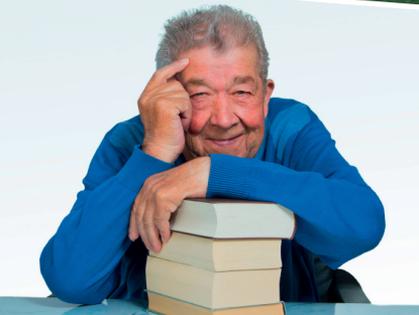




# Rekener Bildungszentrum



## KURSPROGRAMM

# 2016

(1. Halbjahr)

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 .....	23
6. Forum Familie und Entwicklung in Reken .....	29
7. Forum Sprache und Medien in Reken .....	33
8. Forum Reken Kreativität .....	39
9. Forum Rekener Potpourri .....	43
10. Kooperationspartner im Rekener Bildungszentrum .....	49
- Katholisches Bildungswerk .....	50
- Verein „Leben im Alter in Reken e. V.“ .....	58
11. Kursübersicht .....	62
12. SEPA .....	64
13. Allgemeine Geschäftsbedingungen .....	67

### Herausgeber:

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



In Kooperation mit



### Gesamtherstellung:

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

### Bildnachweis:

Gemeinde Reken, DRK Bildungswerk,

Peter Atkins (Titel); ant236 (Titel);  
N-Media-Images (Titel); Robert  
Kneschke (Titel, S. 5); Picture-Factory  
(Titel, S. 23); damato (Titel, S. 29);  
Alexander Rath (Titel, S. 33); kristall  
(S. 39); eyetronic (Seite 43); Dmitry  
Naumov (S. 49); detailblick (S. 58);  
Alle: www.fotolia.com



**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 / Hausnummer

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 / Hausnummer

PLZ, Ort

Kreditinstitut (Bankname und BIC)

IBAN

Datum, Ort und Unterschrift

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



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

zu Beginn eines Jahres fallen uns viele Dinge leichter. Die Tage werden länger, die Temperaturen steigen wieder langsam an, wir sind wieder mehr „draußen“. Auch mit etwas Neuem zu beginnen ist für viele Menschen im Frühjahr einfacher, denn nach den langen Monaten der Dunkelheit blüht nicht nur die Natur auf.

Vielleicht also auch für Sie die richtige Zeit, etwas Neues zu beginnen? Vielleicht eine neue Sprache zu lernen? Oder eine neue Sportart? Das Rekener Bildungszentrum bietet Ihnen im 1. Halbjahr 2016 auf alle Fälle vielfältigste Möglichkeiten, Neues auszuprobieren.

Ob Gesundheitskurse, Bewegung und Entspannung, Kreativangebote oder interessante Ziele bei den Fahrten. Es ist für Groß und Klein etwas dabei. Und auch die Begegnung mit anderen Kulturen findet sich in unserem Programm wieder. Unter dieser Vielfalt fällt die Auswahl nicht leicht.

Ich hoffe daher, dass ich Ihr Interesse wecken konnte und wünsche Ihnen nun viel Spaß, Erfolg und Lernfreude bei Ihrem Start ins Jahr 2016.

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



## Öffnungszeiten

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

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

Hinweise zu freien Plätzen in den Kursen, neuen Kursangeboten und nützliche Informationen finden Sie immer aktuell auf [www.reken.de](http://www.reken.de).



## DRK-BILDUNGSWERK IM KREIS BORKEN

Röntgenstraße 6, 46325 Borken  
[bildungswerk@drkborken.de](mailto: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](http://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



## 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 ab 25 Jahren 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](http://www.bildungspraemie.info).**



EUROPÄISCHE UNION  
Europäischer Sozialfonds

>> Zahlt sich aus:  
**Die Bildungsprämie**

## 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).

Die Zugangsbedingungen zum Programm Bildungsscheck sollen mit Beginn des Jahres 2016 verändert werden. Dazu werden zurzeit vom Ministerium die Förderrichtlinien überarbeitet. Die genauen Bedingungen und Konditionen können Sie zu Jahresbeginn 2016 unter: [www.bildungsscheck.nrw.de](http://www.bildungsscheck.nrw.de) finden, sie lagen bei Drucklegung noch nicht vor. In den anerkannten Beratungsstellen, wie z.B. dem DRK-Bildungswerk erhalten Sie ebenfalls aktuelle Informationen zum Bildungsscheck.



EUROPÄISCHE UNION  
Europäischer Sozialfonds



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](http://www.drk-bildungswerk.de)



# Forum Gesundheit und Fitness in Reken

## **Mich selber mal in den Arm nehmen - heute habe ich ein Rendezvous mit mir!**

„Wenn die anderen zufrieden sind, dann bin ich es auch!“- Diesen Satz kennen viele, vor allem von ihren Müttern. Inzwischen wissen wir aber, dass Nächstenliebe ohne ein gewisses Maß an Selbstliebe nicht bekömmlich ist, und das für beide Seiten. Aber wie geht das, gut zu mir zu sein und liebevoll mit mir umzugehen? Selbstfürsorge und Achtsamkeit sind aktuelle Begriffe, aber was es für jede Einzelne bedeutet, versuchen wir herauszufinden. Die Teilnehmerinnen, und das sind Frauen allen Alters, die sich Zeit für SICH nehmen wollen, gehen mittels kunsttherapeutischer Methoden auf eine Reise zu ihren Wünschen, Sehnsüchten und ihrer Lebendigkeit. Auf kreative Weise wollen wir dem einen Ausdruck verleihen, für das Worte allein nicht reichen.

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

**Leitung:** Christina Buss

**Termin:** **Samstag, 09.04.2016 - Samstag, 16.04.2016, 2 Termine**  
**10:00 - 13:00 Uhr, 8.00 Ustd.**

**Kursnr.:** **DK1075, 29,00 Euro**

## **Der entspannte Rücken - Feldenkraiskurs**

Rückenschmerzen entstehen meist durch stressbedingte Verspannungen und unökonomische Bewegungen. Mehr Bewusstheit der Bewegungszusammenhänge führt zu leichteren geschmeidigeren und damit gesünderen Bewegungen für den Rücken.

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

**Leitung:** Barbara Mohr-Lensing

**Termin:** **Donnerstag, 07.04.2016, 1 Termin**  
**16:30 - 19:30 Uhr, 4.00 Ustd.**

**Kursnr.:** **DK1006, 22,00 Euro**

**Mitzubringen:** Decke, Kissen, bequeme Kleidung

## Kritische Tage - nein danke - Homöopathie für Frauen

Typische Frauenleiden, wie Menstruationsschmerzen, Reizbarkeit und Stimmungsschwankungen, zyklusabhängige Kopfschmerzen, Wechseljahrsbeschwerden und unregelmäßiger Zyklus, können mit der Homöopathie gelindert werden. Dieser Vortrag informiert nach kurzer Einführung in die Homöopathie über bestimmte homöopathische Arzneimittel und die Möglichkeiten der Selbstbehandlung. Anschließendende Fragen sind willkommen.

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

**Leitung:** Claudia Rentmeister

**Termin:** **Dienstag, 16.02.2016, 1 Termin**  
**20:00 - 21:30 Uhr, 2.00 Ustd.**

**Kursnr.:** DK1002, 5,00 Euro

## Reiki (Einführung)

In diesem Vortrag lernen Sie die Geschichte des Mikao Usui kennen, die Wirkungsweisen von Reiki und auch die Grenzen.

**Ort:** Reken, Meisenweg 15  
Benediktushof gGmbH, Haus Benedikt, Nähe Kapelle (rollstuhlgerecht)

**Leitung:** Bernadette Kamps

**Termin:** **Dienstag, 14.06.2016, 1 Termin**  
**19:00 - 20:30 Uhr, 2.00 Ustd.**

**Kursnr.:** DK1000, 5,00 Euro

## Vom Kopf ins Herz und zurück - Wenn Kopfsteuer auf Intuition trifft

Mal fühlt man/frau sich zu kopflastig, mal überwiegt stets das Bauchgefühl. Aber haben diese beiden Kompetenzen nicht auch etwas gemeinsam? Wie wäre es, eine Verbindung zu schaffen und sich beides zunutze zu machen? Wie wäre es denn, wenn ein Ruf des Herzens vom Kopf nicht gleich mit „Gefühlsduselei“ abgetan wird, und wenn ein ehrgeiziger Plan vom Herzen mal mit Klopfen gewürdigt wird? Wir wollen uns mit Hilfe kreativer Methoden aus der Kunsttherapie auf die Suche begeben und durch Gestalten mit Papier und Farben einen Zugang zu dem finden, was man Intuition nennt. Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die sich hin und her gerissen fühlen, sei es im Spagat zwischen Familie und Beruf, zwischen Lebensabschnitten oder an Übergängen, die z. B. Entscheidungen erfordern. Hier macht es Sinn, einmal in sich zu gehen und den Stimmen von Herz und Kopf zu lauschen, um eigenes Potenzial zu erspüren, sowie das zu hören, was sie uns zu sagen haben.

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

**Leitung:** Christina Buss

**Termin:** **Samstag, 20.02.2016, 1 Termin**  
**10:00 - 13:00 Uhr, 4.00 Ustd.**

**Kursnr.:** **DK1074, 16,00 Euro**

**Mitzubringen:** Dicke Socken, eine Decke, alte Zeitungen und ein altes Hemd, evtl. Verpflegung

## 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 Elleringschule (Stephanstraße), rollstuhlgerecht

Leitung: Antje Teda Bayer

Termin: **Samstag, 20.02.2016 - Sonntag, 21.02.2016, 2 Termine**  
**14:00 - 16:15 Uhr, 6.00 Ustd.**

Kursnr.: **DK1023, 29,00 Euro**

Mitzubringen: Sportzeug und gute Laune.

## Informationsabend „Klinische Hypnose“

Dieser Informationsabend richtet sich an alle Menschen, die sich für klinische Hypnose interessieren. Wir möchten mit Ihnen zusammen die Klischees der Hypnose aus dem Weg räumen, Ihre persönlichen Fragen beantworten und die möglichen Anwendungsgebiete vorstellen, die durch gezielte Zusammenarbeit in der klinischen Hypnose möglich sind. Wir klären Fragen, wie z. B. Funktioniert Hypnose wirklich? Unterschied zwischen klinischer Hypnose und Showhypnose? Ängste und Bedenken bezüglich Hypnose? In der Medizin und Therapie ist Hypnose als effizientes Verfahren mittlerweile anerkannt. Starke Ängste, ständiges Gedankenmachen, Schlafstörungen, Veränderung von negativen Gewohnheiten, Depressionen sind tägliche Arbeitsthemen in der Praxis des Heilpraktikers (HPP) und Hypnosetherapeuten Sven Büdding.

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

Leitung: Sven Büdding

Termin: **Dienstag, 26.01.2016, 1 Termin**  
**20:00 - 21:30 Uhr, 2.00 Ustd.**

Kursnr.: **DK1004, 3,00 Euro**

## Das Glück der Erde liegt auf dem Rücken der Pferde

Ein 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:** **Sonntag, 21.02.2016 - Sonntag, 20.03.2016, 5 Termine**  
**09:30 - 11:00 Uhr, 10.00 Ustd.**

**Kursnr.:** DK1017, 30,00 Euro

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

## Schnupperstunden für Freizeitreiter

Sie reiten schon lange allein für sich und möchten einmal ganz unverbindlich am Dressur-Unterricht im Reitverein Reken teilnehmen? Wir bieten Spaß in der Abteilung, einmal eine Dressur-Aufgabe reiten oder einen Parcours springen und dabei die Reitanlage und die Vereinsmitglieder kennen lernen.

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

**Leitung:** RFV Reken Ulrike Dahlhaus

**Termin:** **Sonntag, 21.02.2016 - Sonntag, 20.03.2016, 5 Termine**  
**11:00 - 12:00 Uhr, 5.00 Ustd.**

**Kursnr.:** DK1019, 30,00 Euro

**Mitzubringen:** Reithelm und das (eigene) Pferd

## Schwimmkurs für Kinder (zur Erreichung des Bronzeabzeichens)

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 im Schwimmbad ist in der Kursgebühr enthalten.

Ort: Reken, Berge 2

Frei- und Hallenbad, Hallenbad (rollstuhlgerecht)

Leitung: Tina Kajan

**Termin: Dienstag, 12.01.2016 - Dienstag, 15.03.2016, 9 Termine**  
**15:45 - 16:30 Uhr, 9.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK1043, 31,50 Euro**

**Termin: Dienstag, 12.01.2016 - Dienstag, 15.03.2016, 9 Termine**  
**16:45 - 17:30 Uhr, 9.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK1044, 31,50 Euro**

**Mitzubringen:** Badesachen

## Body-Shape

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

Ort: Reken, Am Wehrturm 13

Vereins- und Bildungszentrum Reken, Gymnastikraum (rollstuhlgerecht)

Leitung: Eva Schulze Sievert

**Termin: Dienstag, 19.01.2016 - Dienstag, 21.06.2016, 19 Termine**  
**20:00 - 21:00 Uhr, 19.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK1039, 57,00 Euro**

**Mitzubringen:** Handtuch, Sportbekleidung, Getränk

## **BOP - Bauch, Oberschenkel, Po**

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

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

**Leitung:** Eva Schulze Sievert

**Termin:** **Dienstag, 19.01.2016 - Dienstag, 21.06.2016, 19 Termine**  
**19:00 - 20:00 Uhr, 19.00 Ustd.**

**Kursnr.:** DK1041, 57,00 Euro

**Mitzubringen:** Handtuch, Sportbekleidung, Getränk

## **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, 19.01.2016 - Dienstag, 05.07.2016, 20 Termine**  
**18:00 - 19:00 Uhr, 20.00 Ustd.**

**Kursnr.:** DK1013, 60,00 Euro

**Mitzubringen:** Sportbekleidung, Handtuch, Getränke und gute Laune

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

## Kettlebells - Kleine Hanteln-große Wirkung

Training mit Kettlebells: Dieser Kurs ist ein Kraft-, Ausdauertraining mit kleinen Hanteln für alle Muskelgruppen. Jeder kann mitmachen. Der Spaß steht im Vordergrund und man kommt ordentlich ins Schwitzen.

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

Leitung: Heike Zander

**Termin: Dienstag, 19.01.2016 - Dienstag, 15.03.2016, 9 Termine**  
**17:00 - 18:00 Uhr, 9.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK1009, 27,00 Euro**

**Termin: Dienstag, 12.04.2016 - Dienstag, 05.07.2016, 11 Termine**  
**17:00 - 18:00 Uhr, 11.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK1010, 33,00 Euro**

## Den Tag mit Yoga beginnen

Yoga wirkt! Yoga regeneriert, entspannt und macht Spaß! Yoga ist eine komplexe und universell einsetzbare Gesundheitsmethode mit einem breiten Wirkungspotenzial. Die Teilnehmenden lernen die Grundstellungen genauer kennen, verfeinern die Entspannungstechniken und erlernen die Auflade-Atemübungen. Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen), Meditation, Mantras und eine geführte Abschlussentspannung sind feste Bestandteile einer jeden Stunde. Ziel der Yoga-Stunde ist achtsames Üben sowie gleichzeitige Stärkung des gesamten Körper-Geist-Gefüges.

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

Leitung: Elisabeth Valles Rovira

**Termin: Dienstag, 12.01.2016 - Dienstag, 12.04.2016, 12 Termine**  
**10:00 - 11:30 Uhr, 24.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK1027, 60,00 Euro**

**Mitzubringen:** Bequeme Sportkleidung, eigene Decke, Yoga Übungsmatte oder ähnliches. Meditationskissen erwünscht. Etwa zwei Stunden vorher nichts essen.

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

## Mittwochs den Tag mit Yoga ausklingen lassen

Yoga wirkt! Yoga regeneriert, entspannt und macht Spass! Yoga ist eine komplexe und universell einsetzbare Gesundheitsmethode mit einem breiten Wirkungspotenzial. Die Teilnehmenden lernen die Grundstellungen genauer kennen, verfeinern die Entspannungstechniken und erlernen die Auflade-Atemübungen. Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen), Meditation, Mantras und eine geführte Abschlussentspannung sind feste Bestandteile einer jeden Stunde. Ziel der Yoga-Stunde ist achtsames Üben sowie gleichzeitige Stärkung des gesamten Körper-Geist-Gefüges.

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

Leitung: Elisabeth Valles Rovira

Termin: **Mittwoch, 20.01.2016 - Mittwoch, 13.04.2016, 11 Termine**  
**18:15 - 19:45 Uhr, 22.00 Ustd.**

Kursnr.: **DK1031, 55,00 Euro**

**Mitzubringen:** Bequeme Sportkleidung, eigene Decke, warme Socken, Yoga Übungsmatte oder ähnliches. Meditationskissen erwünscht. Etwa zwei Stunden vorher nicht essen.

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

## Montags den Tag mit Yoga ausklingen lassen

Yoga wirkt! Yoga regeneriert, entspannt und macht Spaß! Yoga ist eine komplexe und universell einsetzbare Gesundheitsmethode mit einem breiten Wirkungspotenzial. Die Teilnehmenden lernen die Grundstellungen genauer kennen, verfeinern die Entspannungstechniken und erlernen die Auflade-Atemübungen. Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen), Meditation, Mantras und eine geführte Abschlussentspannung sind feste Bestandteile einer jeden Stunde. Ziel der Yoga-Stunde ist achtsames Üben sowie gleichzeitige Stärkung des gesamten Körper-Geist-Gefüges.

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

Leitung: Elisabeth Valles Rovira

Termin: **Montag, 11.01.2016 - Montag, 11.04.2016, 12 Termine**  
**18:15 - 19:45 Uhr, 24.00 Ustd.**

Kursnr.: **DK1029, 60,00 Euro**

**Mitzubringen:** Bequeme Sportkleidung, eigene Decke, warme Socken, Yoga Übungsmatte oder ähnliches. Meditationskissen erwünscht. Etwa zwei Stunden vorher nicht essen.

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

## Pilates für Einsteiger

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Grundlage aller Übungen ist das Training des Kraftzentrums, dem „Powerhouse“, und der „Pilatesbox“.

Ort: Reken, Overbergstraße 11  
Overbergschule, Turnhalle

Leitung: Judith Bremer

**Termin: Dienstag, 19.01.2016 - Dienstag, 28.06.2016, 18 Termine**  
**19:30 - 20:30 Uhr, 18.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK1035, 45,00 Euro**

## Pilates für Fortgeschrittene

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Grundlage aller Übungen ist das Training des Kraftzentrums, dem „Powerhouse“, und der „Pilatesbox“.

**Termin: Dienstag, 19.01.2016 - Dienstag, 28.06.2016, 18 Termine**  
**18:30 - 19:30 Uhr, 18.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK1037, 45,00 Euro**

**Mitzubringen:** Handtuch, Sportbekleidung, evtl. Kissen

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, 28.01.2016 - Donnerstag, 09.06.2016, 16 Termine**  
**17:40 - 18:40 Uhr, 16.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK1069, 40,00 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, 26.01.2016 - Dienstag, 07.06.2016, 17 Termine**  
**17:45 - 18:45 Uhr, 17.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK1071, 42,50 Euro**

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

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

## Yoga für Jeden

Durch eine intensive Yogapraxis, die auch für Anfänger geeignet ist, gelingt es, Abstand von der Hektik des Alltags zu gewinnen und sich neuen Perspektiven zu öffnen. Achtsamkeit mitten im Leben - den Körper spüren, Verspannungen lösen, sich wahrnehmen, atmen, abschalten, zur Ruhe kommen - Yoga wirkt auf allen Ebenen.

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

Leitung: Gerlind Sicking

**Termin: Mittwoch, 13.01.2016 - Mittwoch, 16.03.2016, 10 Termine**  
**08:15 - 09:45 Uhr, 20.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK1024, 50,00 Euro**

**Termin: Mittwoch, 06.04.2016 - Mittwoch, 29.06.2016, 13 Termine**  
**08:15 - 09:45 Uhr, 26.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK1025, 65,00 Euro**

**Mitzubringen:** Yogamatte, Yogakissen, warme Socken und eine Decke

Dieser Kurs ist ein Fortsetzungskurs, 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 (nicht barrierefrei)

**Leitung:** Simone Neuwirth-Stienen

**Termin:** Montag, 11.01.2016 - Montag, 06.06.2016, 16 Termine  
19:00 - 20:30 Uhr, 32.00 Ustd.

**Kursnr.:** DK1063, 80,00 Euro

**Termin:** Donnerstag, 14.01.2016 - Donnerstag, 09.06.2016, 15 Termine  
17:30 - 19:00 Uhr, 30.00 Ustd.

**Kursnr.:** DK1064, 75,00 Euro

**Termin:** Donnerstag, 14.01.2016 - Donnerstag, 09.06.2016, 15 Termine  
19:30 - 21:00 Uhr, 30.00 Ustd.

**Kursnr.:** DK1065, 75,00 Euro

**Mitzubringen:** Matte, kleine Kissen, Getränk

Diese Kurse sind Fortsetzungskurse, frei werdende Plätze werden neu vergeben.

## 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, Flamenco und aus dem Bereich Bauchtanz. Jetzt anfangen - Jetzt anmelden!

Ort: Reken (Klein-Reken), Buttstegge 8  
Antoniusschule, Sporthalle

Leitung: Stephanie van Dunderen

Termin: **Montag, 11.01.2016 - Montag, 27.06.2016, 17 Termine**  
**19:30 - 20:15 Uhr, 17.00 Ustd.**

Kursnr.: **DK1021, 51,00 Euro**

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

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

## Zwischen Himmel und Erde tanzt mein Herz

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, 13.01.2016 - Mittwoch, 06.07.2016, 7 Termine**  
**19:30 - 21:30 Uhr, 14.00 Ustd.**

Kursnr.: **DK1033, 42,00 Euro**

**Mitzubringen:** Bequeme Schuhe

## Aquafitness

Aquafitness ist ein spezielles Bewegungstraining im Wasser mit oder ohne Material (z. B. Schwimmmudel). 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, 11.01.2016 - Montag, 09.05.2016, 15 Termine**  
**18:00 - 18:45 Uhr, 15.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK1059, 30,00 Euro**

**Termin: Mittwoch, 13.01.2016 - Mittwoch, 11.05.2016, 15 Termine**  
**18:00 - 18:45 Uhr, 15.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK1057, 30,00 Euro**

**Termin: Mittwoch, 13.01.2016 - Mittwoch, 11.05.2016, 15 Termine**  
**19:00 - 19:45 Uhr, 15.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK1058, 30,00 Euro**

**Mitzubringen:** Badesachen

Diese Kurse sind Fortsetzungskurse, 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, 07.01.2016 - Donnerstag, 28.04.2016, 15 Termine**  
**09:00 - 09:45 Uhr, 15.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK1047, 30,00 Euro**

**Termin: Donnerstag, 07.01.2016 - Donnerstag, 28.04.2016, 15 Termine**  
**09:50 - 10:35 Uhr, 15.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK1049, 30,00 Euro**

**Termin: Freitag, 08.01.2016 - Freitag, 29.04.2016, 15 Termine**  
**09:00 - 09:45 Uhr, 15.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK1051, 30,00 Euro**

**Termin: Freitag, 08.01.2016 - Freitag, 29.04.2016, 15 Termine**  
**09:50 - 10:35 Uhr, 15.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK1053, 30,00 Euro**

**Mitzubringen:** Badesachen

Diese Kurse sind Fortsetzungskurse, 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 Auftriebsgürtels Bahnen mit unterschiedlichen Übungen gelaufen bzw. gejoggt. Die Vorteile des Aquajoggings: - optimales Konditionstraining, - Schonung der Gelenke, Sehnen und Bänder, - Stärkung, Kräftigung und Lockerung der Muskulatur, - alle Muskelgruppen werden positiv belastet, - Verletzungsgefahren sind so gut wie ausgeschlossen. Der Eintritt ins Schwimmbad ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

Ort: Reken, Berge 2  
Frei- und Hallenbad, Freibad

Leitung: Tina Kajan

**Termin: Mittwoch, 18.05.2016 - Mittwoch, 06.07.2016, 8 Termine**  
**09:00 - 09:45 Uhr, 8.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK1055, 16,00 Euro**

**Termin: Donnerstag, 19.05.2016 - Donnerstag, 07.07.2016, 7 Termine**  
**09:00 - 09:45 Uhr, 7.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK1056, 14,00 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. Der Kurs findet statt in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Reken.

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

Leitung: Karin Hartmann

**Termin: Mittwoch, 20.04.2016, 1 Termin**  
**09:00 - 12:15 Uhr, 4.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK2000, 0,00 Euro**

**Mitzubringen:** Schreibzeug

Eine Anmeldung ist notwendig! Tel. 02864 944-158

## Offen für andere Kulturen? - Ein interkulturelles Training

Wenn Menschen aus verschiedenen Kulturen zusammenarbeiten oder in der Nachbarschaft oder im Verein zusammentreffen, 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 den Teilnehmenden die Möglichkeit, sich interaktiv und aus unterschiedlichen Perspektiven mit Ihren Fragen zu interkulturellen Themen auseinanderzusetzen. In der Einführungsveranstaltung wird kein länderspezifisches Wissen vermittelt, dennoch bekommen die Teilnehmenden 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 Veranstaltung sind: - 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, Kirchstraße 14  
Reken Forum

Leitung: Sarah Schmalenstroer

**Termin: Dienstag, 26.01.2016, 1 Termin**  
**13:30 - 16:45 Uhr, 4.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK2003, 3,00 Euro**

## Klangmassage

Erfahren Sie die wohltuenden Klänge und Wirkung der Klangschalen nach einem anstrengenden Arbeitstag und lernen Sie etwas über deren Entstehung. Es erwarten Sie fünf Abende mit Entspannung und vielen interessanten Informationen über die Geschichte und die Anwendung.

Ort: Reken, Meisenweg 15  
Benediktushof gGmbH, Seminarraum (rollstuhlgerecht)

Leitung: Bernadette Kamps

**Termin: Mittwoch, 03.02.2016 - Mittwoch, 02.03.2016, 5 Termine**  
**19:00 - 20:30 Uhr, 10.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK2004, 20,00 Euro**

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

## Ausbildereignung (AdA) - Infoabend

An diesem Abend erhalten Sie wichtige Informationen zum Inhalt des Lehrgangs „Ausbildereignung (AdA) - 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 1 (rollstuhlgerecht)

Leitung: Doris Erdmann

**Termin: Mittwoch, 03.02.2016, 1 Termin**  
**17:30 - 19:00 Uhr, 2.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK2005, 0,00 Euro**

**Mitzubringen:** Schreibzeug

Eine Anmeldung ist notwendig! Tel. 02864 944-158

## Ausbildereignung (AdA) - Prüfungsvorbereitung

Mit dem sogenannten AdA-Schein erwerben Sie die Berechtigung auszubilden. Dieser Lehrgang vermittelt alle Inhalte gemäß der Ausbildereignungs-Verordnung (AEVO) und bereitet Sie zielgerichtet auf die theoretische und praktische Prüfung vor. Inhalt: Bearbeitung der vier Handlungsfelder gemäß AEVO: -Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen -Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken -Ausbildung durchführen -Ausbildung abschließen. Da der Lehrgang komprimiert an 10 Abenden stattfindet, ist ein hohes Maß an Selbststudiumsbereitschaft erforderlich! Hinweise zu den Prüfungsterminen und dem Anmeldeverfahren finden Sie auf den Internetseiten der Kammern! 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 03.02.2016 um 17:30 Uhr. Dort erfahren Sie alles zu den Prüfungs- und Lehrgangsmodalitäten.

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

Leitung: Doris Erdmann

Termin: **Montag, 07.03.2016 - Mittwoch, 20.04.2016, 10 Termine**  
**17:30 - 21:30 Uhr, 50.00 Ustd.**

Kursnr.: **DK2006, 350,00 Euro**

**Mitzubringen:** Schreibzeug

## 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, 03.02.2016 - Mittwoch, 24.02.2016, 4 Termine**  
**17:00 - 19:30 Uhr, 12.00 Ustd.**

Kursnr.: **DK2007, 72,00 Euro**

## Outlook im Büroalltag

Dieses Outlook-Seminar macht Teilnehmende fit für den Büroalltag. Das Seminar beginnt mit einem Überblick über das Programm. Anschließend lernen die Kursteilnehmenden in leicht verständlichen Lektionen die wichtigsten Funktionen von Outlook kennen. Nach dem Seminar können die Teilnehmenden: - 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, 02.03.2016 - Mittwoch, 16.03.2016, 3 Termine**  
**17:00 - 19:30 Uhr, 9.00 Ustd.**

**Kursnr.:** **DK2008, 54,00 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 die Teilnehmenden, 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, 06.04.2016 - Mittwoch, 27.04.2016, 4 Termine**  
**17:00 - 19:30 Uhr, 12.00 Ustd.**

**Kursnr.:** **DK2009, 72,00 Euro**

## Word - Wissenschaftliche Arbeiten & große Dokumente

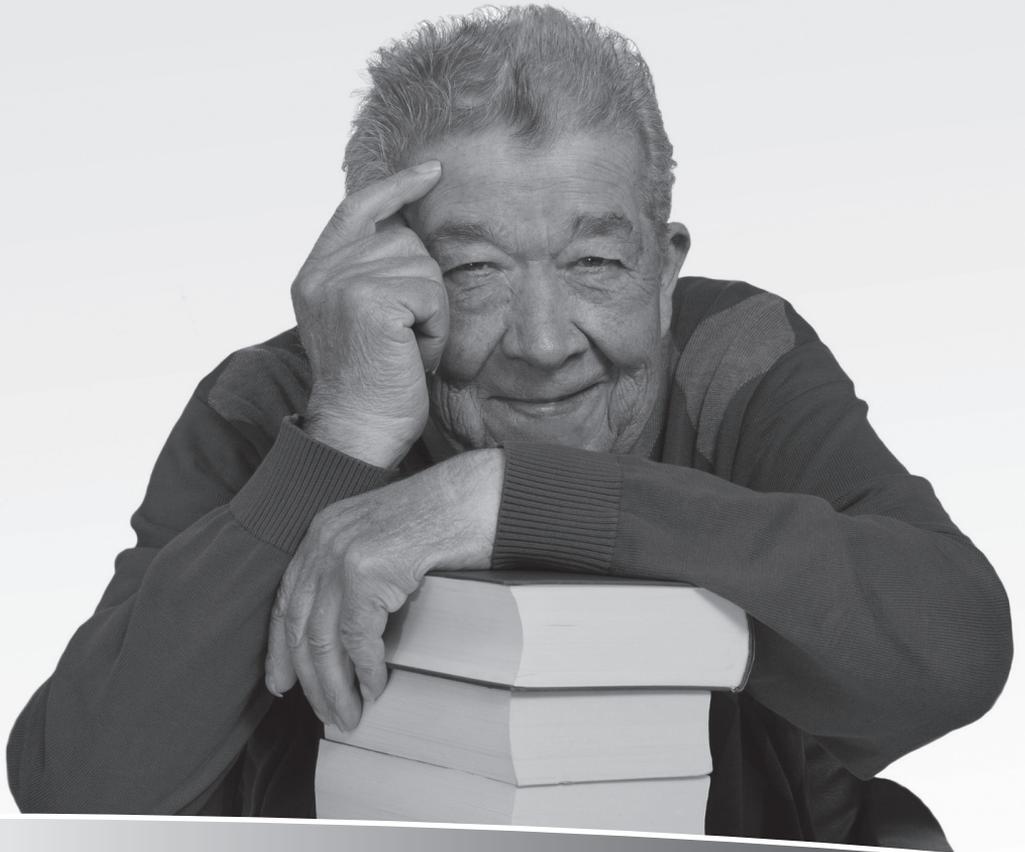
Studenten, Doktoranden und Wissenschaftler erfahren hier, wie sie mit Microsoft Word 2010 wissenschaftliche (Abschluss-)Arbeiten normgerecht und formvollendet verfassen können. Themen sind u. a. Formatierung und Gestaltung der Arbeit, Überschriften und Formatvorlagen, Kopfzeile und Fußzeile, Inhaltsverzeichnis,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

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

Leitung: Reinhard Aleff

Termin: **Mittwoch, 08.06.2016 - Mittwoch, 15.06.2016, 2 Termine**  
**17:00 - 19:30 Uhr, 6.00 Ustd.**

Kursnr.: **DK2010, 36,00 Euro**



# **Forum Familie und Entwicklung in Reken**

## 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.

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

Leitung: Vera Mecking, Maike Kleimann, Svea Burgers

**Termin: Sonntag, 10.01.2016, 07.02.2016, 06.03.2016, 3 Termine**  
**10:00 - 12:15 Uhr, 9.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK3008, 15,00 Euro**

**Mitzubringen:** Hallenturnschuhe, sportliche Kleidung, Getränk

## Spiele n im und am Wasser (Kinder von 3-12 Monaten)

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: Nadine Grave

**Termin: Montag, 25.01.2016 - Montag, 14.03.2016, 7 Termine**  
**10:00 - 10:45 Uhr, 7.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK3011, 17,50 Euro**

**Mitzubringen:** Geeignete Badekleidung, evtl. Bademantel

## Spiele im und am Wasser (Kinder von 1-2 Jahren)

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 ein bis zwei Jahren mit einem Elternteil. Der Eintrittspreis ist für das Schwimmbad ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

**Ort:** Reken, Berge 2  
Frei- und Hallenbad, kleines Becken (rollstuhlgerecht)

**Leitung:** Nadine Grave

**Termin:** Montag, 25.01.2016 - Montag, 14.03.2016, 7 Termine  
10:45 - 11:30 Uhr, 7.00 Ustd.

**Kursnr.:** DK3012, 17,50 Euro

**Mitzubringen:** Geeignete Badekleidung, evtl. Bademantel

## Spiel- und Kontaktgruppe für Eltern mit Klein-/Kleinstkindern

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  
Arche, Gemeindehaus ev. Kirche

**Leitung:** Elke Güttler

**Termin:** Dienstag, 12.01.2016 - Dienstag, 05.07.2016, 23 Termine  
09:00 - 11:00 Uhr, 46.00 Ustd.

**Kursnr.:** DK3000, 126,50 Euro

**Termin:** Donnerstag, 14.01.2016 - Donnerstag, 07.07.2016, 22 Termine  
09:00 - 11:00 Uhr, 44.00 Ustd.

**Kursnr.:** DK3002, 121,00 Euro

**Mitzubringen:** Stoppersocken, 1 Getränk.

## 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!

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

**Leitung:** Michaela Penker

**Termin:** **Mittwoch, 20.04.2016, 1 Termin**  
**17:00 - 18:30 Uhr, 2.00 Ustd.**

**Kursnr.:** **DK3004, 0,00 Euro**

Eine Anmeldung ist notwendig! Tel. 02864 944-158



# Forum Sprache und Medien in Reken

## Computer & Internet - Einführung für Senioren

In diesem Einführungskurs erfahren die Teilnehmenden wichtige Grundlagen zum Thema „Computer und Internet“. Zum Einstieg erhalten die Kursteilnehmer zuerst in einer interessanten und anschaulichen Einführung einen Überblick über die allgemein wichtigen Grundbegriffe des Computers. Dazu gehört eine auch eine gut verständliche Zusammenfassung über aktuelle Betriebssysteme, Hardware und Software am PC bzw. Notebook. Fragen zum Umgang mit dem Internet wie: Was ist es, wie funktioniert es, welche Vorteile bringt es mir und wie kann ich damit sinnvoll arbeiten? werden ausführlich besprochen. Der Überblick über die bedeutendsten Browser erschließt deren sichere Handhabung und die wichtigsten Einstellungen. Eine Auswahl gängiger Suchmaschinen und das Erreichen relevanter Suchergebnisse wird aufgezeigt, sowie über die Gefahren und Risiken beim Surfen im Internet aufgeklärt. Das sichere Buchen und Einkaufen im Internet - Wo und Wie - wird anhand verschiedener interessanter Internet-Adressen erläutert. Bei Bedarf können eigene Web-Email-Adressen eingerichtet werden. Insgesamt ein umfassender gut verständlicher Einstieg in die Welt des Computers und des Internets für interessierte Senioren. Ein Computer steht für die Teilnehmenden zur Verfügung, es ist aber auch möglich ein eigenes Notebook mit zugehörigem Ladekabel zur Ergänzung mitzubringen.

**Ort:** Reken, Overbergstraße 11  
Overbergschule, EDV Raum

**Leitung:** Franz Xaver Weigl-Spree

**Termin:** **Dienstag, 23.02.2016 - Dienstag, 15.03.2016, 4 Termine**  
**16:00 - 17:30 Uhr, 8.00 Ustd.**

**Kursnr.:** DK4017, 40,00 Euro

**Mitzubringen:** wenn vorhanden, eigenen Laptop

## Android für Einsteiger - Das Smartphone als praktisches Werkzeug

Wir nutzen es täglich. Mit diesem praktischen Helfer in der Tasche planen wir unsere Termine, recherchieren im Internet, checken unsere Mails oder schauen nach einem Rezept oder..oder.. oder... Gemeint ist das Smartphone. Fast jeder besitzt heute dieses Wunderwerk der Technik, doch was kann man damit alles machen und wie funktioniert das Betriebssystem Android. Gemeinsam schauen wir uns in diesem Kurs an, was die aktuelle Version zu bieten hat und was sich mit diesem Helfer im Taschenformat alles machen lässt.

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

**Leitung:** Florian Enkrott

**Termin:** Freitag, 19.02.2016 - Freitag, 26.02.2016, 2 Termine  
15:00 - 17:15 Uhr, 6.00 Ustd.

**Kursnr.:** DK4014, 30,00 Euro

**Mitzubringen:** Smartphone, Ladekabel, Gebrauchsanleitung

## 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 Tastschreibens notwendig sind. Diese Methode, die die Trainerin in diesem Kurslehrgang anwendet, macht es möglich, die Kunst des Tastschreibens 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, 16.02.2016 - Dienstag, 08.03.2016, 4 Termine  
17:00 - 19:30 Uhr, 12.00 Ustd.

**Kursnr.:** DK4001, 30,00 Euro

## 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, 06.04.2016 - Mittwoch, 04.05.2016, 5 Termine**  
**17:00 - 18:30 Uhr, 10.00 Ustd.**

**Kursnr.:** **DK4000, 25,00 Euro**

**Mitzubringen:** Digitale Spiegelreflexkamera, Speicherstick und, wenn möglich, Laptop

## Spanisch für den Urlaub mit Schwerpunkt Kommunikation

Einsteigerkurs: Es macht Spaß, Spanisch zu lernen! Dieser Kurs ist speziell für diejenigen geeignet, die gerne in den Urlaub fahren oder verreisen müssen 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, häufige 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.).

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

**Leitung:** Elisabeth Valles Rovira

**Termin:** **Dienstag, 19.01.2016 - Dienstag, 12.04.2016, 11 Termine**  
**18:00 - 19:30 Uhr, 22.00 Ustd.**

**Kursnr.:** **DK4012, 44,00 Euro**

**Mitzubringen:** Lehrwerk A1:Spanisch für den Urlaub, ISBN:978-3-12-514265-7

## Einstieg in die französische Sprache

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

Ort: Reken, Am Wehrturm 13

Vereins- und Bildungszentrum Reken, Seminarraum 3 (rollstuhlgerecht)

Leitung: Yolande Gartmann

**Termin: Mittwoch, 20.01.2016 - Mittwoch, 08.06.2016, 18 Termine**  
**19:30 - 21:00 Uhr, 36.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK4016, 72,00 Euro**

## Französischer Konversationskurs

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 1 (rollstuhlgerecht)

Leitung: Yolande Gartmann

**Termin: Freitag, 22.01.2016 - Freitag, 10.06.2016, 17 Termine**  
**19:30 - 21:00 Uhr, 34.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK4003, 68,00 Euro**

**Mitzubringen:** Ein zweisprachiges Wörterbuch.

## Englisch „Nerds“

Sie beherrschen die englische Sprache gut, möchten aber noch etwas für die Grammatik tun? Dann sind Sie hier genau richtig. Wir machen Sie wieder fit in Wort und Schrift.

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

**Leitung:** Sabine Kionke

**Termin:** **Mittwoch, 20.01.2016 - Mittwoch, 29.06.2016, 22 Termine**  
**18:30 - 20:00 Uhr, 44.00 Ustd.**

**Kursnr.:** **DK4006, 88,00 Euro**

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



# Forum Reken Kreativ

## Strick Dir was! - Stricken ist In!

Möchten Sie das Stricken erlernen? Dann sind Sie hier richtig. Sie können lernen, wie man einen Schal, Socken oder einen Pullover stricken kann. Die Dozentin wird Ihnen die Grundtechniken erklären. Auch fortgeschrittene Teilnehmer sind herzlich willkommen.

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

**Leitung:** Ursula Piepenbrock

**Termin:** **Donnerstag, 11.02.2016 - Donnerstag, 28.04.2016, 10 Termine**  
**18:15 - 19:45 Uhr, 20.00 Ustd.**

**Kursnr.:** **DK5004, 40,00 Euro**

## 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, Am Wehrturm 13  
Vereins- und Bildungszentrum Reken, Seminarraum 2 (rollstuhlgerecht)

**Leitung:** Veronika Wenker

**Termin:** **Dienstag, 26.01.2016 - Dienstag, 01.03.2016, 6 Termine**  
**17:00 - 19:15 Uhr, 18.00 Ustd.**

**Kursnr.:** **DK5000, 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: Stelen, Skulpturen, Gartenkeramik

In entspannter Atmosphäre entstehen unter Mithilfe der Dozentin einzigartige Werkstücke nach Ihren Vorstellungen. Grundlegende Tonverarbeitungstechniken werden erklärt. Sowohl das Aufbauen keramischer Plastiken in Plattentechnik als auch das Fertigen von größeren Gefäßen bis hin zu individuellen Installationen werden Lerninhalte dieses Kurses sein. So werden im ersten Kursteil Werkstücke aus Ton gefertigt, im zweiten Teil werden diese dann von den Kursteilnehmer/innen farbgebend in verschiedenen Techniken bearbeitet. 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, 11.02.2016 - Donnerstag, 28.04.2016, 10 Termine**  
**19:00 - 21:15 Uhr, 30.00 Ustd.**

Kursnr.: **DK5002, 75,00 Euro**

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

## 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.

**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 Bildungszentrum anzubieten?**

**Nehmen Sie mit uns Kontakt auf:**



Kirchstraße 14, 48734 Reken

**Ina Lechtenberg**

E-Mail: [i.lechtenberg@reken.de](mailto:i.lechtenberg@reken.de)

Telefon: 02864 / 944 - 158

Fax: 02864 / 944 - 299

Internet: [www.reken.de](http://www.reken.de)



Röntgenstraße 6, 46325 Borken

**Sekretariat - Birgitt Heermann**

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

Telefon: 02861 / 8029 - 228

Fax: 02861 / 8029 - 115

Internet: [www.drk-bildungswerk.de](http://www.drk-bildungswerk.de)



# Forum Rekener Potpourri

## Mein Fahrrad und ich – 1. Hilfe am Fahrrad

Reifenpannen beheben! Einstellarbeiten an Bremsen Schaltungen vornehmen. Für Fahrradtouren gut gerüstet sein, das ist das Ziel dieses Fahrrad-Reparatur-Kurses für Einsteiger. Ersatzteile werden, wenn nötig, vor Ort mit dem Kursleiter abgerechnet.

Ort: Reken, Bahnhofstraße 50  
Menschen & Fahrräder, Bahnhof Reken

Leitung: Mark Niewerth

Termin: **Samstag, 16.04.2016, 1 Termin**  
**09:00 - 12:00 Uhr, 4.00 Ustd.**

Kursnr.: **DK6020, 10,00 Euro**

## Naturkundliche Führung durch die Heubachwiesen

Vom Glück, in der Natur zu sein - unterwegs in der Heubachniederung. Die Heubachniederung war die Kernzone des größten Hochmoorkomplexes in NRW. Heute - nach Entwässerung und Torfabbau - ist die Heubachniederung mit dem Heubach als Mittelpunkt ein großflächiges Grünlandgebiet. Das Heubachsystem ist als Teil des Vogelschutzgebietes (VSG) „Heubachniederung, Lavesumer Bruch, Borkenberge“ bedeutsam als Rast- und Überwinterungsgebiet etwa für Greifvögel, Wattvögel, arktische Wildgänse, für Kraniche oder Raubwürger. Die Teilnehmenden lernen verschiedene Vogelarten und eine weiträumige, reizvolle Landschaft kennen.

Falls das Wetter zu schlecht (Starkregen, Schnee) ist, ist als Ausweichtermin der 27.02.2016 geplant.

Ort: Treffpunkt: Parkplatz Gymnasium Maria-Veen, Am Kloster 9, Reken

Leitung: Wolfgang Müller

Termin: **Samstag, 20.02.2016, 1 Termin**  
**14:00 - 17:00 Uhr, 4.00 Ustd.**

Kursnr.: **DK6015, 9,50 Euro**

**Mitzubringen:** Wetterfeste Kleidung und angemessene Wanderschuhe oder Gummistiefel, Getränke, wichtig: Fernglas.

## Gitarrenkurs Anfänger

Der Kurs richtet sich an erwachsene Einsteiger, die nicht nur Musik hören, sondern auch selbst Musik machen wollen. Schon mit einigen Akkorden und ein wenig Rhythmusgefühl lassen sich nach kurzer Zeit Songs auf der Gitarre begleiten. Um den Spaß am Musikmachen nicht zu verlieren, ist eine gut bespielbare Gitarre wichtig. Tipps zur richtigen Gitarre und zum Zubehör gibt der Kursleiter. Songvorschläge von den KursteilnehmerInnen werden gerne angenommen. Die Unterlagen für den Gitarren-Unterricht werden gegen Kostenbeitrag gestellt.

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

**Leitung:** Manfred Zessin

**Termin:** **Donnerstag, 07.01.2016 - Donnerstag, 10.03.2016, 10 Termine**  
**18:00 - 18:45 Uhr, 10.00 Ustd.**

**Kursnr.:** DK6000, 25,00 Euro

**Termin:** **Donnerstag, 07.04.2016 - Donnerstag, 23.06.2016, 10 Termine**  
**18:00 - 18:45 Uhr, 10.00 Ustd.**

**Kursnr.:** DK6001, 25,00 Euro

**Mitzubringen:** Akkustikgitarre (Western, Klassik, Konzert), Gitarrentuner (Stimmgerät), Notenständer

## 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, das wir dann in geselliger Runde genießen. Die Lebensmittelumlage in Höhe von 32 € ist in der Kursgebühr enthalten.

**Ort:** Reken, Overbergstraße 11  
Overbergschule, Lehrküche

**Leitung:** Herr M. Gühlke, Küchenchef vom Berghotel Hohe Mark

**Termin:** **Dienstag, 05.04.2016 - Dienstag, 17.05.2016, 4 Termine**  
**18:30 - 21:30 Uhr, 12.00 Ustd.**

**Kursnr.:** DK6010, 65,00 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, das wir dann in geselliger Runde genießen.

Ort: Reken, Overbergstraße 11  
Overbergschule, Lehrküche

Leitung: Herr M. Gühlke, Küchenchef vom Berghotel Hohe Mark

Termin: **Dienstag, 26.01.2016 - Dienstag, 08.03.2016, 4 Termine**  
**18:30 - 21:30 Uhr, 12.00 Ustd.**

Kursnr.: **DK6006a**, 41,00 Euro

**Mitzubringen:** Küchentuch, Schürze

## „BBQ“- nicht nur was für Männer

Wir marinieren unser/en Grillfleisch /-fisch selber und erlernen ein paar Grundregeln des Grillens. Salate und Dips dürfen natürlich dabei nicht fehlen. Am Ende lassen wir uns unser Grillfleisch am Schwenkgrill und bei Lagerfeuerromantik schmecken. Die Lebensmittelumlage in Höhe von 8 € ist in der Kursgebühr enthalten.

Ort: Groß Reken, Werenzostraße 17  
Berghotel Hohe Mark, Grillplatz Berghotel

Leitung: Herr M. Gühlke, Küchenchef vom Berghotel Hohe Mark

Termin: **Dienstag, 07.06.2016, 1 Termin**  
**18:30 - 21:30 Uhr, 3.00 Ustd.**

Kursnr.: **DK6011**, 19,00 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: Herr M. Gühlke, Küchenchef vom Berghotel Hohe Mark

**Termin: Mittwoch, 13.01.2016, 1 Termin**  
**18:30 - 21:30 Uhr, 3.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK6008a, 14,00 Euro**

**Mitzubringen:** Küchentuch, Schürze

## Halbtagesfahrt zum Wein-Freilichtmuseum Hamminkeln

Ob Sie nun das grüne Idyll mit den vielen Blickwinkeln fasziniert oder die Historie zu Wein, Werkzeugen und Boden interessiert, hier sind Sie auf jeden Fall richtig. Die Teilnehmenden werden auf dem Anwesen von Kloster-Kraul mit einem Erfrischungsgetränk begrüßt. Die anschließende Führung durch das Wein-Freilicht-Museum ermöglicht Einblicke in die Arbeit des Winzers und des Weinanbaus. Im Anschluss an die Führung erhalten Sie Flammkuchen und noch drei ausgesuchte Weine zur Verkostung.

Im Preis sind nachfolgende Leistungen enthalten: - Abfahrt um 9:15 Uhr ab Parkplatz Rathaus Reken - Besichtigung des Wein-Freilichtmuseums - Verköstigung einer Weinauswahl mit Flammkuchen - Vortrag der Herstellung der Weine - Rückkehr in Reken um ca.12:30 Uhr. Anmeldungen sind bis zum 20.05.2016 möglich.

Treffpunkt: Reken, Kirchstraße 14  
Rathaus Reken, Parkplatz vorm Rathaus

Leitung: Birgitt Heermann

**Termin: Dienstag, 21.06.2016, 1 Termin**  
**09:15 - 13:00 Uhr, 5.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK6017, 26,00 Euro**

## Tagesfahrt zum Landschaftspark Duisburg-Nord und Besuch der Moschee Marxloh

Die Tagesfahrt führt zunächst zur großen Moschee in Duisburg-Marxloh und greift damit auch aktuelle Entwicklungen und Fragestellungen auf. Ein einleitender Vortrag mit Informationen zur Gründungsgeschichte, zur Architektur und zur Funktion der Moschee gibt einen ersten Einblick in das Geschehen dieser religiösen Stätte. Ausführliche Erläuterungen zu den wichtigsten Grundsätzen des Islam und seiner religiösen Ausrichtung schließen sich an. Im Anschluss wird auf die Fragen der Gäste eingegangen und es werden die beeindruckenden Räumlichkeiten dort besichtigt.

Daran an schließt sich die Besichtigung des Landschaftsparks Duisburg-Nord. Ein ehemaliger Hüttenwerker führt durch das Gelände. Er wird über die ereignisreiche Geschichte der Meidericher Eisenhütte berichten, Arbeitsbedingungen und Technik erläutern und den Weg des Eisens durch die Hochofenanlage anschaulich erläutern. Die Vielzahl der beeindruckenden Gerüste, Rohre, Kessel, Treppen und Podeste laden zum Staunen und Schauen ein. Heute zeigt sich die Anlage als Teil einer betriebsamen Kulturstätte. Im Anschluss können sich die Teilnehmenden noch nach eigenem Interesse in dem Landschaftspark aufhalten, staunen, sehen, laufen oder sitzen und entspannen.

Auf Wunsch kann ein Mittagessen im Restaurant „Hauptschalthaus“ eingenommen werden, die Kosten sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

Im Preis sind nachfolgende Leistungen enthalten: - Abfahrt um 9:00 Uhr ab Parkplatz Rathaus Reken, - Vortrag mit Besichtigung der Moschee Marxloh, - Besichtigung mit Führung des Landschaftsparks Duisburg-Nord, - Aufenthalt im Landschaftspark, - Rückkehr nach Reken um ca.18:00 Uhr.

Anmeldungen sind bis zum 20.03.2016 möglich.

Treffpunkt: Reken, Kirchstraße 14  
Rathaus Reken, Parkplatz vorm Rathaus

Leitung: Birgitt Heermann

**Termin: Mittwoch, 27.04.2016, 1 Termin**  
**09:00 - 18:00 Uhr, 10.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK6016, 29,50 Euro**



# Kooperationspartner im Rekener Bildungszentrum

**Angebote der Kooperationspartner des Rekener Bildungszentrums**

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

## Kooperationspartner Katholisches Bildungswerk

Hallo, liebe Reken-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**

**Termin: Samstag, 09.01.16, 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.

## **Hatha-Yoga (2 Termine)**

**Beginn: Mo., 01.02.16, 18:00 - 19:30 Uhr, 7-mal**

**oder: Mo., 01.02.16, 19:45 - 21:15 Uhr, 7-mal**

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

**Leitung:** Sieglinde Jatzkowski

**Gebühr:** 44 € bei 8, 39 € bei 9, 35 € ab 10 Teilnehmenden (14 UStd.)

## **Hatha-Yoga (2 Termine)**

**Beginn: Mo., 04.04.16, 18:00 - 19:30 Uhr, 10-mal**

**oder: Mo., 04.04.16, 19:45 - 21:15 Uhr, 10-mal**

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

**Leitung:** Sieglinde Jatzkowski

**Gebühr:** 62,50 € bei 8, 56 € bei 9, 50 € ab 10 Teilnehmenden (20 UStd.)

Am 02.05.16 und am 09.05.16 findet der Kurs nicht statt.

## **Loslösegruppe ab 2 Jahren**

**Beginn: Mi., 13.01.16, 15:00 - 17:00 Uhr, 9-mal**

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

**Leitung:** Alexandra Vornefeld

**Gebühr:** Gebühr wird bekannt gegeben (24 UStd.)

Anmeldung bei Alexandra Vornefeld, T. 02864 9507060

## **Loslösegruppe ab 2 Jahren**

**Beginn: Mi., 06.04.16, 15:00 - 17:00 Uhr, 12-mal**

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

**Leitung:** Alexandra Vornefeld

**Gebühr:** Gebühr wird bekannt gegeben (32 UStd.)

## **Bewerbung mit System - Planvoll zum nächsten Karriereschritt!**

**Beginn: Mo., 18.01.16, 19:00 - 20:30 Uhr**

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

**Leitung:** Magdalena Schürmann, Gisela Schürmann

**Gebühr:** 5,00 € (2 UStd.)

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

## Erfahrungsaustauschgruppe (Erfa-Gruppe) „Selbständigkeit“

**Beginn:** Do., 28.01.16, 19:30 - 21:45 Uhr  
Do., 25.02.16, 19:30 - 21:45 Uhr  
Do., 17.03.16, 19:30 - 21:45 Uhr  
Do., 28.04.16, 19:30 - 21:45 Uhr  
Do., 19.05.16, 19:30 - 21:45 Uhr  
Do., 23.06.16, 19:30 - 21:45 Uhr

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

**Leitung:** Magdalena Schürmann, Gisela Schürmann

**Gebühr:** 40,00 € (18 UStd.)

## Familienbudget - Mehr Geld in der Familie

**Beginn:** Do., 04.02.16, 19:30 - 21:45 Uhr

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

**Leitung:** Magdalena Schürmann, Gisela Schürmann

**Gebühr:** 5,00 € (3 UStd.)

## Kinderlebensmittel - (Gar nicht) kindgerecht!

**Beginn:** Mi., 24.02.16, 19:30 - 21:00 Uhr

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

**Leitung:** Gisela Schürmann

**Gebühr:** 5,00 € (2 UStd.)

## Starke Frauen, starke Jobs - Coaching für berufstätige Powerfrauen

**Beginn:** Di., 08.03.16, 19:30 - 21:00 Uhr

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

**Leitung:** Magdalena Schürmann, Gisela Schürmann

**Gebühr:** 5,00 € (2 UStd.)

## Ich geh´ s an! - Problemlösung im Alltag

**Beginn:** Do., 17.03.16, 19:00 - 20:30 Uhr

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

**Leitung:** Gisela Schürmann

**Gebühr:** 5,00 € (2 UStd.)

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

## **SELBSTständig - vom Arbeitnehmer zur Unternehmerpersönlichkeit**

**Beginn:** Di., 19.04.16, 19:30 - 21:00 Uhr

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

**Leitung:** Magdalena Schürmann, Gisela Schürmann

**Gebühr:** 5,00 € (2 UStd.)

## **Arbeitest Du noch oder lebst Du schon?**

**- Work-Life-Balance praktisch umgesetzt!**

**Beginn:** Di., 03.05.16, 19:00 - 21:15 Uhr

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

**Leitung:** Magdalena Schürmann, Gisela Schürmann

**Gebühr:** 5,00 € (3 UStd.)

## **Stressfrei durch Ausbildung und Studium**

**- Techniken und Tipps für die Lernzeit!**

**Beginn:** Di., 21.06.16, 19:00 - 20:30 Uhr

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

**Leitung:** Magdalena Schürmann, Gisela Schürmann

**Gebühr:** 5,00 € (2 UStd.)

## **Ich mach´s mir leichter! Abnehmen in der Gruppe**

**Beginn:** Do., 28.01.16, 19:00 - 20:30 Uhr

Do., 04.02.16, 19:00 - 20:30 Uhr

Do., 11.02.16, 19:00 - 20:30 Uhr

Do., 18.02.16, 19:00 - 20:30 Uhr

Do., 25.02.16, 19:00 - 20:30 Uhr

Do., 03.03.16, 19:00 - 20:30 Uhr

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

**Leitung:** Gisela Schürmann

**Gebühr:** 45,00 € (12 UStd.)

## **QiGong/Taiji**

**Beginn:** Mi., 20.01.16, 19:45 - 21:15 Uhr, 9-mal

**Ort:** Overbergschule, Overbergstr. 11, Reken

**Leitung:** Francesca Faedda

**Gebühr:** 34,50 € (18 UStd.)

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

## QiGong/Taiji

**Beginn:** Mi., 06.04.16, 19:45 - 21:15 Uhr, 12-mal

**Ort:** Overbergschule, Overbergstr. 11, Reken

**Leitung:** Francesca Faedda

**Gebühr:** 45,60 € (24 UStd.)

## Wassergymnastik (5 Termine)

**Beginn:** Mi., 06.01.16, 08:00 - 08:45 Uhr, 17-mal

**oder:** Mi., 06.01.16, 09:00 - 09:45 Uhr, 17-mal

**oder:** Mi., 06.01.16, 09:45 - 10:30 Uhr, 17-mal

**oder:** Mi., 06.01.16, 10:30 - 11:15 Uhr, 17-mal

**oder:** Do., 07.01.16, 07:30 - 08:15 Uhr, 17-mal

**Ort:** Hallenbad, Berge 4, Reken

**Leitung:** N.N.

**Gebühr:** 25,50 € (17 UStd.)

## Wassergymnastik mit Aquafitness-Mix

**Beginn:** Do., 07.01.16, 08:15 - 09:00 Uhr, 17-mal

**Ort:** Hallenbad, Berge 4, Reken

**Leitung:** N.N.

**Gebühr:** 25,50 € (11 UStd.)

## Tanzen für Frauen ab 30

**Beginn:** Di., 12.01.16, 19:30 - 20:30 Uhr, 10-mal

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

**Leitung:** Bärbel Lennemann

**Gebühr:** 25,00 € (13,3 UStd.)

## Tanzen für Frauen ab 30

**Beginn:** Di., 12.04.16, 19:30 - 20:30 Uhr, 12-mal

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

**Leitung:** Bärbel Lennemann

**Gebühr:** 30,00 € (16 UStd.)

## Orientalischer Bauchtanz

**Beginn:** Mi., 20.01.16, 18:00 - 19:30 Uhr, 9-mal

**Ort:** Overbergschule, Overbergstr. 11, Reken

**Leitung:** Francesca Faedda

**Gebühr:** 34,50 € (18 UStd.)

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

### **Orientalischer Bauchtanz**

**Beginn:** Mi., 06.04.16, 18:00 - 19:30 Uhr, 12-mal  
**Ort:** Overbergschule, Overbergstr. 11, Reken  
**Leitung:** Francesca Faedda  
**Gebühr:** 45,60 € (24 UStd.)

### **Wirbelsäulengymnastik**

**Beginn:** Mo., 18.01.16, 14:15 - 15:00 Uhr, 9-mal  
**Ort:** Overbergschule, Overbergstr. 11, Reken  
**Leitung:** Irene Hilderink  
**Gebühr:** 27,00 € (9 UStd.)

### **Krafttraining für alle Muskelgruppen**

**Beginn:** Mo., 04.04.16, 14:15 - 15:00 Uhr, 12-mal  
**Ort:** Praxis Hilderink, Ludgeristr. 9, Re-ken  
**Leitung:** Irene Hilderink  
**Gebühr:** 43,50 € (12 UStd.)

### **Training mit dem Theraband**

**Beginn:** Do., 18.02.16, 17:30 - 19:00 Uhr  
**Ort:** Vereins- und Bildungszentrum, Am Wehrturm 13, Reken  
**Leitung:** Martin Thies  
**Gebühr:** 5,00 € (2 UStd.)

### **Schlank und gesund - leichte, gesunde Küche für jeden Tag! (2 Termine)**

**Beginn:** Mo., 18.01.16, 19:00 - 22:00 Uhr  
**Beginn:** Mi., 20.01.16, 19:00 - 22:00 Uhr  
**Ort:** Overbergschule, Overbergstr. 11, Reken  
**Leitung:** Gisela Schürmann  
**Gebühr:** 7,00 € (4 UStd.)

### **Sparen mit Genuss - gesunde Gerichte unter 4 € (2 Termine)**

**Beginn:** Mi., 10.02.16, 19:00 - 22:00 Uhr  
**oder:** Mi., 17.02.16, 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.

## „Hattu Möhrchen?“ - Osterüberraschungen, die alle „Häschen“ glücklich machen (2 Termine)

**Beginn:** Mi., 09.03.16, 19:00 - 22:00 Uhr  
**oder:** Do., 10.03.16, 19:00 - 22:00 Uhr  
**Ort:** Overbergschule, Overbergstr. 11, Reken  
**Leitung:** Gisela Schürmann  
**Gebühr:** 7,00 € (4 UStd.)

## Oldies but Goldies - Rezepte aus der Retroküche neu entdeckt! (2 Termine)

**Beginn:** Mi., 13.04.16, 19:00 - 22:00 Uhr  
**Beginn:** Do., 14.04.16, 19:00 - 22:00 Uhr  
**Ort:** Overbergschule, Overbergstr. 11, Reken  
**Leitung:** Gisela Schürmann  
**Gebühr:** 7,00 € (4 UStd.)

## Grün macht glücklich - vegetarische Küche ohne Tofu (2 Termine)

**Beginn:** Di., 10.05.16, 19:00 - 22:00 Uhr  
**oder:** Mi., 11.05.16, 19:00 - 22:00 Uhr  
**Ort:** Overbergschule, Overbergstr. 11, Reken  
**Leitung:** Gisela Schürmann  
**Gebühr:** 7,00 € (4 UStd.)

## Fun food - Amerikanische Snacks für den Picknickkorb u. Grillabend (2 Termine)

**Beginn:** Di., 14.06.16, 19:00 - 22:00 Uhr  
**oder:** Mi., 15.06.16, 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., 12.01.16 - 01.03.16, 16:45 - 18:15 Uhr, 15-mal  
**oder:** Di. / Do., 08.03.16 - 26.04.16, 16:45 - 18:15 Uhr, 15-mal  
**oder:** Di. / Do., 17.05.16 - 05.07.16, 16:45 - 18:15 Uhr, 15-mal  
**Ort:** Overbergschule, Overbergstr. 11, Reken  
**Leitung:** Petra Ostendorf  
**Gebühr:** 70,00 € (30 UStd.)

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

### „Auf Halde“ - Besichtigung und Führung auf die Halde an der Beckstraße in Bottrop mit Besteigung des Tetraeders

**Beginn:** Do., 12.05.16, 08:15 - 13:00 Uhr  
**Ort:** Benediktushof Maria Veen, Meisenweg 15, Reken  
**Leitung:** Christoph Hartkamp  
**Gebühr:** 5,00 € (6,3 UStd.)

### Die Waldkapelle in mitten der Middelbauerschaft - auf den Spuren unserer Ortsgeschichte

**Beginn:** Do., 16.06.16, 13:00 - 17:00 Uhr  
**Ort:** Benediktushof Maria Veen, Meisenweg 15, Reken  
**Leitung:** Christoph Hartkamp, Hubert Tenbohlen, Frank Rathmann  
**Gebühr:** 5,00 € (5,3 UStd.)

### Stricken ist wieder in!

**Beginn:** Do., 11.02.16, 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., 19.01.16, 09:00 - 11:15 Uhr, 9-mal  
**Ort:** Vereins- und Bildungszentrum, Am Wehrturm 13, Reken  
**Leitung:** Veronika Wenker  
**Gebühr:** 72 € bei 7, 62,50 € bei 8, 56 € bei 9, 50 € ab 10 T. (27 UStd.)

### Hochwertige Naturkosmetik selbst herstellen

**Beginn:** Do., 18.02.16, 18:00 - 20:15 Uhr  
**Ort:** Overbergschule, Overbergstr. 11, Reken  
**Leitung:** Antje Beyer  
**Gebühr:** 9 € zzgl. 15 € Materialkosten (3 UStd.)

### Frühling in der Kräuterküche

**Beginn:** So., 13.03.16, 10:00 - 12:15 Uhr  
**Ort:** Overbergschule, Overbergstr. 11, Reken  
**Leitung:** Antje Beyer  
**Gebühr:** 9 € zzgl. 11 € Materialkosten (3 UStd.)

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](mailto:leben-im-alter@reken.de), [www.leben-im-alter-reken.de](http://www.leben-im-alter-reken.de)

### Wie kann meine Wohnung seniorenreicher werden?

Informationsveranstaltung mit Michaela Penker, Team Wohnraumberatung NRW des Kreises Borken beim Deutschen Roten Kreuz Borken

**Datum:** Dienstag, 2. Februar 2016  
**Uhrzeit:** 16:00 Uhr  
**Ort:** Vereins- und Bildungszentrum  
(Am Wehrturm 13)

Das DRK Borken bietet seit vielen Jahren eine kostenlose, neutrale und unabhängige Wohnraumberatung für Ratsuchende an. Dadurch kann Senioren die Chance geboten werden,

- in der vertrauten Umgebung wohnen bleiben zu können,
- nicht auf Freunde und Bekannte verzichten zu müssen,
- die vertraute Nachbarschaft zu erhalten.

In Ihrem praxisnahen Vortrag, stellt die langjährige Wohnraumberaterin die Möglichkeiten ihrer Arbeit vor.

Hierzu sind alle Interessierten herzlich eingeladen.

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

## Möglichkeiten der Geriatrie

Informationsveranstaltung mit Priv.-Doz. Dr. med. Rainer Wirth, Chefarzt der Klinik für Geriatrie des St.-Marien Hospital Borken

**Datum:** Dienstag, 1. März 2016  
**Uhrzeit:** 16:00 Uhr  
**Ort:** RekenForum (Kirchstraße 14)

Die Geriatrie ist die Lehre von Krankheiten des alternden Menschen. Ihre zentrale Aufgabe ist die Förderung der Selbstständigkeit und die Erhaltung der Lebensqualität. Der Chefarzt informiert über entstehende Erkrankungen im hohen Alter und erläutert, wie die Teamarbeit zwischen Arzt, Pflege und Therapeuten sowie die Einbeziehung der Angehörigen und gute soziale Integration dem Patienten bestmöglich helfen können.

Hierzu sind alle Interessierten herzlich eingeladen.

## Trotz Demenz im Alltag integriert

Informationsveranstaltung mit Dipl. Pädagogin und Kulturgeragogin Ulrike Kruse vom Demenz-Servicezentrum Region Münster und das westliche Münsterland

**Datum:** Dienstag, 19. April 2016  
**Uhrzeit:** 16:00 Uhr  
**Ort:** Theatersaal des Haus Maria Veen (Haus Christoph)  
Am Kloster 1

Je besser die Mitmenschen mit Demenzerkrankungen umgehen können, desto länger können diese in ihrer gewohnten Umgebung bleiben. Damit Demenzkranke so lange wie möglich im Alltag eingebunden bleiben können, benötigen die Menschen in ihren Familien, ihren Nachbarschaften, ihren alten Vereinen und in der Umgebung, in der sie zu Hause sind aber hilfreiche Tipps für den Umgang. Diese wird die Expertin praxisnah erläutern.

Hierzu sind alle Interessierten herzlich eingeladen.

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

## Hilfe rund um die Uhr – (I)legal durch wen?!

### Informationsveranstaltung

mit Catharina Hansen, Pflegeexpertin der Verbraucherzentrale NRW e.V.

**Datum:** Dienstag, 10. Mai 2016

**Uhrzeit:** 16:00 Uhr

**Ort:** RekenForum (Kirchstraße 14, Reken)

Im eigenen Haushalt rund um die Uhr versorgt zu werden, das wünschen sich die meisten pflegebedürftigen Menschen. Weil aber Angehörige dies allein häufig nicht leisten können, sind praktikable und bezahlbare Lösungen für die eigenen vier Wände gefragt. Deshalb boomt das Geschäft mit Hilfskräften aus dem Ausland. Wie eine solche Versorgung legal gestaltet werden kann und auf was bei Vermittlungsagenturen geachtet werden muss, wird die Expertin der Verbraucherzentrale erklären. Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Reken statt,

Hierzu sind alle Interessierten herzlich eingeladen.

## Wie läuft das mit dem Betreuten Wohnen?

Informationsveranstaltung mit Karin Ostendorff, Fachabteilungsleiterin beim Kreis Borken für Heimaufsicht, Hilfe zur häuslichen Pflege, Hilfe zur Pflege in Einrichtungen

**Datum:** Dienstag, 7. Juni 2016

**Uhrzeit:** 16:00 Uhr

**Ort:** Rekener Vereins- und Bildungszentrum  
(Am Wehrturm 13)

Zum Thema Pflege 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.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

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

## Wildkräuter lieben lernen

- zu jeder Jahreszeit steht ein Kraut an unserer Seite

Informationsveranstaltung mit Antje Bayer  
Heilkräuterpädagogin der Kräuterschmiede Maria Veen

**Datum:** Dienstag, 12. Juli 2016  
**Uhrzeit:** 16:00 Uhr  
**Ort:** Rekener Vereins- und Bildungszentrum  
(Am Wehrturm 13)

Auf der Wiese, hinterm Haus und im Wald wachsen das ganze Jahr überraschend schmackhafte und vielseitige Pflanzen. Die gesunden Wildpflanzen lassen sich wunderbar für Salate, Suppen oder Nachspeisen verwenden. Die Kräuterexpertin wird Ihnen bei diesem Vortrag viel Wissenswertes über essbare Wildkräuter vermitteln, über ihre Verwendung und auch deren Heilwirkung. Garniert mit unterhaltsamen Hintergrundgeschichten zu einzelnen Wildkräutern.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

## Sommerfest – Der Verein „Leben im Alter e.V.“ lädt herzlich ein

**Datum:** Freitag, 26. August 2016  
**Uhrzeit:** 15:00 – ca. 17 Uhr  
**Ort:** Räumlichkeiten der Tagesstruktur im Benediktushof Maria Veen  
(Haus Elisabeth), Am Kloster

Informieren Sie sich über die Arbeit des Vereins in geselliger Runde.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

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

# Kursübersicht

Mich selber mal in den Arm nehmen - heute habe ich ein Rendezvous mit mir!.....	6	Aquajogging im Freibad.....	22
Der entspannte Rücken - Feldenkraiskurs.....	6	Zurück in den Beruf.....	24
Kritische Tage - nein danke - Homöopathie für Frauen.....	7	Offen für andere Kulturen? Ein interkulturelles Training ..	24
Reiki (Einführung).....	7	Klangmassage.....	25
Vom Kopf ins Herz und zurück - Wenn Kopfsteuer auf Intuition trifft.....	8	Ausbildereignung (AdA) - Infoabend .....	25
Schnupperkurs Fechten .....	9	Ausbildereignung (AdA) - Prüfungsvorbereitung.....	26
Informationsabend „Klinische Hypnose“ .....	9	Excel im professionellen Einsatz .....	26
Das Glück der Erde liegt auf dem Rücken der Pferde .....	10	Outlook im Büroalltag .....	27
Schnupperstunden für Freizeitreiter.....	10	VBA (Visual Basic for Applications) mit Excel .....	27
Schwimmkurs für Kinder (zur Erreichung des Bronzeabzeichens) .....	11	Word - Wissenschaftliche Arbeiten & große Dokumente. .	28
Body-Shape .....	11	Familien sport und Spiel am Sonntag.....	30
BOP - Bauch, Oberschenkel, Po .....	12	Spielen im und am Wasser (Kinder von 3-12 Monaten)....	30
Gesunder Rücken .....	12	Spielen im und am Wasser (Kinder von 1-2 Jahren).....	31
Kettlebells - Kleine Hanteln-große Wirkung .....	13	Spiel- und Kontaktgruppe für Eltern mit Klein-/ Kleinstkindern .....	31
Den Tag mit Yoga beginnen.....	13	Heute schon an morgen denken! - Wohnraumberatung lohnt sich für alle .....	32
Mittwochs den Tag mit Yoga ausklingen lassen .....	14	Computer & Internet - Einführung für Senioren .....	34
Montags den Tag mit Yoga ausklingen lassen .....	14	Android für Einsteiger - Das Smartphone als praktisches Werkzeug.....	35
Pilates für Einsteiger.....	15	Tastschreiben mit Blitzmethode für Erwachsene .....	35
Pilates für Fortgeschrittene .....	15	Einführung in das Arbeiten mit einer digitalen Spiegelreflexkamera.....	36
Pilates - am Abend .....	16	Spanisch für den Urlaub mit Schwerpunkt Kommunikation .....	36
Step-Aerobic .....	16	Einstieg in die französische Sprache.....	37
Yoga für Jeden.....	17	Französischer Konversationskurs.....	37
Yoga .....	18	Englisch „Nerds“ .....	38
ZUMBeat.....	19	Strick Dir was! - Stricken ist In! .....	40
Zwischen Himmel und Erde tanzt mein Herz .....	19	Abstrakte, experimentelle Malerei .....	40
Aquafitness .....	20	Freies Töpfern: Stelen, Skulpturen, Gartenkeramik.....	41
Aquajogging .....	21		

Mein Fahrrad und ich – 1. Hilfe am Fahrrad .....	44	Orientalischer Bauchtanz .....	54, 55
Naturkundliche Führung durch die Heubachwiesen .....	44	Wirbelsäulengymnastik .....	55
Gitarrenkurs Anfänger .....	45	Krafttraining für alle Muskelgruppen .....	55
Grundkochkurs für Einsteiger/Innen .....	45	Training mit dem Theraband .....	55
Kochkurs für Halbgötter .....	46	Schlank und gesund	
„BBQ“ - nicht nur was für Männer .....	46	- leichte, gesunde Küche für jeden Tag! .....	55
Fleischlos glücklich? .....	47	Sparen mit Genuss - gesunde Gerichte unter 4 € .....	55
Halbtagesfahrt zum Wein-Freilichtmuseum		„Hattu Möhrchen?“ - Osterüberraschungen,	
Hamminkeln .....	47	die alle „Häschen“ glücklich machen .....	56
Tagesfahrt zum Landschaftspark Duisburg-Nord		Oldies but Goldies - Rezepte aus der Retroküche neu	
und Besuch der Moschee Marxloh .....	48	entdeckt! (2 Termine) .....	56
Hatha-Yoga .....	51	Grün macht glücklich - vegetarische Küche ohne Tofu .....	56
Loslösegruppe ab 2 Jahren .....	51	Fun food - Amerikanische Snacks für den Picknickkorb	
Bewerbung mit System - Planvoll zum nächsten		und Grillabend .....	56
Karriereschritt! .....	51	Deutsch für Ausländer .....	56
Erfahrungsaustauschgruppe (Erfa-Gruppe)		„Auf Halde“ - Besichtigung und Führung auf die Halde an der	
„Selbständigkeit“ .....	52	Beckstraße in Bottrop mit Besteigung des Tetraeders .....	57
Familienbudget - Mehr Geld in der Familie .....	52	Die Waldkapelle in mitten der Middelbauerschaft	
Kinderlebensmittel - (Gar nicht) kindgerecht! .....	52	- auf den Spuren unserer Ortsgeschichte .....	57
Starke Frauen, starke Jobs		Stricken ist wieder in! .....	57
- Coaching für berufstätige Powerfrauen .....	52	Malen für Anfänger und Fortgeschrittene .....	57
Ich geh´ s an! - Problemlösung im Alltag .....	52	Hochwertige Naturkosmetik selbst herstellen .....	57
SELBSTständig - vom Arbeitnehmer zur		Frühling in der Kräuterküche .....	57
Unternehmerpersönlichkeit .....	53	Wie kann meine Wohnung seniorengerechter werden? .....	58
Arbeitest Du noch oder lebst Du schon? .....	53	Möglichkeiten der Geriatrie .....	59
Stressfrei durch Ausbildung und Studium .....	53	Trotz Demenz im Alltag integriert .....	59
Ich mach´ s mir leichter! Abnehmen in der Gruppe .....	53	Hilfe rund um die Uhr – (I)egal durch wen?! .....	60
QiGong/Taiji .....	53, 54	Wie läuft das mit dem Betreuten Wohnen? .....	60
Wassergymnastik (5 Termine) .....	54	Wildkräuter lieben lernen .....	61
Wassergymnastik mit Aquafitness-Mix .....	54	Sommerfest – Der Verein „Leben im Alter e.V.“	
Tanzen für Frauen ab 30 .....	54	lädt herzlich ein .....	61

# 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](http://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](mailto:bildungswerk@drkborken.de)  
Internet: [www.drk-bildungswerk.de](http://www.drk-bildungswerk.de)

**Rekerer Bildungszentrum**  
Kirchstraße 14  
48734 Reken

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

E-Mail: [i.lechtenberg@reken.de](mailto:i.lechtenberg@reken.de)  
Internet: [www.reken.de](http://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 / Hausnummer

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 / Hausnummer

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](http://www.reken.de). Sie ist in jedem Fall verbindlich.

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

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

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

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

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

Sollte ein Kurs nicht stattfinden, werden Sie von uns benachrichtigt.

## **Zahlung:**

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

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

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

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

## **Ermäßigungen:**

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

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

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

## **Datenschutz:**

Ihre persönlichen Daten werden elektronisch gespeichert und nur an befugte Personen weitergeleitet.

Personenbezogene Daten können ohne Ihr Einverständnis zu Werbezwecken nicht genutzt werden.

## **Haftung:**

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

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

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

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

## **Bankverbindung:**

Rekener Bildungszentrum / DRK Bildungswerk Borken

Sparkasse Westmünsterland  
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

