie Abfragen, Formulare und Berichte zur Auswertung Ihrer Daten erstellen können. Tipps und Tricks für den Arbeitsalltag runden das Angebot ab. Inhalt: - Datenbankgrundlagen (Planung, Entwurf, Elemente, Aufbau und Struktur) - Einführung in die Access-Oberfläche- Tabellen Grundlagen (Entwurf, Elemente, Aufbau und Struktur) - Daten erfassen, ändern und löschen - Erstellen und Gestalten von Formularen - Erstellen und Gestalten von Berichten - Erstellen und Bearbeiten von Abfragen - Daten pflegen, filtern und sortieren - Export und Import von Daten- Tabellen verknüpfen und in Beziehungen setzen - Formulare mit Steuerelementen (z. B. Listenfelder, Optionsschaltflächen) - Formulare mit Unterformularen - Komplexere Abfragen- Schnittstellen zu externen Anwendungen (z. B. Word-Serienbrief) - Einführung in die VBA Programmierung - Tipps, Tricks und Hilfestellungen für den Arbeitsalltag.

Ort: Reken, Overbergstraße 11  
Overberg-Hauptschule, EDV Raum  
Leitung: Reinhard Aleff

**Termin: Mittwoch, 14.05.2014 - Mittwoch, 11.06.2014, 5 Termine**  
**17:30 - 19:45 Uhr, 15.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK2005, 90,00 Euro**

**VBA (Visual Basic for Applications) mit Excel 2010**

Häufig stößt man im Umgang mit Excel an die Grenzen dessen, was mit Excel standardmäßig möglich ist. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mittels VBA (Visual Basic for Applications) diese Grenzen sprengen und Ihre Excel-Tabellen steuern und automatisieren! Sie durchlaufen die Tabellenzellen, ändern Inhalte, berechnen Daten. Schwerpunkt der VBA-Schulung bilden praxisnahe Aufgabenstellungen und Übungen aus verschiedenen Funktionsbereichen von Excel. Inhalt: - Makros aufzeichnen, ausführen und speichern - VBA Grundlagen - Visual Basic-Editor in Excel - Makros bearbeiten und verwalten - Einführung in die prozedurale VBA-Programmierung - VBA Programmaufbau - Variablen und Konstanten - Datentypen, Operatoren, Arrays - Kontrollstrukturen in Excel VBA - Funktionen in VBA erstellen - Parameterübergabe - Dialogfenster.

Ort: Reken, Overbergstraße 11  
Overberg-Hauptschule, EDV Raum  
Leitung: Reinhard Aleff

**Termin: Mittwoch, 22.10.2014 - Mittwoch, 19.11.2014, 5 Termine**  
**17:30 - 19:45 Uhr, 15.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK2006, 90,00 Euro**

**Digital präsentieren mit PowerPoint**

Mit PowerPoint erstellen Sie Texte und Diagramme und verbinden diese zu einer Bildschirm- oder Folienpräsentation. Zu den Inhalten gehören: Erstellen der Folien - Foliendesign und Folienlayout - SmartArts - Folien-Master / eigene Designvorlagen - Folien kopieren, löschen und verschieben - Präsentations-Richtlinien Einrichten der Bildschirmpräsentation - Folienübergangs-Effekte - Inhalte animieren - Navigation und Hilfsmittel

Ort: Reken, Overbergstraße 11  
Overberg-Hauptschule, EDV Raum  
Leitung: Reinhard Aleff

**Termin: Dienstag, 25.11.2014 - Dienstag, 09.12.2014, 3 Termine**  
**17:30 - 19:45 Uhr, 9.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK2007, 54,00 Euro**

### Die monatliche BWA als Führungs- und Steuerungsinstrument nutzen

Die monatliche BWA als Führungs- und Steuerungsinstrument nutzen zur Führung meines Unternehmens ohne zusätzlichen Aufwand: - Was zeigt mir die BWA und was zeigt sie mir nicht? - Was sollte eine aussagefähige BWA enthalten? - Wie kann ich die Gestaltung der BWA beeinflussen? - Welche Kennzahlen für die Unternehmenssteuerung kann ich aus der BWA ableiten? Allgemeine Beispiele werden vorgestellt, auf Wunsch werden Fragen und Probleme aus den eigenen Unternehmen aufgegriffen und direkt beantwortet. Für den, der sich traut: Die letzte BWA mitbringen, Fragen zur monatlichen BWA, die bei den Teilnehmenden aufgelaufen sind, werden besprochen.

Ort: Reken, Overbergstraße 11  
Vereins- u. Bildungszentrum Reken, Vortragsraum (rollstuhlgerecht)  
Leitung: Konrad Lüke

Termin: **Donnerstag, 06.03.2014, 1 Termin**  
19:00 - 21:00 Uhr, 2.00 Ustd.

Kursnr.: BK2008, 60,00 Euro

Mitzubringen: Unterlagen für persönliche Notizen, Mut zur Diskussion.

### Wie bereite ich Bankverhandlungen und Kreditgespräche vor

Wie bereite ich Bankverhandlungen und Kreditgespräche vor? -Formulieren des Anlasses für das bevorstehende Gespräch - Formulieren des Verhandlungsziels -Welche Strategie könnte dazu beitragen, mein Verhandlungsziel zu erreichen? - Auf welche Fragen des oder der Gesprächspartner sollte ich vorbereitet sein? -Allgemeine Verhaltensweisen, vor, während und nach einem Bankgespräch. Allgemeine Beispiele werden vorgestellt. Fragen, die im Umgang mit Banken bei den Teilnehmenden aufgelaufen sind, werden beantwortet.

Ort: Reken, Overbergstraße 11  
Vereins-u. Bildungszentrum Reken, Vortragsraum (rollstuhlgerecht)  
Leitung: Konrad Lüke

Termin: **Donnerstag, 15.05.2014, 1 Termin**  
19:00 - 21:00 Uhr, 2.00 Ustd.

Kursnr.: BK2009, 60,00 Euro

Mitzubringen: Unterlagen für persönliche Notizen, Mut zur Diskussion.



# Forum Familie und Entwicklung in Reken

### Baby-Tragehilfen kennenlernen und ausprobieren

Innerhalb dieses Kurses lernen Sie neben dem Anlegen von unterschiedlichen Tragehilfen die wichtigsten Aspekte zur Thematik kennen. Fragen wie beispielsweise: Worauf muss ich bei Tragehilfen achten, welche sind empfehlenswert, wie sollte ein Baby getragen werden, welche Vorteile hat das Tragen, usw. werden von der Trageberaterin beantwortet. Sie werden zuerst mit einer Tragepuppe, die das Gewicht eines Säuglings hat, üben, bis sie sich ganz sicher sind. Auch das Erlernen, wie ein Kind mit der Tragehilfe auf dem Rücken getragen werden kann, ist in diesem Kurs möglich.

Ort: Reken, Overbergstraße 11  
Vereins- u. Bildungszentrum Reken, Vortragsraum (rollstuhlgerecht)  
Leitung: Ingrid Kösters

Termin: Montag, 24.02.2014, 1 Termin  
14:00 - 16:15 Uhr, 3.00 Ustd.  
Kursnr.: BK3000, 9,00 Euro

### Spielen im und am Wasser

Spielerisch sollen die Kinder an das nasse Element herangeführt werden. Im Vordergrund steht dabei das Vertrauen zum Wasser durch die Bewegung darin. Das Programm wird abgerundet durch die gemeinsame Entspannung mit dem Kind. Ein Kurs für Kinder von 3 - 12 Monaten mit einem Elternteil. Der Eintrittspreis für das Schwimmbad ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Der Kurs findet im kleinen Becken des Hallenbades statt.

Ort: Reken, Berge 2  
Frei- und Hallenbad, kleines Becken (rollstuhlgerecht)  
Leitung: Jutta Holtwick

Termin: Montag, 17.02.2014 - Montag, 31.03.2014, 7 Termine  
10:00 - 10:45 Uhr, 7.00 Ustd.  
Kursnr.: BK3001, 17,50 Euro

Termin: Montag, 27.10.2014 - Montag, 08.12.2014, 7 Termine  
10:00 - 10:45 Uhr, 7.00 Ustd.  
Kursnr.: BK3002, 17,50 Euro

Mitzubringen: Geeignete Badekleidung, Bademantel und wasserfeste Spielsachen

### Spielen im und am Wasser

Spielerisch sollen die Kinder an das nasse Element herangeführt werden. Im Vordergrund steht dabei das Vertrauen zum Wasser durch die Bewegung darin. Das Programm wird abgerundet durch die gemeinsame Entspannung mit dem Kind. Ein Kurs für Kinder von 1 - 2 Jahren mit einem Elternteil. Der Eintrittspreis für das Schwimmbad ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Der Kurs findet im kleinen Becken des Hallenbades statt.

Ort: Reken, Berge 2  
Frei- und Hallenbad, kleines Becken (rollstuhlgerecht)  
Leitung: Jutta Holtwick

Termin: Montag, 17.02.2014 - Montag, 31.03.2014, 7 Termine  
10:45 - 11:30 Uhr, 7.00 Ustd.  
Kursnr.: BK3003, 17,50 Euro

Termin: Montag, 27.10.2014 - Montag, 08.12.2014, 7 Termine  
10:45 - 11:30 Uhr, 7.00 Ustd.  
Kursnr.: BK3004, 17,50 Euro

Mitzubringen: Geeignete Badekleidung, Bademantel und wasserfeste Spielsachen

### Entspannte Kids

#### - Heranführung an verschiedene Entspannungstechniken für Kinder von 3 - 4 Jahren

In dem Kurs „Entspannte Kids“ haben Kinder im Alter von 3 - 4 Jahren die Möglichkeit verschiedene Entspannungstechniken kennenzulernen und über schöne und angenehme Bilder verschiedener Fantasiereisen zur Ruhe zu kommen. In die Fantasiereisen werden Elemente aus dem autogenen Training und der progressiven Muskelentspannung einbezogen. Außerdem lernen die Kinder unterschiedliche Atemübungen kennen, denn eine tiefe und richtige Atmung ist die Voraussetzung für eine gelungene Entspannung. Ein Mix aus Massagen, Bewegungsspielen und Bewegungsgeschichten machen diesen Kurs für Kinder zu einem vielfältigen Erlebnis. Am Ende der Entspannungsstunde haben die Kinder die Möglichkeit, durch ein kurzes kreatives Angebot ihre Erlebnisse und Eindrücke zu verarbeiten. Die Kurseinheiten befassen sich jeweils mit einem eigenen Thema. Die Inhalte dazu werden altersgemäß, kindgerecht und spielerisch verpackt.

Ort: Reken, Overbergstraße 11  
Vereins- u. Bildungszentrum Reken, Gymnastikraum (rollstuhlgerecht)  
Leitung: Verena Schäfer

Termin: Montag, 13.01.2014 - Montag, 17.02.2014, 6 Termine  
15:00 - 16:00 Uhr, 6.00 Ustd.  
Kursnr.: BK3005, 20,00 Euro

Mitzubringen: Yoga- oder eine Isomatte, eine Kuschedecke und ein kleines Kissen, Lieblingskuscheltier und bequeme Kleidung

**Entspannte Kids****- Heranführung an verschiedene Entspannungstechniken für Kinder von 5 - 6 Jahren**

In dem Kurs „Entspannte Kids“ haben Kinder im Alter von 5 - 6 Jahren die Möglichkeit verschiedene Entspannungstechniken kennenzulernen und über schöne und angenehme Bilder verschiedener Fantasiereisen zur Ruhe zu kommen. In die Fantasiereisen werden Elemente aus dem autogenen Training und der progressiven Muskelentspannung einbezogen. Außerdem lernen die Kinder unterschiedliche Atemübungen kennen, denn eine tiefe und richtige Atmung ist die Voraussetzung für eine gelungene Entspannung. Ein Mix aus Massagen, Bewegungsspielen und Bewegungsgeschichten machen diesen Kurs für Kinder zu einem vielfältigen Erlebnis. Am Ende der Entspannungsstunde haben die Kinder die Möglichkeit, durch ein kurzes kreatives Angebot ihre Erlebnisse und Eindrücke zu verarbeiten. Die Kurseinheiten befassen sich jeweils mit einem eigenen Thema. Die Inhalte dazu werden kindgerecht und spielerisch verpackt.

Ort: Reken, Overbergstraße 11  
Vereins- u. Bildungszentrum Reken, Gymnastikraum(rollstuhlgerecht)  
Leitung: Verena Schäfer

**Termin: Montag, 13.01.2014 - Montag, 17.02.2014, 6 Termine**  
**16:30 - 18:00 Uhr, 12.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK3006, 30,00 Euro**

**Termin: Montag, 25.08.2014 - Montag, 29.09.2014, 6 Termine**  
**14:30 - 16:00 Uhr, 12.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK3007, 30,00 Euro**

**Mitzubringen:** Yoga- oder eine Isomatte, eine Kuschelecke und ein kleines Kissen, Lieblingskuscheltier und bequeme Kleidung

**Entspannte Kids****- Heranführung an verschiedene Entspannungstechniken für Kinder von 7 - 8 Jahren**

In dem Kurs „Entspannte Kids“ haben Kinder im Alter von 7 - 8 Jahren die Möglichkeit verschiedene Entspannungstechniken kennenzulernen und über schöne und angenehme Bilder verschiedener Fantasiereisen zur Ruhe zu kommen. In die Fantasiereisen werden Elemente aus dem autogenen Training und der progressiven Muskelentspannung einbezogen. Außerdem lernen die Kinder unterschiedliche Atemübungen kennen, denn eine tiefe und richtige Atmung ist die Voraussetzung für eine gelungene Entspannung. Ein Mix aus Massagen, Bewegungsspielen und Bewegungsgeschichten machen diesen Kurs für Kinder zu einem vielfältigen Erlebnis. Am Ende der Entspannungsstunde haben die Kinder die Möglichkeit, durch ein kurzes kreatives Angebot ihre Erlebnisse und Eindrücke zu verarbeiten. Die Kurseinheiten befassen sich jeweils mit einem eigenen Thema. Die Inhalte dazu werden kindgerecht und spielerisch verpackt.

Ort: Reken, Overbergstraße 11  
Vereins- u. Bildungszentrum Reken, Gymnastikraum (rollstuhlgerecht)  
Leitung: Verena Schäfer

**Termin: Montag, 25.08.2014 - Montag, 29.09.2014, 6 Termine**  
**16:30 - 18:00 Uhr, 12.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK3008, 30,00 Euro**

**Mitzubringen:** Yoga- oder eine Isomatte, eine Kuschelecke und ein kleines Kissen, Lieblingskuscheltier und bequeme Kleidung

### Familienport und Spiel am Sonntag

Für Kinder (bis 8 Jahre) mit ihren Müttern, Vätern oder auch anderen Verwandten wird die Sporthalle zu einer Bewegungslandschaft geformt. Klettern, Balancieren, Hüpfen oder Ballspielen sollen zum gemeinsamen Mitmachen und Ausprobieren anregen.

Eine Veranstaltungsreihe in Kooperation mit dem Kinder- und Jugendbüro der Gemeinde Reken und der Turn- und Sportgemeinschaft Reken e. V.

Ort: Reken, Kirchstraße 18  
Sporthalle am Rathaus, Sporthalle (rollstuhlgerecht)  
Leitung: Vera Mecking

**Termin: Sonntag, 12.01.2014 - Sonntag, 16.03.2014, 3 Termine**  
**10:00 - 12:15 Uhr, 9.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK3010, 7,50 Euro pro Familie**

**Termin: Sonntag, 12.10.2014 - Sonntag, 07.12.2014, 3 Termine**  
**10:00 - 12:15 Uhr, 9.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK3011, 7,50 Euro pro Familie**

### Kochclub für Kids und Teens

Für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren. Jugendliche lernen einen bewussten Umgang mit ihrer Ernährung. Es werden Ernährungsprotokolle erstellt und viele schmackhafte Gerichte gemeinsam gekocht und auch verspeist. Eine bewusste Ernährung genießen! Auch eine gesunde Ernährung kann gut schmecken. Eine Lebensmittelumlage wird mit der Dozentin abgerechnet.

Ort: Reken, Hauptstr.23  
Jugendhaus Flash 23, Küche  
Leitung: Sandra Niewerth

**Termin: Dienstag, 04.02.2014 - Dienstag, 11.03.2014, 6 Termine**  
**16:00 - 18:00 Uhr, 12.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK3012, 36,00 Euro**

**Termin: Dienstag, 06.05.2014 - Dienstag, 17.06.2014, 6 Termine**  
**16:00 - 18:00 Uhr, 12.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK3016, 36,00 Euro**

**Mitzubringen:** Trockentücher und eine Schürze

### Zu Hause wohnen - auch im Alter.

Sie möchten solange wie möglich selbständig und unabhängig in Ihren eigenen vier Wänden leben. Oft sind es nur kleinere Veränderungen, die das Leben in der eigenen Wohnung sicherer machen. Auch bei komplexeren Umbaumaßnahmen finden wir gemeinsam die geeignete Lösung. Der Vortrag informiert neutral und kostenfrei über die Arbeit der Wohnraumberatung!

Ort: Reken, Overbergstraße 11  
Vereins- u. Bildungszentrum Reken, Vortragsraum (rollstuhlgerecht)  
Leitung: Michaela Penker, Wohnraumberaterin

**Termin: Donnerstag, 06.03.2014, 1 Termin**  
**17:00 - 18:30 Uhr, 2.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK3013, kostenfrei,**

**Termin: Donnerstag, 27.11.2014, 1 Termin**  
**17:00 - 18:30 Uhr, 2.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK3014, kostenfrei**

**Anmeldung notwendig! (Tel. 944 158)**

### Vorsorge treffen?! - Vorsorgevollmacht und andere Instrumente

Jeder Mensch kann durch Unfall oder Erkrankung in die Situation kommen, nicht mehr für sich selbst entscheiden zu können. Bekanntlich können in einem solchen Fall die Ehepartnerin, der Ehepartner oder die volljährigen Kinder nicht automatisch für einen selbst entscheiden. Sie haben jedoch die Möglichkeit, für diese Situation Ihrer Vertrauensperson eine Vorsorgevollmacht zu erteilen. Wie aber formulieren Sie eine Vorsorgevollmacht? Welche Form ist erforderlich und wo sollten Sie die Vollmacht aufbewahren? Zu diesen und weiteren Fragen erhalten Sie umfassende Informationen. Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Betreuungs- und Förderverein im Kreis Borken e. V. Der Vortrag ist kostenfrei; der Betreuungsverein freut sich über eine Spende.

Ort: Reken, Overbergstraße 11  
Vereins- u. Bildungszentrum Reken, Vortragsraum (rollstuhlgerecht)  
Leitung: Wolfgang Fuchs, Betreuungs- und Förderverein im Kreis Borken e. V.

**Termin: Dienstag, 21.01.2014, 1 Termin**  
**18:30 - 20:30 Uhr, 2.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK3015, kostenfrei**

**Anmeldung notwendig! (Tel. 944 158)**

## DANKESCHÖN

Wir möchten uns an dieser Stelle sehr herzlich bei unseren Kooperationspartnern bedanken, die mit ihren interessanten Kursen und Vorträgen das Angebot des Rekener Bildungszentrums bereichert haben.

Gern nehmen wir weitere Kooperationspartner in unser Netzwerk auf, um ein möglichst umfassendes Angebot für unsere Bürgerinnen und Bürger bereitzustellen.

**Benötigen Sie zwingend einen Fahrdienst, um unsere Kurse und Vorträge zu erreichen?**

**Nehmen Sie mit uns rechtzeitig Kontakt auf.**  
Wir werden versuchen, gegen eine geringe Kostenbeteiligung eine Fahrmöglichkeit zu organisieren.

**Haben Sie weitere Wünsche und Anregungen zu Kursinhalten und -angeboten?**

**Haben Sie Interesse, Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten als Dozent/in dem Rekener Weiterbildungszentrum anzubieten?**

**Nehmen Sie mit uns Kontakt auf:**



Kirchstraße 14, 48734 Reken

**Ina Lechtenberg**

E-Mail: [i.lechtenberg@reken.de](mailto:i.lechtenberg@reken.de)  
Telefon: 02864 / 944 - 158  
Fax: 02864 / 944 - 299  
Internet: [www.reken.de](http://www.reken.de)



Röntgenstraße 6, 46325 Borken

**Sekretariat - Birgitt Heermann**

E-Mail: [bildungswerk@kv-borken.drk.de](mailto:bildungswerk@kv-borken.drk.de)  
Telefon: 02861 / 8029 - 228  
Fax: 02861 / 8029 - 115  
Internet: [www.drk-bildungswerk.de](http://www.drk-bildungswerk.de)



## Forum Sprache und Medien in Reken

**Word 2010 für Einsteiger**

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer ohne Vor- oder mit PC/Word -Grundkenntnissen. Lernen Sie in einer kleinen Lerngruppe mit Gleichgesinnten erste Schritte in die digitale Welt des Programms Microsoft Word 2010. Erstellen Sie Texte, Briefe, einfache Einladungen u. ä.

Ort: Reken, Wilhelmstraße 21  
Realschule /Sekundarschule, EDV Raum (rollstuhlgerecht)  
Leitung: Peter Wahl

**Termin: Montag, 03.02.2014 - Montag, 10.03.2014, 6 Termine**  
**17:00 - 18:30 Uhr, 12.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK4000, 36,00 Euro**

**Mitzubringen:** Schreibblock, Kugelschreiber, USB-Stick

**Word 2010 für Fortgeschrittene**

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit PC/Word-Vorkenntnissen, die den Einsteigerkurs besucht haben und die einen tieferen Blick in die Welt der Textverarbeitung werfen wollen. Lernen Sie in einer kleinen Lerngruppe mit Gleichgesinnten weitere Schritte in die digitale Welt des Programms Microsoft Word 2010. Erstellen Sie Texte, Briefe oder Einladungen mit Grafikelementen, einfachen Tabellen, Berechnungen u. ä.

Ort: Reken, Wilhelmstraße 21  
Realschule /Sekundarschule, EDV Raum (rollstuhlgerecht)  
Leitung: Peter Wahl

**Termin: Montag, 05.05.2014 - Montag, 16.06.2014, 6 Termine**  
**17:00 - 18:30 Uhr, 12.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK4001, 36,00 Euro**

**Mitzubringen:** Schreibblock, Kugelschreiber, USB-Stick

**Tastschreiben - Blitzlernmethode**

Immer noch wird in vielen Betrieben das Tastenfeld am PC mit zwei oder drei Fingern bedient. Immer wieder kommt bei vielen Beschäftigten der Wunsch auf, das Tastenfeld professioneller bedienen zu können. Aber häufig fehlt die notwendige Zeit, sich mit diesem Thema zu beschäftigen. Hat man doch die alte Vorstellung, dass viele Monate zum Erlernen des Tastenschreibens notwendig sind. Diese Methode, die die Trainerin in diesem Kurslehrgang anwendet, macht es möglich, die Kunst des Tastenschreibens in nur wenigen Unterrichtsstunden zu erlernen und das mit dauerhaftem Erfolg!

Ort: Reken, Wilhelmstraße 21  
Realschule /Sekundarschule, EDV Raum (rollstuhlgerecht)  
Leitung: Silvia Wolko

**Termin: Dienstag, 04.02.2014 - Dienstag, 25.02.2014, 4 Termine**  
**17:00 - 19:30 Uhr, 12.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK4014, 24,00 Euro**

**Termin: Dienstag, 09.09.2014 - Dienstag, 30.09.2014, 4 Termine**  
**17:00 - 19:30 Uhr, 12.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK4002, 24,00 Euro**

**Richtiges und gutes Deutsch ist gar nicht so schwer**

In diesem Kurs wollen wir unser Deutsch „mal wieder auf Vordermann bringen“. Wie war das noch gleich mit der Groß- und Kleinschreibung, wann heißt es „sie“ und wann „Sie“? Kommt hier ein Komma hin oder nicht? Wann schreibe ich das Wort „das“ mit einem s und wann mit zwei s? Gehen wir bei, in oder zu Aldi? Wie schreiben wir einen offiziellen Brief, wenn wir uns z. B. beschweren wollen? Was schreibe ich in meine Bewerbung, was ist ein guter Lebenslauf? Testen Sie Ihre Deutschkenntnisse und erweitern Sie diese gegebenenfalls.

Ort: Reken, Overbergstraße 11  
Vereins- u. Bildungszentrum Reken, Seminarraum (rollstuhlgerecht)  
Leitung: Wolfgang Westphal

**Termin: Dienstag, 21.01.2014, 1 Termin**  
**18:00 - 20:15 Uhr, 3.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK4003, 7,50 Euro**

**Mitzubringen:** Schreibzeug und Papier

**Einstieg in die französische Sprache**

Der Anfängerkurs vermittelt grundlegende Kenntnisse, die nach kurzer Zeit eine einfache Verständigung möglich machen. Ein Kursangebot für Teilnehmer/innen mit geringen oder ohne Vorkenntnisse.

Ort: Reken, Overbergstraße 11  
Vereins- u. Bildungszentrum Reken, Seminarraum (rollstuhlgerecht)  
Leitung: Yolande Gartmann

**Termin: Mittwoch, 22.01.2014 - Mittwoch, 04.06.2014, 18 Termine**  
**19:30 - 21:00 Uhr, 36.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK4004, 75,00 Euro**

**Französischer Conversationskurs**

Voulez vous parler français? Sie möchten alte Sprachkenntnisse der französischen Sprache auffrischen? Dieser zielorientierte Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen zur Förderung des eigenen Sprechens und des besseren Verstehens.

Ort: Reken, Overbergstraße 11  
Vereins-u. Bildungszentrum Reken, Seminarraum (rollstuhlgerecht)  
Leitung: Yolande Gartmann

**Termin: Freitag, 24.01.2014 - Freitag, 20.06.2014, 20 Termine**  
**19:30 - 21:00 Uhr, 40.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK4005, 82,50 Euro**

**Englisch für Anfänger II**

Sie fühlen sich relativ sicher in der Sprache, wollen aber ihre Kenntnisse auffrischen oder diesen Kurs als Fortsetzung nutzen - dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Ort: Reken, Overbergstraße 11  
Overberg-Hauptschule, Klassenraum  
Leitung: Sabine Kionke

**Termin: Mittwoch, 15.01.2014 - Mittwoch, 25.06.2014, 22 Termine**  
**19:00 - 20:30 Uhr, 44.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK4007, 88,00 Euro**

Dieser Kurs ist ein Fortsetzungskurs, frei werdende Plätze werden neu vergeben.

**Englisch für Anfänger III**

Sie fühlen sich wohl in der Sprache und wollen sprachlich sicherer werden, dann nutzen Sie diesen Englisch-Fortsetzungskurs, um Ihre Grammatik und das sprachliche Verständnis aufzufrischen.

Ort: Reken, Overbergstraße 11  
Overberg-Hauptschule, Klassenraum  
Leitung: Sabine Kionke

**Termin: Montag, 13.01.2014 - Montag, 30.06.2014, 22 Termine**  
**19:00 - 20:30 Uhr, 44.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK4008, 88,00 Euro**

Dieser Kurs ist ein Fortsetzungskurs, frei werdende Plätze werden neu vergeben.

**Englisch für Anfänger**

Wollen Sie die Weltsprache lernen, die Möglichkeit haben, sich in jedem Land dieser Welt zu verständigen? Dann fangen Sie heute damit an und besuchen Sie diesen Kurs. Die Dozentin hilft bei Ihrem Start.

Ort: Reken, Overbergstraße 11  
Overberg-Hauptschule, Klassenraum  
Leitung: Sabine Kionke

**Termin: Freitag, 10.01.2014 - Freitag, 27.06.2014, 23 Termine**  
**19:00 - 20:30 Uhr, 46.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK4009, 95,00 Euro**

**English Conversation**

Nativspeaking „Amerikanisch“ mit Alison Günther. Englisch ist nicht gleich Englisch. Begeben Sie sich mit Ihren Englischkenntnissen auf eine Reise über den Atlantik und lernen Sie in diesem Konversationskurs die Eigenarten der amerikanischen Sprache kennen.

Ort: Reken, Meisenweg 15  
(Zufahrt über Straße Am Kloster (Alter Haupteingang))  
Benediktushof gGmbH, Haus Benedikt (rollstuhlgerecht)  
Leitung: Alison Günther

**Termin: Montag, 03.02.2014 - Montag, 07.04.2014, 10 Termine**  
**19:30 - 21:00 Uhr, 20.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK4010, 40,00 Euro**

**English Conversation**

Nativspeaking „amerikanisch“ mit Alison Günther. Englisch ist nicht gleich Englisch. Begeben Sie sich mit Ihren Englischkenntnissen auf eine Reise über den Atlantik und lernen Sie in diesem Konversationskurs die Eigenarten der amerikanischen Sprache kennen.

Ort: Reken, Meisenweg 15  
(Zufahrt über Straße Am Kloster (Alter Haupteingang))  
Benediktushof gGmbH, Haus Benedikt (rollstuhlgerecht)

Leitung: Alison Günther

**Termin: Montag, 08.09.2014 - Montag, 24.11.2014, 10 Termine**  
**19:30 - 21:00 Uhr, 20.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK4011, 40,00 Euro**

**Italienisch für den Urlaub**

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Sie lernen sich in Alltagssituationen zurechtzufinden und erfahren zugleich Wissenswertes über Land und Leute. Im Mittelpunkt stehen Sprechen und Hörverstehen der italienischen Sprache, aber selbstverständlich erwerben Sie auch die notwendigen grammatischen Kompetenzen.

Ort: Reken, Wilhelmstraße 21  
Realschule /Sekundarschule, Klassenraum (rollstuhlgerecht)

Leitung: Gundula Horn

**Termin: Dienstag, 16.09.2014 - Dienstag, 16.12.2014, 12 Termine**  
**19:00 - 20:30 Uhr, 24.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK4012, 48,00 Euro**

**Spanisch für den Urlaub**

Dieser Touristenkurs bietet Ihnen einen leichten und unterhaltsamen Einstieg in Sprache und Kultur Ihres Reiseziels und bereitet Sie optimal auf den nächsten Urlaub in Lateinamerika oder Spanien vor. Hier werden die vier sogenannten Sprachfertigkeiten trainiert (Hör- und Leseverständnis sowie mündlicher und schriftlicher Ausdruck). Darüber hinaus werden Grammatik und Wortschatz, häufige Redewendungen und Modellsätze für den Urlaub aufgebaut, alles mit praktischen Übungen.

Ort: Reken, Overbergstraße 11  
Vereins- u. Bildungszentrum Reken, Seminarraum (rollstuhlgerecht)

Leitung: Elisabeth Valles Rovira

**Termin: Dienstag, 21.01.2014 - Dienstag, 11.03.2014, 8 Termine**  
**17:30 - 19:00 Uhr, 16.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK4013, 32,00 Euro**

**Mitzubringen:** Lehrwerk (A1): [www.klett.de/spanischfuerdenurlaubJaime](http://www.klett.de/spanischfuerdenurlaubJaime) Corpas Viñals; Spanisch für den Urlaub. Einstieg in Sprache und Kultur. Lehrbuch mit Audio CD;, Ernst Klett Sprachen GmbH (Verlag). ISBN: 978-3-12-514265-7

**Spanisch für den Urlaub A1 (Anfänger)**

Dieser Touristenkurs bietet Ihnen einen leichten und unterhaltsamen Einstieg in Sprache und Kultur Ihres Reiseziels und bereitet Sie optimal auf nächsten Urlaub in Lateinamerika oder Spanien vor. Hier werden die vier sogenannten Sprachfertigkeiten trainiert (Hör- und Leseverständnis sowie mündlicher und schriftlicher Ausdruck). Darüber hinaus werden Grammatik und Wortschatz, häufiger Redewendungen und Modellsätze für den Urlaub aufgebaut, alles mit praktischen Übungen.

Ort: Reken, Overbergstraße 11  
Vereins- u. Bildungszentrum Reken, Seminarraum (rollstuhlgerecht)

Leitung: Elisabeth Valles Rovira

**Termin: Dienstag, 09.09.2014 - Dienstag, 02.12.2014, 11 Termine**  
**18:35 - 19:35 Uhr, 11.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK4016, 27,50 Euro**

**Mitzubringen:** Lehrwerk (A1): [www.klett.de/spanischfuerdenurlaubJaime](http://www.klett.de/spanischfuerdenurlaubJaime) Corpas Viñals; Spanisch für den Urlaub. Einstieg in Sprache und Kultur. Lehrbuch mit Audio CD;, Ernst Klett Sprachen GmbH (Verlag). ISBN: 978-3-12-514265-7

### Spanisch für Reise und Business (Aufbaustufe 1)

In den Aufbaustufen können Sie entsprechend Ihren Vorkenntnissen Ihre Sprachkenntnisse ausbauen, vertiefen und ausweiten. Die Kurse sind auch geeignet, um Ihre bereits länger zurückliegenden Spanischkenntnisse wieder aufzufrischen. Hier werden die vier sogenannten Sprachfertigkeiten trainiert (Hör- und Leseverständnis sowie mündlicher und schriftlicher Ausdruck). Darüber hinaus werden Grammatik und Wortschatz, häufige Redewendungen und Modellsätze für Reisen und Umgangsformen im Geschäftsleben erweitert, begleitet von praktischen Übungen.

Ort: Reken, Overbergstraße 11  
Vereins- u. Bildungszentrum Reken, Seminarraum(rollstuhlgerecht)  
Leitung: Elisabeth Valles Rovira

Termin: **Dienstag, 09.09.2014 - Dienstag, 02.12.2014, 11 Termine**  
**17:30 - 18:30 Uhr, 11.00 Ustd.**

Kursnr.: **BK4006, 27,50 Euro**

### Einführung in das Arbeiten mit einer digitalen Spiegelreflexkamera

Der Kurs richtet sich an Personen, die die Technik und die Möglichkeiten der digitalen Photographie kennenlernen möchten. Im Vordergrund dabei steht die Funktionsweise der Spiegelreflexkamera, welche Einstellmöglichkeiten habe ich und wie kann ich sie nutzen?

Ort: Reken, Overbergstraße 11  
Vereins- u. Bildungszentrum Reken, Seminarraum (rollstuhlgerecht)  
Leitung: Barbara Lippe

Termin: **Mittwoch, 30.04.2014 - Mittwoch, 28.05.2014, 5 Termine**  
**17:00 - 18:30 Uhr, 10.00 Ustd.**

Kursnr.: **BK4017, 25,00 Euro**

**Mitzubringen:** digitale Spiegelreflexkamera, wenn möglich Laptop



## Forum Reken Kreativ

### Nähen für Einsteiger! Aller Anfang ist...

Genau das Richtige für absolute Anfänger. Nach einer Einführung in die Geheimnisse der Nähmaschine und ersten Nähübungen geht es gleich richtig los. Sie nähen Ihr erstes Projekt und haben nach 3 Stunden den Einstieg in die kreative Welt des Selberrähens geschafft. Für alle, die weiternähen wollen, bietet sich dann unser Kurs „Freie Nähstunden mit professioneller Begleitung“ an. Die Materialkosten für das Nähprojekt (Tasche) betragen 6,00 € und werden vor Ort abgerechnet.

Ort: Reken, Overbergstraße 11  
Overberg-Hauptschule, Nähraum  
Leitung: Barbara Jost-Besten

Termin: Montag, 03.02.2014, 1 Termin  
18:30 - 21:30 Uhr, 4.00 Ustd.  
Kursnr.: BK5000, 12,00 Euro

Termin: Montag, 29.09.2014, 1 Termin  
18:30 - 21:30 Uhr, 4.00 Ustd.  
Kursnr.: BK5001, 12,00 Euro

**Mitzubringen:** Wenn vorhanden, Nähscere und Maßband

### Ladies Näh-Night

Kommen Sie mit Ihrer/n Freundin/nen zur Ladies Näh-Night. Bei einem Gläschen Prosecco, guter Laune und Musik lassen wir unserer Kreativität freien Lauf. Alles ist möglich: Sie bringen ihre Projekte mit oder Sie lassen sich zu Neuem inspirieren. Mit professioneller Unterstützung und Freude gelingt alles. Falls Sie keine eigenen Projekte mitbringen, stehen verschiedene Materialpakete aus dem Themenbereich - Taschen - gegen Unkostenerstattung bereit.

Ort: Reken, Overbergstraße 11  
Overberg-Hauptschule, Nähraum  
Leitung: Barbara Jost-Besten

Termin: Freitag, 28.03.2014, 1 Termin  
18:30 - 21:30 Uhr, 4.00 Ustd.  
Kursnr.: BK5002, 12,00 Euro

Termin: Freitag, 27.06.2014, 1 Termin  
18:30 - 21:30 Uhr, 4.00 Ustd.  
Kursnr.: BK5003, 12,00 Euro

Termin: Freitag, 24.10.2014, 1 Termin  
18:30 - 21:30 Uhr, 4.00 Ustd.  
Kursnr.: BK5004, 12,00 Euro

**Mitzubringen:** die üblichen Nähutensilien wie Nähscere, Maßband etc., gute Laune und ihre Ideen oder Projekte. Stoffe und Zutaten sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

### Freie Nähstunden mit professioneller Begleitung

In diesem Nähkurs macht jeder, was er will. Ob Anfänger oder Fortgeschrittener, hier sind alle willkommen. Sie haben einen eigenen Schnitt, den Sie gerne realisieren möchten oder ein Lieblingsteil, das Sie kopieren wollen? Sie brauchen Unterstützung bei einem Projekt oder einfach nur ein paar Kniffe und Tricks vom Profi? Dann sind sie in diesem Kurs richtig. In der Gruppe macht es noch mehr Spaß. Angefangenes wird endlich fertig, Neues entsteht - alles unter dem professionellen Auge. Stoffe und Materialien sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

Ort: Reken, Overbergstraße 11  
Overberg-Hauptschule, Nähraum  
Leitung: Barbara Jost-Besten

Termin: Montag, 10.02.2014 - Montag, 24.03.2014, 6 Termine  
19:00 - 21:00 Uhr, 12.00 Ustd.  
Kursnr.: BK5005, 42,00 Euro

Termin: Montag, 05.05.2014 - Montag, 16.06.2014, 6 Termine  
19:00 - 21:00 Uhr, 12.00 Ustd.  
Kursnr.: BK5006, 42,00 Euro

Termin: Montag, 20.10.2014 - Montag, 24.11.2014, 6 Termine  
19:00 - 21:00 Uhr, 12.00 Ustd.  
Kursnr.: BK5007, 42,00 Euro

**Mitzubringen:** die üblichen Nähutensilien wie Nähscere, Maßband etc., gute Laune und natürlich Ihre Ideen und Projekte

### Teen Fashion, der ultimative Nähkurs (ab 12 Jahren)

Hier dreht sich alles um junge, coole Mode und Accessoires, die einfach zu nähen sind. Ob Shirt, Rock oder Hose, witzige Armstulpen, Mützen, Handytasche, Kosmetikbeutel, Federmäppchen oder supertolle Taschen, wir gehen gemeinsam auf Ideensuche. Individualität pur! Was hier entsteht, ist garantiert einzigartig. Auch als Mutter-/Tochterkurs buchbar. Stoffe und Materialien sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Für den ersten Termin kann ein Materialpaket für eine Handytasche für 5,00 € erworben werden.

Ort: Reken, Overbergstraße 11  
Overberg-Hauptschule, Nähraum  
Leitung: Barbara Jost-Besten

Termin: **Samstag, 15.02.2014 - Samstag, 22.03.2014, 6 Termine**  
10:00 - 12:00 Uhr, 12.00 Ustd.

Kursnr.: BK5008, 42,00 Euro

Termin: **Samstag, 03.05.2014 - Samstag, 14.06.2014, 6 Termine**  
10:00 - 12:00 Uhr, 12.00 Ustd.

Kursnr.: BK5009, 42,00 Euro

Termin: **Samstag, 25.10.2014 - Samstag, 06.12.2014, 6 Termine**  
10:00 - 12:00 Uhr, 12.00 Ustd.

Kursnr.: BK5010, 30,00 Euro

**Mitzubringen:** die üblichen Nähutensilien wie Nähscere, Maßband etc., und gute Laune

### Abstrakte, experimentelle Malerei

Mit Pigmenten, Acrylfarben, Sanden, Papiercollagen entwickeln wir starke Kontraste, abstrakte Flächen und weiche vielfältige Farbmischungen. Sie lernen die Welt der Farben kennen, ihre Tiefe, Kühle, Wärme und Nähe. Wir lasieren, decken, schütten, malen, kleben, reißen, zeichnen, konstruieren und zerstören. Neben den malerischen Prozessen lernen Sie wichtige Grundlagen zu Bildaufbau und Kompositionen. Für erwachsene Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Ort: Reken, Overbergstraße 11  
Overberg-Hauptschule, Kunstraum  
Leitung: Veronika Wenker

Termin: **Dienstag, 04.03.2014 - Dienstag, 08.04.2014, 6 Termine**  
17:00 - 19:15 Uhr, 18.00 Ustd.

Kursnr.: BK5011, 36,00 Euro

**Mitzubringen:** Acrylfarben, 2 Wassertöpfe, Leinwände, Klebeband, Rund- und Flachpinsel, Spachtel (oder alte Telefonkarten), Materialien zum Einarbeiten: z. B. feiner Sand, Fotos, Zeitungen, Papiere aller Art, Küchenrollenpapier, Schutz für die Kleidung, Unterlage als Schutz für Tische, alte Lappen u. Fön.

### Werken mit Ton - Freies Gestalten

Ton ist einer der ältesten Werkstoffe und birgt durch seine leichte Formbarkeit eine hohe Gestaltungsvielfalt. Der Kurs soll Möglichkeit geben, den Werkstoff kennenzulernen und Gegenstände nach eigenen Ideen herzustellen. Durch Anleitung in den einzelnen Arbeitsphasen entstehen so, in verschiedenen Techniken, individuelle Objekte. Die Materialkosten sind nicht in der Kursgebühr enthalten und werden nach Verbrauch abgerechnet. Ein Glasurtermin wird mit den Teilnehmer/innen vereinbart.

Ort: Reken, Wilhelmstraße 21  
Realschule /Sekundarschule, Werkraum (rollstuhlgerecht)  
Leitung: Judith Sander

Termin: **Freitag, 14.02.2014, (18:00 - 21:30 Uhr)**

Termin: **Samstag, 15.02.2014, (09:00 - 14:00 Uhr)**

Termin: **Sonntag, 16.02.2014, (09:00 - 14:00 Uhr)**

3 Termine, 16.00 Ustd.

Kursnr.: BK5012, 40,00 Euro

**Mitzubringen:** alte Lappen, ein Suppenlöffel, ein kleines Messer und ein Wellholz (Nudelholz).

### Werken mit Ton - Gartenkeramik

Der Frühling lockt uns in den Garten! Tierische Pfostenhocker, Gartenstecker, Vogeltränken, Schilder, Hausnummern, ... - kurzum, alles, was ein individuell gestalteter Garten oder Eingangsbereich benötigt, entsteht hier unter fachkundiger Anleitung. Sie erlernen das Zusammensetzen von Tonplatten, verschiedene Aufbautechniken und das Modellieren von Figuren.

Ort: Reken, Wilhelmstraße 21  
Realschule /Sekundarschule, Werkraum (rollstuhlgerecht)  
Leitung: Judith Sander

Termin: **Freitag, 07.03.2014, (18:00 - 21:30 Uhr)**

Termin: **Samstag, 08.03.2014, (09:00 - 14:00 Uhr)**

Termin: **Sonntag, 09.03.2014, (09:00 - 14:00 Uhr)**

3 Termine, 16.00 Ustd.

Kursnr.: BK5013, 40,00 Euro

**Mitzubringen:** alte Lappen, ein Suppenlöffel, ein kleines Messer und ein Wellholz (Nudelholz).

### Warten aufs Christkind - Adventskalender

Die Adventszeit ist zweifelsohne eine der schönsten Jahreszeiten. Unvergesslich wird diese Zeit auch durch einen ganz persönlich liebevoll gestalteten Adventskalender. Der Kurs richtet sich an Menschen, die einem anderen Menschen die Zeit des vorweihnachtlichen Wartens verschönern wollen. Wir treffen uns am Termin: Freitag, um mögliche Ideen und Materialien zu besprechen. Hierbei werden verschiedene Adventskalender aus unterschiedlichen Materialien vorgestellt. Samstag und Sonntag werden die Ideen dann in die Realität umgesetzt.

Ort: Reken, Wilhelmstraße 21  
Realschule /Sekundarschule, Werkraum (rollstuhlgerecht)  
Leitung: Judith Sander

**Termin: Freitag, 26.09.2014, (18:00 - 19:30 Uhr)**

**Termin: Samstag, 27.09.2014, (09:00 - 14:00 Uhr)**

**Termin: Sonntag, 28.09.2014, (09:00 - 14:00 Uhr)**

**3 Termine, 14.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK5014, 33,00 Euro**

**Mitzubringen:** Wenn vorhanden: Klebepistole, Nähmaschine, Stichsäge, Decoupiersäge, Pinsel, Stoffreste, Farben...

### Seidenmalerei

Wir gestalten Seidentücher oder Seidenschals nach eigenen Wünschen und Vorstellungen. Materialkosten sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

Ort: Reken, Meisenweg 15  
(Zufahrt über Straße Am Kloster, hinter der Kapelle, an dem Parkplatz)  
Benediktushof gGmbH, Atelier Punkt komma strich (rollstuhlgerecht)  
Leitung: Karina Manke, Jaqueline Wahlers

**Termin: Montag, 27.01.2014, 1 Termin**

**19:30 - 21:00 Uhr, 2.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK5015, 5,00 Euro**

**Mitzubringen:** je nach Wunsch Seidentücher, Seidenschals oder Seidenkissen

### Holzfiguren zur Osterzeit

Wir gestalten Holzfiguren passend zur Osterzeit. Es werden verschiedene Figuren angeboten, die individuell gestaltet werden können. Materialkosten sind nicht in der Kursgebühr enthalten und liegen bei 10 €.

Ort: Reken, Meisenweg 15  
(Zufahrt über Straße Am Kloster, hinter der Kapelle, an dem Parkplatz)  
Benediktushof gGmbH, Atelier Punkt komma strich (rollstuhlgerecht)  
Leitung: Karina Manke, Jaqueline Wahlers

**Termin: Montag, 24.03.2014, 1 Termin**

**19:30 - 21:00 Uhr, 2.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK5016, 5,00 Euro**

**Mitzubringen:** gute Laune

### Tontopffiguren für drinnen und draußen

Wir gestalten aus verschiedenen Tontöpfen Figuren und bemalen sie im Anschluss. Es werden unterschiedliche Figuren zur Auswahl gestellt, die individuell gestaltet werden können. Materialkosten sind nicht in der Kursgebühr enthalten und liegen bei 10 €.

Ort: Reken, Meisenweg 15  
(Zufahrt über Straße Am Kloster, hinter der Kapelle, an dem Parkplatz)  
Benediktushof gGmbH, Atelier Punkt komma strich (rollstuhlgerecht)  
Leitung: Karina Manke, Jaqueline Wahlers

**Termin: Montag, 28.04.2014, 1 Termin**

**19:30 - 21:00 Uhr, 2.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK5017, 5,00 Euro**

**Mitzubringen:** gute Laune und wer noch alte Tontöpfe hat und diese umgestalten möchte, kann diese auch gerne mitbringen.

### Fackeln selber gestalten

Wir gestalten Fackeln für draußen ganz individuell selber. Die Materialkosten für die Fackeln sind nicht in der Kursgebühr enthalten und liegen pro Fackel bei 10 €.

**Ort:** Reken, Meisenweg 15  
(Zufahrt über Straße Am Kloster, hinter der Kapelle, an dem Parkplatz)  
Benediktushof gGmbH, Atelier Punkt komma strich (rollstuhlgerecht)  
**Leitung:** Karina Manke, Jaqueline Wahlers

**Termin:** Montag, 23.06.2014, 1 Termin  
19:30 - 21:00 Uhr, 2.00 Ustd.

**Kursnr.:** BK5018, 5,00 Euro

### Lichterketten zu kleinen Lampen selber gestalten

Wir gestalten aus Lichterketten kleine Lampen selber, die in der dunkleren Jahreszeit die eigene Wohnung oder das eigene Zimmer in bunten Farben erstrahlen sollen.

**Ort:** Reken, Meisenweg 15  
(Zufahrt über Straße Am Kloster, hinter der Kapelle, an dem Parkplatz)  
Benediktushof gGmbH, Atelier Punkt komma strich (rollstuhlgerecht)  
**Leitung:** Karina Manke, Jaqueline Wahlers

**Termin:** Montag, 27.10.2014, 1 Termin  
19:30 - 21:00 Uhr, 2.00 Ustd.

**Kursnr.:** BK5019, 5,00 Euro

**Mitzubringen** sind Servietten mit Motiven nach eigenen Wünschen, Laminierfolie und eine Lichterkette.

### Holzfiguren zur Weihnachtszeit

Wir gestalten Holzfiguren passend zur Weihnachtszeit. Es werden verschiedene Figuren angeboten, die individuell gestaltet werden können. Materialkosten sind nicht in der Kursgebühr enthalten und liegen bei 10 €.

**Ort:** Reken, Meisenweg 15  
(Zufahrt über Straße Am Kloster, hinter der Kapelle, an dem Parkplatz)  
Benediktushof gGmbH, Atelier Punkt komma strich (rollstuhlgerecht)  
**Leitung:** Karina Manke, Jaqueline Wahlers

**Termin:** Montag, 24.11.2014, 1 Termin  
19:30 - 21:00 Uhr, 2.00 Ustd.

**Kursnr.:** BK5020, 5,00 Euro



# Forum Rekener Potpourri

**Volksliedchor/Schnupperprobe**

Volkslieder aus den vergangenen 300 Jahren, von Schubert bis zu den Beatles, von - Am Brunnen vor dem Tore - bis - Lily Marleen werden gesungen. Freude am Singen ist die einzige Voraussetzung, um an dieser Probe teilzunehmen. Liedvorschläge können mitgebracht werden. Einfach mal ausprobieren!

Ort: Reken, Overbergstraße 11  
Vereins- u. Bildungszentrum Reken, Vortragsraum (rollstuhlgerecht)  
Leitung: Albert Göken

**Termin: Dienstag, 14.01.2014 - Dienstag, 21.01.2014, 2 Termine**  
**10:00 - 11:00 Uhr, 2.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK6000, 5,00 Euro**

**Mitzubringen:** Freude am Singen!

**Volksliedchor**

Volkslieder aus den vergangenen 300 Jahren, von Schubert bis zu den Beatles, von - Am Brunnen vor dem Tore - bis - Lily Marleen. Freude am Singen ist die einzige Voraussetzung, um an diesem Volksliedchor teilzunehmen. Liedvorschläge können mitgebracht werden.

Ort: Reken, Overbergstraße 11  
Vereins- u. Bildungszentrum Reken, Vortragsraum (rollstuhlgerecht)  
Leitung: Albert Göken

**Termin: Dienstag, 28.01.2014 - Dienstag, 01.04.2014, 10 Termine**  
**10:00 - 11:00 Uhr, 10.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK6001, 27,00 Euro**

**Mitzubringen:** Freude am Singen!

**Gitarrenkurs**

Der Kurs wendet sich an Gitarren-Anfänger ohne Vorkenntnisse. Nach dem Erlernen der ersten Akkorde und Rhythmen sollen die Kursteilnehmer in der Lage sein, einfache Lieder auf der Gitarre zu begleiten. Die hierzu nötigen Kenntnisse im Lesen von Tabulaturen und Noten werden vermittelt. Die Kursteilnehmer sind eingeladen, bei der Auswahl der Lieder mitzuwirken. Voraussetzung für den Spaß am Gitarrenspiel ist ein gestimmtes und bespielbares Instrument. Das Stimmen der Gitarre mit und ohne Gitarrentuner (Stimmgerät) sowie die technischen Voraussetzungen einer Gitarre (Mensur, Bundeinheit, Saitenlage) werden erklärt. Tipps zur richtigen Körperhaltung (Sitzposition, Greifhaltung und Armhaltung) gibt es auch. Der Kurs richtet sich nur an Erwachsene.

Ort: Reken, Overbergstraße 11  
Overberg-Hauptschule, Klassenraum unten  
Leitung: Manfred Zessin

**Termin: Dienstag, 14.01.2014 - Dienstag, 18.03.2014, 10 Termine**  
**18:00 - 18:45 Uhr, 10.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK6002, 25,00 Euro**

**Mitzubringen:** Western- oder Konzertgitarre, Gitarrentuner (Cliptuner), Notenständer

**Erste Hilfe am Fahrrad / Kleine Reparaturen und Einstellungen am Rad**

Reifenpannen beheben! Einstellarbeiten an Bremsen, Schaltungen vornehmen. Für Fahrradtouren gut gerüstet sein, das ist das Ziel dieses Fahrrad-Reparatur-Kurses für Einsteiger.

Ort: Reken, Meisenweg 15  
(Zufahrt über Marianne-Barisch-Weg, direkt hinter der Gärtnerei)  
Benediktushof gGmbH, 2-Rad-Center  
Leitung: Bernd Stilkenbäumer

**Termin: Samstag, 22.03.2014, 1 Termin**  
**09:00 - 12:00 Uhr, 4.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK6003, 10,00 Euro**

**Termin: Samstag, 25.10.2014, 1 Termin**  
**09:00 - 12:00 Uhr, 4.00 Ustd.**

**Kursnr.: BK6004, 10,00 Euro**



# Kooperationspartner im Rekener Bildungszentrum

Angebote der Kooperationspartner des Rekener Bildungszentrums

Anmeldungen zu den folgenden Angeboten nehmen Sie bitte  
direkt bei den Kooperationspartnern vor.

## Kooperationspartner Katholisches Bildungswerk

Hallo, liebe Rekenner Interessierte des KBW!

Lassen Sie sich auf Bewegung, Freude und Wohlbefinden durch Sport, Tanz oder Entspannung ein. Besuchen Sie unsere weiteren Fachbereiche, unser breites Spektrum von Themen und unsere Besichtigungen. Das neue Halbjahresprogramm bietet altbekannte, aber auch neue Kurse und Veranstaltungen an.

Beim Durchlesen des Programms werden Sie auch Kurse finden, die wir in Zusammenarbeit mit dem Benediktushof in Maria-Veen durchführen. Wir laden Sie ein, zusammen mit Menschen mit Behinderungen diese Kurse zu besuchen. Diese große Einrichtung in Reken mit ihren vielen Bewohnern bietet gute Möglichkeiten zur Inklusion, das heißt zur Verbindung des Lebensraumes von Menschen mit und ohne Behinderungen. Dies kann für alle bereichernd sein.

**Herzlich willkommen zur persönlichen Anmeldung am**

**Samstag, 11.01.14, 10 - 12 Uhr  
im Pfarrheim St. Heinrich, Kirchstr. 17, Reken.**

Die Anmeldung ist nur an diesem Tag möglich. Anmeldungen werden nicht vor dem Anmeldetag entgegengenommen. Bitte bringen Sie die ausgefüllten Anmeldekarten mit oder füllen Sie diese dann bei uns aus. Anmeldungen sind auch noch nach diesem Datum beim Mitarbeiterteam möglich, sofern noch Plätze frei sind. Vier Wochen vor Beginn einer Veranstaltung muss die Mindestteilnehmerzahl von Personen angemeldet sein, damit die Veranstaltung stattfinden kann und nicht abgesagt werden muss.

Vielen Dank!

Mit freundlichen Grüßen  
Ihr Mitarbeiterteam des KBW

Ursula Piepenbrock, Tel. 02864 323480  
Theresia Wübbeling, Tel. 02864 1215  
Christa Handel, Tel. 02864 305  
Annette Skaric-Offenbacher

Anmeldungen zu diesen Angeboten nehmen Sie bitte direkt bei den Kooperationspartnern vor.

### Für das KBW Reken gilt:

Etwaige Sachkosten sind mit der Kursleitung direkt abzurechnen. Inhaber des Familienpasses können an Kursen, deren Gebühr ab 10 € beträgt, ermäßigt teilnehmen. Informationen zu den Kursleitungen finden Sie im Verzeichnis am Ende des aktuellen Programmheftes des KBW.

### Loslösegruppe ab 2 Jahren

**Beginn: Mi., 08.01.14, 14:45 - 16:15 Uhr, 24 mal**

Ort: Kindergarten St. Marien, Grüner Weg 20, Reken

Leitung: Sigrid Inhestern

Gebühr: 62,40 € (48 UStd.)

Anmeldung im Kindergarten St. Marien bei Sigrid Inhestern, Tel. 02864 2416.

### „Der kleine Heinrich“ - Loslösegruppe ab 2 Jahren

**Beginn: Mo., 13.01.14, 15:00 - 17:00 Uhr, 21 mal**

Ort: Kindergarten St. Heinrich, Kirchstr. 13, Reken

Leitung: Silke Roling

Gebühr: 73,50 € (56 UStd.)

Anmeldung im Kindergarten St. Heinrich, Tel. 02864 2443

### Hatha-Yoga

**Beginn: Mo., 27.01.14, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 mal**

Ort: Kindergarten St. Heinrich, Kirchstr. 13, Reken

Leitung: Sieglinde Jatzkowski

Gebühr: 50,00 € (20 UStd.)

**Beginn: Mo., 27.01.14, 19:45 - 21:15 Uhr, 10 mal**

Ort: Kindergarten St. Heinrich, Kirchstr. 13, Reken

Leitung: Sieglinde Jatzkowski

Gebühr: 50,00 € (20 UStd.)

**Beginn: Mo., 28.04.14, 18:00 - 19:30 Uhr, 9 mal**

Ort: Kindergarten St. Heinrich, Kirchstr. 13, Reken

Leitung: Sieglinde Jatzkowski

Gebühr: 45,00 € (18 UStd.)

**Beginn: Mo., 28.04.14, 19:45 - 21:15 Uhr, 9 mal**

Ort: Kindergarten St. Heinrich, Kirchstr. 13, Reken

Leitung: Sieglinde Jatzkowski

Gebühr: 45,00 € (18 UStd.)

Anmeldungen zu diesen Angeboten nehmen Sie bitte direkt bei den Kooperationspartnern vor.

**QiGong/Taiji**

**Beginn:** Mi., 15.01.14, 19:45 - 21:15 Uhr, 12 mal  
**Ort:** Overbergschule, Overbergstr. 11, Reken  
**Leitung:** Francesca Faedda  
**Gebühr:** 45,00 € (24 UStd.)

**QiGong/Taiji**

**Beginn:** Mi., 30.04.14, 19:45 - 21:15 Uhr, 9 mal  
**Ort:** Overbergschule, Overbergstr. 11, Reken  
**Leitung:** Francesca Faedda  
**Gebühr:** 34,00 € (18 UStd.)

**Wirbelsäulengymnastik**

**Beginn:** Mo., 20.01.14, 14:15 - 15:00 Uhr, 12 mal  
**Ort:** Overbergschule, Overbergstr. 11, Reken  
**Leitung:** Irene Hilderink  
**Gebühr:** 36,00 € (12 UStd.)

**Krafttraining für alle Muskelgruppen**

**Beginn:** Mo., 28.04.14, 14:15 - 15:00 Uhr, 9 mal  
**Ort:** Praxis Hilderink, Ludgeristr. 9, Reken  
**Leitung:** Irene Hilderink  
**Gebühr:** 32,50 € (9 UStd.)

**Tanzen für Frauen ab 30**

**Anmeldung am Samstag, den 11.01.14 von 10 bis 12 Uhr im Pfarrheim Reken,**  
 danach bei der Bärbel Lennemann, Tel. 02864 7864

**Tanzen für Frauen ab 30**

**Beginn:** Di., 21.01.14, 19:30 - 20:30 Uhr, 10 mal  
**Ort:** Kindergarten St. Heinrich, Kirchstr. 13, Reken  
**Leitung:** Bärbel Lennemann  
**Gebühr:** 25,00 € (13,3 UStd.)

Anmeldungen zu diesen Angeboten nehmen Sie bitte direkt bei den Kooperationspartnern vor.

**Tanzen für Frauen ab 30**

**Beginn:** Di., 29.04.14, 19:30 - 20:30 Uhr, 10 mal  
**Ort:** Kindergarten St. Heinrich, Kirchstr. 13, Reken  
**Leitung:** Bärbel Lennemann  
**Gebühr:** 25,00 € (13,3 UStd.)

**Orientalischer Bauchtanz**

**Beginn:** Mi., 15.01.14, 18:00 - 19:30 Uhr, 12 mal  
**Ort:** Overbergschule, Overbergstr. 11, Reken  
**Leitung:** Francesca Faedda  
**Gebühr:** 45,00 € (24 UStd.)

**Beginn:** Mi., 30.04.14, 18:00 - 19:30 Uhr, 9 mal  
**Ort:** Overbergschule, Overbergstr. 11, Reken  
**Leitung:** Francesca Faedda  
**Gebühr:** 34,00 € (18 UStd.)

**Wassergymnastik Kurs 1**

**Beginn:** Mi., 15.01.14, 08:00 - 08:45 Uhr, 13 mal  
**Ort:** Hallenbad, Berge 4, Reken  
**Leitung:** Gabriele Spierefka  
**Gebühr:** 19,50 € (13 UStd.)

Der Kurs ist ein Fortsetzungskurs, frei werdende Plätze werden neu belegt.

**Wassergymnastik Kurs 2**

**Beginn:** Mi., 15.01.14, 09:00 - 09:45 Uhr, 13 mal  
**Ort:** Hallenbad, Berge 4, Reken  
**Leitung:** Gabriele Spierefka  
**Gebühr:** 19,50 € (13 UStd.)

Der Kurs ist ein Fortsetzungskurs, frei werdende Plätze werden neu belegt.

**Wassergymnastik Kurs 3**

**Beginn:** Mi., 15.01.14, 09:45 - 10:30 Uhr, 13 mal  
**Ort:** Hallenbad, Berge 4, Reken  
**Leitung:** Gabriele Spierefka  
**Gebühr:** 19,50 € (13 UStd.)

Der Kurs ist ein Fortsetzungskurs, frei werdende Plätze werden neu belegt.

Anmeldungen zu diesen Angeboten nehmen Sie bitte direkt bei den Kooperationspartnern vor.

**Wassergymnastik Kurs 4**

**Beginn:** Mi., 15.01.14, 10:30 - 11:15 Uhr, 13 mal  
**Ort:** Hallenbad, Berge 4, Reken  
**Leitung:** Gabriele Spierefka  
**Gebühr:** 19,50 € (13 UStd.)

Der Kurs ist ein Fortsetzungskurs, frei werdende Plätze werden neu belegt.

**Wassergymnastik Kurs 5**

**Beginn:** Do., 16.01.14, 07:30 - 08:15 Uhr, 13 mal  
**Ort:** Hallenbad, Berge 4, Reken  
**Leitung:** Gabriele Spierefka  
**Gebühr:** 19,50 € (13 UStd.)

Der Kurs ist ein Fortsetzungskurs, frei werdende Plätze werden neu belegt.

**Aquafitness-Mix**

**Beginn:** Do., 16.01.14, 08:15 - 09:00 Uhr, 13 mal  
**Ort:** Hallenbad, Berge 4, Reken  
**Leitung:** Gabriele Spierefka  
**Gebühr:** 19,50 € (13 UStd.)

Anmeldung für die nachfolgenden Kochkurse am Samstag, den 11.01.14 von 10 bis 12 Uhr im Pfarrheim Reken, danach bei Ursula Piepenbrock, Tel. 02864 323480  
 Amerikanische Küche - Kochkurs für Tagesmütter

**Beginn:** Di., 21.01.14, 19:00 - 22:00 Uhr  
**Ort:** Overbergschule, Overbergstr. 11, Reken  
**Leitung:** Gisela Schürmann  
**Gebühr:** 7,00 € (4 UStd.)  
 Für diesen Kurs sind keine Anmeldungen möglich.

Anmeldungen zu diesen Angeboten nehmen Sie bitte direkt bei den Kooperationspartnern vor.

**Gesunde Küche - schnell und leicht zubereitet**

**Beginn:** Do., 13.02.14, 19:00 - 22:00 Uhr  
**Ort:** Overbergschule, Overbergstr. 11, Reken  
**Leitung:** Gisela Schürmann  
**Gebühr:** 7,00 € (4 UStd.)

**Beginn:** Di., 18.02.14, 19:00 - 22:00 Uhr  
**Ort:** Overbergschule, Overbergstr. 11, Reken  
**Leitung:** Gisela Schürmann  
**Gebühr:** 7,00 € (4 UStd.)

**Beginn:** Mi., 19.02.14, 19:00 - 22:00 Uhr  
**Ort:** Overbergschule, Overbergstr. 11, Reken  
**Leitung:** Gisela Schürmann  
**Gebühr:** 7,00 € (4 UStd.)

**Amerikanischer Brunch**

**Beginn:** Mi., 26.03.14, 19:00 - 22:00 Uhr  
**Ort:** Overbergschule, Overbergstr. 11, Reken  
**Leitung:** Gisela Schürmann  
**Gebühr:** 7,00 € (4 UStd.)

**Beginn:** Do., 27.03.14, 19:00 - 22:00 Uhr  
**Ort:** Overbergschule, Overbergstr. 11, Reken  
**Leitung:** Gisela Schürmann  
**Gebühr:** 7,00 € (4 UStd.)

**Fastfood ohne Fertigpackung**

**Beginn:** Di., 08.04.14, 19:00 - 22:00 Uhr  
**Ort:** Overbergschule, Overbergstr. 11, Reken  
**Leitung:** Gisela Schürmann  
**Gebühr:** 7,00 € (4 UStd.)

**Beginn:** Mi., 09.04.14, 19:00 - 22:00 Uhr  
**Ort:** Overbergschule, Overbergstr. 11, Reken  
**Leitung:** Gisela Schürmann  
**Gebühr:** 7,00 € (4 UStd.)

Anmeldungen zu diesen Angeboten nehmen Sie bitte direkt bei den Kooperationspartnern vor.

**Desserts zum Träumen**

**Beginn:** Mi., 14.05.14, 19:00 - 22:00 Uhr  
**Ort:** Overbergschule, Overbergstr. 11, Reken  
**Leitung:** Gisela Schürmann  
**Gebühr:** 7,00 € (4 UStd.)

**Beginn:** Do., 15.05.14, 19:00 - 22:00 Uhr  
**Ort:** Overbergschule, Overbergstr. 11, Reken  
**Leitung:** Gisela Schürmann  
**Gebühr:** 7,00 € (4 UStd.)

**Kochen und Backen mit Technik und Hilfen, die in vielen Küchen zu finden sind**

**Beginn:** Di., 24.06.14, 19:00 - 22:00 Uhr  
**Ort:** Overbergschule, Overbergstr. 11, Reken  
**Leitung:** Gisela Schürmann  
**Gebühr:** 7,00 € (4 UStd.)

**Deutsch für Ausländer**

**Beginn:** Do. / Di., 07.01.14 - 27.02.14, 16:45 - 18:15 Uhr, 15 mal  
**Ort:** Overbergschule, Overbergstr. 11, Reken  
**Leitung:** Petra Ostendorf  
**Gebühr:** 70,00 € (30 UStd.)

**Beginn:** Di. / Do., 04.03.14 - 08.05.14, 16:45 - 18:15 Uhr, 15 mal  
**Ort:** Overbergschule, Overbergstr. 11, Reken  
**Leitung:** Petra Ostendorf  
**Gebühr:** 70,00 € (30 UStd.)

**Nähen für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse**

**Beginn:** Mi., 15.01.14, 19:00 - 22:00 Uhr, 10 mal  
**Ort:** Overbergschule, Overbergstr. 11, Reken  
**Leitung:** Nicole Wiesweg  
**Gebühr:** 52,00 € (40 UStd.)

**Anmeldung am Sa., 11.01.14 im Pfarrheim Reken,**  
 danach bei Ursula Piepenbrock, Tel. 02864 323480

Anmeldungen zu diesen Angeboten nehmen Sie bitte direkt bei den Kooperationspartnern vor.

**Die ZOOM Erlebniswelt im Gelsenkirchener Zoo**

**Beginn:** Sa., 31.05.14, 09:00 - 18:00 Uhr  
**Ort:** ZOOM Erlebniswelt Gelsenkirchen, Bleckstr. 47, 45889 Gelsenkirchen  
**Leitung:** N.N.  
**Gebühr:** Preise werden zum Anmeldetag bekannt gegeben (12 UStd.)

**Anmeldung am Sa., 11.01.14 im Pfarrheim Reken,**  
 danach bei Ursula Piepenbrock, Tel. 02864 323480

**Stricken ist wieder in!**

**Beginn:** Do., 16.01.14, 20:00 - 21:30 Uhr  
**Ort:** Pfarrheim St. Heinrich, Kirchstr. 17, Reken  
**Leitung:** Ursula Piepenbrock  
**Gebühr:** 15,00 € (10 UStd.)

**Anmeldung am Samstag, den 11.01.14 von 10 bis 12 Uhr im Pfarrheim Reken,**  
 danach bei Ursula Piepenbrock, Tel. 02864 323480

**Töpfern am Wochenende**

**Beginn:** Sa., 08.03.14, 13:00 - 18:00 Uhr  
**So., 09.03.14, 09:30 - 13:30 Uhr**  
**Ort:** Atelier der Farbmühle, Benediktushof; Meisenweg 15, Reken-Maria Veen  
**Leitung:** Christel Spiegelhoff  
**Gebühr:** 30,00 € (12 UStd.)

Kursgebühr bei 7 Teilnehmenden 30 €, bei 8 Teilnehmenden 26,50 €, bei 9 Teilnehmenden 23,50 €, bei 10 Teilnehmenden 21 €.

**Anmeldung am Samstag, den 11.01.14 von 10 bis 12 Uhr, im Pfarrheim,**  
 danach bei Ursula Piepenbrock, Tel. 02864 323480

**Malen für Anfänger und Fortgeschrittene**

**Beginn:** Di., 18.03.14, 09:00 - 11:15 Uhr, 9 mal  
**Ort:** Pfarrheim St. Heinrich, Kirchstr. 17, Reken  
**Leitung:** Veronika Wenker  
**Gebühr:** 45,00 € (27 UStd.)

Anmeldungen zu diesen Angeboten nehmen Sie bitte direkt bei den Kooperationspartnern vor.

## Judo-Club Velen-Reken e.V.

Marlies & Frank Sachse

Strote 12, 48724 Reken

Tel. 02864 - 324555

www.judo-club-velen-reken.de



### Sportcenter am Frei- und Hallenbad in Groß Reken

Berge 2-4, 48734 Reken (Groß Reken)

<b>Montag</b>	09.30 - 10.30 Uhr 10.30 - 11.30 Uhr 18.30 - 19.30 Uhr 19.30 - 20.30 Uhr	Zumba mal anders 50 plus Fit ab 60 Stepp und BOP B O P (Bauch Beine Po)
<b>Dienstag</b>	8.30 - 09.30 Uhr 16.15 - 17.30 Uhr 17.30 - 18.45 Uhr 18.45 - 20.15 Uhr 20.15 - 21.45 Uhr	Stepp and more Judo ab 7 Jahren Judo U12 U15 Judo für U18, U21, Männer und Frauen Judo für Ü30 Selbstverteidigung / Selbstbehauptung
<b>Mittwoch</b>	9.00 - 11.00 Uhr 15.30 - 16.30 Uhr 16.30 - 17.30 Uhr 17.30 - 19.00 Uhr 19.00 - 21.00 Uhr	Orientalischer Tanz Zumba ab 8 Jahren Zumba JuJutsu für Anfänger und Fortgeschrittene ab 6 Jahre JuJutsu für Anfänger und Fortgeschrittene ab 12 Jahren
<b>Donnerstag</b>	19.00 - 20.00 Uhr 20.00 - 21.00 Uhr	Kombi Power TBO Rückenfitness / Pilates
<b>Freitag</b>	09.00 - 10.00 Uhr 15.00 - 16.30 Uhr 16.30 - 17.45 Uhr 17.45 - 19.00 Uhr 19:00 - 21.00 Uhr	B O P und Fitness Judo spielend lernen 5 bis 6 Jahre Judo für U12 Judo für U15 JuJutsutraining f. Anfänger u. Fortgeschrittene ab 12 Jahren
<b>Samstag</b>		Wettkampftraining Taekwondo

### Turnhalle der Overbergschule in Reken

Overbergstr. 11, 48734 Reken (Groß Reken)

<b>Donnerstag</b>	17.30 - 19.00 Uhr 19.00 - 21.30 Uhr	Judo Selbstverteidigung ab 55 Judo für U18, U21, Männer und Frauen
-------------------	--	---

Anmeldungen zu diesen Angeboten nehmen Sie bitte direkt bei den Kooperationspartnern vor.

## Brückenschule Maria Veen

Marianne-Barisch-Weg 1, 48734 Reken (Maria Veen)

<b>Montag</b>	18.30 - 19.45 Uhr 19.30 - 21.00 Uhr	Taekwondo von 8 - 13 Jahre Taekwondo ab 14 Jahren (Jugendliche + Erwachsene)
<b>Mittwoch</b>	17.30 - 18.30 Uhr 18.30 - 20.00 Uhr 20.15 - 21.15 Uhr	Taekwondo von 8 - 13 Jahre Taekwondo ab 14 Jahre (Jugendliche + Erwachsene) BOP und Muskelaufbautraining

### Beitragsätze

Judo JuJutsu Taekwondo bis 14 Jahre	7,00 €	Monatlich
Judo JuJutsu Taekwondo ab 18 Jahre	9,00 €	Monatlich
Fitnessbeitrag pro Sportart	13,00 €	Monatlich
Fördermitgliedschaft	3,00 €	Monatlich
Zehner Karte für Fördermitglieder	25,00 €	Pro Karte
Zehner Karte ohne Mitgliedschaft	35,00 €	Pro Karte



**MEHR ALS SPORT**

Anmeldungen zu diesen Angeboten nehmen Sie bitte direkt bei den Kooperationspartnern vor.



## Kooperationspartner Verein „Leben im Alter in Reken e.V.“

Der Verein organisiert regelmäßig Fachvorträge und Themenabende und informiert und berät während der Sprechzeiten im Büro zu verschiedenen Themen, die Seniorinnen und Senioren betreffen.

Das Büro befindet sich im Innenhof des Rathauses, gegenüber der Polizei.  
Es ist montags von 15 – 17 Uhr und donnerstags von 9 – 11 Uhr besetzt.

Tel. 02864/944-067  
E-Mail: leben-im-alter@reken.de  
www.leben-im-alter-reken.de

**Die folgenden Veranstaltungen können ohne Anmeldung besucht werden:**

### Originalmedikament oder Generikum – ist es wirklich das Gleiche? (Vortrag)

Generika ahmen ein anderes Fertigarzneimittel nach, ein sogenanntes Originalpräparat, das sich in Deutschland bereits bewährt hat. Generika werden deshalb auch „Nachahmerpräparate“ genannt. Sie enthalten den gleichen Wirkstoff in der gleichen Menge, wie das Original und werden weitestgehend für das gleiche Anwendungsgebiet angeboten. Original oder „Fälschung“? Austauschbar oder nicht austauschbar? Die Antworten darauf bietet Ihnen der Vortrag.

Ort: RekenForum, Kirchstraße 14, Reken  
Leitung: Gabriele R. Overwiening, Apotheke am Bahnhof/ Apotheke am Benediktushof  
Termin: **Di., 11.02.14, 16:00 – 17:30 Uhr**  
Ohne Gebühr

Anmeldungen zu diesen Angeboten nehmen Sie bitte direkt bei den Kooperationspartnern vor.

### „Reden ist Silber, genau Hinschauen ist Gold“ - Körpersprache bei Demenz (Vortrag)

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Reken statt. Die sprachliche Kommunikation wird im Verlauf einer Demenzerkrankung zunehmend schwieriger. Der verstärkte Einsatz von Mimik und Gestik kann eine Hilfe zur besseren Verständigung mit den Erkrankten sein. Der anschauliche Vortrag richtet sich an Angehörige demenziell erkrankter Menschen, aber auch an alle anderen Interessierten.

Ort: RekenForum, Kirchstraße 14, Reken  
Leitung: Dr. Svenja Sachweh, Kommunikationstrainerin für Pflegepersonen (Talkcare)  
Termin: **Di., 11.03.14, 19:30 – 21:00 Uhr**  
Ohne Gebühr

### Lebenslanges Lernen – Herausforderung und Chance (Vortrag)

Rentner, die neben einer Vielzahl von frischgebackenen Abiturienten in den Hörsälen die Bank drücken? Für viele sicherlich eine merkwürdige Vorstellung. Doch dieses Bild entspricht genau dem Konzept des lebenslangen Lernens. Professor Dr. Ludger Veelken, Pionier der Seniorenbildung, schuf das Modell eines generationsübergreifenden Fortbildens mit einem besonderen Angebot zur Weiterbildung für Senioren. Veelken arbeitete als Leiter des Weiterbildenden Studiums für Seniorinnen und Senioren und des Studienschwerpunktes Geragogik mit dem speziellen Handlungsfeld Altenarbeit an der Technischen Universität Dortmund. In den vergangenen 30 Jahren haben ca. 1.200 Seniorinnen und Senioren dort ein Studium absolviert. Ca. 85 % der Teilnehmer gehen einer nachberuflichen, ehrenamtlichen Tätigkeit in Institutionen, Verbänden, Selbsthilfegruppen oder engagieren sich in selbst initiierten Projekten im sozialen Bereich, in Kultur, Bildung, Sport und Freizeitarbeit. Welchen Anregungen auch Rekenener Senioren für Ihre Weiterbildung daraus ziehen können, wird der Vortrag aufzeigen.

Ort: RekenForum, Kirchstraße 14, Reken  
Leitung: Prof. i. R. Dr. Ludger Veelken, TU Dortmund  
Termin: **Di., 08.04.14, 16:00 – 17:30 Uhr**  
ohne Gebühr

### Senioren unterwegs im Netz (Vortrag)

Das Internet bietet älteren Menschen viele Möglichkeiten: Einkaufen, Bankgeschäfte erledigen, aktuelle Nachrichten lesen oder mit den Enkeln kommunizieren – und das alles bequem von zu Hause aus. Dabei sollten allerdings einige Sicherheitsmaßnahmen beachtet werden. Vom Experten der Kreispolizeibehörde Borken erhalten Sie hierfür praktische Tipps.

Ort: RekenForum, Kirchstraße 14, Reken  
Leitung: Ulrich Kolks, Kriminalhauptkommissar bei der Kreispolizei Borken  
Termin: **Di., 13.05.14, 16:30 – 18:00 Uhr**  
ohne Gebühr

Anmeldungen zu diesen Angeboten nehmen Sie bitte direkt bei den Kooperationspartnern vor.

Allergien - sanfte Hilfe mit der Homöopathie	6
Unsere Gesundheit (Vortrag)	6
Du bist, was du denkst (Vortrag)	7
Was bewirkt Farbe (Vortrag)	7
Wasser und Salz (Vortrag)	7
Aquafitness	8
Aquajogging	9
Aquajogging im Freibad	10
Schwimmkurs für Kinder (zur Erreichung des Bronzeabzeichens)	10
Zumba	11
BOP - Bauch, Oberschenkel, Po	11
Body-Shape	12
Autogenes Training für Anfänger	12
Boot Camp - Fitness	13
Das Glück der Erde liegt auf dem Rücken der Pferde	13 - 15
Fechten für Anfänger und Fortgeschrittene	15
Klangmassage	16
Adventliches Verwöhnwochenende mit Klang	16
Reiki	16
Den Tag mit Yoga beginnen (Hatha Yoga)	17
Den Tag mit Yoga beginnen (Hatha Yoga Morgens - Aufbaukurs)	17
Den Tag mit Yoga ausklingen lassen (Hatha Yoga)	18
Hatha-Yoga	18
Yoga	19
Yoga für den Rücken	20
Meditierendes Tanzen	20
Mountainbike Kurs 1	21
Mountainbike Kurs 2	21
Pilates für Anfänger	22
Pilates - am Abend	23
Step-Aerobic	23
Vitaler Rücken ab 50	24
Gesunder Rücken	24
Zurück in den Beruf	26
Ausbildung der Ausbilder - Info-Abend	26
Ausbildung der Ausbilder - AdA (Prüfungsvorbereitung)	27
Social Media Management für Unternehmen - Eine Einführung	27
Excel im professionellen Einsatz	28

Datenbankentwicklung mit Microsoft Access	28
VBA (Visual Basic for Applications) mit Excel 2010	29
Digital präsentieren mit PowerPoint	29
Die monatliche BWA als Führungs- und Steuerungsinstrument nutzen	30
Wie bereite ich Bankverhandlungen und Kreditgespräche vor	30
Baby-Tragehilfen kennenlernen und ausprobieren	32
Spielen im und am Wasser	32
Spielen im und am Wasser	33
Entspannte Kids	33 - 35
Familien sport und Spiel am Sonntag	36
Kochclub für Kids und Teens	36
Zu Hause wohnen - auch im Alter	37
Vorsorge treffen?! - Vorsorgevollmacht und andere Instrumente	37
Word 2010 für Einsteiger	40
Word 2010 für Fortgeschrittene	40
Tast schreiben - Blitzlernmethode	41
Richtiges und gutes Deutsch ist gar nicht so schwer	41
Einstieg in die französische Sprache	42
Französischer Conversationskurs	42
Englisch für Anfänger II	42
Englisch für Anfänger III	43
Englisch für Anfänger	43
English Conversation	43 - 44
Italienisch für den Urlaub	44
Spanisch für den Urlaub	45
Spanisch für den Urlaub A1 (Anfänger)	45
Spanisch für Reise und Business (Aufbaustufe 1)	46
Einführung in das Arbeiten mit einer digitalen Spiegelreflexkamera	46
Nähen für Einsteiger! Aller Anfang ist...	48
Ladies Näh-Night	48
Freie Nähstunden mit professioneller Begleitung	49
Teen Fashion, der ultimative Nähkurs (ab 12 Jahren)	50
Abstrakte, experimentelle Malerei	50
Werken mit Ton - Freies Gestalten	51
Werken mit Ton - Gartenkeramik	51
Warten aufs Christkind - Adventskalender	52
Seidenmalerei	52
Holzfiguren zur Osterzeit	53

Tontopffiguren für drinnen und draußen ..... 53  
 Fackeln selber gestalten ..... 54  
 Lichterketten zu kleinen Lampen selber gestalten ..... 54  
 Holzfiguren zur Weihnachtszeit ..... 54  
 Volksliedchor/Schnupperprobe ..... 56  
 Volksliedchor ..... 56  
 Gitarrenkurs ..... 57  
 Erste Hilfe am Fahrrad / Kleine Reparaturen und Einstellungen am Rad ..... 57  
 Loslösegruppe ab 2 Jahren ..... 61  
 „Der kleine Heinrich“ - Loslösegruppe ab 2 Jahren ..... 61  
 Hatha-Yoga ..... 61  
 QiGong/Taiji ..... 62  
 Wirbelsäulengymnastik ..... 62  
 Krafttraining für alle Muskelgruppen ..... 62  
 Tanzen für Frauen ab 30 ..... 62 - 63  
 Orientalischer Bauchtanz ..... 63  
 Wassergymnastik Kurs 1 ..... 63  
 Wassergymnastik Kurs 2 ..... 63  
 Wassergymnastik Kurs 3 ..... 63  
 Wassergymnastik Kurs 4 ..... 64  
 Wassergymnastik Kurs 5 ..... 64  
 Aquafitness-Mix ..... 64  
 Gesunde Küche - schnell und leicht zubereitet ..... 65  
 Amerikanischer Brunch ..... 65  
 Fastfood ohne Fertigpackung ..... 65  
 Desserts zum Träumen ..... 66  
 Kochen und Backen mit Technik und Hilfen, die in vielen Küchen zu finden sind ..... 66  
 Deutsch für Ausländer ..... 66  
 Nähen für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse ..... 66  
 Die ZOOM Erlebniswelt im Gelsenkirchener Zoo ..... 67  
 Stricken ist wieder in! ..... 67  
 Töpfern am Wochenende ..... 67  
 Malen für Anfänger und Fortgeschrittene ..... 67  
 Beitragssätze ..... 69  
 Originalmedikament oder Generikum – ist es wirklich das Gleiche? (Vortrag) ..... 70  
 “Reden ist Silber, genau Hinschauen ist Gold“ - Körpersprache bei Demenz (Vortrag) ..... 71  
 Lebenslanges Lernen – Herausforderung und Chance (Vortrag) ..... 71  
 Senioren unterwegs im Netz (Vortrag) ..... 71

**Anmeldung:** Wir freuen uns über Ihre Anmeldung. Sie muss schriftlich erfolgen über eine ausgefüllte Anmeldekarte, per Fax oder über unsere Homepage [www.reken.de](http://www.reken.de). Sie ist in jedem Fall verbindlich.

Der Kurs wird durchgeführt, sofern die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung.

Mit der Anmeldung verpflichtet sich der/die Teilnehmende in zur Zahlung des Teilnahmeentgelts. Auf schriftlichem Wege verwenden Sie bitte für jeden Kurs eine eigene, vollständig ausgefüllte Anmeldekarte, die Sie als Vordruck im Programmheft finden. Sie erteilen uns damit die Einzugsermächtigung für das Teilnahmeentgelt.

Bitte geben Sie bei jeder Form der Anmeldung die erbetenen, notwendigen Angaben vollständig und richtig an, damit es bei der Abbuchung der Kursgebühren von Ihrem Konto nicht zu kostenpflichtigen Stornierungen durch die Bank kommt. In Fall falsch übermittelter Bankdaten, stellen wir Ihnen die Stornierungsgebühr unserer Bank in Höhe von zurzeit 3,00 € in Rechnung.

**Abmeldung und Rücktritt:** Eine Abmeldung muss spätestens 14 Tage vor Kursbeginn erfolgen. Bei einer späteren Abmeldung müssen Sie aus Planungsgründen zur Sicherheit für die anderen angemeldeten Teilnehmer/innen und die verpflichteten Honorarkräfte die volle Kursgebühr zahlen. Sollten Sie jedoch für Ihre Anmeldung einen Ersatz stellen, wird lediglich die Buchungsgebühr von 2,50€ für die Abmeldung fällig.

Für Fortbildungen ab 12 Monaten Dauer und/oder einer Kursgebühr ab 250,- €, gelten folgende Regelungen: Die Anmeldung muss spätestens 6 Wochen vor Kursbeginn erfolgen. Ein Erlass der Kursgebühr bei Austritt aus dem Kurs durch den/die Teilnehmer/in ist nur möglich, wenn er/sie wenigstens die Hälfte der Kurszeit teilgenommen hat. Dann werden 25 % der Gesamtsumme erlassen. Wurde bereits eine Ermäßigung gewährt, ist eine anteilige Rückerstattung der Kursgebühren nicht möglich. Sollte ein Kurs nicht stattfinden, werden Sie von uns benachrichtigt.

**Zahlung:**

1. Die Teilnehmergebühren werden am 15. des Monats nach Kursbeginn vom Konto im Rahmen der SEPA-Lastschriftenvereinbarung abgebucht. Material- und Lebensmittelkosten sind in der Regel direkt bei der Kursleitung zu entrichten.

Bei Zahlungsvereinbarung auf Rechnung ist der Preis der jeweiligen Veranstaltung, nach Erhalt der Rechnung innerhalb von 14 Tagen auf das Konto des Rekener Bildungszentrum/DRK Bildungswerkes unter Angabe der Kursnummer, der Kundennummer und der Rechnungsnummer als Verwendungszweck zu überweisen.

2. Für einzelne spezielle Veranstaltungen gelten besondere Zahlungsbedingungen, die im Veranstaltungsprogramm ausdrücklich genannt sind.

3. Zur Aufrechnung oder Rückforderung gegenüber dem Rekener Bildungszentrum / DRK Bildungswerk Borken sind die Teilnehmenden nur berechtigt, wenn ihre Gegenansprüche rechtskräftig festgestellt, unbestritten oder vom Rekener Bildungszentrum / DRK Bildungswerk Borken anerkannt sind. Ein Zurückbehaltungsrecht besteht nur, wenn ihr Gegenanspruch aus demselben Vertragsverhältnis herrührt.

**Ermäßigungen:**

Schüler, Studenten und Auszubildende in der ersten Ausbildung erhalten 25 % Ermäßigung auf die Kursgebühr gegen Vorlage eines entsprechenden Nachweises.

Arbeitslosengeld II-Beziehende können gegen Vorlage eines aktuellen Bescheides eine Ermäßigung von 50% auf die Kursgebühr erhalten.

Die Ermäßigungen gelten nicht für Kurse im Bereich ‚Beruf und Weiterbildung‘, sofern andere Fördermöglichkeiten anstehen. Es besteht kein Anspruch auf Ermäßigung, es können im Einzelfall aber 50% Ermäßigung gewährt werden.

**Datenschutz:**

Ihre persönlichen Daten werden elektronisch gespeichert und nur an befugte Personen weitergeleitet. Personenbezogene Daten können ohne Ihr Einverständnis zu Werbezwecken nicht genutzt werden.

**Haftung:**

Die Haftung für Schäden ist ausgeschlossen, es sei denn der Schaden beruht auf einem vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verhalten des DRK-Bildungswerkes im Kreis Borken.

Jeder Teilnehmende trägt die volle Verantwortung für sich und seine Handlungen innerhalb des Kurses und kommt für durch ihn/sie verursachte Schäden selbst auf.

Unsere Seminare sind kein Ersatz für medizinische, physio- oder psychotherapeutische Behandlungen.

Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie die Geschäftsbedingungen des Rekener Bildungszentrums an.

**Bankverbindung:**

Rekener Bildungszentrum / DRK Bildungswerk Borken  
 Sparkasse Westmünsterland  
 BLZ 401 545 30  
 Kto. 510 214 75  
 IBAN 43 4015 4530 0051 0214 75  
 BIC WELADE3WXXX

**Zusatz:**

Werden Kursangebote von Kooperationspartnern gebucht, gelten die AGB der jeweiligen Anbieter.



## Liebe Kurs-Teilnehmende,

ab Februar 2014 sind wir gesetzlich verpflichtet, alle Bankeinzüge mittels Lastschrift nach dem europaweit einheitlichen SEPA-Verfahren (Single Euro Payments Area = einheitlicher Euro-Zahlungsverkehrsraum) umzusetzen.

Das DRK Bildungswerk stellt mit Beginn des Jahres 2014 den Einzug der Kursgebühren auf dieses Verfahren um. Die Teilnehmergebühr wird dann per SEPA - Lastschrift am 15. des Monats bzw. des Folgemonats nach Kursbeginn eingezogen. Weitere Informationen über die Einführung des SEPA-Verfahrens finden Sie unter [www.sepadeutschland.de](http://www.sepadeutschland.de).

An den bisher üblichen Abläufen ändert sich für Sie als TeilnehmerIn in unserer Einrichtung grundsätzlich nichts.

Um auch in Zukunft das Lastschriftverfahren zu nutzen, muss dem DRK Bildungswerk ein gültiges schriftliches SEPA-Lastschriftmandat vorliegen, das bis auf Widerruf für die Abwicklung aller DRK Bildungswerk Kursangebote gilt.

Sie finden den dazu notwendigen Vordruck für das SEPA-Mandat auf der nächsten Seite oder können ihn in unserem Hause erhalten.

Bitte füllen Sie diesen Vordruck vollständig aus und geben ihn im Original (mit Unterschrift) – zusammen mit der Kursanmeldung auf der Rückseite (ebenfalls mit Unterschrift) – zurück an das DRK Bildungswerk.

## Bitte beachten Sie!

Falls Sie sich zu unseren Kursen über das Internet anmelden, ist die schriftliche Erteilung des SEPA-Mandates ebenfalls zwingend erforderlich.

Herzlichen Dank.

### Ihr Team vom DRK Bildungswerk im Kreis Borken

Röntgenstraße 6

46325 Borken

Tel. 02861 - 8029 - 200

Fax 02861 - 8029 - 115

E-Mail: [bildungswerk@drkborken.de](mailto:bildungswerk@drkborken.de)

[www.DRKBorken.drk.de](http://www.DRKBorken.drk.de)

# SEPA

Gläubiger Identifikationsnummer: **DE 3900000000496489**

Mandatsreferenznr.: \_\_\_\_\_

(wird vom DRK-Bildungswerk ausgefüllt und bei Kursstart schriftlich mitgeteilt)

### SEPA Lastschriftmandat

Ich ermächtige die DRK-Soziale Arbeit und Bildung im Kreis Borken gGmbH (DRK-SAB gGmbH) Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der DRK-SAB gGmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

### Hinweis:

Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name, Vorname (Kontoinhaber)

Straße / Hausname

PLZ, Ort

Kreditinstitut (Bankname und BIC)

IBAN

Datum, Ort und Unterschrift

**Bitte ausfüllen und im Original (2-fach unterschrieben) vor Kursbeginn bei der Gemeinde Reken abgeben oder in einem Briefumschlag per Post zuschicken.**



Bitte ausschneiden!

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgenden Kursen  
des Rekeer Bildungszentrums an:

### Kurs 1

<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------

Kursnummer

Kursname

<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------

Beginn

Gebühr

### Kurs 2

<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------

Kursnummer

Kursname

<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------

Beginn

Gebühr

Für den/die Kurs/Kurse melde ich mich verbindlich an. Ich erkenne die AGB an.

Bei Abmeldung von Kursen wird die Gebühr in voller Höhe fällig und automatisch abgebucht, wenn die Abmeldung nicht 14 Tage vor Kursbeginn schriftlich vorliegt. Nach Anmeldung erhalten die Teilnehmenden schriftlich eine verbindliche Anmeldebestätigung. Bei beruflichen Fortbildungen gelten Sonderbestimmungen.

SEPA Lastschriftmandat liegt vor  Ja  Nein

Name, Vorname

<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------

Straße / Hausname

PLZ, Ort

<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------

Telefon privat

dienstlich

E-Mail

Datum, Ort und Unterschrift (bei Minderjährigen der/die gesetzliche Vertreter(in))

Bitte ausfüllen und im Original (2-fach unterschrieben) vor Kursbeginn bei der  
Gemeinde Reken abgeben oder in einem Briefumschlag per Post zuschicken.

Herausgeber:

Gemeinde Reken

Kirchstraße 14

48734 Reken

Tel.: +49 (0)2864/ 944-0

info@reken.de – www.reken.de



In Kooperation mit



Gesamtherstellung:

Paus Medien GmbH

Industriestraße 23 · 48653 Coesfeld-Lette

Tel: +49 (0)2546/9311-0 · www.pausmedien.de

Bildnachweise:

Gemeinde Reken, DRK Bildungswerk, Judo-Club Velen-Reken e.V.,

Peter Atkins – Fotolia.com (Titel), ant236 – Fotolia.com (Titel),

N-Media-Images – Fotolia.com (Titel), detailblick – Fotolia.com (S. 70),

Alexander Raths – Fotolia.com (Titel, S. 39), kristall – Fotolia.com (S. 47),

Dmitry Naumov – Fotolia.com (S. 59), Picture-Factory – Fotolia.com (Titel, S. 25),

Robert Kneschke – Fotolia.com (Titel, S. 5, 55), damato – Fotolia.com (Titel, S. 31)



# Rekener Bildungszentrum



**Gemeinde Reken**  
Kirchstraße 14 · 48734 Reken  
info@reken.de – www.reken.de

In Kooperation mit dem

