



Rekener Bildungszentrum



KURSPROGRAMM 2015

In Kooperation mit dem:



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	37
7. Forum Sprache und Medien in Reken	45
8. Forum Reken Kreativität	53
9. Forum Rekener Potpourri	61
10. Kooperationspartner im Rekener Bildungszentrum	71
- Katholisches Bildungswerk	72
- Evangelische Kirchengemeinde	79
- Judo-Club Velen-Reken e.V.	80
- Verein „Leben im Alter in Reken e. V.“	82
11. Kursübersicht	86
12. SEPA	88
13. Allgemeine Geschäftsbedingungen	91

Herausgeber:

Gemeinde Reken
Kirchstraße 14
48734 Reken
Tel.: 02864/ 944-0
info@reken.de
www.reken.de



Bildnachweis:

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

In Kooperation mit



Peter Atkins (Titel); ant236 (Titel);
N-Media-Images (Titel); Robert
Kneschke (Titel, S. 5); Picture-Factory
(Titel, S. 25); damato (Titel, S. 37);
Alexander Raths (Titel, S. 45); kristall
(S. 47); eyetronic (Seite 67); Dmitry
Naumov (S. 71); detailblick (S. 82);
Alle: www.fotolia.com

Gesamtherstellung:

Paus Medien GmbH
Industriestraße 23 · 48653 Coesfeld-Lette
Tel.: +49 (0)2546/9311-0 · www.pausmedien.de



**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.

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.

**Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,
liebe Leserinnen und Leser,**

bald beginnt das Bildungsjahr 2015. Es werden wieder viele neue und bekannte Programme des Rekener Bildungszentrums angeboten. Mehr als 170 Kurse und Einzelveranstaltungen wurden für 2015 aufgestellt.

Wir hoffen, dass Ihnen unser Programm 2014 gefallen hat und wir Ihre Wünsche erfüllen konnten. Neue Anregungen zu den Programmen und Kursinhalten nehmen wir gerne auf.



Unser Angebot wurde auch für das kommende Jahr wieder erweitert. Wir bieten zusätzlich zu neuen Kursen (z. B. Kochkurse für Frauen und Männer) auch Tages- und Halbtagesfahrten zu interessanten Zielen an. Wir wollen erreichen, dass unsere Bürgerinnen und Bürger in Gemeinschaft viel Abwechslung und Freude an den Kursen haben. Lassen Sie sich von den vielen Bildungsmöglichkeiten anregen und suchen Sie sich Ihr passendes Programm raus.

Für das Jahr 2015 haben sich die Kursleiterinnen und Kursleiter wieder etwas Interessantes ausgedacht, damit der Unterricht anschaulich gestaltet und Ihre Neugier geweckt wird. Wegen der hohen Nachfrage sind wieder viele Kursangebote aus dem Bereich Sport, Gesundheit und Kunst im Programmheft gelistet.

Sie sind herzlich eingeladen, den einen oder anderen Kurs auszuprobieren und sich die Programme der Kursleiterinnen und Kursleiter anzuschauen.

Wir würden uns freuen, Sie in den neuen Räumen des Bildungszentrums an der Wehrstraße oder in den Ortsteilen begrüßen zu dürfen.

A handwritten signature in black ink, which appears to read 'Heiner Seier'.

Heiner Seier
Bürgermeister



Ansprechpartner: Rückfragen & Anmeldung

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
Telefon: 02864 / 944 - 158
Fax: 02864 / 944 - 299
Internet: 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

Hinweise zu freien Plätzen in den Kursen, neuen Kursangeboten und nützliche Informationen finden Sie immer aktuell auf www.reken.de.



DRK-BILDUNGSWERK IM KREIS BORKEN

Röntgenstraße 6, 46325 Borken
bildungswerk@drkborken.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



Beratung zur beruflichen Entwicklung

Das Ministerium für Arbeit, Integration und Soziales NRW und der Europäische Sozialfonds fördern qualitätsgesicherte Beratung für Menschen in beruflichen Veränderungsprozessen.

Auf jedem beruflichen Weg gibt es Stationen, an denen sich die eigene Laufbahn verändern kann. Oft ergeben sich diese Veränderungen zufällig. Selbst wenn uns die Richtung klar ist - die Weichen stehen häufig anders als gedacht. Manchmal kann es auch passieren, dass wir zwischendurch auf einen falschen Zug aufspringen oder den Anschluss verpassen. Dann ist es gut den Zielbahnhof zu kennen und die Route neu zu planen.

Egal wo Sie heute stehen - formulieren Sie Ihr berufliches Ziel und legen Sie Ihren persönlichen Weg dorthin fest. Im Rahmen des NRW-Landesprogramms „**Beratung zur beruflichen Entwicklung**“ finden Sie beim DRK-Bildungswerk im Kreis Borken ein professionelles Beratungsangebot für berufliche Weichenstellungen. Das Angebot ist für die Ratsuchenden kostenlos.

Die Beratung kann bis zu neun Stunden umfassen und richtet sich an Erwachsene, die in Nordrhein-Westfalen wohnen oder arbeiten. Gefördert wird das Programm „Beratung zur beruflichen Entwicklung“ vom Ministerium für Arbeit, Integration und Soziales NRW sowie dem Europäischen Sozialfonds.



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds

Ministerium für Arbeit,
Integration und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



Aktuelles zum Bildungsscheck NRW

Mit dem Bildungsscheck NRW konnten Sie in den letzten Jahren an einer beruflichen Fortbildung teilnehmen und erhielten bis zu 50% der Kosten als Zuschuss des Landes NRW, finanziert aus Mitteln des europäischen Sozialfonds (ESF).

Das Programm Bildungsscheck gibt es seit 01.11.2014 in dieser Form nicht mehr, aber es soll mit Beginn des Jahres 2015 neu aufgelegt werden. Dazu werden zurzeit vom Ministerium neue Förderrichtlinien erarbeitet.

Die genauen Bedingungen und Konditionen können sie zu gegebenem Zeitpunkt dann in den anerkannten Beratungsstellen, wie z.B. dem DRK-Bildungswerk, erfragen.

Unter: www.bildungsscheck.nrw.de finden Sie ebenfalls alle aktuellen Informationen zum Bildungsscheck



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds

**BILDUNGS
SCHÉCK**

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

Telefon: 02861-8029-200 oder besuchen Sie unsere Internetseite für weitere Infos:
www.drk-bildungswerk.de

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 die Hälfte der Weiterbildungskosten (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, Sie mit mind. 15 Std. pro Woche sozialversicherungspflichtig beschäftigt oder selbstständig tätig sind und Ihre angestrebte Weiterbildung nicht mehr als 1.000,-€ kostet.

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.



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds





Forum Gesundheit und Fitness in Reken

Reiki (Einführung)

In diesem Kurs werden die Grundlagen des Reiki vermittelt. Reiki ist eine Energiearbeit. Erfahren und spüren Sie die Tiefenentspannung, welche mit Reiki möglich ist. Die Gasho-Meditation und Handpositionen für die Eigenbehandlung werden vermittelt (keine Einweihung).

Ort: Reken, Meisenweg 15 (Zufahrt über Straße „Am Kloster“, alter Haupteingang)
Benediktushof gGmbH, Haus Benedikt, Nähe Kapelle (rollstuhlgerecht)

Leitung: Bernadette Kamps

Termin: **Dienstag, 13.01.2015 - Dienstag, 10.02.2015, 5 Termine**
19:00 - 20:30 Uhr, 10.00 Ustd.

Kursnr.: CK1000, 20,00 Euro

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, ein Kissen und eine Decke.

Nahrung und Licht - welche Rolle spielen Biophotonen

Der Vortrag beschäftigt sich mit der Forschung der Biophotonen (kleine Lichtteilchen) und welche Rolle sie in unserer Nahrung spielen und somit auch Auswirkungen auf unseren Körper haben.

Ort: Reken, Meisenweg 15 (Zufahrt über Straße „Am Kloster“, alter Haupteingang)
Benediktushof gGmbH, Haus Benedikt, Nähe Kapelle (rollstuhlgerecht)

Leitung: Bernadette Kamps

Termin: **Donnerstag, 26.02.2015, 1 Termin, 15:00 - 16:30 Uhr, 2.00 Ustd.**

Kursnr.: CK1001, 5,00 Euro

Homöopathie - die kleinen weißen Kügelchen

Homöopathie - die kleinen weißen Kügelchen. Was ist eigentlich Homöopathie? Dieser Vortrag informiert über die Grundlagen und Möglichkeiten dieser sanften Medizin, wie die Vorstellung wichtiger Mittel bei Alltagsbeschwerden, Tipps und Anregungen zur Selbstbehandlung. Es werden Grundkenntnisse über die Homöopathie und deren Wirkweise vermittelt. Anschließende Fragen sind willkommen.

Ort: Reken, Am Wehrturm 13
Vereins- und Bildungszentrum Reken, Seminarraum 1 (rollstuhlgerecht)

Leitung: Claudia Rentmeister

Termin: **Donnerstag, 26.03.2015, 1 Termin, 20:00 - 21:30 Uhr, 2.00 Ustd.**

Kursnr.: CK1002, 5,00 Euro

Allergien - sanfte Hilfe mit der Homöopathie

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

Ort: Reken, Am Wehrturm 13
Vereins- und Bildungszentrum Reken, Seminarraum 1 (rollstuhlgerecht)

Leitung: Claudia Rentmeister

Termin: Donnerstag, 22.10.2015, 1 Termin
20:00 - 21:30 Uhr, 2.00 Ustd.

Kursnr.: CK1003, 5,00 Euro

Hypnose - ein Informationsabend

Dieser Informationsabend richtet sich an Menschen, die sich für Hypnose interessieren und konkrete Antworten auf ihre persönlichen Fragen haben möchten. Gemeinsam sollen Klischees und Vorurteile besprochen und ausgeräumt werden. Fragen, wie z. B. „Funktioniert Hypnose wirklich?“ „Wozu kann man Hypnose wirksam nutzen?“ „Unterschied zwischen therapeutischer Hypnose und Showhypnose“ werden geklärt. In der Medizin und Therapie ist Hypnose als effizientes Verfahren mittlerweile anerkannt. Starke Ängste, ständiges Gedanken machen, Schlafstörungen, Veränderung von negativen Gewohnheiten, Depressionen sind tägliche Arbeitsfelder des Referenten und Heilpraktikers für Psychotherapie. Sie sind skeptisch oder neugierig? - Dann kommen Sie vorbei.

Ort: Reken, Am Wehrturm 13
Vereins- und Bildungszentrum Reken, Seminarraum 1 (rollstuhlgerecht)

Leitung: Sven Büdding

Termin: Donnerstag, 05.02.2015, 1 Termin
19:30 - 21:00 Uhr, 2.00 Ustd.

Kursnr.: CK1004, 3,00 Euro

Termin: Mittwoch, 21.10.2015, 1 Termin
19:30 - 21:00 Uhr, 2.00 Ustd.

Kursnr.: CK1005, 3,00 Euro

Der befreite Nacken - Feldenkraiskurs

Das Befinden des Nackens hängt mit den Bewegungen des ganzen Körpers zusammen. Ein flexibler Brustkorb, lockere Bewegungen von den Füßen bis zu den Kiefergelenken wirken befreiend auf den gestressten Nacken.

Ort: Reken, Am Wehrturm 13
Vereins- und Bildungszentrum Reken, Gymnastikraum (rollstuhlgerecht)
Leitung: Barbara Mohr-Lensing

Termin: Samstag, 18.04.2015, 1 Termin
15:00 - 18:45 Uhr, 5.00 Ustd.

Kursnr.: CK1006, 10,00 Euro

Mitzubringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung.

Was den Knien gut tut - Feldenkraiskurs

Es gibt Situationen, die unsere Kniegelenke besonders belasten. Eine veränderte Technik des Körpereinsatzes beim Gehen, Aufstehen und Treppensteigen kann oft erhebliche Erleichterung bringen. Dies zu erlernen ist Inhalt des Nachmittags.

Ort: Reken, Am Wehrturm 13
Vereins- und Bildungszentrum Reken, Gymnastikraum (rollstuhlgerecht)
Leitung: Barbara Mohr-Lensing

Termin: Samstag, 24.10.2015, 1 Termin
15:00 - 18:45 Uhr, 5.00 Ustd.

Kursnr.: CK1007, 10,00 Euro

Mitzubringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung.

Stretching für Einsteiger

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die etwas für ihre Beweglichkeit tun möchten. Einzelne Muskeln und Muskelgruppen werden über einen Zeitraum von ca. 30 Sekunden statisch gedehnt. Durch regelmäßiges Stretchen bleibt die Muskulatur elastisch und geschmeidig, Verkürzungen und Verspannungen werden reduziert. Das Ziel ist die Verbesserung der Elastizität von Muskeln, Sehnen und Bindegewebe, die Reduzierung muskulärer Dysbalancen, die Verbesserung der Beweglichkeit der Gelenke sowie die Förderung der körperlichen, geistigen und seelischen Entspannung. Stretching wirkt beruhigend und entkrampfend.

Ort: Reken, Freiherr-vom-Stein-Straße 35
DRK-Kita Villa-Kunterbunt, Gruppenraum (rollstuhlgerecht)

Leitung: Bettina Büttgen

Termin: Mittwoch, 04.11.2015 - Mittwoch, 09.12.2015, 6 Termine
18:30 - 19:15 Uhr, 6.00 Ustd.

Kursnr.: CK1008, 15,00 Euro

Mitzubringen: Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung.

Entspannung und Klang

Die Seele baumeln lassen und sich Zeit für sich selbst nehmen. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind in jedem Alter entscheidende Voraussetzungen, um den Alltag erfolgreich bewältigen zu können. Die gezielte Umschaltung auf Ruhe und Entspannung baut Stress ab, stärkt das Immunsystem und führt so zu Gesundheit und Lebensfreude. Dazu bietet dieser Entspannungskurs Gelegenheit. In angenehmer Atmosphäre lernen Sie Entspannungstechniken aus unterschiedlichen Bereichen (u. a. progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Fantasiereisen) in Verbindung mit den wohltuenden Klängen von Klangschalen kennen. Ergänzt wird das Kursangebot durch einfache, alltagstaugliche Bewegungsübungen für Gehirn und Körper, die in kurzer Zeit mehr Energie und Freude für die Arbeit und den Alltag bringen.

Ort: Reken, Am Wehrturm 13
Vereins- und Bildungszentrum Reken, Gymnastikraum (rollstuhlgerecht)

Leitung: Beate Liesner

Termin: Donnerstag, 05.03.2015 - Donnerstag, 19.03.2015, 3 Termine
09:30 - 11:00 Uhr, 6.00 Ustd.

Kursnr.: CK1009, 15,00 Euro

Termin: Donnerstag, 05.11.2015 - Donnerstag, 19.11.2015, 3 Termine
09:30 - 11:00 Uhr, 6.00 Ustd.

Kursnr.: CK1010, 15,00 Euro

Mitzubringen: Bequeme, warme Kleidung und Woldecke, kleines Kissen und warme Socken.

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.

Ort: Reken, Am Wehrturm 13
Vereins- und Bildungszentrum Reken, Gymnastikraum (rollstuhlgerecht)
Leitung: Heike Zander

Termin: **Dienstag, 13.01.2015 - Dienstag, 23.06.2015, 21 Termine**
18:00 - 19:00 Uhr, 21.00 Ustd.

Kursnr.: CK1011, 63,00 Euro

Termin: **Dienstag, 18.08.2015 - Dienstag, 15.12.2015, 16 Termine**
18:00 - 19:00 Uhr, 16.00 Ustd.

Kursnr.: CK1013, 48,00 Euro

Mitzubringen: Sportbekleidung, Handtuch, Getränke und gute Laune.

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

Das Glück der Erde liegt auf dem Rücken der Pferde

Einsteigerkurs für Erwachsene: Das wollten Sie immer schon lernen - Reiten in einer Gruppe oder in der freien Natur. Lernen Sie unsere Schulpferde kennen, erlernen Sie, wie man sie putzt, sattelt und führt. Sie erfahren 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 Ulrike Dahlhaus

Termin: **Samstag, 18.04.2015 - Samstag, 16.05.2015, 5 Termine**
08:30 - 10:00 Uhr, 10.00 Ustd.

Kursnr.: CK1020, 30,00 Euro

Termin: **Samstag, 10.10.2015 - Samstag, 07.11.2015, 5 Termine**
08:30 - 10:00 Uhr, 10.00 Ustd.

Kursnr.: CK1021, 30,00 Euro

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

Kutsche fahren - Schnuppertag

Kutsche fahren - ein ganz besonderer Freizeitsport: Wir laden Sie ein, einen Vormittag als Begleitperson bei den Fahrsportlern des Reit- und Fahrvereins Reken an dem Training teilzunehmen. Möglicherweise nehmen Sie auch selbst einmal die Zügel in die Hand und fahren durch den Wassergraben oder eine kleine Dressuraufgabe, mit viel Spaß.

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

Termin: Sonntag, 30.08.2015, 1 Termin
10:00 - 12:00 Uhr, 2.00 Ustd.

Kursnr.: CK1022, 8,00 Euro

Mitzubringen: Feste Schuhe, Fahrradhelm (Reithelm kann auch geliehen werden), wasserfeste Kleidung (je nach Wetter).

ZUMBeat

Vergiss langweiliges, eintöniges Training, habe Spaß und bewege dich zu angesagten Beats aus dem Tanz- und Discobereich. Jeder Beat wird hier heiß gerockt! ZumBeat enthält Schritte aus dem Tanzbereich von Jazz, Videoclip Dance bis Hip Hop, Dance Aerobic und Aerobic-Elementen, aber auch lateinamerikanische Schritte wie Salsa und aus dem Bereich Bauchtanz. Jetzt anfangen - Jetzt anmelden!

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

Termin: Montag, 12.01.2015 - Montag, 22.06.2015, 18 Termine
19:30 - 20:15 Uhr, 18.00 Ustd.

Kursnr.: CK1023, 54,00 Euro

Termin: Montag, 17.08.2015 - Montag, 14.12.2015, 16 Termine
19:30 - 20:15 Uhr, 16.00 Ustd.

Kursnr.: CK1025, 48,00 Euro

Mitzubringen: Handtuch, Getränke und feste Turnschuhe (z. B. Aerobic-Schuhe).

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

Body-Fit

In diesem Kurs wird ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining geboten. Die Fettverbrennung wird gefördert, die Rückenmuskulatur gestärkt und dadurch die Körperhaltung verbessert.

Ort: Reken, Am Wehrturm 13
Vereins- und Bildungszentrum Reken, Gymnastikraum (rollstuhlgerecht)
Leitung: Heike Zander

Termin: **Dienstag, 13.01.2015 - Dienstag, 23.06.2015, 21 Termine**
17:00 - 18:00 Uhr, 21.00 Ustd.

Kursnr.: CK1027, 63,00 Euro

Termin: **Dienstag, 18.08.2015 - Dienstag, 15.12.2015, 16 Termine**
17:00 - 18:00 Uhr, 16.00 Ustd.

Kursnr.: CK1029, 48,00 Euro

Mitzubringen: Sportbekleidung, Handtuch, Getränke und gute Laune.

Schnupperkurs Fechten

Fechten - ein Sport für jedes Alter: Fechten ist ein Sport, der keine Altersgrenze kennt. Menschen von 6-80 Jahren können ihn gleichermaßen ausüben. Es kommt auf Reaktionsvermögen, Schnelligkeit, Disziplin, Konzentration und Kondition an. Treffen, ohne getroffen zu werden, das 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. In der Kursgebühr sind 14 € Leihgebühr für Fechtkleidung und Waffen enthalten. Bitte bei der Anmeldung das Alter und die Konfektionsgröße angeben.

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

Termin: **Freitag, 06.02.2015, 18:00 - 20:15 Uhr,**

Termin: **Samstag, 07.02.2015, 15:00 – 17:15 Uhr (2 Termine, 6.00 Ustd.)**

Kursnr.: CK1030, 29,00 Euro

Termin: **Freitag, 06.11.2015, 18:00 - 20:15 Uhr,**

Termin: **Samstag, 07.11.2015, 15:00 – 17:15 Uhr (2 Termine, 6.00 Ustd.)**

Kursnr.: CK1031, 29,00 Euro

Mitzubringen: Sportzeug und gute Laune.

Mit Yoga den Rücken stärken

Langes Sitzen, Heben und Tragen sind Tätigkeiten, die im wahrsten Sinne des Wortes auf den Rücken gehen. Daraus resultieren Schonhaltungen und eine wachsende Unbeweglichkeit. Yoga für den Rücken kräftigt Schritt für Schritt die Muskulatur und baut Verspannungen ab. Schon nach wenigen Übungsstunden erleben viele Menschen eine positiv veränderte Haltung und Beweglichkeit.

Ort: Reken, Dorfstraße 25
Pfarrheim St. Antonius (Klein Reken), Mehrzweckraum

Leitung: Gerlind Sicking

Termin: Dienstag, 13.01.2015 - Dienstag, 24.03.2015, 11 Termine
08:30 - 10:00 Uhr, 22.00 Ustd.

Kursnr.: CK1032, 55,00 Euro

Termin: Dienstag, 14.04.2015 - Dienstag, 23.06.2015, 10 Termine
08:30 - 10:00 Uhr, 20.00 Ustd.

Kursnr.: CK1033, 50,00 Euro

Termin: Dienstag, 18.08.2015 - Dienstag, 15.12.2015, 16 Termine
08:30 - 10:00 Uhr, 32.00 Ustd.

Kursnr.: CK1034, 80,00 Euro

Mitzubringen: Yogamatte, Yogakissen und eine Decke.

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

Den Tag mit Yoga beginnen (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. Ein Kurseinstieg für Teilnehmende mit Yoga-Erfahrung ist möglich.

Ort: Reken, Am Wehrturm 13
Vereins- und Bildungszentrum Reken, Gymnastikraum (rollstuhlgerecht)
Leitung: Elisabeth Valles Rovira

Termin: **Dienstag, 13.01.2015 - Dienstag, 28.04.2015, 12 Termine**
10:00 - 11:30 Uhr, 24.00 Ustd.

Kursnr.: CK1036, 60,00 Euro

Termin: **Dienstag, 08.09.2015 - Dienstag, 24.11.2015, 10 Termine**
10:00 - 11:30 Uhr, 20.00 Ustd.

Kursnr.: CK1037, 50,00 Euro

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

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

Den Tag mit Yoga ausklingen lassen (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. Ein Kurseinstieg für Teilnehmende mit Yoga-Erfahrung ist möglich.

Ort: Reken, Am Wehrturm 13
Vereins- und Bildungszentrum Reken, Gymnastikraum (rollstuhlgerecht)
Leitung: Elisabeth Valles Rovira

Termin: Montag, 12.01.2015 - Montag, 27.04.2015, 12 Termine
18:15 - 19:45 Uhr, 24.00 Ustd.

Kursnr.: CK1081, 60,00 Euro

Termin: Mittwoch, 14.01.2015 - Mittwoch, 29.04.2015, 12 Termine
18:15 - 19:45 Uhr, 24.00 Ustd.

Kursnr.: CK1038, 60,00 Euro

Termin: Mittwoch, 14.01.2015 - Mittwoch, 29.04.2015, 12 Termine
20:00 - 21:30 Uhr, 24.00 Ustd.

Kursnr.: CK1080, 60,00 Euro

Termin: Montag, 07.09.2015 - Montag, 23.11.2015, 10 Termine
18:15 - 19:45 Uhr, 20.00 Ustd.

Kursnr.: CK1081a, 50,00 Euro

Termin: Mittwoch, 09.09.2015 - Mittwoch, 25.11.2015, 10 Termine
18:15 - 19:45 Uhr, 20.00 Ustd.

Kursnr.: CK1039, 50,00 Euro

Termin: Mittwoch, 09.09.2015 - Mittwoch, 25.11.2015, 10 Termine
20:00 - 21:30 Uhr, 20.00 Ustd.

Kursnr.: CK1080a, 50,00 Euro

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

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

Meditierendes Tanzen

Tanzen ist Träumen mit den Beinen (Herwig Mitteregger). Als „hochwirksames Medikament mit lauter positiven Nebenwirkungen“ bezeichnen Forscher alle Arten des Tanzes. Meditierendes Tanzen ist Nahrung für die Seele, es fördert die seelische Ausgeglichenheit und baut Stress ab. Beim meditierenden Tanzen handelt es sich um ruhige oder auch beschwingte Kreistänze, die durch ihre wiederkehrenden Bewegungen, Gebärden und die Wirkung der Musik die TeilnehmerInnen ins äußere und innere Gleichgewicht bringen. Tanzen im Kreis heißt: Freude an Bewegung, Stressabbau, Raum für Begegnung mit mir selbst, Raum für Bewegung in Gemeinschaft und Begegnung mit der Sprache der Musik finden.

Ort: Reken, Hedwigstraße 1
Evangelisches Pfarrheim, Mehrzweckraum
Leitung: Gabriele Entrup

Termin: **Mittwoch, 21.01.2015 - Mittwoch, 24.06.2015, 6 Termine**
19:30 - 21:30 Uhr, 12.00 Ustd.
Kursnr.: CK1040, 36,00 Euro

Termin: **Mittwoch, 19.08.2015 - Mittwoch, 16.12.2015, 5 Termine**
19:30 - 21:30 Uhr, 10.00 Ustd.
Kursnr.: CK1041, 30,00 Euro

Mitzubringen: Bequeme Schuhe

Mountainbike Kurs 1 für Erwachsene

Der Kurs für erwachsene Teilnehmende vermittelt die Basis-Technik, wie Grundposition, Hindernisfahren, Wenden, Berghoch- und -abfahren etc. Es schließt sich die Umsetzung bei einer Tour rund um Reken an. Für kurze Anstiege im Wald (10 - 20 %) ist eine gute radspezifische Grundkondition wünschenswert.

Ort: Bahnhof Reken, Bahnhofstraße 35
Parkplatz am Bahnhof,
Leitung: Robert Kaiser

Termin: **Samstag, 09.05.2015, 1 Termin**
11:00 - 16:00 Uhr, 5.00 Ustd.
Kursnr.: CK1042, 25,00 Euro

Mitzubringen: Geländetaugliches Mountainbike, Fahrradhelm, Radlerhose mit Einsatz, wetterfeste Kleidung (atmungsaktiv), Getränke, Müsliriegel.

Mountainbike Kurs 2 für Erwachsene

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

Ort: Bahnhof Reken, Bahnhofstraße 35
Parkplatz am Bahnhof,
Leitung: Robert Kaiser

Termin: Samstag, 24.10.2015, 1 Termin
11:00 - 16:00 Uhr, 5.00 Ustd.

Kursnr.: CK1043, 25,00 Euro

Mitzubringen: Geländetaugliches Mountainbike, Fahrradhelm, Radlerhose mit Einsatz, wetterfeste Kleidung (atmungsaktiv), Getränke, Müsliriegel.

Pilates für Fortgeschrittene

Pilates ist für jede Leistungs- und Altersstufe geeignet, Grundkenntnisse werden vorausgesetzt. Das Training „Pilates für Fortgeschrittene“ 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. Grundlage aller Übungen ist das Training des sogenannten Powerhouses, womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist.

Ort: Reken, Overbergstraße 11
Overbergschule, Turnhalle
Leitung: Judith Bremer

Termin: Dienstag, 20.01.2015 - Dienstag, 16.06.2015, 17 Termine
18:30 - 19:30 Uhr, 17.00 Ustd.

Kursnr.: CK1044, 42,50 Euro

Termin: Dienstag, 18.08.2015 - Dienstag, 15.12.2015, 15 Termine
18:30 - 19:30 Uhr, 15.00 Ustd.

Kursnr.: CK1046, 37,50 Euro

Mitzubringen: Handtuch, Sportbekleidung, evtl. Kissen.

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

Pilates für Einsteiger

Das Training „Pilates für Einsteiger“ beinhaltet einen sanften Einstieg in Kraftübungen, Stretching und bewusstes Atmen. Das Ziel ist die Stärkung von Kondition und Bewegungskoordination, Verbesserung der Körperhaltung, Anregung des Kreislaufes und eine erhöhte Körperwahrnehmung. Grundlage aller Übungen ist das Training des sogenannten Powerhouses, womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist. Pilates ist für jede Leistungs- und Altersstufe geeignet.

Ort: Reken, Overbergstraße 11
Overbergschule, Turnhalle

Leitung: Judith Bremer

Termin: Dienstag, 20.01.2015 - Dienstag, 16.06.2015, 17 Termine
19:30 - 20:30 Uhr, 17.00 Ustd.

Kursnr.: CK1045, 42,50 Euro

Termin: Dienstag, 18.08.2015 - Dienstag, 15.12.2015, 15 Termine
19:30 - 20:30 Uhr, 15.00 Ustd.

Kursnr.: CK1047, 37,50 Euro

Mitzubringen: Handtuch, Sportbekleidung, evtl. Kissen.

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

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 Auftriebgürtels 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, 08.01.2015 - Donnerstag, 30.04.2015, 15 Termine
09:00 - 09:45 Uhr, 15.00 Ustd.

Kursnr.: CK1048, 30,00 Euro

Termin: Donnerstag, 17.09.2015 - Donnerstag, 17.12.2015, 12 Termine
09:00 - 09:45 Uhr, 12.00 Ustd.

Kursnr.: CK1051, 24,00 Euro

Termin: Donnerstag, 08.01.2015 - Donnerstag, 30.04.2015, 15 Termine
09:50 - 10:35 Uhr, 15.00 Ustd.

Kursnr.: CK1049, 30,00 Euro

Termin: Donnerstag, 17.09.2015 - Donnerstag, 17.12.2015, 12 Termine
09:50 - 10:35 Uhr, 12.00 Ustd.

Kursnr.: CK1052, 24,00 Euro

Termin: Freitag, 09.01.2015 - Freitag, 08.05.2015, 15 Termine
09:00 - 09:45 Uhr, 15.00 Ustd.

Kursnr.: CK1053, 30,00 Euro

Termin: Freitag, 18.09.2015 - Freitag, 18.12.2015, 12 Termine
09:00 - 09:45 Uhr, 12.00 Ustd.

Kursnr.: CK1055, 24,00 Euro

Termin: Freitag, 09.01.2015 - Freitag, 08.05.2015, 15 Termine
09:50 - 10:35 Uhr, 15.00 Ustd.

Kursnr.: CK1054, 30,00 Euro

Termin: Freitag, 18.09.2015 - Freitag, 18.12.2015, 12 Termine
09:50 - 10:35 Uhr, 12.00 Ustd.

Kursnr.: CK1056, 24,00 Euro

Mitzubringen: Badesachen

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

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 Auftriebgürtels 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, Becken draußen
Leitung: Tina Kajan

Termin: Mittwoch, 20.05.2015 - Mittwoch, 24.06.2015, 6 Termine
09:00 - 09:45 Uhr, 6.00 Ustd.

Kursnr.: CK1057, 12,00 Euro

Termin: Mittwoch, 12.08.2015 - Mittwoch, 09.09.2015, 5 Termine
09:00 - 09:45 Uhr, 5.00 Ustd.

Kursnr.: CK1059, 10,00 Euro

Termin: Donnerstag, 21.05.2015 - Donnerstag, 25.06.2015, 5 Termine
09:00 - 09:45 Uhr, 5.00 Ustd.

Kursnr.: CK1058, 10,00 Euro

Termin: Donnerstag, 13.08.2015 - Donnerstag, 10.09.2015, 5 Termine
09:00 - 09:45 Uhr, 5.00 Ustd.

Kursnr.: CK1050, 10,00 Euro

Mitzubringen: Badesachen

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

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 Widerstand 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, 12.01.2015 - Montag, 11.05.2015, 15 Termine
18:00 - 18:45 Uhr, 15.00 Ustd.

Kursnr.: CK1062, 30,00 Euro

Termin: Montag, 14.09.2015 - Montag, 21.12.2015, 13 Termine
18:00 - 18:45 Uhr, 13.00 Ustd.

Kursnr.: CK1063, 26,00 Euro

Termin: Mittwoch, 07.01.2015 - Mittwoch, 13.05.2015, 17 Termine
18:00 - 18:45 Uhr, 17.00 Ustd.

Kursnr.: CK1060, 34,00 Euro

Termin: Mittwoch, 16.09.2015 - Mittwoch, 16.12.2015, 12 Termine
18:00 - 18:45 Uhr, 12.00 Ustd.

Kursnr.: CK1064, 24,00 Euro

Termin: Mittwoch, 07.01.2015 - Mittwoch, 13.05.2015, 17 Termine
19:00 - 19:45 Uhr, 17.00 Ustd.

Kursnr.: CK1061, 34,00 Euro

Termin: Mittwoch, 16.09.2015 - Mittwoch, 16.12.2015, 12 Termine
19:00 - 19:45 Uhr, 12.00 Ustd.

Kursnr.: CK1065, 24,00 Euro

Mitzubringen: Getränk, Badekleidung und Badeschuhe.

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

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-vom-Stein-Straße 35
DRK-Kita Villa-Kunterbunt, Gruppenraum (rollstuhlgerecht)

Leitung: Simone Neuwirth-Stienen

Termin: Montag, 12.01.2015 - Montag, 01.06.2015, 18 Termine
19:00 - 20:30 Uhr, 36.00 Ustd.

Kursnr.: CK1066, 90,00 Euro

Termin: Montag, 03.08.2015 - Montag, 07.12.2015, 15 Termine
19:00 - 20:30 Uhr, 30.00 Ustd.

Kursnr.: CK1069, 75,00 Euro

Termin: Donnerstag, 15.01.2015 - Donnerstag, 28.05.2015, 16 Termine
17:30 - 19:00 Uhr, 32.00 Ustd.

Kursnr.: CK1067, 80,00 Euro

Termin: Donnerstag, 06.08.2015 - Donnerstag, 10.12.2015, 15 Termine
17:30 - 19:00 Uhr, 30.00 Ustd.

Kursnr.: CK1070, 75,00 Euro

Termin: Donnerstag, 15.01.2015 - Donnerstag, 28.05.2015, 16 Termine
19:30 - 21:00 Uhr, 32.00 Ustd.

Kursnr.: CK1068, 80,00 Euro

Termin: Donnerstag, 06.08.2015 - Donnerstag, 10.12.2015, 15 Termine
19:30 - 21:00 Uhr, 30.00 Ustd.

Kursnr.: CK1071, 75,00 Euro

Mitzubringen: Matte, kleines Kissen, Getränk.

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

Pilates - am Abend

Die Pilates-Methode 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 wird gefördert. Körperwahrnehmung und Körperhaltung verbessern sich. Dehn- und Entspannungsübungen beenden die Stunde.

Ort: Reken, Overbergstraße 11
Overbergschule, Aula

Leitung: Rita Strack

Termin: Donnerstag, 15.01.2015 - Donnerstag, 11.06.2015, 17 Termine
17:40 - 18:40 Uhr, 17.00 Ustd.

Kursnr.: CK1072, 42,50 Euro

Termin: Donnerstag, 27.08.2015 - Donnerstag, 26.11.2015, 12 Termine
17:40 - 18:40 Uhr, 12.00 Ustd.

Kursnr.: CK1073, 30,00 Euro

Mitzubringen: Dicke Socken, Handtuch, Getränk.

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

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
Overbergschule, Aula

Leitung: Rita Strack

Termin: Dienstag, 13.01.2015 - Dienstag, 09.06.2015, 19 Termine
17:45 - 18:45 Uhr, 19.00 Ustd.

Kursnr.: CK1074, 47,50 Euro

Termin: Dienstag, 25.08.2015 - Dienstag, 24.11.2015, 12 Termine
17:45 - 18:45 Uhr, 12.00 Ustd.

Kursnr.: CK1075, 30,00 Euro

Mitzubringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk.

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

Schwimmkurs für Kinder (zur Erreichung des Bronzeabzeichen)

Ein 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. Der Eintritt ins Schwimmbad ist in der Kursgebühr enthalten.

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

Termin: Dienstag, 20.01.2015 - Dienstag, 24.03.2015, 9 Termine
15:45 - 16:30 Uhr, 9.00 Ustd.

Kursnr.: CK1076, 31,50 Euro

Termin: Dienstag, 20.10.2015 - Dienstag, 15.12.2015, 9 Termine
15:45 - 16:30 Uhr, 9.00 Ustd.

Kursnr.: CK1078, 31,50 Euro

Termin: Dienstag, 20.01.2015 - Dienstag, 24.03.2015, 9 Termine
16:45 - 17:30 Uhr, 9.00 Ustd.

Kursnr.: CK1077, 31,50 Euro

Termin: Dienstag, 20.10.2015 - Dienstag, 15.12.2015, 9 Termine
16:45 - 17:30 Uhr, 9.00 Ustd.

Kursnr.: CK1079, 31,50 Euro

Mitzubringen: Badesachen



Forum Beruf und Weiterbildung in Reken

Zurück in den Beruf

Bei diesem Kurs handelt es sich um einen Informationsmorgen mit Themen rund um den beruflichen Wiedereinstieg. Es werden Aspekte der beruflichen Orientierung, Bewerbungsverfahren, Fortbildung und Vermittlungsmöglichkeiten, Umschulung und Förderprogramme für Berufsrückkehrende vorgestellt. Außerdem gibt es einen kleinen Abriss zum Thema Mini-Job und Rente.

Ort: Reken, Am Wehrturm 13
Vereins- und Bildungszentrum Reken, Seminarraum 1 (rollstuhlgerecht)
Leitung: Karin Hartmann

Termin: **Mittwoch, 04.11.2015, 1 Termin**
09:00 - 12:15 Uhr, 4.00 Ustd.

Kursnr.: CK2000, kostenfrei

Anmeldung notwendig! (Tel. 944 158)

Mitzubringen: Schreibzeug

Gelassen und sicher im Stress!

Warum sind viele Situationen für den Einen mit Stress und Belastung verbunden, während es den Anderen nicht aus der Ruhe bringt oder für ihn eine Herausforderung darstellt? Wie kommt es zu den Unterschieden? Was kann ich tun, wenn der Stress nicht nachlässt? Das Tagesseminar für Fachkräfte aus sozialen Arbeitsfeldern, wie Pädagogen, SozialarbeiterInnen, ErzieherInnen und Pflegekräften, vermittelt die Grundlagen zum Stressmanagement und übt für den persönlichen und beruflichen Gebrauch einfache Entspannungsmethoden für Erwachsene und Kinder ein. Ein Tag, der gut tut!

Ort: Reken, Am Wehrturm 13
Vereins- und Bildungszentrum Reken, Seminarraum 1 (rollstuhlgerecht)
Leitung: Jolante Reimer

Termin: **Donnerstag, 12.03.2015, 1 Termin**
09:30 - 16:30 Uhr, 8.00 Ustd.

Kursnr.: CK2001, 48,00 Euro

Mitzubringen: Bequeme Kleidung und Matten.

„Platt batt“ - Plattdeutsch in der Pflege

„Proat es Platt met mij!“ - Sprache vermittelt Nähe und Angenommensein. Wie das im Pflegealltag, besonders bei an Demenz erkrankten Personen geschehen kann, wird Ihnen in diesem kleinen Sprachkurs der besonderen Art der plattdeutschen Sprache ganz praktisch näher gebracht. Inhalte des Kurses sind u. a.: Die Bedeutung von „Muttersprache“ in der Pflege; En bettken wat to de Geschichte van Platt; Biographiearbeit mit Hilfe der plattdeutschen Sprache; Vermittlung eines kleinen „Grundwortschatzes“, der in der Pflege auch von „Nicht-Muttersprachlern“ eingesetzt werden kann. Das kleine kostenfreie Buch für die Tasche: „Platt batt - Platt hilft“ des DRK-Mehrgenerationenhauses unterstützt dabei, das Erlernete auch im Alltag anzuwenden.

Ort: Reken, Am Wehrturm 13
Vereins- und Bildungszentrum Reken, Seminarraum 1 (rollstuhlgerecht)

Leitung: Dagmar und Heinz Eming

Termin: Montag, 15.06.2015, 1 Termin
15:00 - 17:00 Uhr, 2.00 Ustd.

Kursnr.: CK2002, 9,50 Euro

Klänge und Schwingungen

Alles ist Schwingung, alles ist Klang. Dieser Vortrag möchte Ihnen unsere Welt und ihre Schwingungen und deren Klang nahebringen. Sie werden die Welt mit anderen Augen sehen. Ein Vortrag besonders für Berufstätige.

Ort: Reken, Meisenweg 15 (Zufahrt über Straße „Am Kloster“, alter Haupteingang)
Benediktushof gGmbH, Haus Benedikt, Nähe Kapelle (rollstuhlgerecht)

Leitung: Bernadette Kamps

Termin: Donnerstag, 21.05.2015, 1 Termin
19:00 - 20:30 Uhr, 2.00 Ustd.

Kursnr.: CK2003, 5,00 Euro

Mit Büchern wachsen - Lesen als Schlüsselkompetenz

Wer zu lesen versteht, besitzt den Schlüssel zu großen Taten, zu unerträumten Möglichkeiten (Aldous Huxley). Die (früh-)kindliche Lesemotivation, besonders durch regelmäßiges Vorlesen gefördert, hat für die Entwicklung eines Kindes - Wahrnehmung, Fantasie und Denkvermögen - eine große Bedeutung. Leseförderung hat die erste Priorität vor der Schreibförderung. Praxisorientierte Tipps für die Fachkräfte in Kindertagesstätten und den Schulalltag und interessierte Eltern und Lesepaten: schräge, ungewöhnliche oder altbewährte Literatur, Trends in der Bücherszene für Kinder, - Sprechen alle Kinder Deutsch?- Und die Störenfriede? - Tipps zur Förderung der phonologischen Bewusstheit werden vermittelt. Wir laden ein zum Eintauchen in das grenzenloseste aller Abenteuer.

Ort: Reken, Am Wehrturm 13
Vereins- und Bildungszentrum Reken, Seminarraum 3 (rollstuhlgerecht)
Leitung: Barbara Heuermann

Termin: **Samstag, 24.10.2015, 1 Termin**
10:00 - 16:00 Uhr, 8.00 Ustd.

Kursnr.: CK2004, 24,00 Euro

Mitzubringen: Stift und Papier.

AdA - Ausbildung der Ausbilder (Infoabend)

An diesem Abend erhalten Sie wichtige Informationen zum Inhalt des Lehrgangs „AdA - Ausbildung der Ausbilder, Prüfungsvorbereitung“. Es werden alle wesentlichen Aspekte zu den Prüfungsmodalitäten bei der IHK, den Lernmaterialien und dem Lehrgangsablauf erläutert. Die Veranstaltung ist kostenlos.

Ort: Reken, Am Wehrturm 13
Vereins- und Bildungszentrum Reken, Seminarraum 3 (rollstuhlgerecht)
Leitung: Doris Erdmann

Termin: **Mittwoch, 25.02.2015, 1 Termin**
17:00 - 18:30 Uhr, 2.00 Ustd.

Kursnr.: CK2005, kostenfrei

Anmeldung notwendig! (Tel. 944 158)

AdA - Ausbildung der Ausbilder 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 Selbststudiumsbereitschaft erforderlich! Es entstehen zusätzliche Kosten von ca. 40 € für Arbeitsmaterial sowie ca. 170 € Prüfungsgebühr bei der IHK. Besuchen Sie unbedingt vorab den kostenlosen Info-Abend zu diesem Lehrgang am 25.02.2015 um 17:00 Uhr. Dort erfahren Sie alles zu den Prüfungs- und Lehrgangsmodalitäten.

Ort: Reken, Am Wehrturm 13
Vereins- und Bildungszentrum Reken, Seminarraum 3 (rollstuhlgerecht)
Leitung: Doris Erdmann

Termin: Montag, 16.03.2015 - Mittwoch, 29.04.2015, 10 Termine
17:00 - 21:15 Uhr, 50.00 Ustd.

Kursnr.: CK2006, 350,00 Euro

Mitzubringen: Schreibzeug

Das Basis-Suchtseminar

In diesem Basisseminar werden die Grundlagen zum Verständnis von Suchterkrankungen für Fachkräfte in sozialen Arbeitsfeldern und Personalverantwortliche in Betrieben und Organisationen vermittelt. Für die Beratung von Suchtgefährdeten und Sucherkrankten, deren Angehörigen und anderen Kontaktpersonen, z. B. Selbsthilfe und betriebliche Suchthilfe, werden Erkenntnisse der Hirnforschung und der systemischen Beratung erklärt. Ein neuer, erfolgreicher Ansatz für den Umgang mit konsumierenden Erwachsenen und mit konsumierenden und mediengefährdeten Jugendlichen wird vorgestellt. Der Referent ist seit über 30 Jahren in Arbeitsfeldern der Suchthilfe tätig.

Ort: Reken, Am Wehrturm 13
Vereins- und Bildungszentrum Reken, Seminarraum 1 (rollstuhlgerecht)
Leitung: Hans Rübiger-Stratmann

Termin: Dienstag, 03.02.2015, 1 Termin
09:00 - 17:00 Uhr, 9.00 Ustd.

Kursnr.: CK2007, 54,00 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 angedockt wird. 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, Wilhelmstraße 21
Realschule /Sekundarschule, EDV Raum (rollstuhlgerecht)
Leitung: Reinhard Aleff

Termin: Mittwoch, 04.02.2015 - Mittwoch, 25.02.2015, 4 Termine
17:00 - 19:30 Uhr, 12.00 Ustd.

Kursnr.: CK2008, 72,00 Euro

VBA (Visual Basic for Applications) mit Excel

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, Wilhelmstraße 21
Realschule/ Sekundarschule, EDV Raum (rollstuhlgerecht)
Leitung: Reinhard Aleff

Termin: Mittwoch, 04.03.2015 - Mittwoch, 25.03.2015, 4 Termine
17:00 - 19:30 Uhr, 12.00 Ustd.

Kursnr.: CK2009, 72,00 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, Wilhelmstraße 21
Realschule /Sekundarschule, EDV Raum (rollstuhlgerecht)

Leitung: Reinhard Aleff

Termin: Mittwoch, 15.04.2015 - Mittwoch, 06.05.2015, 4 Termine
17:00 - 19:30 Uhr, 12.00 Ustd.

Kursnr.: CK2010, 72,00 Euro

Word - Wissenschaftliche Arbeiten & große Dokumente

Studenten, Doktoranden und Wissenschaftler erfahren hier, wie sie mit Microsoft Word 2010 wissenschaftliche (Abschluss-)Arbeiten normgerecht und formvollendet verfassen können. Themen sind u. a. Formatierung und Gestaltung der Arbeit, Überschriften und Formatvorlagen, Kopfzeile und Fußzeile, Inhaltsverzeichnis, Titelblatt, Seiten- und Abschnittsumbrüche, Fußnoten, Literaturverzeichnis, Dokumentvorlagen, Nummerierung und Querverweise.

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

Leitung: Reinhard Aleff

Termin: Mittwoch, 13.05.2015 - Mittwoch, 27.05.2015, 3 Termine
17:00 - 19:30 Uhr, 9.00 Ustd.

Kursnr.: CK2011, 72,00 Euro

Outlook im Büroalltag

Dieses Outlook-Seminar macht Sie fit für den Büroalltag. Das Seminar beginnt mit einem Überblick über das Programm. Anschließend lernen Sie in leicht verständlichen Lektionen die wichtigsten Funktionen von Outlook kennen. Nach dem Seminar können Sie: - E-Mails lesen und schreiben, - E-Mails an mehrere Empfänger gleichzeitig versenden, - Versenden von Dateien, - Ablegen von E-Mails in Ordnern, - Erstellen persönlicher Signaturen, - Termine erstellen und an andere Teilnehmer versenden, - Adressen als Kontakte anlegen, - Aufgaben erstellen und an andere Personen delegieren, - Anlegen und Verwalten von Notizen.

Ort: Reken, Wilhelmstraße 21
Realschule /Sekundarschule, EDV Raum (rollstuhlgerecht)
Leitung: Reinhard Aleff

Termin: Mittwoch, 19.08.2015 - Mittwoch, 02.09.2015, 3 Termine
17:00 - 19:30 Uhr, 9.00 Ustd.

Kursnr.: CK2012, 54,00 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, Wilhelmstraße 21
Realschule /Sekundarschule, EDV Raum (rollstuhlgerecht)
Leitung: Reinhard Aleff

Termin: Mittwoch, 09.09.2015 - Mittwoch, 23.09.2015, 3 Termine
17:00 - 19:30 Uhr, 9.00 Ustd.

Kursnr.: CK2013, 54,00 Euro

Inklusion schön und gut - aber das können wir hier nicht leisten?! (Vortrag)

Am Begriff Inklusion scheiden sich die Geister: Während die einen begeistert inklusive Projekte vorantreiben, haben andere eher Bedenken: Wie soll das alles umsetzbar sein, wer trägt die Kosten, sind die Lehr- und Betreuungskräfte ausreichend darauf vorbereitet, ist gemeinsames Leben und Lernen eigentlich für alle Kinder gleichermaßen gut? Eins aber ist sicher: Seit die deutsche Bundesregierung 2009 die Behindertenrechtskonvention unterzeichnet hat, haben Menschen mit Behinderung ein verbrieftes Recht auf uneingeschränkte Teilhabe an Gesellschaft. Damit verbunden ist der Rechtsanspruch auf ein inklusives Schulsystem. Veränderungen sind also unumgänglich - es kommt aber darauf an, wie sie gestaltet werden. Jetzt ist die Zeit, sich an diesem Prozess aktiv zu beteiligen, mitzudenken, mitzureden und zu handeln! Was erwartet Sie in diesem Vortrag? Begriffe wie Integration und Inklusion werden genauer unter die Lupe genommen, bevor Chancen, Risiken und Herausforderungen an Hand von Beispielen aus der Praxis anschaulich und unterhaltsam vorgestellt werden, um sie anschließend mit Ihnen zu diskutieren. Die Veranstaltung wendet sich an alle Interessierten und an die (Fach-) Öffentlichkeit.

Ort: Reken, Am Wehrturm 13
Vereins- und Bildungszentrum Reken, Seminarraum 1 (rollstuhlgerecht)
Leitung: Angela Quack, wissenschaftliche Mitarbeiterin der FH Bielefeld

Termin: Montag, 16.03.2015, 1 Termin
18:00 - 20:15 Uhr, 3.00 Ustd.

Kursnr.: CK2014, 7,50 Euro

ADS - mehr als ein Erziehungsproblem? (Vortrag)

Wir kennen sie alle: Die unruhigen und temperamentvollen Kinder, die langsamen und verträumten. Schnell stehen der Verdacht auf ADHS/ADS und die Frage nach medikamentöser Therapie im Raum oder geraten Eltern in Verdacht, in der Erziehung versagt zu haben. Wo aber verläuft die Grenze zwischen kindlicher Unruhe und hyperaktiver Störung des Sozialverhaltens? Wer stellt eine qualifizierte Diagnose und wie hilfreich ist eine solche? Wie kann mit herausforderndem Verhalten umgegangen werden? Was sind die typischen Konflikte zwischen Schule/Kita und Eltern und welche Lösungsmöglichkeiten können gefunden werden? In diesem Vortrag wird das Thema ADS/ADHS kritisch, anschaulich und unterhaltsam beleuchtet. Von der Diagnose über Therapie- und Fördermöglichkeiten bis hin zu Beratungs- und Selbsthilfemöglichkeiten für Eltern wird ein praxisnaher Bogen geschlagen. Zielgruppe: Eltern und Fachkräfte aus Schule, Kita und Jugendhilfe.

Ort: Reken, Am Wehrturm 13
Vereins- und Bildungszentrum Reken, Seminarraum 1 (rollstuhlgerecht)
Leitung: Angela Quack, wissenschaftliche Mitarbeiterin der FH Bielefeld

Termin: Montag, 14.09.2015, 1 Termin
18:00 - 20:15 Uhr, 3.00 Ustd.

Kursnr.: CK2015, 7,50 Euro

Herausfordernde Gespräche mit Eltern und Angehörigen

Wer beruflich mit Menschen zu tun hat, sie begleitet, berät, betreut, unterstützt, kann in Hinblick auf die Zusammenarbeit mit Angehörigen in schwierige Situationen geraten. Um wirksam und erfolgreich mit Klienten arbeiten zu können, ist es hilfreich, Eltern und Angehörige unterstützend in die Arbeit einzubeziehen. Hierfür lernen Sie die systemische Haltung und Methoden kennen, die es ihnen ermöglichen, sich zielführend auf Gespräche vorzubereiten und diese im Sinne der Klienten umzusetzen. In diesem Seminar sind die Teilnehmenden eingeladen, systemisches Denken und Handeln, mit dem Schwerpunkt systemischer Fragetechniken, im Hinblick auf die Aufgaben und Herausforderungen ihres Arbeitsfeldes kennenzulernen. Ob es sich um Klärungs-, Krisen-, oder begleitende Gespräche handelt, die vorgestellten Methoden in diesem Workshop können Teilnehmende sofort in die Praxis umsetzen. Dieser zweitägige Workshop richtet sich an Fachkräfte, die in ihrem Arbeitskontext Eltern- bzw. Angehörigengespräche führen. Anhand eigener Praxisfälle kann das neu Erlernte eingeübt und reflektiert werden.

Ort: Reken, Am Wehrturm 13
Vereins- und Bildungszentrum Reken, Seminarraum 1 (rollstuhlgerecht)
Leitung: Marion Poganiuch, Systemische Therapeutin/Familientherapeutin (DGSF)

Termin: **Donnerstag, 23.04.2015 - Freitag, 24.04.2015, 2 Termine**
15:00 - 18:00 Uhr, 13.00 Ustd.

Kursnr.: CK2016, 135,00 Euro

Offen für andere Kulturen? - Ein interkulturelles Training

Wenn Menschen aus verschiedenen Kulturen zusammen arbeiten oder in der Nachbarschaft oder im Verein zusammen treffen, so stoßen häufig „verschiedene Welten“ aufeinander. Ob diese Verschiedenartigkeit als eine Bereicherung oder als Konfliktpotential erlebt wird, ist meist eine Frage des Mitein角度gehens. Das interkulturelle Training gibt Ihnen die Möglichkeit, sich interaktiv und aus unterschiedlichen Perspektiven mit Ihren Fragen zu interkulturellen Themen auseinanderzusetzen. In der Einföhrungsveranstaltung wird kein länderspezifisches Wissen vermittelt, dennoch bekommen Sie durch verschiedene Kommunikationsübungen mehr Handlungssicherheit im Umgang mit Menschen aus verschiedenen Kulturen. Sie lernen kulturelle Besonderheiten kennen und setzen sich mit Ihrer eigenen Herkunftskultur auseinander. Themen: - Der Kreis Borken aus interkultureller Perspektive, - Was ist Kultur und welche Bedeutung hat sie?, -Grundlagen der interkulturellen Kommunikation, - Wer bin ich, was hat mich geprägt? - „Deutsche“ Kultur im Vergleich zu anderen Kulturen, - Interkulturelles Konfliktmanagement.

Ort: Reken, Am Wehrturm 13
Vereins- und Bildungszentrum Reken, Seminarraum 3 (rollstuhlgerecht)
Leitung: Sarah Schmalenstroer

Termin: Donnerstag, 12.03.2015, 1 Termin
09:30 - 16:30 Uhr, 8.00 Ustd.

Kursnr.: CK2017, 5,00 Euro

Termin: Dienstag, 10.11.2015, 1 Termin
09:30 - 16:30 Uhr, 8.00 Ustd.

Kursnr.: CK2018, 5,00 Euro

Aromapflege

Mit der Nase vorneweg geht es an diesem Tag um die Wirkungsweisen und Einsatzmöglichkeiten ätherischer Öle in der Pflege. In den letzten 5000 Jahren entwickelten Menschen verschiedene und phantasievolle Methoden, den Pflanzen ihre heilsamen und duftenden Essenzen zu entziehen, um sie für den Menschen verfügbar zu machen. Heute stehen uns über hundert naturreine ätherische Öle zur Verfügung, mit denen wir Wohlbefinden und Gesundheit erhalten, verbessern und wiedererlangen können. Gerade in der Arbeit mit schwerstkranken Menschen, die erleben müssen, dass ihr Körper durch Krankheit und Therapiefolgen immer mehr Beschwerden aufweist, ist der Einsatz der ätherischen Öle in der täglichen Pflege nicht nur Balsam für die Haut, sondern auch für die Seele. In diesem Seminar wird das Grundlagenwissen auf dem Gebiet der Aromapflege vermittelt. Die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten werden sowohl theoretisch als auch praktisch erlernt. Es wird natürlich jede Menge Dufterlebnisse sowie Anregungen zur Selbstpflege und für die eigene Hausapotheke geben. Die Verwendung der ätherischen Öle als duftende Begleiter für sterbende Menschen und ihre Angehörigen stellt die Dozentin ebenfalls vor.

Ort: Reken, Am Wehrturm 13, Vereins- u. Bildungszentrum, Seminarraum 1 (rollstuhlgerecht)
Leitung: Cordula Inglis

Termin: Montag, 09.11.2015, 1 Termin, 09:00 - 16:30 Uhr, 8.00 Ustd.
Kursnr.: CK2019, 80,00 Euro

Mitzubringen: Handtuch

Basale Stimulation in der Pflege - Schnuppertag

Basale Stimulation ist ein Förderkonzept, das ursprünglich für Menschen mit Wahrnehmungsstörungen entwickelt wurde und in die Pflege übertragen wurde. Inzwischen wurde das Konzept weiterentwickelt und ist aus pädagogischen, therapeutischen, pflegerischen und palliativen Einrichtungen nicht mehr wegzudenken. In diesem Seminar haben Teilnehmende die Gelegenheit, durch Eigenerfahrungsübungen in entspannter Atmosphäre ihre eigene Wahrnehmungsfähigkeit zu sensibilisieren. Sie werden erleben, dass so manche „ungewöhnlichen“ Reaktionen und Verhaltensweisen von Patienten durchaus deren jeweiliger Situation entsprechen. Es wird das pflegerische Handeln aus Sicht der Patienten beleuchtet und angepasst an die Bedürfnisse eben dieses Patienten neu definiert. Die Kursteilnehmer können lernen, wie sie die Wahrnehmung, Bewegung und Kommunikationsfähigkeit kranker, alter, behinderter und sterbender Menschen in alltäglichen Pflegehandlungen unter Einbezug der Prophylaxen unterstützen und fördern können.

Ort: Reken, Am Wehrturm 13, Vereins- u. Bildungszentrum, Seminarraum 1 (rollstuhlgerecht)
Leitung: Cordula Inglis

Termin: Montag, 11.05.2015, 1 Termin, 09:30 - 16:30 Uhr, 8.00 Ustd.
Kursnr.: CK2020, 80,00 Euro

Mitzubringen: Decke, Kissen, Handtuch, warme Socken.



Forum Familie und Entwicklung in Reken

Babygruppe mal anders - Spaziergang im Wald mit Tragehilfen

Mit dem Baby in die Natur gehen, über unebene Wege, ganz ohne Kinderwagen. Sie erhalten für die Spaziergänge eine Tragehilfe.

Ort: Groß Reken, Werenzostraße 17, Berghotel Hohe Mark, Parkplatz
Leitung: Ingrid Kösters

Termin: Mittwoch, 15.04.2015 - Mittwoch, 29.04.2015, 3 Termine
10:00 - 11:30 Uhr, 6.00 Ustd.

Kursnr.: CK3000, 12,00 Euro

Mitzubringen: Falls vorhanden: Tragehilfe, ansonsten erhalten Sie diese kostenfrei für den Spaziergang zur Verfügung.

Spiel- u. Kontaktgruppe für Eltern mit Klein-/ Kleinstkindern ab 1 Jahr

Unser Motto lautet: Mit allen Sinnen! Wir wollen gemeinsam spielen, singen, tanzen, experimentieren, uns bewegen, gestalten und Spaß haben. Die Gitarre leitet gemütlich unser gemeinsames Frühstück ein und begleitet unseren Abschlusskreis, bei dem wir gemeinsam neue Lieder und Spiele kennenlernen. Dem Alter der Kinder entsprechend, gestalten und experimentieren wir mit verschiedenen Materialien wie Farbe, Kleister, Papier, etc. Die Kinder haben außerdem die Möglichkeit, im freien Spiel ihrer Fantasie freien Lauf zu lassen. Mütter bzw. Väter haben die Möglichkeit, sich auszutauschen und altersgerechte Spiel- und Beschäftigungsmöglichkeiten für Kleinkinder kennenzulernen.

Ort: Reken, Hedwigstraße 1, Gemeindehaus ev. Kirche, Arche
Leitung: Elke Güttler

Termin: Dienstag, 06.01.2015 - Dienstag, 23.06.2015, 24 Termine
09:00 - 11:00 Uhr, 48.00 Ustd.

Kursnr.: CK3021, 132,00 Euro

Termin: Dienstag, 21.07.2015 - Dienstag, 15.12.2015, 22 Termine
09:00 - 11:00 Uhr, 44.00 Ustd.

Kursnr.: CK3023, 121,00 Euro

Termin: Donnerstag, 08.01.2015 - Donnerstag, 25.06.2015, 23 Termine
09:00 - 11:00 Uhr, 46.00 Ustd.

Kursnr.: CK3022, 126,50 Euro

Termin: Donnerstag, 23.07.2015 - Donnerstag, 17.12.2015, 22 Termine
09:00 - 11:00 Uhr, 44.00 Ustd.

Kursnr.: CK3024, 121,00 Euro

Mitzubringen: Stoppersocken, 1 Getränk.

Dieser Kurs ist ein Fortsetzungskurs, frei werdende Plätze werden neu vergeben
Forum Familie und Entwicklung in Reken

Kinderhand und Hundepfote (Informationsabend)

Kinder können das Verhalten von Hunden oft nicht einschätzen, weil sie die Körpersprache des Hundes nicht verstehen. Beim Informationsabend für Eltern zum Kursangebot „Kinderhand und Hundepfote“ (Kurs CK3002) für Kinder von 6- 10 Jahren stellt die Dozentin die Kursinhalte vor. Durch kleine Rollenspiele, praktische Übungen mit einem ausgebildeten Therapiehund, Beobachtungen und Gespräche lernen die Kinder im Kurs dann den Hund richtig einzuschätzen. Ängste und Unsicherheiten werden abgebaut. Interessierte Eltern können an diesem Abend die Dozentin und Ihren Therapiehund Emma kennenlernen. Sie erfahren etwas über die Ausbildung eines Therapiehundes und erhalten erste kleine Tipps, was Eltern und Kinder beim Umgang mit Hunden beachten sollten. Fragen zum Kursablauf und zur Organisation werden besprochen.

Ort: Reken, Am Wehrturm 13
Vereins- und Bildungszentrum Reken, Seminarraum 1 (rollstuhlgerecht)
Leitung: Vanessa Janert

Termin: Donnerstag, 26.03.2015, 1 Termin
18:00 - 19:00 Uhr, 1.00 Ustd.

Kursnr.: CK3001, kostenfrei

Anmeldung notwendig! (Tel. 944 158)

Kinderhand und Hundepfote

Wer hat Angst vor dem (großen) Hund? Wir nicht. In dem Kurs wird auf die Körpersprache des Hundes eingegangen, Kindern lernen den artgerechten Umgang mit dem Tier und es werden realistische Übungen durchgespielt, wie man sich in bestimmten Situationen mit (fremden) Hunden richtig verhält. Ein ausgebildeter Therapiehund begleitet das Angebot. Mit dem Tier wird unter anderem auch praktisch gearbeitet, wie z. B. Nasenarbeit, Agility (Hundesportart), Tricks mit Hund, etc. Im Kurs können Ängste und Unsicherheiten abgebaut werden und (positive) Erfahrungen mit dem Hund gesammelt werden und zusätzlich wird am Verantwortungsgefühl und Selbstbewusstsein gearbeitet. Was natürlich auch nicht fehlen darf, ist der Spaß, der hierbei auch nicht zu kurz kommen wird.

Ort: Reken, Am Wehrturm 13
Vereins- und Bildungszentrum Reken, Seminarraum 3 (rollstuhlgerecht)
Leitung: Vanessa Janert

Termin: Donnerstag, 16.04.2015 - Donnerstag, 28.05.2015, 6 Termine
17:00 - 18:00 Uhr, 6.00 Ustd.

Kursnr.: CK3002, 21,00 Euro

Spiele 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 drei bis zwölf Monaten mit einem Elternteil. Der Eintrittspreis für das Schwimmbad ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

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

Für Kinder von 3-12 Monaten

Termin: Montag, 02.02.2015 - Montag, 16.03.2015, 7 Termine
10:00 - 10:45 Uhr, 7.00 Ustd.

Kursnr.: CK3003, 17,50 Euro

Termin: Montag, 02.11.2015 - Montag, 14.12.2015, 7 Termine
10:00 - 10:45 Uhr, 7.00 Ustd.

Kursnr.: CK3005, 17,50 Euro

Für Kinder von 1-2 Jahren

Termin: Montag, 02.02.2015 - Montag, 16.03.2015, 7 Termine
10:45 - 11:30 Uhr, 7.00 Ustd.

Kursnr.: CK3004, 17,50 Euro

Termin: Montag, 02.11.2015 - Montag, 14.12.2015, 7 Termine
10:45 - 11:30 Uhr, 7.00 Ustd.

Kursnr.: CK3006, 17,50 Euro

Mitzubringen: Geeignete Badekleidung, evtl. Bademantel.

Selbstbehauptungskurs für Jungen von 7 - 11 Jahren

In diesem Kurs bekommen die Jungen die Möglichkeit, in spielerischer Form miteinander ihre Kräfte zu messen und in verschiedenen Übungssequenzen ihre Körperwahrnehmung zu schulen. Sich selber im Kontakt mit dem Gegenüber zu spüren, stärkt bei den Jungen das Vertrauen zu sich selbst, hilft ihnen neue Ausdrucksformen für die eigenen Gefühle zu finden, sich der eigenen Grenzen klarer zu werden und diese nach außen zu vertreten. Sie erkennen dabei, dass es schön ist, respektiert und geachtet zu werden, ohne Angst zu verbreiten. Sie lernen, sich mit Fairness zu begegnen, den Sinn von Regeln zu erkennen und Fürsorge für sich selbst zu entwickeln. Die Kategorien Sieg oder Niederlage haben in diesem Kurs kaum Bedeutung.

Ort: Reken, Am Wehrturm 13
Vereins- und Bildungszentrum Reken, Gymnastikraum (rollstuhlgerichtet)

Leitung: Rainer Ströwer

Termin: Freitag, 06.02.2015 -, 16:00 - 18:00 Uhr
Termin: Samstag, 07.02.2015, 10:00 – 14:00 Uhr (2 Termine, 6.00 Ustd.)
Kursnr.: CK3007, 36,00 Euro

Mitzubringen: Turnsachen, Getränke, Verpflegung für den Samstagstermin.

Miteinander Fair - Kampfspiele® für Jungen von 11 - 14 Jahren

Aggression, Kampf, Gewalt - Themen, bei denen man nicht zuerst ans Spielen denkt. Und doch genießen viele Jungen beim Kämpfen, Raufen und Rangeln den unmittelbaren Körperkontakt zum Gegenüber und das spielerische Kräftenessen, bis aus dem Spaß Ernst wird: dann geht es um verletzte Würde, aus dem Miteinander wird ein Gegeneinander und aus lustvoller Selbstbehauptung wird verletzende Gewalt. Kampfspiele® sind eine Mischung aus ritualisiertem Kampf, Spiel und Bewegungsaufgaben. Kampfspiele® vermitteln, dass es gut und wichtig ist, aktiv zu sein und Initiative zu ergreifen, bei gleichzeitiger Beachtung von Regeln des Respekts und der Fairness. Die Jungen lernen in dem Kurs, ihr Selbstvertrauen und ihre Selbstachtung zu fördern, sich ernst zu nehmen und Grenzen der Anderen zu erkennen und zu respektieren. Das Mitgefühl und die Verbundenheit mit dem Gegenüber haben dabei eine stärkere Bedeutung als Begriffe wie Sieg oder Niederlage.

Ort: Reken, Am Wehrturm 13
Vereins- und Bildungszentrum Reken, Gymnastikraum (rollstuhlgerichtet)

Leitung: Rainer Ströwer

Termin: Freitag, 06.11.2015 , 16:00 - 18:00 Uhr,
Termin: Samstag, 07.11.2015, 10:00 - 14:00 Uhr (2 Termine, 6.00 Ustd.)
Kursnr.: CK3008, 36,00 Euro

Mitzubringen: Turnsachen, Getränke, Verpflegung für den Samstagstermin.

Heute schon an morgen denken! - Wohnraumberatung lohnt sich für alle

Mobilitätseinschränkungen und Barrieren betreffen nicht nur Ältere oder Menschen mit Behinderung - auch „Gesunde“ können plötzlich oder auch „nur“ vorübergehend von Mobilitätseinschränkungen betroffen sein. Mit Barrieren im eigenen Wohnumfeld sollte man sich jedoch frühzeitig auseinandersetzen, um im Fall der eintretenden Einschränkung gut vorbereitet zu sein. 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! Eine Anmeldung ist erforderlich!

Ort: Reken, Am Wehrturm 13
Vereins- und Bildungszentrum Reken, Seminarraum 1 (rollstuhlgerecht)
Leitung: Michaela Penker

Termin: Donnerstag, 16.04.2015, 1 Termin
17:00 - 18:30 Uhr, 2.00 Ustd.
Kursnr.: CK3009, kostenfrei

Termin: Donnerstag, 22.10.2015, 1 Termin
17:00 - 18:30 Uhr, 2.00 Ustd.
Kursnr.: CK3010, kostenfrei

Anmeldung notwendig! (Tel. 944 158)

Alt werden - nichts für Weicheier

Alt werden will jeder, alt sein will keiner; den Spruch kennt wohl jeder. Wie kann ich mein Alter sinnvoll füllen? Ist dann alles schwer? Mit diesen und anderen Fragen werden wir uns beschäftigen. Ein Vortrag nicht nur zum Zuhören.

Ort: Reken, Meisenweg 15 (Zufahrt über Straße „Am Kloster“, alter Haupteingang)
Benediktushof gGmbH, Haus Benedikt, Nähe Kapelle (rollstuhlgerecht)
Leitung: Bernadette Kamps

Termin: Donnerstag, 22.10.2015, 1 Termin
19:00 - 20:30 Uhr, 2.00 Ustd.
Kursnr.: CK3011, 5,00 Euro

Der Tod: Ende oder Anfang?

Keine Angst vor dem Tod, das ist ein Wunsch dieses Vortrags. Wir werden uns mit dem Sterben allgemein, aber auch mit unserem eigenen Tod beschäftigen. Nur Mut, es ist kein Thema zum Traurigsein.

Ort: Reken, Meisenweg 15 (Zufahrt über Straße „Am Kloster“, alter Haupteingang)
Benediktushof gGmbH, Haus Benedikt, Nähe Kapelle (rollstuhlgerecht)

Leitung: Bernadette Kamps

Termin: **Donnerstag, 03.09.2015, 1 Termin**
19:00 - 20:30 Uhr, 2.00 Ustd.

Kursnr.: **CK3012, 5,00 Euro**

Familien sport 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. Ein Angebot in Kooperation mit dem Kinder- und Jugendbüro der Gemeinde Reken

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

Leitung: Svea Burgers, Maike Kleimann, Vera Mecking

Termin: **Sonntag, 11.01.2015, 08.02.2015, 08.03.2015**
09:30 - 11:00 Uhr
3 Termine, 6.00 Ustd.

Kursnr.: **CK3013, 15,00 Euro**

Termin: **Sonntag, 11.01.2015, 08.02.2015, 08.03.2015**
11:00 - 12:30 Uhr
3 Termine, 6.00 Ustd.

Kursnr.: **CK3014, 15,00 Euro**

Termin: **Sonntag, 11.10.2015, 08.11.2015, 06.12.2015**
09:30 - 11:00 Uhr
3 Termine, 6.00 Ustd.

Kursnr.: **CK3015, 15,00 Euro**

Termin: **Sonntag, 11.10.2015, 08.11.2015, 06.12.2015**
11:00 - 12:30 Uhr
3 Termine, 6.00 Ustd.

Kursnr.: **CK3016, 15,00 Euro**

Mitzubringen: Hallenturnschuhe, sportliche Kleidung, Getränk.

Familien-Singen

Dieses Angebot richtet sich an Familien, die gemeinsam bekannte und neue Lieder singen möchten. Je nach Jahreszeit und Aktualität wird das Programm durch entsprechende Lieder bestimmt und bereichert. Lieder in verschiedenen Sprachen, mit und ohne Bewegungen stehen auf der Liste für unsere Treffen. Angesprochen sind Familien mit Kindern im Alter von 5 bis 10 Jahren, die gerne miteinander singen möchten. Für jüngere Kinder, 3 - 5 Jahre, werden während der Probenzeit eine Betreuung und Spielmöglichkeiten durch Erzieherinnen des Kindergartens St. Heinrich angeboten.

Ort: Reken, Kirchstraße 13
Pfarrheim St. Heinrich (Groß Reken),
Leitung: Stephan Lemanski

Termin: Sonntag, 01.02.2015, 1 Termin
15:00 - 17:00 Uhr, 2.00 Ustd.

Kursnr.: CK3017, 5,00 Euro (pro Familie)

Termin: Sonntag, 26.04.2015, 1 Termin
15:00 - 17:00 Uhr, 2.00 Ustd.

Kursnr.: CK3018, 5,00 Euro (pro Familie)

Termin: Sonntag, 29.11.2015, 1 Termin
15:00 - 17:00 Uhr, 2.00 Ustd.

Kursnr.: CK3020, 5,00 Euro (pro Familie)

Ort: Reken, Elisabethstraße 1
Pfarrheim St. Elisabeth (Bahnhof Reken), Pfarrheim
Leitung: Stephan Lemanski

Termin: Sonntag, 30.08.2015, 1 Termin
15:00 - 17:00 Uhr, 2.00 Ustd.

Kursnr.: CK3019, 5,00 Euro (pro Familie)



Forum Sprache und Medien in Reken

Einführung in das Arbeiten mit einer digitalen Spiegelreflexkamera

Der Kurs richtet sich an Personen, die Technik und Möglichkeiten der digitalen Fotografie kennenlernen möchten. Kursinhalt sind Bildgestaltung und Grundlagen in der Bedienung der Spiegelreflexkamera.

Ort: Reken, Am Wehrturm 13
Vereins- und Bildungszentrum Reken, Seminarraum 3 (rollstuhlgerecht)
Leitung: Barbara Lippe

Termin: **Mittwoch, 06.05.2015 - Mittwoch, 03.06.2015, 5 Termine**
17:00 - 18:30 Uhr, 10.00 Ustd.

Kursnr.: CK4000, 25,00 Euro

Termin: **Mittwoch, 02.09.2015 - Mittwoch, 30.09.2015, 5 Termine**
17:00 - 18:30 Uhr, 10.00 Ustd.

Kursnr.: CK4001, 25,00 Euro

Mitzubringen: Digitale Spiegelreflexkamera, Speicherstick und wenn möglich einen Laptop.

Fit für Social Media - Möglichkeiten nutzen und Chancen erkennen

Social Media ist viel mehr als nur Facebook. In diesem Kurs lernen Sie die gängigen Social Media Plattformen kennen. Eigene Profile werden angelegt und genutzt, Fragen beantwortet und Best Practice Beispiele vorgestellt. Folgende Inhalte sind vorgesehen: - Allgemeines zu Social Media, - Twitter, - Facebook, - Google ... viel mehr als eine Suchmaschine, - Bildplattformen (z. B. Instagram, Flickr), - weitere nützliche Social Media Plattformen und Tools (Wordpress, tumblr, ...) Der Kurs richtet sich an alle, die sich für Social Media interessieren, Privatpersonen, Vereinsmitglieder und Unternehmer, junge und ältere Menschen, fleißige Nutzer, Neulinge und Eltern, die sich informieren möchten.

Ort: Reken, Wilhelmstraße 21
Realschule/ Sekundarschule, EDV Raum (rollstuhlgerecht)
Leitung: Heinz Geldermann

Termin: **Freitag, 23.01.2015, 15:30 - 21:15 Uhr**
Termin: **Samstag, 24.01.2015, 10:00 - 16:15 Uhr,**
(2Termine, 14.00 Ustd.)

Kursnr.: CK4002, 35,00 Euro

Mitzubringen: Gerne können, soweit vorhanden, Tablet und Smartphone (Android) mitgebracht werden.

Wie geht eigentlich dieses Social Media?

Sie kennen sich im Internet - mehr oder weniger - gut aus, aber in die sozialen Netzwerke haben Sie sich bislang noch nicht getraut oder wissen nicht, was Hashtags sind, ein facepalm oder ein shitstorm ist? Außerdem ist das nur was für junge Leute, warum sollten Sie twittern, eine Facebook-Veranstaltung erstellen oder einen Google-Kalender abonnieren? Wozu braucht man ein eigenes Blog, warum lädt man Fotos oder Videos hoch? Was ist ein „Silver Surfer“? Und überhaupt: Wie geht das denn? Wenn Sie sich das gefragt haben, machen wir zusammen die ersten Schritte in einem viertägigen Wochenendkurs. Wir legen zusammen eigene Profile an und richten diese für Ihren Bedarf ein, Fragen werden beantwortet und Best Practice Beispiele gezeigt. Sie werden sehen, dieses „Social Media“ ist gar kein Buch mit sieben Siegeln, sondern macht nach kurzer Zeit viel Spaß. Der Kurs richtet sich an ältere Menschen, die bislang wenig oder keine Berührung mit den sozialen Netzwerken hatten und sich einen Überblick verschaffen wollen, egal ob Privatperson, Vereinsmitglied oder Kleinunternehmer.

Ort: Reken, Wilhelmstraße 21
Realschule/ Sekundarschule, EDV Raum (rollstuhlgerecht)
Leitung: Heinz Geldermann

Termin: **Freitag, 12.06.2015 - Samstag, 20.06.2015, 4 Termine**
(Freitags von 15:30 – 20:00 Uhr, samstags von 10:00 - 14:30 Uhr) 20.00 Ustd.

Kursnr.: CK4003, 50,00 Euro

Mitzubringen: Gerne können, soweit vorhanden, Tablet und Smartphone (Android) mitgebracht werden.

Live auf Sendung! - Radio erleben und selber machen

Ob im Auto, auf dem Rad oder am Frühstückstisch - das Radio begleitet viele von uns durch den Tag. Aber wie funktioniert Radio machen eigentlich? Was brauche ich, um eine Sendung auf die Beine zu stellen? Wo kann ich mit meinem Programm auf Sendung gehen? Diese und andere Fragen werden in diesem Kursangebot für Kinder und Jugendliche (10 - 14 Jahre) geklärt. Die Teilnehmer sollen das Medium Radio für sich entdecken und kennenlernen. Dazu gehören u.a. die Technik, der Inhalt, die Organisation und andere wichtige Aspekte. Gemeinsam mit anderen wird eine komplette Radiosendung entwickelt und LIVE! gesendet.

Ort: Reken, Am Wehrturm 13
Vereins- und Bildungszentrum Reken, Seminarraum 1 (rollstuhlgerecht)
Leitung: Florian Enkrott

Termin: **Donnerstag, 21.05.2015 - Donnerstag, 02.07.2015, 6 Termine**
15:00 - 17:15 Uhr, 18.00 Ustd.

Kursnr.: CK4015, 45,00 Euro

Die Welt der Fotografie - aus der Perspektive der Kinder und Jugendlichen

Fotografie fasziniert die Menschen. Sie bietet die Möglichkeit, den persönlichen Erlebnissen, Perspektiven und Eindrücken einen Ausdruck zu geben. In diesem Kurs lernen Kinder im Alter von 10 - 14 Jahren die Welt der Fotografie kennen. Sie lernen die technischen Grundlagen kennen, lernen, welche gestalterischen Elemente wichtig sind, bekommen einen Eindruck, wie sich Geschichten erzählen lassen und können ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Den Kindern soll es ermöglicht werden, sich kreativ zu entdecken und ihren ganz persönlichen Eindrücken einen konkreten Ausdruck zu geben.

Ort: Reken, Am Wehrturm 13
Vereins- und Bildungszentrum Reken, Seminarraum 3 (rollstuhlgerecht)
Leitung: Florian Enkrott

Termin: Montag, 04.05.2015 - Montag, 01.06.2015, 4 Termine
15:00 - 17:15 Uhr, 12.00 Ustd.

Kursnr.: CK4016, 30,00 Euro

Tastschreiben mit Blitzmethode für Erwachsene

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! Der Kurs wendet sich an erwachsene Teilnehmende ab 18 Jahren.

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

Termin: Dienstag, 24.02.2015 - Dienstag, 17.03.2015, 4 Termine
17:00 - 19:30 Uhr, 12.00 Ustd.

Kursnr.: CK4004, 30,00 Euro

Termin: Dienstag, 08.09.2015 - Dienstag, 29.09.2015, 4 Termine
17:00 - 19:30 Uhr, 12.00 Ustd.

Kursnr.: CK4005, 30,00 Euro

Mitzubringen: Gute Laune

Französischer Konversation Kurs

Voulez vous parler français? Sie möchten alte Sprachkenntnisse der französischen Sprache auffrischen? Dieser zielorientierte Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen in der französischen Sprache zur Förderung des eigenen Sprechens und des besseren Verstehens. Vokabular, Grammatik und Redewendungen werden in verständlicher Form wiederholt und eingeübt.

Ort: Reken, Am Wehrturm 13
Vereins- und Bildungszentrum Reken, Seminarraum 3 (rollstuhlgerecht)
Leitung: Yolande Gartmann

Termin: Freitag, 16.01.2015 - Freitag, 29.05.2015, 17 Termine
19:30 - 21:00 Uhr, 34.00 Ustd.

Kursnr.: CK4006, 68,00 Euro

Termin: Freitag, 21.08.2015 - Freitag, 18.12.2015, 16 Termine
19:30 - 21:00 Uhr, 32.00 Ustd.

Kursnr.: CK4006a, 64,00 Euro

Mitzubringen: Ein zweisprachiges Wörterbuch.

Englisch für Fortgeschrittene (Stufe II)

Fühlen Sie sich schon recht sicher in der englischen Sprache, wollen aber Grammatik und Sprache weiter verbessern und mehr in Englisch kommunizieren, dann finden Sie beides in diesem Kurs.

Ort: Reken, Am Wehrturm 13
Vereins- und Bildungszentrum Reken, Seminarraum 2 (rollstuhlgerecht)
Leitung: Sabine Kionke

Termin: Montag, 12.01.2015 - Montag, 15.06.2015, 20 Termine
19:00 - 20:30 Uhr, 40.00 Ustd.

Kursnr.: CK4007, 80,00 Euro

Termin: Montag, 17.08.2015 - Montag, 14.12.2015, 16 Termine
19:00 - 20:30 Uhr, 32.00 Ustd.

Kursnr.: CK4008, 64,00 Euro

Mitzubringen: Bekanntgabe im Kurs

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

Englisch für Fortgeschrittene (Stufe I)

Haben Sie englische Grundkenntnisse, möchten sicherer werden in Wort und Schrift, dann lernen Sie in diesem Kurs alles, was Sie die Sprache wieder beherrschen lässt.

Ort: Reken, Am Wehrturm 13
Vereins- und Bildungszentrum Reken, Seminarraum 2 (rollstuhlgerecht)
Leitung: Sabine Kionke

Termin: Mittwoch, 14.01.2015 - Mittwoch, 24.06.2015, 21 Termine
19:00 - 20:30 Uhr, 42.00 Ustd.

Kursnr.: CK4009, 84,00 Euro

Termin: Mittwoch, 19.08.2015 - Mittwoch, 16.12.2015, 16 Termine
19:00 - 20:30 Uhr, 32.00 Ustd.

Kursnr.: CK4010, 64,00 Euro

Mitzubringen: Bekanntgabe im Kurs

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

Englisch für Anfänger

Möchten Sie den Einstieg in die englische Sprache finden oder nach vielen Jahren zurück zu der Sprache finden, dann bekommen Sie in diesem Kurs alle Grundlagen dafür in Wort und Schrift.

Ort: Reken, Am Wehrturm 13
Vereins- und Bildungszentrum Reken, Seminarraum 2 (rollstuhlgerecht)
Leitung: Sabine Kionke

Termin: Freitag, 16.01.2015 - Freitag, 26.06.2015, 21 Termine
19:00 - 20:30 Uhr, 42.00 Ustd.

Kursnr.: CK4011, 84,00 Euro

Termin: Freitag, 21.08.2015 - Freitag, 18.12.2015, 16 Termine (Fortsetzungskurs)
19:00 - 20:30 Uhr, 32.00 Ustd.

Kursnr.: CK4012, 64,00 Euro

Mitzubringen: Bekanntgabe im Kurs

Spanisch für den Urlaub mit Schwerpunkt Kommunikation

Es macht Spaß, Spanisch zu lernen! Dieser Kurs ist speziell für diejenigen geeignet, die gerne in den Urlaub fahren oder verreisen möchten und dafür Spanischkenntnisse benötigen. Durch den Kurs gewinnen Sie außerdem einen Einblick in die spanische Kultur und ihre Gewohnheiten. Hier werden die 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. Der Kurs ist geeignet, um Ihre bereits vorhandenen Spanischkenntnisse wieder aufzufrischen, auszubauen, zu vertiefen und auszuweiten. Der Kurs eignet sich damit auch sehr gut für Schüler mit der Fremdsprache Spanisch (Abitur o. ä.). Einsteiger ohne spanische Grundkenntnisse sollten mit Frau Lechtenberg von der Gemeinde Reken Kontakt aufnehmen. Bei Bedarf wird ein Einsteigerkurs eingerichtet.

Ort: Reken, Am Wehrturm 13
Vereins- und Bildungszentrum Reken, Seminarraum 3 (rollstuhlgerecht)

Leitung: Elisabeth Valles Rovira

Termin: **Dienstag, 13.01.2015 - Dienstag, 28.04.2015, 12 Termine**
17:30 - 19:00 Uhr, 24.00 Ustd.

Kursnr.: CK4013, 48,00 Euro

Termin: **Dienstag, 08.09.2015 - Dienstag, 24.11.2015, 10 Termine**
17:30 - 19:00 Uhr, 20.00 Ustd.

Kursnr.: CK4014, 40,00 Euro

Lehrwerk (A1): www.klett.de/spanischfuerdenurlaub Jaime 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

DANKESCHÖN

Wir möchten uns an dieser Stelle sehr herzlich bei unseren Kooperationspartnern bedanken, die mit ihren interessanten Kursen und Vorträgen das Angebot des Rekerer 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 Rekerer Weiterbildungszentrum anzubieten?**

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf:



Kirchstraße 14, 48734 Reken

Ina Lechtenberg

E-Mail: i.lechtenberg@reken.de
Telefon: 02864 / 944 - 158
Fax: 02864 / 944 - 299
Internet: www.reken.de



Röntgenstraße 6, 46325 Borken

Sekretariat - Birgitt Heermann

E-Mail: bildungswerk@drkborken.de
Telefon: 02861 / 8029 - 228
Fax: 02861 / 8029 - 115
Internet: www.drk-bildungswerk.de



Forum Reken Kreativ

Nähen bringt Freude! Nähkurs für Einsteiger

Was gibt es Schöneres als den Stolz und die Freude, wenn man das erste selbstgenähte Stück der Welt präsentiert. Ob es eine Tasche, ein Shirt oder ein Rock ist, im Anfängerkurs schaffen wir es gemeinsam. Nach einer kurzen Einführung in die Geheimnisse der Nähmaschine und den ersten Nähübungen auf Übungsmaterial geht es gleich richtig los. Wir suchen gemeinsam ein individuelles Projekt aus, welches in der Kurszeit umsetzbar ist. Dazu stelle ich eine Vielzahl von Fachliteratur und Schnitten zur Verfügung. Als erfahrene Schneiderin, Bekleidungstechnikerin und Lehrausbilderin begleite ich Sie durch alle Stationen des Lernens, berate bei der Auswahl von Stoffen, beim Maßnehmen bis zur Fertigstellung des ersten selbstgenähten Projektes.

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

Termin: Montag, 26.01.2015 - Montag, 23.03.2015, 8 Termine
17:00 - 19:15 Uhr, 24.00 Ustd.

Kursnr.: CK5000, 60,00 Euro

Termin: Montag, 14.09.2015 - Montag, 16.11.2015, 8 Termine
17:00 - 19:15 Uhr, 24.00 Ustd.

Kursnr.: CK5001, 60,00 Euro

Mitzubringen: Die üblichen Nähutensilien wie Schneiderschere, Nähscere, Maßband, Stecknadeln etc.

Nähen bringt Freude! Nähkurs für Fortgeschrittene

Selber nähen und gestalten macht richtig Spaß und in der Gruppe noch viel mehr! Sie haben schon ein bisschen Erfahrung mit der Nähmaschine und möchten sich an neue Herausforderungen heranwagen? Sie arbeiten an einem Näh-Projekt und benötigen Unterstützung? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Als erfahrene Schneiderin, Bekleidungstechnikerin und Lehrausbilderin begleite ich Sie bei Ihrem Projekt, berate bei der Stoffauswahl und beim Maßnehmen. Ich helfe Ihnen durch die Umbilden des Zuschnitts und gebe die Vielzahl der kleinen Tipps und Tricks weiter, die ich in meiner 30-jährigen Berufserfahrung angesammelt habe. Ihre Wünsche stehen in diesem Kurs im Vordergrund, jedem Teilnehmer stehe ich individuell zur Seite. Der Kurs findet 14-tägig statt, damit sie genügend Zeit haben, zuhause ein wenig weiter zu nähen und der Terminstress uns nicht die Freude an einem so schönen Event nimmt.

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

Termin: Freitag, 06.02.2015 - Freitag, 12.06.2015, 8 Termine
17:00 - 19:15 Uhr, 24.00 Ustd.

Kursnr.: CK5002, 60,00 Euro

Termin: Freitag, 11.09.2015 - Freitag, 04.12.2015, 6 Termine
17:00 - 19:15 Uhr, 18.00 Ustd.

Kursnr.: CK5003, 45,00 Euro

Mitzubringen: Die üblichen Nähutensilien wie Schneiderschere, Nähscchere, Maßband, Stecknadeln, Schnittpapier; begonnene oder geplante Projekte incl. Material. Nähmaschinen sind vorhanden, Sie können jedoch auch gerne Ihre eigene mitbringen.

Homedeko selber nähen (Blockkurs am Wochenende)

Sie bekommen einfach keine passenden Kissen für Ihre Stühle und die Tischdecke könnte auch mehr Pepp haben? Sie möchten wissen, wie man mit Stoff sein Heim verschönern kann? Wer individuell wohnen möchte, legt Wert auf Home-Deko mit eigener Note. An diesem Näh-Wochenende widmen wir uns Ihren Einrichtungsideen. Sie lernen Kissenbezüge zu nähen und Deko-Kissen selbst herzustellen. Haben Sie schon einmal daran gedacht, einen Hocker oder ein Betthaupt neu zu beziehen? Sie werden sich wundern, wie wenig Aufwand dies erfordert. Tischdecken, Läufer und Tischsets können ebenfalls Thema sein und auch fürs Bad gibt es die ein oder andere stoffliche Deko-Idee. Für diesen Kurs sollten Sie schon ein bisschen Erfahrung mit der Nähmaschine haben.

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

Termin: Samstag, 28.02.2015 - Sonntag, 01.03.2015, 2 Termine
10:00 - 14:00 Uhr, 10.00 Ustd.

Kursnr.: CK5004, 25,00 Euro

Termin: Samstag, 19.09.2015 - Sonntag, 20.09.2015, 2 Termine
10:00 - 14:00 Uhr, 10.00 Ustd.

Kursnr.: CK5005, 25,00 Euro

Mitzubringen: Die üblichen Nähutensilien wie Schneiderschere, Nähscere, Maßband, Stecknadeln, Schnittpapier, passender Stoff/Zutaten (evtl. Reißverschluss, Garn, Knöpfe, Füllmaterial) für Kissenbezüge oder andere Deko-Projekte, Maße (der Stühle, des Tisches, des Kisseninletts oder, oder, oder) Nähmaschinen sind vorhanden, Sie können jedoch auch gerne Ihre eigene mitbringen.

Zuschnitt leicht gemacht

So viele Linien und was bedeuten denn all diese Zeichen und Begriffe? Wer das erste Mal ein Schnittmuster vor sich hat, verliert oft den Mut und die Lust weiter zu arbeiten. Wie liest man einen Schnitt und eine Nähbeschreibung? Was sind Nahtpunkte und der Stoffbruch? In diesem Seminar lernt ein Jeder, mit Schnittmustern richtig umzugehen. Begriffe und Anwendungsregeln werden erläutert und durch praktische Übungen mit verschiedenen Schnittmustern und Nähanleitungen vertieft. Danach ist Zeit, um Zuschnittprojekte der Teilnehmer zu besprechen, damit das nächste Nähprojekt auf jeden Fall gelingt. Die theoretischen Grundlagen gibt es in gedruckter Form zum Mitnehmen.

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

Termin: Samstag, 30.05.2015, 1 Termin, 10:00 - 13:00 Uhr, 4.00 Ustd.
Kursnr.: CK5006, 10,00 Euro

Mitzubringen: Evtl. eigene Zuschnittprojekte und Fragen zum Thema Zuschnitt.

Mein Lieblingsteil - Schnittkurs für fortgeschrittene Anfänger (Blockkurs am Wochenende)

Das Lieblingsshirt löst sich in Wohlgefallen auf und ausgerechnet die Hose, die am besten passt, hat Risse? Wie man Schnitte von lieb gewonnenen Stücken abnimmt, ohne diese zerschneiden zu müssen, können Sie in diesem Kurs lernen. Nach dem Schnittabnehmen wird ein Probeteil genäht, um sicher zu gehen, dass auch alles passt. Ziel des Kurses ist es, einen Schnitt zu machen, mit dem Sie immer wieder tolle Sachen nähen können.

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

Termin: Samstag, 20.06.2015 - Sonntag, 21.06.2015, 2 Termine
10:00 - 14:30 Uhr, 12.00 Ustd.
Kursnr.: CK5007, 30,00 Euro

Mitzubringen: Die üblichen Nähutensilien, 1 Rolle Packpapier, 2m Nesselstoff und eine kleine Auswahl an Lieblingsteilen mitbringen, damit wir schauen können, was sich am einfachsten umsetzen lässt.

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, Overbergschule, Kunstraum
Leitung: Veronika Wenker

Termin: Dienstag, 20.01.2015 - Dienstag, 24.02.2015, 6 Termine
17:00 - 19:15 Uhr, 18.00 Ustd.

Kursnr.: CK5008, 36,00 Euro

Termin: Dienstag, 18.08.2015 - Dienstag, 22.09.2015, 6 Termine
17:00 - 19:15 Uhr, 18.00 Ustd.

Kursnr.: CK5009, 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 den Tisch, alte Lappen, Fön.

Freies Töpfern

In entspannter Atmosphäre entstehen unter Mithilfe der Dozentin einzigartige Werkstücke nach Ihren Vorstellungen. Grundlegende Tonverarbeitungstechniken werden gezeigt und besprochen. Sowohl das Aufbauen keramischer Plastiken in Plattentechnik als auch das Fertigen von größeren Gefäßen bis hin zur Möglichkeit, an einer Drehscheibe zu arbeiten, werden Lerninhalte dieses Kurses sein. So werden im ersten Kursteil Werkstücke aus Ton gefertigt, im zweiten Teil werden diese dann von den Kursteilnehmer/innen individuell glasiert. Ein weiterer Glasurbrand veredelt das Werkstück. Die Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

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

Termin: **Donnerstag, 15.01.2015 - Donnerstag, 19.03.2015, 10 Termine**
19:00 - 21:15 Uhr, 30.00 Ustd.
Kursnr.: CK5010, 77,00 Euro

Termin: **Donnerstag, 20.08.2015 - Donnerstag, 05.11.2015, 10 Termine**
19:00 - 21:15 Uhr, 30.00 Ustd.
Kursnr.: CK5011, 77,00 Euro

Mitzubringen: Plastiktüten /-folie, um unfertige Werkstücke vor dem Austrocknen zu schützen, Holzbrett als Ablagemöglichkeit, kleines Schneidemesser, Wellholz.

Mosaikspiegel

Wir gestalten gemeinsam einen Spiegel auf einer Holzplatte. Indem wir Fliesenreste oder kleine Mosaikfliesen um den Spiegel befestigen, entsteht ein individuelles Muster, das ganz nach Belieben gestaltet werden kann. Zum Schluss verfugen wir noch alles. Die Materialkosten betragen 10 € und 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: Jacqueline Wahlers

Termin: **Montag, 23.02.2015 - Montag, 16.03.2015, 4 Termine**
19:00 - 20:30 Uhr, 8.00 Ustd.
Kursnr.: CK5012, 20,00 Euro

Nagelbilder

Auf einem Holzbrett werden Nägel leicht eingeschlagen, sodass sie einen festen Halt haben, aber noch hervorstehen. Aus vielen Nägeln wird ein Muster erstellt. Im Anschluss wird mit Hilfe eines Fadens das Muster noch hervorgehoben. Verschiedene Motive werden vorgestellt und erklärt. Es besteht auch die Möglichkeit, eigene Ideen umzusetzen.

Ort: Reken, Meisenweg 15 (Zufahrt über Straße „Am Kloster“, alter Haupteingang)
Benediktushof gGmbH, Atelier Punkt komma strich (rollstuhlgerecht)

Leitung: Jacqueline Wahlers

Termin: Montag, 11.05.2015, 1 Termin
19:00 - 20:30 Uhr, 2.00 Ustd.

Kursnr.: CK5013, 5,00 Euro

Wohntrend Beton

Aus Beton können viele schöne Dekorationsgegenstände gegossen oder modelliert werden. Es können Figuren, Blumentöpfe, Kerzenhalter, Trittsteine, Kugeln und vieles mehr erstellt werden. In dem Kurs können individuell verschiedene Formen ausprobiert werden. Zudem besteht die Möglichkeit, nach dem Aushärten die erstellten Gegenstände farbig zu gestalten. Es ist sehr leicht und schnell umzusetzen. Die Materialkosten betragen 10 € und sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

Ort: Reken, Meisenweg 15 (Zufahrt über Straße „Am Kloster“, alter Haupteingang)
Benediktushof gGmbH, Atelier Punkt komma strich (rollstuhlgerecht)

Leitung: Jacqueline Wahlers

Termin: Montag, 20.04.2015 - Montag, 27.04.2015, 2 Termine
19:00 - 20:30 Uhr, 4.00 Ustd.

Kursnr.: CK5014, 10,00 Euro



Forum Rekener Potpourri

Wo bleibt der ehrenamtliche Nachwuchs in unserem Verein? Ehrenamtliche und freiwillig Engagierte für den Verein gewinnen

Jeder Verein lebt und überlebt durch das ehrenamtliche Engagement seiner Mitglieder. Was ist aber, wenn ehrenamtliches Engagement im Verein kein Selbstläufer mehr ist und es immer schwieriger wird, Ehrenamtliche zu finden? In dieser Veranstaltung werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie Menschen für ein Ehrenamt im Verein gewonnen werden können. Viele der Instrumente kommen aus dem Freiwilligenmanagement, das in vielen gemeinnützigen/sozialen Organisationen zur Verbesserung der Zusammenarbeit mit Ehrenamtlichen genutzt wird. Die Teilnehmenden lernen ausgewählte praxisnahe Methoden und Modelle kennen und sie bekommen einen Überblick über strukturelle und kulturelle Rahmenbedingungen, die förderlich für ehrenamtliches Engagement im Verein sind. Konkrete Ideen und Vorschläge zur Verbesserung der Engagementbereitschaft im Verein werden vorgestellt und diskutiert. Inhalte: Auf welche Veränderungen müssen sich Vereine einstellen? Wie ticken Ehrenamtliche heute? Was macht uns attraktiv für „neue“ Mitglieder? Reflektion der vorhandenen Rahmenbedingungen im Verein. Was sind wichtige Merkmale für eine qualifizierte und attraktive Vorstandsarbeit, die die Attraktivität steigern? Neue Mitglieder und Vorstandsmitglieder gewinnen. Engagementmöglichkeiten identifizieren und bewerben.

Ort: Reken, Am Wehrturm 13
Vereins- und Bildungszentrum Reken, Seminarraum 1 (rollstuhlgerecht)
Leitung: Ina-Marie Mühling, Referentin der Beratergruppe Ehrenamt, Berlin

Termin: **Freitag, 24.04.2015, 16:00 - 20:00 Uhr und**
Samstag, 25.04.2015, 9:00 - 14:00 Uhr, , 2 Termine, 9.00 Ustd.

Kursnr.: CK6000, 130,00 Euro

Rund um Wild- und Gartenkräuter

Eine schöne Wildkräuterwanderung bildet den Start der Kursreihe, mit einer anschließenden Verarbeitung der Kräuter. Es werden vegetarische Köstlichkeiten zubereitet (u. a. im Thermomix). Beim Kurs rund um die Wild- und Gartenkräuter lernen die Kursteilnehmenden darüber hinaus die Heilwirkungen kennen, die die Wild- und Gartenpflanzen das ganze Jahr über bieten. Selbst hergestellte Kosmetik ist nur eines der Produkte, die jeder Teilnehmer selbst herstellt und als Kostprobe mit nach Hause nimmt. Ein Unkostenbeitrag von ca. 15 € für bereitgestellte Zutaten werden mit der Kursleiterin vor Ort abgerechnet.

Ort: Reken, Overbergstraße 11
Overbergschule, Lehrküche

Leitung: Antje Teda Bayer

Termin: Sonntag, 12.04.2015 - Sonntag, 19.04.2015, 3 Termine
10:00 - 13:00 Uhr, 9.00 Ustd.

Kursnr.: CK6001, 27,00 Euro

Termin: Sonntag, 16.08.2015 - Sonntag, 23.08.2015, 3 Termine
10:00 - 13:00 Uhr, 9.00 Ustd.

Kursnr.: CK6002, 27,00 Euro

Mitzubringen: 1 Weidenkorb, 1 Küchenmesser, wetterfestes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung, ein Paar saubere Schuhe, 3 leere Marmeladengläser, 1/2 Flasche Wodka (mind. 40%Vol.), alle weiteren Zutaten werden von der Kursleiterin bereitgestellt.

Hexenkessel-Kochkurs

Für alle, die Spaß beim Kochen und Backen mit Ihrem Hexenkessel haben, ist dieser Kurs ein tolles Angebot. Die Vielseitigkeit des Hexenkessels mal so richtig ausnutzen: Pfiffige Ideen, die man selber zu Hause leicht nachmachen kann, mal schnell ein nettes Mitbringsel für eine spontane Einladung zaubern. Oder mit hexischen Tischdekorationen ohne viel Aufwand andere begeistern. Drei Kochabende der besonderen Art. Die Kosten für die Zutaten in Höhe von maximal 8 € je Einheit werden mit der Kursleiterin vor Ort abgerechnet.

Ort: Reken, Overbergstraße 11
Overbergschule, Lehrküche

Leitung: Antje Teda Bayer

Termin: **Donnerstag, 15.01.2015 - Freitag, 23.01.2015, 3 Termine**
17:00 - 19:15 Uhr, 9.00 Ustd.

Kursnr.: CK6003, 22,50 Euro

Termin: **Donnerstag, 22.10.2015 - Donnerstag, 19.11.2015, 3 Termine**
17:00 - 19:15 Uhr, 9.00 Ustd.

Kursnr.: CK6004, 22,50 Euro

Mitzubringen: Gute Laune und Spaß.

Grundkochkurs für Einsteiger/Innen

Haben sie Lust, ohne Fertiggerichte, aber mit Spaß von Grund auf Kochen zu lernen - vom Reis oder Pellkartoffeln bis hin zum festlichen Braten? Wir erlernen gemeinsam Schritt für Schritt Schneidetechniken, Garmethoden und leckere Saucen zuzubereiten. Wir bereiten immer ein Menü mit Vorspeise, Hauptspeisen und einem Nachtisch zu, welches wir dann in geselliger Runde genießen. Die Lebensmittelumlage von 5 € ist in der Kursgebühr enthalten.

Ort: Reken, Overbergstraße 11
Overbergschule, Lehrküche

Leitung: Marek Gühlke, Küchenchef vom Berghotel Hohe Mark

Termin: **Montag, 09.03.2015 - Montag, 27.04.2015, 4 Termine**
18:30 - 21:30 Uhr, 12.00 Ustd.

Kursnr.: CK6005, 41,00 Euro

Mitzubringen: Küchentuch, Schürze.

Kochkurs für Halbgötter

Als Mann am Herd kochen Sie schon voller Leidenschaft zuhause, es fehlt ihnen aber noch am letzten Schliff? Dann sind Sie bei diesen 4 Abenden gut aufgehoben. Wir bauen Ihr Koch-Wissen aus und zaubern unkomplizierte leckere Menüs zu unterschiedlichen Themen. Denn Liebe geht immer noch durch den Magen. Wir bereiten immer ein Menü mit Vorspeise, Hauptspeisen und einem Nachtisch zu, welches wir dann in geselliger Runde genießen.

Ort: Reken, Overbergstraße 11
Overbergschule, Lehrküche
Leitung: Marek Gühlke, Küchenchef vom Berghotel Hohe Mark

Termin: **Dienstag, 18.08.2015 - Dienstag, 29.09.2015, 4 Termine**
18:30 - 21:30 Uhr, 12.00 Ustd.

Kursnr.: **CK6006**, 41,00 Euro

Mitzubringen: Küchentuch, Schürze.

„BBQ“ nicht nur was für Männer

Wir marinieren unser/en Grillfleisch /-Fisch selbst und erlernen ein paar Grundregeln des Grillens. Salate und Dips dürfen natürlich dabei nicht fehlen. Am Ende lassen wir uns unser Grillfleisch am Schwenkgrill mit Lagerfeuerromantik schmecken.

Ort: Groß Reken, Werenzostraße 17
Berghotel Hohe Mark, Grillplatz Berghotel
Leitung: Marek Gühlke, Küchenchef vom Berghotel Hohe Mark

Termin: **Freitag, 19.06.2015, 1 Termin**
18:30 - 21:30 Uhr, 3.00 Ustd.

Kursnr.: **CK6007**, 14,00 Euro

Mitzubringen: Küchentuch, Schürze.

Fleischlos glücklich?

Wir kochen mal ohne Fleisch und Fisch. Geht so etwas überhaupt? Wir schauen, was der Garten so hergibt und kochen ein leckeres Menü.

Ort: Reken, Overbergstraße 11
Overbergschule, Lehrküche
Leitung: Marek Gühlke, Küchenchef vom Berghotel Hohe Mark

Termin: Dienstag, 20.10.2015, 1 Termin
18:30 - 21:30 Uhr, 3.00 Ustd.

Kursnr.: CK6008, 14,00 Euro

Mitzubringen: Küchentuch, Schürze.

Rund um die Weihnachtsgans

An diesem Abend dreht sich alles um die Gans. Wir zaubern ein in sich stimmiges Menü für den Weihnachtsabend. Vorspeise, Suppe, die Gans und Dessert. Wie tranchiere ich die Gans, wie bereitet man diese zu etc. Freuen Sie sich auf einen spannenden Abend, um Ihnen die Weihnachtszeit entspannter zu gestalten.

Ort: Groß Reken, Werenzostraße 17
Berghotel Hohe Mark, Küche Berghotel
Leitung: Marek Gühlke, Küchenchef vom Berghotel Hohe Mark

Termin: Dienstag, 15.12.2015, 1 Termin
18:30 - 21:30 Uhr, 3.00 Ustd.

Kursnr.: CK6009, 14,00 Euro

Mitzubringen: Küchentuch, Schürze.



Gemeinsam unterwegs sein

Gemeinsam unterwegs sein – das Rekener Bildungszentrum lädt reiselustige Rekener zu attraktiven Tages- und Halbtagesfahrten ein. Gemeinsam reisen heißt, den Alltag zu unterbrechen, mit Gleichgesinnten unterwegs zu sein, Reiseerlebnisse zu teilen und neue Kontakte zu knüpfen – vielleicht sogar – neue Freunde zu finden. Eine kompetente Begleitung während der Fahrt sorgt für einen reibungslosen Ablauf und steht für Fragen zur Verfügung. Unser Tipp: Verschenken Sie eine Reise – zu Weihnachten, zum Geburtstag oder einfach mal so zwischendurch.

Tagesfahrt nach Papenburg mit Besichtigung der Meyer Werft

Die Tagesfahrt führt zu einer der schönsten Flaniermeilen Norddeutschlands, nach Papenburg. Der einmalige maritime Charme der Kanalstadt ist geprägt vom Schiffbau. So üben seit jeher die riesigen Luxuskreuzfahrtschiffe eine besondere Faszination auf die Besucher der MEYER WERFT aus. Hier sorgen AIDA und andere Meeresgiganten für einen spannenden Einblick in den modernen Schiffbau. Erleben Sie hautnah die Entstehung dieser Schiffe während einer Besichtigung der Werft. Abgerundet wird das Programm mit einem Mittagessen. Bei Rahmgeschneitztem vom Schwein mit Champignons, Kartoffeln oder Reis und einem Salatteller können Sie sich für den weiteren Tag stärken. Papenburg besitzt eine an die Niederlande erinnernde Stadanlage mit Kanälen und Klappbrücken und wird auch Venedig des Nordens genannt. Vorbei an ankernden Schiffen inmitten der Fußgängerzone findet sich auch neben gut ausgestatteten Fachgeschäften unter anderem das größte Schuhhaus Deutschlands. Das kleine Städtchen ist ohne Zweifel eine Erkundung wert. Eine Stadtrundfahrt mit dem Gästeführer bringt den Reisenden auf unterhaltsame Art und Weise die Sehenswürdigkeiten des Städtchens näher. Im Preis sind nachfolgende Leistungen enthalten: - Abfahrt um 8:30 Uhr ab Parkplatz Rathaus Reken - Eintrittspreis MEYER WERFT - Mittagessen - Stadtrundfahrt durch Papenburg - Rückkehr Reken um ca.18:00 Uhr.

Anmeldungen sind bis zum 16.09.2015 möglich.

Ort: Reken, Kirchstraße 14
Rathaus Reken, Parkplatz
Leitung: Rekener Bildungszentrum

Termin: Dienstag, 03.11.2015, 1 Termin
08:30 - 18:00 Uhr, 10.00 Ustd.

Kursnr.: CK6010, 47,00 Euro

Mitzubringen: festes Schuhwerk

Tagesfahrt nach Bad Rothenfelde und zum Dr. Oetker-Werk

In der Nähe von Osnabrück in Niedersachsen liegt die kleine Stadt Bad Rothenfelde. Überregional bekannt ist die Stadt als Kur- und Erholungsort mit zahlreichen Kurhäusern und Kliniken. Im Stadtzentrum liegt der Kurpark mit seinen wunderschönen Anlagen. Viele hohe Bäume und Grünpflanzen prägen das Bild des Kurparks. Beeindruckend sind die zwei sehr hohen Gradierwerke, die heute unter dem Begriff Salinen bekannt sind und früher zur Salzgewinnung und heute als Freiluft-Inhalatorien genutzt werden. Besucher atmen hier die salzig-frische Luft des Solenebels ein. Nebenan lädt der Rosengarten zum Verweilen ein.

Die zweite Station des Tages ist Bielefeld. Dort besuchen wir das Unternehmen Dr. Oetker, einer der bekanntesten deutschen Lebensmittelkonzerne. Mit Sicherheit werden viele schon einmal ein Produkt von Dr. Oetker in den Händen gehalten und beim Kochen oder Backen verwendet haben. Die Besucher können hier hinter die Kulissen dieser Traditionsfirma schauen und sich das Erfolgsrezept bei einer Führung erklären lassen. Einige praktische Tipps für das Backen zu Hause gibt es sicherlich mit auf den Weg. Auf jeden Fall aber werden im Oetker-Werk einige Kostproben bereitstehen. Im Preis sind nachfolgende Leistungen enthalten: - Abfahrt um 8.30 Uhr ab Parkplatz Rathaus Reken - Aufenthalt in Bad Rothenfelde, Salinenpark - Besichtigung des Oetker Werkes und Verköstigung - Rückkehr ca. 18.00 Uhr.

Anmeldungen sind möglich bis zum 04.05.2015.

Ort: Reken, Kirchstraße 14
Rathaus Reken, Parkplatz
Leitung: Rekener Bildungszentrum

Termin: **Freitag, 19.06.2015, 1 Termin**
08:30 - 18:00 Uhr, 10.00 Ustd.

Kursnr.: **CK6011, 30,00 Euro**

Mitzubringen: festes Schuhwerk

Halbtagesfahrt zur Modewelt Höinghaus in Moers

In der Stadt Moers am Niederrhein ist der Modehersteller Höinghaus angesiedelt. Besuchen Sie die große weite Welt der Mode. Als ein besonderes Highlight wartet eine Live-Modenschau auf die Besucher. Sportliche und lässige Kleidung werden ebenso präsentiert wie coole Eleganz. Hier werden Damen und Herren gleichermaßen auf ihre Kosten kommen. Neben der Alltagsbekleidung präsentieren die Modelle auch schicke Sachen für festliche Gelegenheiten. Es werden alle Konfektionsgrößen vorgehalten, von der Größe 38 bis 56 ist für jeden etwas dabei. Auch Spezial-, Kurz- und Zwischengrößen fehlen nicht. Auf über 700 Quadratmetern können die Besucher sich in entspannter Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen von einer Modenschau inspirieren lassen, die sie begeistern wird. Im Preis sind nachfolgende Leistungen enthalten: - Abfahrt um 13.00 Uhr ab Parkplatz Rathaus, Reken - Besuch der Firma Höinghaus in Moers (inkl. Kaffee und Kuchen oder Brötchen) - Live-Modenschau - Rückkehr Reken, ca. 17:30 Uhr.

Anmeldungen sind möglich bis zum 10.02.2015.

Ort: Reken, Kirchstraße 14
Rathaus Reken, Parkplatz
Leitung: Rekener Bildungszentrum

Termin: **Mittwoch, 25.03.2015, 1 Termin**
13:00 - 17:30 Uhr, 6.00 Ustd.

Kursnr.: **CK6012, 11,00 Euro**

Halbtagesfahrt zum Garten Picker und zur Bockwindmühle nach Weseke

An diesem Nachmittag führt eine Halbtagesfahrt nach Weseke. In unmittelbarer Nähe gelegen, laden hier die neue Bockwindmühle und der Staudengarten der Gärtnerei Picker zur Besichtigung ein.

Ein abwechslungsreicher und romantischer Staudengarten von 3000 qm Größe mit der Vielfalt verschiedener Pflanzen und Sorten lädt ein, bei diesem Ausflug entdeckt zu werden. Es gibt einen Bauern- und Kräutergarten, kleine Teiche und Wasserspiele, Trockenmauern und Steingärten sowie überall Rosen und prächtige, von Buchsbaum umsäumte Staudenbeete. Bei einer Gartenführung gibt es viele Informationen vom Gartenfachmann. Schöne Plätze zum Draußen-Sitzen und Genießen laden ein, bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen zu verweilen. Manche Wünsche und Träume von besonderen Pflanzen oder charmanten Dekorationen können in der kleinen Gärtnerei und Gartenscheune erfüllt werden!

Gleich nebenan lädt die Bockwindmühle des Mühlenvereins zur Besichtigung ein. Direkt an der B70 ist das neue zwölf Meter hohe Wahrzeichen deutlich sichtbar und mittlerweile ist auch das Innenleben funktionstüchtig. Die Besucher können bei einer einstündigen Führung den Aufbau und die Funktionsweise der Bockwindmühle kennenlernen und mit einem versierten Fachmann des Weseker Mühlenvereins fachsimpeln. Im Preis sind nachfolgende Leistungen enthalten: -Abfahrt um 13.30 Uhr ab Parkplatz, Rathaus Reken - Eintritt und Führung in der Staudengärtnerei Picker - Kaffee und Kuchengedeck in der Staudengärtnerei - Führung und Besichtigung der Weseker Bockwindmühle - Rückkehr Reken ca. 18.00 Uhr.

Anmeldungen sind möglich bis zum 20.07.2015.

Ort: Reken, Kirchstraße 14
Rathaus Reken, Parkplatz
Leitung: Rekener Bildungszentrum

Termin: Donnerstag, 03.09.2015, 1 Termin
13:30 - 18:00 Uhr, 6.00 Ustd.

Kursnr.: CK6013, 18,00 Euro

Mitzubringen: wetterfeste Kleidung



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 Rekenere 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, 10.01.15, 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-Offenbächer

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., 07.01.15, 15:00 - 17:00 Uhr

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

Leitung: Sigrid Inhestern

Gebühr: 77,00 € (32 UStd.)

„Der kleine Heinrich“ - Loslösegruppe ab 2 Jahren

Beginn: Mo., 12.01.15, 15:00 - 17:00 Uhr

Ort: Kindergarten St. Heinrich, Liekstegge 7 a, Reken

Leitung: Silke Roling

Gebühr: 49,00 € (37,3 UStd.)

Mehr vom Alltag - mehr Zeit, mehr Geld, mehr Spaß

Beginn: Do., 22.01.15, 19:30 - 21:00 Uhr

Ort: Rekener Bildungszentrum, Am Wehrturm 13, Reken

Leitung: Gisela Schürmann, Magdalena Schürmann

Gebühr: 4,00 € (2 UStd.)

Im Ruhrgebiet „Über alle Berge!“

Beginn: Do., 07.05.15, 09:00 - 14:30 Uhr

Ort: Benediktushof Maria Veen, Meisenweg 15, Reken

Leitung: Christoph Hartkamp

Gebühr: 10 € incl. Fahrtkosten für gemeinsame Anfahrt (7,3 UStd.)

Einführung in Reiki

Beginn: Di., 13.01.15, 19:00 - 20:30 Uhr, 5 mal

Ort: Benediktushof Maria Veen, Meisenweg 15, Reken

Leitung: Bernadette Kamps

Gebühr: wird bekannt gegeben (10 UStd.)

Klänge und Schwingungen

Beginn: Do., 21.05.15, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Benediktushof Maria Veen, Meisenweg 15, Reken

Leitung: Bernadette Kamps

Gebühr: wird bekannt gegeben (2 UStd.)

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

QiGong/Taiji

Beginn: Mi., 14.01.15, 19:45 - 21:15 Uhr, 10 mal
Ort: Overbergschule, Overbergstr. 11, Reken
Leitung: Francesca Faedda
Gebühr: 37,50 € (20 UStd.)

QiGong/Taiji

Beginn: Mi., 22.04.15, 19:45 - 21:15 Uhr, 8 mal
Ort: Overbergschule, Overbergstr. 11, Reken
Leitung: Francesca Faedda
Gebühr: 30,00 € (16 UStd.)

Hatha-Yoga (2 Termine)

Beginn: Mo., 26.01.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 9 mal
oder: Mo., 26.01.15, 19:45 - 21:15 Uhr, 9 mal
Ort: Kindergarten St. Heinrich, Liekstegge 7 a, Reken
Leitung: Sieglinde Jatzkowski
Gebühr: 45,00 € (18 UStd.)

Hatha-Yoga (2 Termine)

Beginn: Mo., 13.04.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 10x
oder: Mo., 13.04.15, 19:45 - 21:15 Uhr, 10x
Ort: Kindergarten St. Heinrich, Liekstegge 7 a, Reken
Leitung: Sieglinde Jatzkowski
Gebühr: 50,00 € (20 UStd.)

Yoga zum Kennenlernen - Tageskurs

Beginn: Sa., 21.03.15, 15:00 - 18:00 Uhr
Ort: Kindergarten St. Heinrich, Liekstegge 7 a, Reken
Leitung: Sieglinde Jatzkowski
Gebühr: 20,00 € (4 UStd.)

Wirbelsäulengymnastik

Beginn: Mo., 12.01.15, 14:15 - 15:00 Uhr, 10 mal
Ort: Overbergschule, Overbergstr. 11, Reken
Leitung: Irene Hilderink
Gebühr: 30,00 € (10 UStd.)

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

Krafttraining für alle Muskelgruppen

Beginn: Mo., 13.04.15, 14:15 - 15:00 Uhr, 9 mal
Ort: Praxis Hilderink, Ludgeristr. 9, Reken
Leitung: Irene Hilderink
Gebühr: 32,50 € (9 UStd.)

Wassergymnastik (5 Termine)

Beginn: Mi., 14.01.15, 08:00 - 08:45 Uhr, 11 mal
oder Mi., 14.01.15, 09:00 - 09:45 Uhr, 11 mal
oder: Mi., 14.01.15, 09:45 - 10:30 Uhr, 11 mal
oder: Mi., 14.01.15, 10:30 - 11:15 Uhr, 11 mal
oder: Do., 15.01.15, 07:30 - 08:15 Uhr, 11 mal
Ort: Hallenbad, Berge 4, Reken
Leitung: Gabriele Spieriefka
Gebühr: 16,50 € (11 UStd.)
Der Kurs ist ein Fortsetzungskurs. Frei werdende Plätze werden neu belegt.

Aquafitness-Mix

Beginn: Do., 15.01.15, 08:15 - 09:00 Uhr, 11 mal
Ort: Hallenbad, Berge 4, Reken
Leitung: Gabriele Spieriefka
Gebühr: 16,50 € (11 UStd.)

Tanzen für Frauen ab 30 (2 Termine)

Beginn: Di., 20.01.15, 19:30 - 20:30 Uhr, 10 mal
oder: Di., 14.04.15, 19:30 - 20:30 Uhr, 10 mal
Ort: Kindergarten St. Heinrich, Liekstegge 7 a, Reken
Leitung: Bärbel Lennemann
Gebühr: 25,00 € (13,3 UStd.)

Orientalischer Bauchtanz

Beginn: Mi., 14.01.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 10-mal
Ort: Overbergschule, Overbergstr. 11, Reken
Leitung: Francesca Faedda
Gebühr: 37,50 € (20 UStd.)

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

Orientalischer Bauchtanz

Beginn: Mi., 22.04.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 8 mal
Ort: Overbergschule, Overbergstr. 11, Reken
Leitung: Francesca Faedda
Gebühr: 30,00 € (16 UStd.)

Anmeldung für die nachfolgenden Kochkurse Sa., 10.01.15, 10 - 12 Uhr, im Pfarrheim Reken, danach bei Ursula Piepenbrock, T. 02864 323480

Genuss ohne Reue - Leckere, leichte Gerichte für den Alltag

Beginn: Mi., 28.01.15, 19:00 - 22:00 Uhr oder Do., 29.01.15, 19:00 - 22:00 Uhr
Ort: Overbergschule, Overbergstr. 11, Reken
Leitung: Gisela Schürmann
Gebühr: 7,00 € (4 UStd.)

Zuckerfrei, milchfrei, geschmackfrei? - Nein!

Beginn: Mi., 11.02.15, 19:00 - 22:00 Uhr
Ort: Overbergschule, Overbergstr. 11, Reken
Leitung: Gisela Schürmann
Gebühr: 7,00 € (4 UStd.)

Genussvoll durch die Woche - Rezepte für jeden Tag (2 Termine)

Beginn: Di., 24.02.15, 19:00 - 22:00 Uhr
oder: Mi., 25.02.15, 19:00 - 22:00 Uhr
Ort: Overbergschule, Overbergstr. 11, Reken
Leitung: Gisela Schürmann
Gebühr: 7,00 € (4 UStd.)

Easy Breakfast - Frühstück einmal anders (2 Termine)

Beginn: Do., 19.03.15, 19:00 - 22:00 Uhr
oder: Di., 24.03.15, 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.

Nicht Fisch, nicht Fleisch - Vegetarische Küche (2 Termine)

Beginn: Mi., 22.04.15, 19:00 - 22:00 Uhr
oder: Do., 23.04.15, 19:00 - 22:00 Uhr
Ort: Overbergschule, Overbergstr. 11, Reken
Leitung: Gisela Schürmann
Gebühr: 7,00 € (4 UStd.)

Feste ohne Risiko - Feiertags- und Partyküche bei Fructose,- Lactose und/oder Histaminintoleranz

Beginn: Di., 28.04.15, 19:00 - 22:00 Uhr
Ort: Overbergschule, Overbergstr. 11, Reken
Leitung: Gisela Schürmann
Gebühr: 7,00 € (4 UStd.)

Süße Lust - Verführungen für jeden Tag (2 Termine)

Beginn: Di., 19.05.15, 19:00 - 22:00 Uhr
oder: Mi., 20.05.15, 19:00 - 22:00 Uhr
Ort: Overbergschule, Overbergstr. 11, Reken
Leitung: Gisela Schürmann
Gebühr: 7,00 € (4 UStd.)

Weltreise am Esstisch - Internationale Urlaubsküche (2 Termine)

Beginn: Mi., 17.06.15, 19:00 - 22:00 Uhr
oder: Do., 18.06.15, 19:00 - 22:00 Uhr
Ort: Overbergschule, Overbergstr. 11, Reken
Leitung: Gisela Schürmann
Gebühr: 7,00 € (4 UStd.)

Deutsch für Ausländer (3 Termine)

Beginn: Di. / Do., 13.01.15 - 03.03.15, 16:45 - 18:15 Uhr, 15 mal, (30 UStd.)
oder: Di. / Do., 10.03.15 - 12.05.15, 16:45 - 18:15 Uhr, 15 mal, (30 UStd.)
oder: Di. / Do., 19.05.15 - 25.06.15, 16:45 - 18:15 Uhr, 10 mal, (20 UStd.)
Ort: Overbergschule, Overbergstr. 11, Reken
Leitung: Petra Ostendorf
Gebühr: 70,00 €

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

Stricken ist wieder in!

Beginn: Do., 22.01.15, 20:00 - 21:30 Uhr, 5 mal
Ort: Pfarrheim St. Heinrich, Kirchstr. 17, Reken
Leitung: Ursula Piepenbrock
Gebühr: 15,00 € (10 UStd.)

Malen für Anfänger und Fortgeschrittene

Beginn: Di., 10.02.15, 09:00 - 11:15 Uhr
Leitung: Veronika Wenker
Gebühr: 50,00 € (27 UStd.)

Töpfern am Wochenende (1 Kurs)

Beginn: Sa., 07.03.15, 13:00 - 18:00 Uhr
und: So., 08.03.15, 09:00 - 13:00 Uhr
Ort: Overbergschule, Overbergstr. 11, Reken
Leitung: Christel Spiegelhoff
Gebühr: 30 € bei 7, 26,50 € bei 8, 23,50 € bei 9, bei 10 Teilnehmend (12 UStd.)

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

Evangelische Kirchengemeinde Gescher-Reken

Pfarrbezirk Reken

Hedwigstr. 1, 48734 Reken
Telefon: + 49 (0) 2864 88 25 69

Internet: www.evangelisch-in-reken.de
E-Mail: Ev.Kgm.Reken@t-online.de

Am 4. März 2015 um 14:30 Uhr

kommt Frau Pfr. Bergmann ins Gemeindehaus „Arche“ und hält dort für die Evangelische Frauenhilfe einen Vortrag zum Thema:

Eva in der Kunst und in der Bibel.

Voranmeldungen sind nicht nötig.
Die Veranstaltung endet ca. 17:00 Uhr.

Am 3. Juni 2015 um 14:30 Uhr

im evangelischen Gemeindehaus „Arche“ hält Pfarrer Dirk Fleischer einen Vortrag zur Vorbereitung auf das Reformationsjubiläum 2017.

Thema der Vortrages:

Martin Luther und die Bibel.

Judo-Club Velen-Reken e.V.

Marlies & Frank Sachse

Strote 12, 48724 Reken

Tel. 02864 - 324555

info@judo-club-velen-reken.de

www.judo-club-velen-reken.de



Sportcenter am Frei- und Hallenbad in Groß Reken

Berge 2-4, 48734 Reken (Groß Reken)

Montag	09.00 - 10.00 Uhr	Zumbeat 50 plus
	10.00 - 11.00 Uhr	Fit ab 60
	18.30 - 19.30 Uhr	Step und BOP
	19.30 - 20.30 Uhr	B O P (Bauch Beine Po)
Dienstag	08.30 - 09.30 Uhr	Step and more
	16.15 - 17.30 Uhr	Judo ab 5 Jahren
	17.30 - 18.45 Uhr	Judo U12 U15
	18.45 - 20.15 Uhr	Judo für U18, U21, Männer und Frauen
	20.15 - 21.45 Uhr	Judo für Ü30 Selbstverteidigung / Selbstbehauptung
Mittwoch	09.00 - 11.00 Uhr	Orientalischer Tanz
	15.30 - 16.30 Uhr	Zumba ab 8 Jahren
	16.30 - 17.30 Uhr	Zumba ab 14 Jahren
	17.30 - 19.00 Uhr	JuJutsu für Anfänger und Fortgeschrittene ab 6 Jahre
	19.00 - 21.00 Uhr	JuJutsu für Anfänger und Fortgeschrittene ab 12 Jahren
Donnerstag	17.30 - 19.00 Uhr	Kettlebelltraining
	19.00 - 20.00 Uhr	Kombi Power TBO
	20.00 - 21.00 Uhr	Rückengymnastik /Pilates
Freitag	09.00 - 10.00 Uhr	B O P und Fitness
	15.00 - 16.30 Uhr	Judo spielend lernen (von 5 - 7 Jahre)
	16.30 - 17.45 Uhr	Judo für U12 Wettkampftraining
	17.45 - 19.15 Uhr	Judo für U15 Wettkampftraining
	19:00 - 21.00 Uhr	JuJutsutaining für Anfänger u. Fortgeschrittene ab 12 Jahren
Samstag	14.00 - 16.00 Uhr	Wettkampftraining Taekwondo nach Absprache
	16.00 - 18.00 Uhr	Bezirks-Stützpunkttraining Taekwondo
Sonntag	10.30 - 13.30 Uhr	Prüfungstraining nach Absprache

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

Turnhalle der Overbergschule in Reken

Overbergstr. 11, 48734 Reken (Groß Reken)

Donnerstag	17.30 - 19.00 Uhr	Fitnesskurs für Mädchen
	19.00 - 21.30 Uhr	Judo für U18, U21, Männer und Frauen

Brückenschule Maria Veen

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

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

Beitragsätze

Judo JuJutsu Taekwondo bis 14 Jahre	7,00 €	Monatlich
Judo JuJutsu Taewondo 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, informiert und berät während der Sprechzeiten im Büro zu verschiedenen Themen, die Seniorinnen und Senioren und deren Angehörige betreffen.

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

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

Die folgenden Veranstaltungen (mit Ausnahme des Kochkurses und der Veranstaltung zum Pflegestärkungsgesetz) können ohne Anmeldung besucht werden!!!

Das gute Gefühl für alles gesorgt zu haben

– Informationen zur Bestattungsvorsorge

Tod ist ein Thema, das mit Abschied, Trauer und vor allem mit Schmerz verbunden ist und deshalb nicht gerne in unserer Gesellschaft diskutiert wird. Und doch hat jeder von uns ungefähre Vorstellungen, wie das eigene Begräbnis einmal aussehen soll. Deshalb ist es wichtig die richtige Bestattungsvorsorge zu treffen.

Welche Möglichkeiten es gibt und worauf bei einer Bestattungsvorsorge zu achten ist, will dieser Vortrag mit anschließender Aussprache, aufzeigen.

Ort: RekenForum, Kirchstraße 14, Reken

Leitung: Roland Dengler, Bestattungshaus und Schreinerei Dengler

Termin: **Di., 24.02.15, 16:00 – 17:30 Uhr**

Ohne Gebühr

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

Spurenlesen im Sprachjungle - Verbale Kommunikation mit Demenzkranken

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Reken statt!

Wer mit einem demenzkranken Menschen zusammenlebt, bemerkt es früher oder später: die Kommunikation verändert sich. Gespräche, in denen einer den anderen problemlos versteht, finden immer seltener statt. Auch reagiert der Erkrankte auf ganz alltägliche Aufforderungen nicht mehr wie erwartet. Das führt nicht selten zu Sprachlosigkeit, oder sogar zu Streit. Damit das möglichst selten passiert, müssen wir lernen, uns demenzgerecht auszudrücken. Der Vortrag zeigt zudem Möglichkeiten auf, wie wir die manchmal rätselhaften Äußerungen Betroffener entschlüsseln, oder auf vollkommen Unverständliches reagieren können.

Ort: RekenForum, Kirchstraße 14, Reken
Leitung: Dr. phil. Svenja Sachweh, Dozentin für Pflegekommunikation (Talkcare)
Termin: **Di., 10.03.14, 19:30 – 21:00 Uhr**
Ohne Gebühr

Kochkurs für Alleinstehende Senioren (mit vorheriger Anmeldung)

Alleinstehende Senioren scheuen oft den Aufwand, für sich allein zu kochen. Und auch alleine zu essen macht vielen keinen Spaß. So kommt oft jeden Tag das Gleiche auf den Tisch, beispielsweise schnell zubereitete belegte Brote. Dabei lässt sich das Grundprinzip der gesunden Ernährung gerade für eine Person besonders gut umsetzen: wenig Nahrungsmittel mit Zusatzstoffen, stattdessen vor allem naturbelassene und frische Produkte. Es muss auch nicht immer aufwändig sein. Anregungen für eine gesunde, seniorengerechte Ernährung bietet der Kochkurs bei der Reken Diätassistentin Susanne Hagedorn.

Ort: Lehrküche der Overbergschule, Overbergstraße 11, Reken
Leitung: Susanne Hagedorn, Diätassistentin (sh-e)
Termin: **Mi., 08.04.2015, 9:30 – 13:30 Uhr**
5,00 € Nahrungsmittel-Umlage (Bitte Behälter für Reste mitbringen)

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

Osteopathie für Senioren

Jeder hinterlässt Spuren, so auch das Alter. Im Alter entstehen Beschwerden die durch Verlust von Bewegung, Regenerationsfähigkeit, mangelnder Blutzirkulation und vielem mehr entstehen können.

Mögliche Beschwerden können sein:

- Akute und chronische Erkrankungen des Skelett-Muskelsystems
- Kopfschmerzen
- Schwindel
- Magen-Darm Beschwerden
- Verklebungen nach Operationen
- Organsenkungsbeschwerden

Wie die Osteopathie die natürliche Regeneration fördern und durch eine ganzheitliche Sichtweise eine Ergänzung zur schulmedizinischen Behandlung darstellen kann, wird der Coesfelder Osteopath Oliver Schönfeld erläutern.

Ort: Vereins- und Bildungszentrum, Am Wehrturm 13, Reken

Leitung: Oliver Schönfeld, Master of Science in Osteopathie (Therapiezentrum Coesfeld)

Termin: **Di., 05.05.15, 16:00 – 17:30 Uhr**
Ohne Gebühr

Wie läuft das mit dem Altenheim?

Zum Thema Pflegeheim gibt es viele Fragen und Sorgen: Was kostet mich was? Welche Zuschüsse kann ich erhalten? Was macht ein gutes Heim aus? ...

Über diese und viele weitere Fragen rund um das Thema Altenheim und Pflege wird Karin Ostendorff vom Kreis Borken in ihrem Vortrag informieren.

Ort: Vereins- und Bildungszentrum, Am Wehrturm 13, Reken

Leitung: Karin Ostendorff, Fachabteilungsleiterin beim Kreis Borken für Heimaufsicht, Hilfe zur häuslichen Pflege, Hilfe zur Pflege in Einrichtungen

Termin: **Di., 09.06.15, 16:00 – 17:30 Uhr**
Ohne Gebühr

Sommerfest

Informieren Sie sich in geselliger Runde über die Arbeit des Vereins. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Ort: Reken

Leitung: Gerda-Marie Möller, Vorsitzende

Termin: **Fr., 14.08.15, 15:00 – 18:00 Uhr**
Ohne Gebühr

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

Patientenverfügung: Sicherheit für sich selbst, Entlastung für die Angehörigen

Jeder kann durch Unfall, Krankheit oder Alter in die Lage kommen, wichtige medizinische Entscheidungen nicht mehr selbst treffen zu können. Mit einer Patientenverfügung kann man den Angehörigen die wichtige Entscheidung, ob bei konkret beschriebenen Krankheitszuständen bestimmte medizinische Maßnahmen gewünscht oder nicht gewünscht sind, abnehmen. Die Referentin erläutert, wie eine Patientenverfügung verfasst sein muss und beantwortet offene Fragen.

Ort: Vereins- und Bildungszentrum, Am Wehrturm 13, Reken
Leitung: Dr. Mariele Averkamp, Allgemeinmedizinerin und Fachärztin für Innere Medizin und Palliativmedizin
Termin: **Di., 15.09.15, 16:00 – 17:30 Uhr**
Ohne Gebühr

Erben und Vererben

Das Thema Erben und Vererben wirft zahlreiche Fragen auf. Wie wird ein Testament richtig erstellt und was kann damit geregelt werden? Was ist ein Pflichtteil und wer kann diesen beanspruchen?

Im Rahmen des Vortrages behandelt Rechtsanwalt und Notar Wilhelm Brefeld einige der wichtigsten Grundbegriffe des Erbrechts: Gesetzliche Erbfolge, Gewillkürte Erbfolge, Vermächtnis, Vor- und Nacherbschaft, Pflichtteilsrecht. Weitere Begriffe aus dem Bereich des Erbrechts können im Anschluss an den Vortrag erörtert werden.

Ort: Vereins- und Bildungszentrum, Am Wehrturm 13, Reken
Leitung: Wilhelm Brefeld, Kanzlei Brefeld-Röttgering-Seidl-Hostenkamp, Gescher
Termin: **Di., 20.10.15, 16:00 – 17:30 Uhr**
Ohne Gebühr

Welche Änderungen bringt das neue Pflegestärkungsgesetz?

(mit vorheriger Anmeldung)

Durch zwei Pflegestärkungsgesetze will das Bundesgesundheitsministerium in dieser Wahlperiode deutliche Verbesserungen in der pflegerischen Versorgung umsetzen. Dadurch wird die Pflegeversicherung auf eine neue Grundlage gestellt, die der Experte von der AOK NordWest – Geschäftsstelle Borken erläutern wird.

Ort: Vereins- und Bildungszentrum, Am Wehrturm 13, Reken
Leitung: Jürgen Harbring, AOK NordWest – Pflegekasse Bocholt
Termin: **Di., 10.11.15, 16:00 – 17:30 Uhr**
Ohne Gebühr

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

Kursübersicht

Beratung zur beruflichen Entwicklung	3	AdA - Ausbildung der Ausbilder (Infoabend)	28
Aktuelles zum Bildungsscheck NRW	3	AdA - Ausbildung der Ausbilder Prüfungsvorbereitung	29
Die Bildungsprämie des Bundesministeriums für Bildung und Forschung	4	Das Basis-Suchtseminar	29
Reiki (Einführung)	6	Excel im professionellen Einsatz	30
Nahrung und Licht - welche Rolle spielen Biophotonen	6	VBA (Visual Basic for Applications) mit Excel	30
Homöopathie - die kleinen weißen Kügelchen	6	Datenbankentwicklung mit Microsoft Access	31
Allergien - sanfte Hilfe mit der Homöopathie	7	Word - Wissenschaftliche Arbeiten & große Dokumente	31
Hypnose - ein Informationsabend	7	Outlook im Büroalltag	32
Der befreite Nacken - Feldenkraiskurs	8	Digital präsentieren mit PowerPoint	32
Was den Knien gut tut - Feldenkraiskurs	8	Inklusion schön und gut - aber das können wir hier nicht leisten?! (Vortrag)	33
Stretching für Einsteiger	9	ADS - mehr als ein Erziehungsproblem? (Vortrag)	33
Entspannung und Klang	9	Herausfordernde Gespräche mit Eltern und Angehörigen	34
Gesunder Rücken	10	Offen für andere Kulturen? - Ein interkulturelles Training	35
Das Glück der Erde liegt auf dem Rücken der Pferde	10	Aromapflege	36
Kutsche fahren - Schnuppertag	11	Basale Stimulation in der Pflege - Schnuppertag	36
ZUMBeat	11	Babygruppe mal anders - Spaziergang im Wald mit Tragehilfen	38
Body-Fit	12	Spiel- u. Kontaktgruppe für Eltern mit Klein-/ Kleinstkindern ab 1 Jahr	38
Schnupperkurs Fechten	12	Kinderhand und Hundepfote (Informationsabend)	39
Mit Yoga den Rücken stärken	13	Kinderhand und Hundepfote	39
Den Tag mit Yoga beginnen (Aufbaukurs)	14	Spielen im und am Wasser	40
Den Tag mit Yoga ausklingen lassen (Aufbaukurs)	15	Selbstbehauptungskurs für Jungen von 7 - 11 Jahren	41
Meditierendes Tanzen	16	Miteinander Fair - Kampfspiele® für Jungen von 11 - 14 Jahren	41
Mountainbike Kurs 1 für Erwachsene	16	Heute schon an morgen denken! - Wohnraumberatung lohnt sich für alle	42
Mountainbike Kurs 2 für Erwachsene	17	Alt werden - nichts für Weicheier	42
Pilates für Fortgeschrittene	17	Der Tod: Ende oder Anfang?	43
Pilates für Einsteiger	18	Familien sport und Spiel am Sonntag	43
Aquajogging	19	Familien-Singen	44
Aquajogging im Freibad	20	Einführung in das Arbeiten mit einer digitalen Spiegelreflexkamera	46
Aquafitness	21	Fit für Social Media - Möglichkeiten nutzen und Chancen erkennen	46
Yoga	22	Wie geht eigentlich dieses Social Media?	47
Pilates - am Abend	23	Live auf Sendung! - Radio erleben und selber machen	47
Step-Aerobic	23	Die Welt der Fotografie - aus der Perspektive der Kinder und Jugendlichen	48
Schwimmkurs für Kinder	24		
Zurück in den Beruf	26		
Gelassen und sicher im Stress!	26		
„Platt batt“ - Plattdeutsch in der Pflege	27		
Klänge und Schwingungen	27		
Mit Büchern wachsen - Lesen als Schlüsselkompetenz	28		

Tastschreiben mit Blitzmethode für Erwachsene	48	QiGong/Taiji	74
Französischer Konversation Kurs	49	Hatha-Yoga	74
Englisch für Fortgeschrittene (Stufe II)	49	Yoga zum Kennenlernen - Tageskurs	74
Englisch für Fortgeschrittene (Stufe I)	50	Wirbelsäulengymnastik	74
Englisch für Anfänger	50	Krafttraining für alle Muskelgruppen	75
Spanisch für den Urlaub	51	Wassergymnastik	75
Nähen bringt Freude! Nähkurs für Einsteiger	54	Aquafitness-Mix	75
Nähen bringt Freude! Nähkurs für Fortgeschrittene	55	Tanzen für Frauen ab 30	75
Homedeko selber nähen (Blockkurs am Wochenende)	56	Orientalischer Bauchtanz	75, 76
Zuschnitt leicht gemacht	57	Genuss ohne Reue	
Mein Lieblingsteil - Schnittkurs für fortgeschrittene Anfänger (Blockkurs am Wochenende)	57	- Leckere, leichte Gerichte für den Alltag	76
Abstrakte, experimentelle Malerei	58	Zuckerfrei, milchfrei, geschmackfrei? - Nein!	76
Freies Töpfern	59	Genussvoll durch die Woche - Rezepte für jeden Tag	76
Mosaikspiegel	59	Easy Breakfast - Frühstück einmal anders	76
Nagelbilder	60	Nicht Fisch, nicht Fleisch - Vegetarische Küche	77
Wohntrend Beton	60	Feste ohne Risiko - Feiertags- und Partyküche bei Fructose-, Lactose und/oder Histaminintoleranz	77
Wo bleibt der ehrenamtliche Nachwuchs in unserem Verein? Ehrenamtliche und freiwillig Engagierte für den Verein gewinnen	62	Süße Lust - Verführungen für jeden Tag	77
Rund um Wild- und Gartenkräuter	63	Weltreise am Esstisch - Internationale Urlaubsküche	77
Hexenkessel-Kochkurs	64	Deutsch für Ausländer	77
Grundkochkurs für Einsteiger/Innen	64	Stricken ist wieder in!	78
Kochkurs für Halbgötter	65	Malen für Anfänger und Fortgeschrittene	78
„BBQ“ nicht nur was für Männer	65	Töpfern am Wochenende (1 Kurs)	78
Fleischlos glücklich?	66	Beitragssätze	81
Rund um die Weihnachtsgans	66	Das gute Gefühl für alles gesorgt zu haben	82
Tagesfahrt nach Papenburg mit Besichtigung der Meyer Werft	67	Spurenlesen im Sprachjungle	
Tagesfahrt nach Bad Rothenfelde und zum Dr. Oetker-Werk	68	- Verbale Kommunikation mit Demenzkranken	83
Halbtagesfahrt zur Modewelt Höinghaus in Moers	69	Kochkurs für Alleinstehende Senioren	83
Halbtagesfahrt zum Garten Picker und zur Bockwindmühle nach Weseke	70	Osteopathie für Senioren	84
Loslösegruppe ab 2 Jahren	73	Wie läuft das mit dem Altenheim?	84
„Der kleine Heinrich“ - Loslösegruppe ab 2 Jahren	73	Sommerfest	84
Mehr vom Alltag - mehr Zeit, mehr Geld, mehr Spaß	73	Patientenverfügung: Sicherheit für sich selbst, Entlastung für die Angehörigen	85
Im Ruhrgebiet „Über alle Berge!“	73	Erben und Vererben	85
Einführung in Reiki	73	Welche Änderungen bringt das neue Pflegestärkungsgesetz?	85
Klänge und Schwingungen	73		

SEPA das Verfahren zum Einzug von Kursgebühren

Liebe Kurs-Teilnehmende,

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

Die Teilnehmergebühr wird 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.

Um auch in Zukunft das Lastschriftverfahren zu nutzen, muss dem DRK Bildungswerk ein gültiges schriftliches SEPA-Lastschriftmandat für jedes Kursangebot vorliegen.

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 nächsten Rückseite (ebenfalls mit Unterschrift) – zurück an das Rekerer Bildungszentrum oder das DRK Bildungswerk im Kreis Borken.

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
Internet: www.drk-bildungswerk.de

Rekerer Bildungszentrum
Kirchstraße 14
48734 Reken

Tel. 02864 / 944 - 158
Fax 02864 / 944 - 299

E-Mail: i.lechtenberg@reken.de
Internet: www.reken.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.

Anmeldung



Bitte ausschneiden!

**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.

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.**

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmeldung: Wir freuen uns über Ihre Anmeldung. Sie muss schriftlich erfolgen über eine ausgefüllte Anmeldekarte, per Fax oder über unsere Homepage 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
IBAN 43 4015 4530 0051 0214 75
BIC WELADE3WXXX

Zusatz:

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



Rekener Bildungszentrum



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

In Kooperation mit dem

