



# Rekener Bildungszentrum



## KURSPROGRAMM

# 2016

(2. 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 ..... 21
- 6. Forum Familie und Entwicklung in Reken ..... 25
- 7. Forum Sprache und Medien in Reken ..... 31
- 8. Forum Rekener Potpourri ..... 35
- 9. Kooperationspartner im Rekener Bildungszentrum ..... 43
  - Katholisches Bildungswerk ..... 44
  - Verein „Leben im Alter in Reken e. V.“ ..... 52
- 10. Kursübersicht ..... 54
- 11. SEPA ..... 56
- 12. Allgemeine Geschäftsbedingungen ..... 59

**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. 21); damato (Titel, S. 25);  
 Alexander Raths (Titel, S. 31);  
 eyetronic (Seite 35); Dmitry Naumov  
 (S. 43); detailblick (S. 52);  
 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 auf Verlangen 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“,**

ich freue mich über Ihr Interesse am Kursangebot für das 2. Halbjahr 2016. Auch für die kommenden Monate haben wir wieder ein spannendes Programm für Sie zusammengestellt. Denn

**„Der Mensch ist, was er als Mensch sein soll, erst durch Bildung.“**  
Georg Friedrich Wilhelm Hegel (1770-1831)

Im Rekener Vereins- und Bildungszentrum können Sie in zahlreichen Kursen z.B. durch Erlernen anderer Sprachen, durch Verbesserung der Fitness bis hin zur Entdeckung der eigenen Kreativität Ihre persönliche Bildung fördern.

Ich hoffe, dass ich Ihr Interesse wecken konnte und wünsche Ihnen nun viel Spaß, Erfolg und Lernfreude.

**Manuel Deitert**  
Bürgermeister



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



Kirchstraße 14, 48734 Reken  
Zimmer 1.08

**Ina Lechtenberg**

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



**Öffnungszeiten**

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

**Bürgerinformationsbüro**

Mo. – Mi. 08:00 - 15:30 Uhr  
Do. 08.00 - 18.00 Uhr  
Fr. 08.00 - 12.30 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).



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.



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).**



» 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 sind mit Beginn des Jahres 2016 verändert worden. Die genauen Bedingungen und Konditionen können Sie zu unter: [www.bildungsscheck.nrw.de](http://www.bildungsscheck.nrw.de) finden. In den anerkannten Beratungsstellen, wie z.B. dem DRK-Bildungswerk erhalten Sie ebenfalls aktuelle Informationen zum Bildungsscheck.



EUROPÄISCHE UNION  
Europäischer Sozialfonds

**BILDUNGS**  
**SCH:€CK**

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

### Akupunktur - Nadeln als Alternative

Die Therapiemethode der Akupunktur wird in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) schon seit Jahrtausenden erfolgreich angewandt. Zur Behandlung verschiedenster Krankheiten wird sie genutzt, besonders bei schmerzhaften Erkrankungen wie Migräne, chronischen Kopfschmerzen und Rückenschmerzen. Was ist Akupunktur und wie funktioniert sie? Dieser Vortrag informiert über Grundlagen, über die Ohr-Akupunktur, die bei Allergien oft zum Einsatz kommt, und die vielfältigen Möglichkeiten dieser alten, klassischen Methode. Darunter gibt es auch Tipps zur Ernährung und Selbsthilfe mit der Akupressur. Anschauungsmaterial für die Teilnehmer wird an diesem Abend angeboten und bei Interesse wird auch die Akupunktur gezeigt. Fragen sind willkommen.

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

Leitung: Claudia Rentmeister

**Termin: Donnerstag, 06.10.2016, 1 Termin**  
**20:00 - 21:30 Uhr, 2.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK1079, 5,00 Euro**

### Allergien - sanfte Hilfe mit der Homöopathie

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

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

Leitung: Claudia Rentmeister

**Termin: Donnerstag, 17.11.2016, 1 Termin**  
**20:00 - 21:30 Uhr, 2.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK1080, 5,00 Euro**

### Der Weg ist das Ziel!

Hast du Lust, eine Reise zu unternehmen auf einem ganz besonderen Weg?! Wir reisen zusammen, aber jeder hat sein eigenes Ziel. Wir wandern auf dem Papier in mehreren Etappen. Das heißt, wir beginnen wie bei einer richtigen Reise mit folgenden Überlegungen: - Welches Ziel setze ich mir? - Kann ich mir das erlauben? - Was nehme ich mit, was lasse ich zurück? Mögliche Ergebnisse können am Ende der Reise sein, dass ihr klarer seid in eurem Herzen, dass ihr mutig seid, euren Weg zu gehen, dass ihr euch traut, eure Wünsche zu benennen. Es wird also eine spannende Reise.

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

Leitung: Ulrike Gescher

**Termin: Donnerstag, 10.11.2016, 1 Termin**  
**19:00 - 21:00 Uhr, 2.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK1081, 6,00 Euro**

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke, Kissen,  
Schreibmaterial, DinA4 Block

### Wasser und Salz

Wasser und Salz sind wichtig für unseren Körper, aber welches Wasser und welches Salz sind am besten für mich und meinen Körper? Diese Frage wird in diesem Vortrag erörtert.

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

Leitung: Bernadette Kamps

**Termin: Donnerstag, 10.11.2016, 1 Termin**  
**19:00 - 20:30 Uhr, 2.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK1001, 5,00 Euro**

**Zähne zusammenbeißen - Feldenkraiskurs**

Bei vielen Menschen äußert sich Stress durch Verspannung im Kieferbereich. Sie knirschen nachts mit den Zähnen, bekommen Kopf- und Nackenschmerzen, die Atmung fließt nicht mehr frei. In diesem Kurs werden diese Zusammenhänge erfahrbar gemacht und ein gelöstes Zusammenspiel von Kiefer-, Nacken- und Atemmuskulatur wird erfahren.

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

Leitung: Barbara Mohr-Lensing

**Termin: Mittwoch, 23.11.2016, 1 Termin**  
**16:00 - 19:00 Uhr, 4.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK1007, 22,00 Euro**

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

**Bauchtanz**

Bauchtanz ist einer der ältesten Tänze der Welt. Aus dem Bauch heraus tanzen, wird mit viel Freude an der Bewegung unterrichtet. Es wird ein gutes Körpergefühl entwickelt und das sorgt für innere Harmonie. Alle Gefühle können freigelassen und getanzt werden. Der Funke reißt alle mit und setzt Glücksgefühle frei. Es macht von Anfang an Spaß sich zur Musik zu bewegen. Dieser Tanz kann bis ins hohe Alter mit viel Freude getanzt werden, weil jede Frau mit diesem Tanz weiter reift und dies dann beim Bauchtanz ausdrücken kann. Jede Frau, egal welchen Alters und welcher Konstitution, kann diesen Tanz erlernen. Durch die harmonischen Bewegungen bleibt die Beweglichkeit erhalten und verbessert sich sogar. Auch Frauen mit Handicaps können an diesem Kurs teilnehmen. Bitte vor der Anmeldung mit der Kursleiterin absprechen.

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

Leitung: Francesca Faedda

**Termin: Montag, 24.10.2016 - Montag, 14.11.2016, 4 Termine**  
**09:00 - 10:30 Uhr, 8.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK1082, 20,00 Euro**

**Termin: Montag, 21.11.2016 - Montag, 12.12.2016, 4 Termine**  
**09:00 - 10:30 Uhr, 8.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK1083, 20,00 Euro**

**QiGong und TaiChi**

QiGong heißt übersetzt: Arbeiten mit Energie. Beim QiGong und TaiChi (oder neue Schriftweise Taiji) wollen wir unsere Energie spüren, leiten und auch mehren. Das trägt zum Wohlfühl und zur Harmonie von Körper, Geist und Seele bei. Für jedes Alter und jede körperliche Konstitution gibt es verschiedene Übungen, die die Muskeln, Sehnen und Gelenke geschmeidig halten oder wieder für neue gesunde Beweglichkeit sorgen können. Beim Üben fühlt man sich immer mehr mit sich und seiner Umwelt im Einklang. Und dies überträgt sich mit der Zeit mehr und mehr auf seinen Alltag. Auch Menschen mit Handicaps können an diesem Kurs teilnehmen. Bitte vor der Anmeldung mit der Kursleiterin absprechen.

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

Leitung: Francesca Faedda

**Termin: Montag, 24.10.2016 - Montag, 14.11.2016, 4 Termine**  
**10:45 - 12:15 Uhr, 8.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK1084, 20,00 Euro**

**Termin: Montag, 21.11.2016 - Montag, 12.12.2016, 4 Termine**  
**09:00 - 10:30 Uhr, 8.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK1085, 20,00 Euro**

**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 Teilnehmer/Innen 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, 31.08.2016 - Mittwoch, 14.12.2016, 5 Termine**  
**19:30 - 21:30 Uhr, 10.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK1034, 30,00 Euro**

**Mitzubringen:** Bequeme Schuhe

### Ständiges Gedanken machen - Wie komme ich da endlich raus?

Wer kennt es nicht, dass sich der Mensch ständig Gedanken über das Leben macht. Die einen sind andauernd in der Zukunft, andere immer in der Vergangenheit und bei vielen Menschen ist das ständige „Gedanken machen“ so stark geworden, dass sie es nicht mehr abschalten können und es außer Kontrolle geraten ist. Die Folgen sind oft: - nicht mehr zur Ruhe kommen - gestresst sein - Unwohlsein und Ängste – Schlafprobleme. Wir werden Ihre Fragen besprechen, auch im Hinblick darauf, auf welche Weise Sie wieder die Führung über Ihren Kopf bekommen. Die Informationen an diesem Abend stammen aus den neuesten Erkenntnissen der Hirnforschung und werden täglich von dem Referenten in seiner Praxis angewandt mit dem Ergebnis, dass die Menschen tatsächlich wieder mehr RUHE im Kopf haben.

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

Leitung: Sven Büdding

Termin: **Mittwoch, 07.09.2016, 1 Termin**  
**20:00 - 21:30 Uhr, 2.00 Ustd.**

Kursnr.: **DK1005, 3,00 Euro**

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

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

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

Leitung: RFV Reken Ulrike Dahlhaus

Termin: **Sonntag, 18.09.2016 - Sonntag, 16.10.2016, 5 Termine**  
**09:30 - 11:00 Uhr, 10.00 Ustd.**

Kursnr.: **DK1018, 30,00 Euro**

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

### Schnupperstunde für Freizeitreiter

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

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

Leitung: RFV Reken Ulrike Dahlhaus

Termin: **Sonntag, 18.09.2016 - Sonntag, 16.10.2016, 5 Termine**  
**11:00 - 12:00 Uhr, 5.00 Ustd.**

Kursnr.: **DK1020, 30,00 Euro**

**Mitzubringen:** Reithelm und das eigene Pferd

### Stretching für Anfänger

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

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

Leitung: Bettina Büttgen

Termin: **Mittwoch, 02.11.2016 - Mittwoch, 07.12.2016, 6 Termine**  
**18:30 - 19:15 Uhr, 6.00 Ustd.**

Kursnr.: **DK1008, 15,00 Euro**

Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung.

**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, 06.09.2016 - Dienstag, 13.12.2016, 12 Termine**  
**19:00 - 20:00 Uhr, 12.00 Ustd.**

Kursnr.: **DK1042, 36,00 Euro**

**Mitzubringen:** Handtuch, Sportbekleidung, Getränk

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

**Body-Shape**

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

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

Leitung: Eva Schulze Sievert

Termin: **Montag, 05.09.2016 - Montag, 12.12.2016, 12 Termine**  
**20:00 - 21:00 Uhr, 12.00 Ustd.**

Kursnr.: **DK1040a, 36,00 Euro**

Termin: **Dienstag, 06.09.2016 - Dienstag, 13.12.2016, 12 Termine**  
**20:00 - 21:00 Uhr, 12.00 Ustd.**

Kursnr.: **DK1040, 36,00 Euro**

**Mitzubringen:** Handtuch, Sportbekleidung, Getränk

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

**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, 30.08.2016 - Dienstag, 13.12.2016, 12 Termine**  
**18:00 - 19:00 Uhr, 12.00 Ustd.**

Kursnr.: **DK1015, 36,00 Euro**

**Mitzubringen:** Sportbekleidung, Handtuch, Getränke

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

**Kettlebells - Kleine Hanteln - große Wirkung**

Training mit Kettlebells: Dieser Kurs ist ein Kraft- und 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, 30.08.2016 - Dienstag, 13.12.2016, 12 Termine**  
**17:00 - 18:00 Uhr, 12.00 Ustd.**

Kursnr.: **DK1011, 36,00 Euro**

**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, 29.08.2016 - Montag, 28.11.2016, 10 Termine**  
**19:30 - 20:15 Uhr, 10.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK1022, 30,00 Euro**

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

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, 31.08.2016 - Mittwoch, 14.12.2016, 13 Termine**  
**08:15 - 09:45 Uhr, 26.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK1026, 65,00 Euro**

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

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, 05.09.2016 - Montag, 19.12.2016, 11 Termine**  
**18:15 - 19:45 Uhr, 22.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK1030, 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.

**Dienstags 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, 06.09.2016 - Dienstag, 13.12.2016, 10 Termine**  
**10:00 - 11:30 Uhr, 20.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK1028, 50,00 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.

### 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, 07.09.2016 - Mittwoch, 14.12.2016, 10 Termine**  
**18:15 - 19:45 Uhr, 20.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK1032, 50,00 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.

### Yoga - fit durch den Winter

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, 07.09.2016 - Mittwoch, 14.12.2016, 10 Termine**  
**20:00 - 21:00 Uhr, 10.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK1032a, 35,00 Euro**

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

### 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, 30.08.2016 - Dienstag, 13.12.2016, 13 Termine**  
**19:30 - 20:30 Uhr, 13.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK1036, 32,50 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 und 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, 08.09.2016 - Donnerstag, 01.12.2016, 11 Termine**  
**17:40 - 18:40 Uhr, 11.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK1070, 27,50 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, 06.09.2016 - Dienstag, 29.11.2016, 10 Termine**  
**17:45 - 18:45 Uhr, 10.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK1072, 25,00 Euro**

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

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, 15.08.2016 - Montag, 12.12.2016, 13 Termine**  
**19:00 - 20:30 Uhr, 26.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK1066, 65,00 Euro**

**Termin: Donnerstag, 18.08.2016 - Donnerstag, 08.12.2016, 13 Termine**  
**17:30 - 19:00 Uhr, 26.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK1067, 65,00 Euro**

**Termin: Donnerstag, 18.08.2016 - Donnerstag, 08.12.2016, 13 Termine**  
**19:30 - 21:00 Uhr, 26.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK1068, 65,00 Euro**

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

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

**Aquajogging**

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

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

Leitung: Tina Kajan

**Termin: Donnerstag, 15.09.2016 - Donnerstag, 15.12.2016, 12 Termine**  
**09:00 - 09:45 Uhr, 12.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK1048, 24,00 Euro**

**Termin: Donnerstag, 15.09.2016 - Donnerstag, 15.12.2016, 12 Termine**  
**09:50 - 10:35 Uhr, 12.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK1050, 24,00 Euro**

**Termin: Freitag, 16.09.2016 - Freitag, 16.12.2016, 12 Termine**  
**09:00 - 09:45 Uhr, 12.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK1052, 24,00 Euro**

**Termin: Freitag, 16.09.2016 - Freitag, 16.12.2016, 12 Termine**  
**09:50 - 10:35 Uhr, 12.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK1054, 24,00 Euro**

**Mitzubringen:** Badesachen

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

### Aquafitness

Aquafitness ist ein spezielles Bewegungstraining im Wasser mit oder ohne Material (z. B. Schwimmnudel). Die Kraft- und Konditionsübungen schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen und den Rücken. Außerdem werden die Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem 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:** N. N.

**Termin:** Montag, 19.09.2016 - Montag, 19.12.2016, 11 Termine  
18:00 - 18:45 Uhr, 11.00 Ustd.

**Kursnr.:** DK1062, 22,00 Euro

**Termin:** Mittwoch, 21.09.2016 - Mittwoch, 21.12.2016, 12 Termine  
18:00 - 18:45 Uhr, 12.00 Ustd.

**Kursnr.:** DK1060, 24,00 Euro

**Termin:** Mittwoch, 21.09.2016 - Mittwoch, 21.12.2016, 12 Termine  
18:45 - 19:30 Uhr, 12.00 Ustd.

**Kursnr.:** DK1061, 24,00 Euro

**Mitzubringen:** Badesachen

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



# Forum Beruf und Weiterbildung in Reken

### Tastschreiben mit Blitzmethode für Erwachsene

Immer noch wird in vielen Betrieben das Tastenfeld am PC mit zwei oder drei Fingern bedient. Immer wieder kommt bei vielen Beschäftigten der Wunsch auf, das Tastenfeld professioneller bedienen zu können. Aber häufig fehlt die notwendige Zeit, sich mit diesem Thema zu beschäftigen. Hat man doch die alte Vorstellung, dass viele Monate zum Erlernen des Tastenschreibens notwendig sind. Diese Methode, die die Trainerin in diesem Kurslehrgang anwendet, macht es möglich, die Kunst des Tastenschreibens in nur wenigen Unterrichtsstunden zu erlernen und das mit dauerhaftem Erfolg! Der Kurs wendet sich an erwachsene Teilnehmende ab 18 Jahren.

Ort: Reken, Wilhelmstraße 21  
Sekundarschule Hohe Mark, EDV Raum (rollstuhlgerecht)

Leitung: Silvia Wolko

Termin: **Dienstag, 06.09.2016 - Dienstag, 27.09.2016, 4 Termine**  
**17:00 - 19:30 Uhr, 12.00 Ustd.**

Kursnr.: **DK2023, 30,00 Euro**

### 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 Miteinanderumgehens. Das Interkulturelle Training gibt Ihnen 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 Sie durch verschiedene Kommunikationsübungen mehr Handlungssicherheit im Umgang mit Menschen aus verschiedenen Kulturen. Sie lernen kulturelle Besonderheiten kennen und setzen sich mit Ihrer eigenen Herkunftskultur auseinander. Themen: - Der Kreis Borken aus interkultureller Perspektive, - Was ist Kultur und welche Bedeutung hat sie?, -Grundlagen der interkulturellen Kommunikation, - Wer bin ich, was hat mich geprägt?, -"Deutsche" Kultur im Vergleich zu anderen Kulturen, - Interkulturelles Konfliktmanagement

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

Leitung: Sarah Schmalenstroer

Termin: **Donnerstag, 01.12.2016, 1 Termin**  
**17:30 - 20:45 Uhr, 4.00 Ustd.**

Kursnr.: **DK2003a, 3,00 Euro**

### Meine Grenzen

Wie erkenne ich meine eigenen Grenzen und die Grenzen von anderen? Wie setze ich Grenzen, damit mein Lebenskreis, meine Familie, meine Freunde, meine Arbeitskollegen sie wahrnehmen und respektieren? Wie kann ich eigene Bedürfnisse erkennen und in Worte fassen, dass mein Gegenüber sie hören und verstehen kann? Mit Hilfe von Biografiekarten und „Rollenspielen“ gehen wir in Selbstreflexion und können uns in der Gruppe austauschen. Gemeinsam finden wir auf diese und weitere Fragen Antworten, die unser Leben angenehmer machen.

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

Leitung: Ulrike Gescher

Termin: **Samstag, 29.10.2016, 1 Termin**  
**10:00 - 15:00 Uhr, 6.00 Ustd.**

Kursnr.: **DK2022, 18,00 Euro**

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke, Kissen, Getränke und Verpflegung

### Excel Aufbaukurs

Mit dem Programm Excel können Sie bereits sicher umgehen. Doch Sie interessiert auch, wie Sie Daten in Ihren Tabellen effektiver auswerten können? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! Zu den Inhalten gehören: - Namen in Formeln einsetzen - Formatierung an Bedingungen knüpfen - Gliederungen erstellen - mit Teilergebnissen arbeiten - Datenbankfunktionalität nutzen - Datenbankfunktionen einsetzen - Daten konsolidieren - Pivot-Tabellen erstellen;

Ort: Reken, Wilhelmstraße 21  
Sekundarschule Hohe Mark, EDV Raum (rollstuhlgerecht)

Leitung: Reinhard Aleff

Termin: **Mittwoch, 26.10.2016 - Mittwoch, 23.11.2016, 5 Termine**  
**17:00 - 19:30 Uhr, 15.00 Ustd.**

Kursnr.: **DK2013, 90,00 Euro**

### Digital präsentieren mit PowerPoint

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

Ort: Reken, Wilhelmstraße 21  
Sekundarschule Hohe Mark, EDV Raum (rollstuhlgerecht)

Leitung: Reinhard Aleff

Termin: **Mittwoch, 21.09.2016 - Mittwoch, 05.10.2016, 3 Termine**  
**17:00 - 19:30 Uhr, 9.00 Ustd.**

Kursnr.: **DK2012, 54,00 Euro**

### Datenbankentwicklung mit Microsoft Access

Microsoft Access hat sich als Standard für PC-Datenbankprogramme etabliert. Es bietet umfangreiche Möglichkeiten der Datenerfassung, Datenorganisation und Auswertung. In diesem Kurs lernen Sie anhand vieler praktischer Übungen die Grundlagen zur Erstellung und Entwicklung von Datenbanken.

Sie lernen, wie Sie Ihre Daten in Access aufnehmen und bearbeiten und wie Sie Abfragen, Formulare und Berichte zur Auswertung Ihrer Daten erstellen können. Tipps und Tricks für den Arbeitsalltag runden das Angebot ab. Inhalt: - Datenbankgrundlagen (Planung, Entwurf, Elemente, Aufbau und Struktur), - Einführung in die Access-Oberfläche, - Tabellen Grundlagen (Entwurf, Elemente, Aufbau und Struktur), - Daten erfassen, ändern und löschen, - Erstellen und Gestalten von Formularen, - Erstellen und Gestalten von Berichten, - Erstellen und Bearbeiten von Abfragen, - Daten pflegen, filtern und sortieren, - Export und Import von Daten, - Tabellen verknüpfen und in Beziehungen setzen, - Formulare mit Steuerelementen (z. B. Listenfelder, Optionsschaltflächen), - Formulare mit Unterformularen, - Komplexere Abfragen, - Schnittstellen zu externen Anwendungen (z. B. Word-Serienbrief), - Einführung in die VBA Programmierung, - Tipps, Tricks und Hilfestellungen für den Arbeitsalltag.

Ort: Reken, Wilhelmstraße 21  
Sekundarschule Hohe Mark, EDV Raum (rollstuhlgerecht)

Leitung: Reinhard Aleff

Termin: **Mittwoch, 31.08.2016 - Donnerstag, 22.09.2016, 4 Termine**  
**17:00 - 19:30 Uhr, 12.00 Ustd.**

Kursnr.: **DK2011, 72,00 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. Ein Angebot in Kooperation mit dem Kinder- und Jugendbüro der Gemeinde Reken.

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

Leitung: Tina Kajan, Silke Ehrbar-Wulfen, Steffi Riekenberg

Termin: **Sonntag, 25.09.2016, Sonntag, 30.10.2016, Sonntag, 27.11.2016, 3 Termine**  
**10:00 - 12:15 Uhr, 9.00 Ustd.**

Kursnr.: **DK3010, 15,00 Euro**

Mitzubringen: Hallenturnschuhe, sportliche Kleidung, Getränk

**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, 20.09.2016 - Dienstag, 06.12.2016, 9 Termine**  
**15:45 - 16:30 Uhr, 9.00 Ustd.**

Kursnr.: **DK3013, 31,50 Euro**

Termin: **Dienstag, 20.09.2016 - Dienstag, 06.12.2016, 9 Termine**  
**16:45 - 17:30 Uhr, 9.00 Ustd.**

Kursnr.: **DK3014, 31,50 Euro**

Mitzubringen: Badesachen

**Intensiv-Schwimmkurs für Kinder (zur Erreichung des Bronzeabzeichens)**

Intensiv-Schwimmkurs für Kinder ab 7 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: **Montag, 17.10.2016 - Freitag, 21.10.2016, 5 Termine**  
**10:00 - 11:00 Uhr, 5.00 Ustd.**

Kursnr.: **DK3015, 25,00 Euro**

Termin: **Montag, 17.10.2016 - Freitag, 21.10.2016, 5 Termine**  
**09:00 - 10:00 Uhr, 5.00 Ustd.**

Kursnr.: **DK3016, 25,00 Euro**

Mitzubringen: Badesachen

**Selbstverteidigung für Mädchen (7 - 9 Jahre)**

Viele Mädchen kennen diese Situationen: -In der Schule oder am Nachmittag werden sie von älteren Jugendlichen, oder auch von Gleichaltrigen beschimpft, lächerlich gemacht oder bedroht. - In der Schulklasse oder in der Gruppe kommen sie nicht zu ihrem Recht, weil andere sich vordrängeln. - Erwachsene oder ältere Jugendliche fordern manchmal Kinder auf, Dinge zu tun, die sie nicht tun wollen, weil sie dabei ein ungutes Gefühl haben.

In solchen Situationen ist es oft nicht leicht, „Nein“ zu sagen und sich selbst gegenüber anderen zu behaupten. Besonders Mädchen, die sich unterlegen fühlen, werden als Opfer von Gemeinheiten und Gewalttaten bevorzugt ausgesucht. Also ist es gut, sich stark zu fühlen. Mädchen können dafür etwas tun. Sie können trainieren, sich stark zu fühlen und sich gegenüber anderen zu behaupten. Ein Selbstverteidigungstraining in Kooperation mit dem Kinder- und Jugendbüro der Gemeinde Reken.

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

Leitung: Meike Engbers

Termin: **Freitag, 07.10.2016 - Samstag, 08.10.2016, 2 Termine**  
**15:00 - 18:00 Uhr, 8.00 Ustd.**

Kursnr.: **DK3007, 32,00 Euro**

**Spielend Englisch lernen, Englisch für Kinder**

Kinder lernen spielend Englisch in diesem Kurs. Inhaltlich wird primär das Sprechen geübt, z. B.:  
 - Wie stelle ich mich vor? - Wie verständige ich mich im Urlaub? - Wie finde ich meine Eltern wieder? Mein Zimmer? Das Restaurant, usw. - Suche und finde Kontakt zu anderen Kindern, die Englisch sprechen; - Wie kann ich mit anderen Kindern spielen? (wichtigste Vokabeln) und all das, was die Kinder sich inhaltlich wünschen.

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

Leitung: Sabine Kionke

**Termin: Montag, 05.09.2016 - Montag, 12.12.2016, 12 Termine**  
**18:00 - 19:00 Uhr, 12.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK3017, 36,00 Euro**

**Spiel- u. 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, Arche

Leitung: Elke Güttler

**Termin: Dienstag, 30.08.2016 - Dienstag, 13.12.2016, 13 Termine**  
**09:00 - 11:00 Uhr, 26.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK3001, 71,50 Euro**

**Termin: Donnerstag, 01.09.2016 - Donnerstag, 15.12.2016, 14 Termine**  
**09:00 - 11:00 Uhr, 28.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK3003, 77,00 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! Eine Anmeldung ist erforderlich!

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

Leitung: Michaela Penker

**Termin: Mittwoch, 26.10.2016, 1 Termin**  
**15:00 - 16:30 Uhr, 2.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK3005, kostenfrei**

## WIR SUCHEN

### Kursleiterinnen und Kursleiter für alle Foren!

Möchten Sie als nebenamtlicher oder  
freiberuflicher Referent (m/w)  
im Rekener Bildungszentrum tätig werden?

Wir suchen ständig Kursleitende für alle Fachbereiche und sind offen für alle Themen.

Vorausgesetzt werden:  
eine abgeschlossene Berufsausbildung oder  
fachliche Qualifikation für das entsprechende Kursangebot,  
didaktisch-methodisches Geschick und Kontaktfähigkeit.

Bitte kontaktieren Sie uns!



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 Sprache und Medien in Reken

### Das Smartphone als praktisches Werkzeug - Android für Einsteiger

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, 18.11.2016 - Freitag, 25.11.2016, 2 Termine**  
**15:00 - 17:15 Uhr, 6.00 Ustd.**

Kursnr.: **DK4015**, 30,00 Euro

Mitzubringen: Smartphone, Ladekabel, Gebrauchsanleitung

### 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 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 1, Overbergschule, EDV Raum

Leitung: Franz Xaver Weigl-Spree

Termin: **Dienstag, 08.11.2016 - Dienstag, 29.11.2016, 4 Termine**  
**16:00 - 17:30 Uhr, 8.00 Ustd.**

Kursnr.: **DK4019**, 40,00 Euro

Für eigene Notebooks steht leider kein WLAN zur Verfügung!

### Spanisch für den Urlaub mit Schwerpunkt Kommunikation

Es macht Spaß, Spanisch zu lernen! Dieser Kurs ist speziell für diejenigen geeignet, die gerne in den Urlaub fahren oder verreisen 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, 06.09.2016 - Dienstag, 13.12.2016, 10 Termine**  
**18:00 - 19:30 Uhr, 20.00 Ustd.**

Kursnr.: **DK4013**, 40,00 Euro

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

### Englisch für Fortgeschrittene

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, 07.09.2016 - Mittwoch, 21.12.2016, 13 Termine**  
**18:30 - 20:00 Uhr, 26.00 Ustd.**

Kursnr.: **DK4007**, 52,00 Euro

**Wir bemühen uns, alle Kursangebote gut erreichbar zu organisieren.**

**Unser Hinweis:**

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.



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

### Freiwillige Feuerwehr Reken - Schnupperkurs

An diesem Abend stellt sich die Freiwillige Feuerwehr in Reken vor. Die geschichtliche Entwicklung, das Aufgabengebiet und der Einsatzdienst sowie der Werdegang eines/r Feuerwehrmannes/Feuerwehrfrau werden geklärt. Die Jugendfeuerwehr als ein Bereich der Nachwuchsgewinnung wird ebenfalls Thema sein. Alle Technikinteressierten werden bei der praktischen Erprobung des Gerätes auf ihre Kosten kommen. Eine Anmeldung ist notwendig.

Ort: Reken, Am Wehrturm 12  
Feuerwehr Reken, Gerätehaus Groß-Reken

Leitung: Gianni Terodde

**Termin: Donnerstag, 25.08.2016, 1 Termin**  
**17:30 - 21:00 Uhr, 4.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK6021, kostenfrei**

**Mitzubringen:** Bitte alte Kleidung anziehen, die auch etwas schmutzig werden darf.

### Abstrakt oder Gegenständlich

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, 08.11.2016 - Dienstag, 06.12.2016, 5 Termine**  
**17:00 - 19:15 Uhr, 15.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK6003, 30,00 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, Gefäße, Figuren

Eine eigene Schale formen, eine Stele aus vielen, ausdrucksstarken Einzelteilen für den Indoorbereich entwerfen und ausarbeiten, phantasievolle Figuren, all diese Ideen werden in lockerer Atmosphäre erarbeitet und individuell umgesetzt. Bei den verschiedenen Techniken in der Bearbeitung des Werkstoffes Ton steht Ihnen die Dozentin fachkundig zur Seite. Die Werkstücke werden auch farbgebend in verschiedenen Techniken, z. B. Eingobieren, Glasieren, Untermaltechnik... bearbeitet. Die Materialkosten werden mit der Dozentin abgerechnet.

Ort: Reken, Wilhelmstraße 21

Sekundarschule Hohe Mark, Werkraum (rollstuhlgerecht)  
Leitung: Judith Sander

**Termin: Donnerstag, 01.09.2016 - Donnerstag, 17.11.2016, 10 Termine**  
**19:00 - 21:15 Uhr, 30.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK6004, 75,00 Euro**

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

### Gitarrenkurs

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 Musizieren nicht zu verlieren, ist eine gut bespielbare Gitarre wichtig. Tipps zur richtigen Gitarre und zum Zubehör gibt der Kursleiter. Songvorschläge von den Kursteilnehmer/Innen 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, 25.08.2016 - Donnerstag, 10.11.2016, 9 Termine**  
**18:00 - 18:45 Uhr, 9.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK6002, 22,50 Euro**

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

### 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 Kursabenden 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. Die Lebensmittelumlage ist in der Kursgebühr enthalten.

Ort: Reken, Overbergstraße 11  
Overbergschule, Lehrküche

Leitung: M. Gühlke, Küchenchef vom Berghotel Hohe Mark

Termin: **Dienstag, 30.08.2016 - Dienstag, 25.10.2016, 4 Termine**  
**18:30 - 21:30 Uhr, 12.00 Ustd.**

Kursnr.: **DK6012, 65,00 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. Die Lebensmittelumlage ist in der Kursgebühr enthalten.

Ort: Reken, Overbergstraße 11  
Overbergschule, Lehrküche

Leitung: M. Gühlke, Küchenchef vom Berghotel Hohe Mark

Termin: **Dienstag, 08.11.2016, 1 Termin**  
**18:30 - 21:30 Uhr, 3.00 Ustd.**

Kursnr.: **DK6013, 19,00 Euro**

**Mitzubringen:** Küchentuch, Schürze

### Rund um die Weihnachtsgans

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

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

Leitung: M. Gühlke, Küchenchef vom Berghotel Hohe Mark

Termin: **Dienstag, 13.12.2016, 1 Termin**  
**18:30 - 21:30 Uhr, 3.00 Ustd.**

Kursnr.: **DK6014, 21,00 Euro**

**Mitzubringen:** Küchentuch, Schürze

### Waldführung am Melchenberg Reken

Eine Waldführung für die ganze Familie vom Niedrigseilgarten am Berghotel Hohe Mark bis zum Funkturm am Melchenberg. Auf der ca. 2 km langen Strecke entlang des Walderlebnispfad es erläutert der Fachmann die verschiedenen Aspekte zur Nutz-, Schutz- und Erholungsfunktion des Waldes.

Themen wie: die Vorstellung der wichtigsten Baumarten und deren Verwendung und Bedeutung, Erläuterungen zu den häufig vorkommenden Pflanzen, Sträuchern und Wildtierarten, Forstgeschichte und die Forstwirtschaft im Zeichen des Klimawandels, Waldumbau und Waldverjüngung versprechen einen sehr informativen und kurzweiligen Nachmittag. Treffpunkt für die Teilnehmenden ist der Parkplatz am Berghotel – eine Anmeldung ist notwendig.

Ort: Groß Reken, Werenzostraße 17  
Berghotel Hohe Mark, Parkplatz am Berghotel

Leitung: Werner Vogt, Landesbetrieb Wald und Holz NRW

Termin: **Samstag, 17.09.2016, 1 Termin**  
**14:00 - 16:00 Uhr, 2.00 Ustd.**

Kursnr.: **DK6022, 5,00 Euro**

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

### Halbtagesfahrt zur Pralinenmanufaktur Rhede

Die Halbtagesfahrt führt zur Pralinenmanufaktur in Rhede – ein „schokoladenes“ Erlebnis. Möchten Sie aus erster Hand erfahren, wie aus frischen, hochwertigen Rohstoffen Trüffel und Pralinen entstehen und welche filigrane, künstlerische Aufgabe es ist, einer Schokoladenfigur ein Gesicht zu geben? Die Teilnehmenden können bei dieser Besichtigung, nur durch eine Glasscheibe getrennt, den Chocolatiers bei der Arbeit über die Schulter schauen. Nuss- und Marzipan-, Krokant- und Fruchtpralinen, Schokoladenbrüche in vielen Variationen garantieren besondere Geschmackserlebnisse, Schokoladenhohlfiguren werden liebevoll von Hand geschminkt. Der Schokoladenladen bietet eine Vielfalt von Schokoladenspezialitäten. Lassen Sie sich im Café von dem Duft der Schokolade und frischen Kaffeespezialitäten verführen. Genießen Sie unwiderstehlichen Trüffel und Pralinen und die hauseigene Kaffee-Komposition.

Im Preis sind nachfolgende Leistungen enthalten: - Abfahrt um 9:00 Uhr ab Parkplatz Rathaus Reken - Eintrittspreis Pralinenmanufaktur - Verköstigung der Pralinenauswahl, Kaffee und Kuchen - Vortrag mit Besichtigung der Herstellung der Pralinen und Schokoladenfiguren - Rückkehr in Reken um ca. 12:30 Uhr.

Anmeldungen sind bis zum 01.10.2016 möglich.

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

Leitung: Birgitt Heermann

**Termin: Freitag, 04.11.2016, 1 Termin**  
**09:00 - 12:45 Uhr, 5.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK6019, 17,00 Euro**

### Tagesfahrt zum Flughafen Düsseldorf und Besuch des Medienhafens

Die Tagesfahrt führt nach Düsseldorf. Am Vormittag erwartet die Teilnehmenden ein besonderes „Airlebnis“. Eine Führung am Düsseldorfer Flughafen lässt hautnah den Flugbetrieb und das erstaunliche Zusammenspiel der Menschen und der Technik aus einer einmaligen Perspektive miterleben.

Am Nachmittag führt ein geführter Rundgang im Düsseldorfer Medienhafen über das preisgekrönte Stadttor und die „krummen Häuser“ bis zum Port Event Center. Die Teilnehmenden erleben eindrucksvoll die Gegensätze von postmoderner Baukunst und denkmalgeschützten Gebäuden. Eindrucksvolle Ausfertigungen, der sogenannte „Wolkenbügel“, aber auch die denkmalgeschützte „Alte Mälzerei“ sind Beispiele für die rasante Entwicklung im Medienhafen. Erleben Sie den Wandel und die Umgestaltung von Teilen des Wirtschaftshafens zum Medienhafen Düsseldorf. Bei Regen bietet die „TrockenLounge“ einen einmaligen Panoramablick ohne nass zu werden.

Im Preis sind nachfolgende Leistungen enthalten: - Abfahrt um 9:00 Uhr ab Parkplatz Rathaus Reken - Besichtigung und Führung durch den Düsseldorfer Flughafen „hautnah“ mit dem Flughafenbus – Führung mit Rundgang durch den Düsseldorfer Medienhafen – Aufenthalt am Medienhafen - Rückkehr in Reken um ca. 18:00 Uhr.

Anmeldungen sind bis zum 19.08.2016 möglich.

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

Leitung: Birgitt Heermann

**Termin: Donnerstag, 29.09.2016, 1 Termin**  
**09:00 – 18:00, 10.00 Ustd.**

**Kursnr.: DK6018, 38,50 Euro**

**Das Programm des Rekener Bildungszentrums  
möchte Ihre Bildungswünsche erfüllen!**

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

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)



## DANKESCHÖN

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

## 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, 27.08.2016, 10 - 12 Uhr  
im Pfarrheim St. Heinrich, Kirchstr. 17, Reken.**

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

Vielen Dank!

Mit freundlichen Grüßen  
Ihr Mitarbeiterteam des KBW

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

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

### Für das KBW Reken gilt:

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

### Loslösegruppe ab 2 Jahren (2 Termine)

**Beginn: Mi., 24.08.16, 15:00 - 17:00 Uhr, 6-mal**  
**oder: Mo., 01.02.16, 19:45 - 21:15 Uhr, 7-mal**  
Ort: Kindergarten St. Marien, Grüner Weg 20, Reken  
Leitung: Alexandra Vornefeld  
Gebühr: 30 € bei 8, 27 € bei 9, 24 € ab 10 Teilnehmende (16 UStd.)

### Loslösegruppe ab 2 Jahren

**Beginn: Mi., 26.10.16, 15:00 - 17:00 Uhr, 8-mal**  
Ort: Kindergarten St. Marien, Grüner Weg 20, Reken  
Leitung: Alexandra Vornefeld  
Gebühr: 40 € bei 8, 36 € bei 9, 32 € ab 10 Teilnehmende (21,3 UStd.)

### Hatha-Yoga (2 Termine)

**Beginn: Mo., 29.08.16, 18:00 - 19:30 Uhr, 5-mal**  
**oder: Mo., 29.08.16, 19:45 - 21:15 Uhr, 5-mal**  
Ort: Kindergarten St. Heinrich, Liekstegge 7 a, Reken  
Leitung: Sieglinde Jatzkowski  
Gebühr: 31,50 € bei 8, 28 € bei 9, 25 € ab 10 Teilnehmenden (10 UStd.)

### Hatha-Yoga (2 Termine)

**Beginn: Mo., 24.10.16, 18:00 - 19:30 Uhr, 7-mal**  
**oder: Mo., 24.10.16, 19:45 - 21:15 Uhr, 7-mal**  
Ort: Kindergarten St. Heinrich, Liekstegge 7 a, Reken  
Leitung: Sieglinde Jatzkowski  
Gebühr: 44 € bei 8, 39 € bei 9, 35 € ab 10 Teilnehmenden (14 UStd.)

### Schluss mit dem schlechten Gewissen! (2 Termine)

**Beginn: Do., 10.11.16, 19:00 - 20:30 Uhr**  
**oder: Do., 17.11.16, 19:00 - 20:30 Uhr**  
Ort: Vereins- und Bildungszentrum, Am Wehrturm 13, Reken  
Leitung: Magdalena Schürmann, Gisela Schürmann  
Gebühr: 15,00 € (4 UStd.)

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

**Familienbudget - Mehr Geld in der Familie**

**Beginn:** Mi., 14.09.16, 19:30 - 20:30 Uhr  
**Ort:** Vereins- und Bildungszentrum, Am Wehrturm 13, Reken  
**Leitung:** Magdalena Schürmann  
**Gebühr** 7,00 € (1,3 UStd.)

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

**Beginn:** Mi., 28.09.16, 19:30 - 21:00 Uhr  
**Ort:** Pfarrheim St. Heinrich, Kirchstr. 17, Reken  
**Leitung:** Magdalena Schürmann  
**Gebühr** 7,00 € (2 UStd.)

**Coaching im Beruf - Schnell und einfach gegen die Ärgernisse im Beruf (3 Termine)**

**Beginn:** Mo., 24.10.16, 19:00 - 20:30 Uhr  
**oder:** Mo., 07.11.16, 19:00 - 20:30 Uhr  
**oder:** Mo., 21.11.16, 19:00 - 20:30 Uhr  
**Ort:** Vereins- und Bildungszentrum, Am Wehrturm 13, Reken  
**Leitung:** Magdalena Schürmann  
**Gebühr** 20,00 € (6 UStd.)  
 1. Abend: Ihr nervt! - Stress mit Kollegen, Vorgesetzten und Kunden  
 2. Abend: Immer Neues! - Umgang mit Veränderungen im Betrieb  
 3. Abend: Lust statt Frust! Mehr Energie und Spaß an der Arbeit  
 Anmeldung am 27.08.16, 10 - 12 Uhr, im Pfarrheim, danach bei Magdalena Schürmann,  
 T. 02865 6032594

**Chaos im Kopf - Strategien bei AD(H)S im Beruf**

**Beginn:** Mi., 05.10.16, 19:00 - 20:30 Uhr  
**Ort:** Vereins- und Bildungszentrum, Am Wehrturm 13, Reken  
**Leitung:** Magdalena Schürmann  
**Gebühr** 7,00 € (2 UStd.)

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

**Beginn:** Do., 24.11.16, 19:00 - 21:15 Uhr  
**Ort:** Vereins- und Bildungszentrum, Am Wehrturm 13, Reken  
**Leitung:** Magdalena Schürmann  
**Gebühr** 7,00 € (3 UStd.)

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

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

**Beginn:** Do., 15.09.16, 19:00 - 20:30 Uhr  
**oder:** Do., 22.09.16, 19:00 - 20:30 Uhr  
**oder:** Do., 29.09.16, 19:00 - 20:30 Uhr  
**oder:** Do., 06.10.16, 19:00 - 20:30 Uhr  
**oder:** Do., 27.10.16, 19:00 - 20:30 Uhr  
**oder:** Do., 03.11.16, 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., 31.08.16, 19:45 - 21:15 Uhr, 6-mal  
**Ort:** Overbergschule, Overbergstr. 11, Reken  
**Leitung:** Francesca Faedda  
**Gebühr** 24,00 € (12 UStd.)

**QiGong/Taiji**

**Beginn:** Mi., 26.10.16, 19:45 - 21:15 Uhr, 8-mal  
**Ort:** Overbergschule, Overbergstr. 11, Reken  
**Leitung:** Francesca Faedda  
**Gebühr** 32,00 € (16 UStd.)

**Seelenfutter - Entspannungstag für Frauen!**

**Beginn:** Sa., 29.10.16, 09:30 - 17:00 Uhr  
**Ort:** Overbergschule, Overbergstr. 11, Reken  
**Leitung:** Gisela Schürmann, Anne Schäfer, Beatrice Krüger  
**Gebühr** 45,00 € (10 UStd.)

**Wirbelsäulengymnastik**

**Beginn:** Mo., 29.08.16, 14:15 - 15:00 Uhr, 5-mal  
**Ort:** Overbergschule, Overbergstr. 11, Reken  
**Leitung:** Irene Hilderink  
**Gebühr** 15,00 € (5 UStd.)

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

**Krafttraining für alle Muskelgruppen**

**Beginn:** Mo., 24.10.16, 14:15 - 15:00 Uhr, 8-mal  
**Ort:** Praxis Hilderink, Ludgeristr. 9, Reken  
**Leitung:** Irene Hilderink  
**Gebühr:** 29,00 € (8 UStd.)

**Tanzen für Frauen ab 30**

**Beginn:** Di., 30.08.16, 19:30 - 20:30 Uhr, 14-mal  
**Ort:** Kindergarten St. Heinrich, Liekstegge 7 a, Reken  
**Leitung:** Bärbel Lennemann  
**Gebühr:** 44 € bei 8, 39 € bei 9, 35 € ab 10 Teilnehmende (18,7 UStd.)

**Tanzen für Frauen ab 30 - Anfängerkurs**

**Beginn:** Do., 01.09.16, 19:30 - 20:30 Uhr, 14-mal  
**Ort:** Kindergarten St. Heinrich, Liekstegge 7 a, Reken  
**Leitung:** Jana Neunert  
**Gebühr:** 44 € bei 8, 39 € bei 9, 35 € ab 10 Teilnehmende (18,7 UStd.)

**Orientalischer Bauchtanz**

**Beginn:** Mi., 31.08.16, 18:00 - 19:30 Uhr, 6-mal  
**Ort:** Overbergschule, Overbergstr. 11, Reken  
**Leitung:** Francesca Faedda  
**Gebühr:** 24,00 € (12 UStd.)

**Orientalischer Bauchtanz**

**Beginn:** Mi., 26.10.16, 18:00 - 19:30 Uhr, 8-mal  
**Ort:** Overbergschule, Overbergstr. 11, Reken  
**Leitung:** Francesca Faedda  
**Gebühr:** 32,00 € (16 UStd.)

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

**Wassergymnastik (5 Termine)**

**Beginn:** wird bekannt gegeben , 08:00 - 08:45 Uhr  
**oder:** wird bekannt gegeben , 09:00 - 09:45 Uhr  
**oder:** wird bekannt gegeben , 09:45 - 10:30 Uhr  
**oder:** wird bekannt gegeben , 10:30 - 11:15 Uhr  
**oder:** wird bekannt gegeben , 07:30 - 08:15 Uhr  
**Ort:** Hallenbad, Berge 2, Reken  
**Leitung:** N.N.  
**Gebühr:** 18,00 € (12 UStd.)  
 Fortsetzungskurs. Frei werdende Plätze werden neu belegt.

**Wassergymnastik mit Aquafitness-Mix**

**Beginn:** wird bekannt gegeben , 08:15 - 09:00 Uhr  
**Ort:** Hallenbad, Berge 2, Reken  
**Leitung:** N.N.  
**Gebühr:** 18,00 € (12 UStd.)  
 Fortsetzungskurs. Frei werdende Plätze werden neu belegt.

Anmeldung für die nachfolgenden Kochkurse am 27.08.16, 10 - 12 Uhr, im Pfarrheim, danach bei Ursula Piepenbrock, T. 02864 323480.  
 Die Lebensmittelumlage wird direkt mit der Kursleitung abgerechnet. Bitte kleine Schüsseln für Reste mitbringen.

**Magie aus dem Topf - Suppen und Eintöpfe, die verzaubern! (2 Termine)**

**Beginn:** Mi., 21.09.16, 19:00 - 22:00 Uhr  
**oder:** Mi., 28.09.16, 19:00 - 22:00 Uhr  
**Ort:** Overbergschule, Overbergstr. 11, Reken  
**Leitung:** Gisela Schürmann  
**Gebühr:** 7,00 € (4 UStd.)

**Bunte Herbstküche - Farbenfrohe Rezepte aus Feld und Flur (2 Termine)**

**Beginn:** Di., 04.10.16, 19:00 - 22:00 Uhr  
**oder:** Mi., 05.10.16, 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.

**Für die Liebsten - Geschenkideen aus der Küche**

**Beginn:** Mi., 09.11.16, 19:00 - 22:00 Uhr  
**oder:** Mo., 21.11.16, 19:00 - 22:00 Uhr  
**Ort:** Overbergschule, Overbergstr. 11, Reken  
**Leitung:** Gisela Schürmann  
**Gebühr** 7,00 € (4 UStd.)

**Plätzchenbörse - der Klassiker!**

**Beginn:** Mi., 23.11.16, 19:00 - 22:00 Uhr  
**oder:** Do., 24.11.16, 19:00 - 22:00 Uhr  
**Ort:** Overbergschule, Overbergstr. 11, Reken  
**Leitung:** Gisela Schürmann  
**Gebühr** 7,00 € (4 UStd.)

**Deutsch als Fremdsprache**

**Beginn:** Di. / Do., 23.08.16 - 11.10.16, 16:45 - 18:15 Uhr, 15-mal  
**oder:** Di. / Do., 25.10.16 - 15.12.16, 16:45 - 18:15 Uhr, 15-mal  
**Ort:** Overbergschule, Overbergstr. 11, Reken  
**Leitung:** Petra Ostendorf  
**Gebühr** 70,00 € (30 UStd.)

**Stricken ist wieder in!**

**Beginn:** Do., 01.09.16, 20:00 - 21:30 Uhr, 5-mal  
**Ort:** Pfarrheim St. Heinrich, Kirchstr. 17, Reken  
**Leitung:** Ursula Piepenbrock  
**Gebühr** 15,00 € (10 UStd.)  
 Immer donnerstags, Sie können jederzeit einsteigen.

**Malen für Anfänger und Fortgeschrittene**

**Beginn:** Di., 06.09.16, 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.)

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

**Töpfern am Wochenende**

**Beginn:** Sa., 15.10.16, 13:00 - 18:00 Uhr  
 So., 16.10.16, 09:00 - 13:00 Uhr  
**Ort:** Atelier der Farbmühle, Benediktushof; Meisenweg 15, Reken-Maria Veen  
**Leitung:** Christel Spiegelhoff  
**Gebühr** 30 € bei 7, 26,50 € bei 8, 23,50 € bei 9, 21 € ab 10 Teiln. (12 UStd.)

**Die Hausapotheke mit ätherischen Ölen**

**Beginn:** Do., 13.10.16, 18:30 - 20:45 Uhr  
**Ort:** Vereins- und Bildungszentrum, Am Wehrturm 13, Reken  
**Leitung:** Antje Beyer  
**Gebühr** 10 € zzgl. 15 € Materialkosten (3 UStd.)

**Hochwertige Naturkosmetik selber herstellen lernen**

**Beginn:** Do., 03.11.16, 18:30 - 20:45 Uhr  
**Ort:** Overbergschule, Overbergstr. 11, Reken  
**Leitung:** Antje Beyer  
**Gebühr** 10 € zzgl. 20 € Materialkosten (3 UStd.)

**„15-Minuten-Glück“ in der Tüte**

**Beginn:** Do., 27.10.16, 19:00 - 21:15 Uhr  
**Ort:** Vereins- und Bildungszentrum, Am Wehrturm 13, Reken  
**Leitung:** Sonja Wilkes  
**Gebühr** 5 € zzgl. 5 € Materialkosten (3 UStd.)

**„Surprise, Surprise“ - Wir gestalten einen Adventskalender (2 Termine)**

**Beginn:** Do., 03.11.16, 19:00 - 21:15 Uhr  
**oder:** Do., 10.11.16, 19:00 - 21:15 Uhr  
**Ort:** Vereins- und Bildungszentrum, Am Wehrturm 13, Reken  
**Leitung:** Sonja Wilkes  
**Gebühr** 10 € zzgl. 8,50 € Materialkosten (6 UStd.)

**„Sie haben Post“ ... - Wir gestalten Weihnachtskarten**

**Beginn:** Do., 24.11.16, 19:00 - 21:15 Uhr  
**Ort:** Vereins- und Bildungszentrum, Am Wehrturm 13, Reken  
**Leitung:** Sonja Wilkes  
**Gebühr** 5 € zzgl. 7 € Materialkosten (3 UStd.)  
 Anmeldung am 27.08.16, 10 - 12 Uhr, im Pfarrheim, danach bei Ursula Piepenbrock, T. 02864 3234

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

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

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



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

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

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

### Wildkräuter lieben lernen – zu jeder Jahreszeit steht ein Kraut an unserer Seite (Vortrag)

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.

**Datum:** Di., 12.07.16  
**Uhrzeit:** 16:00 – 17:30 Uhr  
**Ort:** Vereins- und Bildungszentrum, Am Wehrturm 13, Reken  
**Gebühr:** ohne Gebühr  
**Leitung:** Antje Bayer, Heilkräuterpädagogin der Kräuterschmiede Maria Veen

### Sommerfest

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

**Datum:** Fr., 26.08.16  
**Uhrzeit:** 15:00 – 17:00 Uhr  
**Ort:** Räumlichkeiten der Tagesstruktur im Benediktushof Maria Veen (Haus Elisabeth), Am Kloster  
**Gebühr:** ohne Gebühr  
**Leitung:** Gerda-Marie Möller

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

### Aktuelles aus der Deutschen Rentenversicherung (Vortrag)

Aktuelle Antworten auf die wichtigsten Fragen rund um die „Rente mit 63“ sowie die „Mütterrente“ wird der Rentenexperte in seinem Vortrag erläutern. Weitere Neuerungen wie zum Beispiel die Verbesserung bei Erwerbsminderungsrenten werden ebenfalls thematisiert. Im Anschluss besteht die Möglichkeit Fragen an den Referenten zu stellen.

**Datum:** Di., 06.09.16  
**Uhrzeit:** 16:00 – 17:30 Uhr  
**Ort:** Vereins- und Bildungszentrum, Am Wehrturm 13, Reken  
**Gebühr:** ohne Gebühr  
**Leitung:** Gerhard Loose, Versichertenältester der Deutschen Rentenversicherung Westfalen

### Pflegefall! Was nun? Was tun? (Vortrag)

Wenn Angehörige (plötzlich) zum Pflegefall werden, gibt es viele Dinge zu regeln und zu tun. Anke Schwöppe vom Caritasverband Borken wird über viele Fragen rund um das Thema Pflege informieren. Außerdem wird sie Angebote der Caritas-Pflegewerkstatt vorstellen und auch über ihre Tätigkeit im Team „Beratung und Entlastung für berufstätige Angehörige“ der Caritas berichten.

**Datum:** Di., 04.10.16  
**Uhrzeit:** 16:00 – 17:30 Uhr  
**Ort:** Vereins- und Bildungszentrum, Am Wehrturm 13, Reken  
**Gebühr:** ohne Gebühr  
**Leitung:** Anke Schwöppe, Krankenschwester und Dipl. Pflegewissenschaftlerin beim Caritasverband Borken

### Alte Hasen – neue Regeln (Vortrag)

Wer zu Beginn des Erwachsenseins eine Fahrprüfung erfolgreich absolviert hat, erhält dadurch bis auf Weiteres den Schlüssel zur Mobilität mit einem Kraftfahrzeug. Und so ist man zwar lange Jahre auf den Straßen unterwegs, aber es schleicht sich eine gewisse Routine ein. Gemeinsam mit dem erfahrenen Fahrlehrer werden alle wichtigen Neuerungen erarbeitet und so die theoretischen Kenntnisse wieder aufgefrischt.

**Datum:** Di., 15.11.16  
**Uhrzeit:** 16:00 – 17:30 Uhr  
**Ort:** Bildungszentrum, Am Wehrturm 13, Reken  
**Gebühr:** ohne Gebühr  
**Leitung:** Rainer Niewerth, Fahrschule Niewerth

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

Akupunktur - Nadeln als Alternative .....	6	Offen für andere Kulturen? - Ein interkulturelles Training .....	22
Allergien - sanfte Hilfe mit der Homöopathie .....	6	Meine Grenzen .....	23
Der Weg ist das Ziel! .....	7	Excel Aufbaukurs .....	23
Wasser und Salz .....	7	Digital präsentieren mit PowerPoint .....	24
Zähne zusammenbeißen - Feldenkraiskurs .....	8	Datenbankentwicklung mit Microsoft Access .....	24
Bauchtanz .....	8	Familiensport und Spiel am Sonntag .....	26
QiGong und TaiChi .....	9	Schwimmkurs für Kinder (zur Erreichung des Bronzeabzeichens) .....	26
Zwischen Himmel und Erde tanzt mein Herz .....	9	Intensiv-Schwimmkurs für Kinder (zur Erreichung des Bronzeabzeichens) .....	27
Ständiges Gedanken machen - Wie komme ich da endlich raus? .....	10	Selbstverteidigung für Mädchen (7 - 9 Jahre) .....	27
Das Glück der Erde liegt auf dem Rücken der Pferde .....	10	Spielend Englisch lernen, Englisch für Kinder .....	28
Schnupperstunde für Freizeitreiter .....	11	Spiel- u. Kontaktgruppe für Eltern mit Klein-/Kleinstkindern .....	28
Stretching für Anfänger .....	11	Heute schon an morgen denken! - Wohnraumberatung lohnt sich für alle .....	29
BOP - Bauch, Oberschenkel, Po .....	12	Das Smartphone als praktisches Werkzeug - Android für Einsteiger .....	32
Body-Shape .....	12	Computer & Internet - Einführung für Senioren .....	32
Gesunder Rücken .....	13	Spanisch für den Urlaub mit Schwerpunkt Kommunikation .....	33
Kettlebells - Kleine Hanteln - große Wirkung .....	13	Englisch für Fortgeschrittene .....	33
ZUMBeat .....	14	Freiwillige Feuerwehr Reken - Schnupperkurs .....	36
Yoga für Jeden .....	14	Abstrakt oder Gegenständlich .....	36
Montags den Tag mit Yoga ausklingen lassen .....	15	Freies Töpfern: Stelen, Gefäße, Figuren .....	37
Dienstags den Tag mit Yoga beginnen .....	15	Gitarrenkurs .....	37
Mittwochs den Tag mit Yoga ausklingen lassen .....	16	Kochkurs für Halbgötter .....	38
Yoga - fit durch den Winter .....	16	Fleischlos glücklich? .....	38
Pilates für Einsteiger .....	17	Rund um die Weihnachtsgans .....	39
Pilates - am Abend .....	17	Waldführung am Melchenberg Reken .....	39
Step-Aerobic .....	18	Halbtagesfahrt zur Pralinenmanufaktur Rhede .....	40
Yoga .....	18		
Aquajogging .....	19		
Aquafitness .....	20		
Tastschreiben mit Blitzmethode für Erwachsene .....	22		

Tagesfahrt zum Flughafen Düsseldorf und Besuch des Medienhafens .....	41	Töpfern am Wochenende .....	51
Loslösegruppe ab 2 Jahren .....	45	Die Hausapotheke mit ätherischen Ölen .....	51
Hatha-Yoga .....	45	Hochwertige Naturkosmetik selber herstellen lernen .....	51
Schluss mit dem schlechten Gewissen! .....	45	„15-Minuten-Glück“ in der Tüte .....	51
Familienbudget - Mehr Geld in der Familie .....	46	„Surprise, Surprise“ - Wir gestalten einen Adventskalender .....	51
Starke Frauen, starke Jobs - Coaching für berufstätige Powerfrauen .....	46	„Sie haben Post“ ... - Wir gestalten Weihnachtskarten .....	51
Coaching im Beruf - Schnell und einfach gegen die Ärgernisse im Beruf. ....	46	Wildkräuter lieben lernen – zu jeder Jahreszeit steht ein Kraut an unserer Seite (Vortrag) .....	52
Chaos im Kopf - Strategien bei AD(H)S im Beruf .....	46	Sommerfest .....	52
Bewerbung mit System - Planvoll zum nächsten Karriereschritt! .....	46	Aktuelles aus der Deutschen Rentenversicherung (Vortrag) .....	53
Ich mach ´s mir leichter! Abnehmen in der Gruppe .....	47	Pflegefall! Was nun? Was tun? (Vortrag) .....	53
QiGong/Taiji .....	47	Alte Hasen – neue Regeln (Vortrag) .....	53
Seelenfutter - Entspannungstag für Frauen! .....	47		
Wirbelsäulengymnastik .....	47		
Krafttraining für alle Muskelgruppen .....	48		
Tanzen für Frauen ab 30 .....	48		
Tanzen für Frauen ab 30 - Anfängerkurs .....	48		
Orientalischer Bauchtanz .....	48		
Wassergymnastik .....	49		
Wassergymnastik mit Aquafitness-Mix .....	49		
Magie aus dem Topf - Suppen und Eintöpfe, die verzaubern! .....	49		
Bunte Herbstküche - Farbenfrohe Rezepte aus Feld und Flur .....	49		
Für die Liebsten - Geschenkideen aus der Küche .....	50		
Plätzchenbörse - der Klassiker! .....	50		
Deutsch als Fremdsprache .....	50		
Stricken ist wieder in! .....	50		
Malen für Anfänger und Fortgeschrittene .....	50		

Bitte ausschneiden!



## 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 auf Verlangen 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.**



Bitte ausschneiden!

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

#### Kurs 1

<input type="text"/>	<input type="text"/>
Kursnummer	Kursname
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Beginn	Gebühr

#### Kurs 2

<input type="text"/>	<input type="text"/>
Kursnummer	Kursname
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Beginn	Gebühr

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

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

<input type="text"/>
Name, Vorname
<input type="text"/>
Straße / Hausnummer
<input type="text"/>
PLZ, Ort
<input type="text"/>
Telefon privat
<input type="text"/>
dienstlich
<input type="text"/>
E-Mail
<input type="text"/>
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.

**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

