# Rekener Bildungszentrum

# KURSPROGRAMM

# 2017

**(2. Halbjahr)**

In Kooperation mit dem:

DRK-BILDUNGSWERK
IM KREIS BORKEN

Gemeinde Reken
*Da bin ich gern!*

## Inhaltsverzeichnis


1. **Grußwort Bürgermeister** ..... 1
2. **Ansprechpartner Rückfragen & Anmeldung** ..... 2
3. **Informationen: Beratung zur beruflichen Entwicklung / Bildungsprämie / Bildungsscheck** ..... 3
4. **Forum Gesundheit und Fitness in Reken** ..... 7
5. **Forum Beruf und Weiterbildung in Reken** ..... 23
   - **Betriebliche Angebote** ..... 24
6. **Forum Familie und Entwicklung in Reken** ..... 29
7. **Forum Sprache und Medien in Reken** ..... 37
8. **Forum Reken Kreativ** ..... 41
9. **Forum Rekener Potpourri** ..... 43
10. **Kooperationspartner im Rekener Bildungszentrum** ..... 49
    - **Katholisches Bildungswerk** ..... 50
    - **Deutsches Rotes Kreuz** ..... 57
    - **Verein „Leben im Alter in Reken e. V“.** ..... 58
11. **Kursübersicht** ..... 62
12. **SEPA** ..... 64
13. **Allgemeine Geschäftsbedingungen** ..... 67



**Herausgeber:**

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

In Kooperation mit

**Gesamtherstellung:**

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

**Bildnachweis:**
Gemeinde Reken, DRK Bildungswerk,

Peter Atkins (Titel); ant236 (Titel); N-Media-Images (Titel); Robert Kneschke (Titel, S. 7); Picture-Factory (Titel, S. 23); damato (Titel, S. 29); Alexander Raths (Titel, S. 37); kristall (S. 41); Dmitry Naumov (S. 49)
Alle: www.fotolia.com

Bitte ausschneiden!

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

### Kurs 1

Kursnummer | Kursname

Beginn | Gebühr

### Kurs 2

Kursnummer | Kursname

Beginn | Gebühr

**Für den/die Kurs/Kurse melde ich mich verbindlich an. Ich erkenne die AGB an.**
Bei Abmeldung von Kursen wird die Gebühr in voller Höhe fällig und automatisch abgebucht, wenn die Abmeldung nicht 14 Tage vor Kursbeginn schriftlich vorliegt. 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.**

**Weitere Informationen zum SEPA Verfahren zum Einzug von Kursgebühren finden Sie auf Seite 64.**

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 Leserinnen und Leser des Programmhefts für das Herbstsemester 2017,**

wenn in den Nachrichten von „gesunden Unternehmen" die Rede ist, so sind Betriebe gemeint, die Gewinne erwirtschaften und sich erfolgreich auf dem Markt behaupten.

Dabei lassen Nachrichten von „gesunden Unternehmen" ja durchaus auch eine andere Sichtweise zu. Nämlich die Sicht in das Unternehmen und auf dessen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die in Zeiten der Europäisierung und der Globalisierung immer bedeutsamer wird. Denn die wichtigste Ressource in jedem Unternehmen ist seine Belegschaft!

Daraus folgt: Jeder Betrieb ist so „gesund" wie die Menschen, die darin arbeiten. Die Gesundheit und mit ihr die Gesunderhaltung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter werden damit zu entscheidenden wirtschaftlichen Erfolgsfaktoren.

Um Unternehmen in der Gemeinde Reken bei der betrieblichen Gesundheitsförderung zu unterstützen, bieten wir in diesem Herbstsemester erstmals ein individuelles Beratungs- und Schulungsangebot für Betriebe an. Dieses umfasst die Bausteine „Ergonomie-Check für Büroarbeitsplätze", „Erste-Hilfe-Aus- und Fortbildung für betriebliche Ersthelfer", „moving® - die fünf Minuten Fitness am Arbeitsplatz", „ein Kochevent im Team" sowie „Business-Englisch". Teilweise können die Schulungen auch als Inhouse-Schulungen bei Ihnen vor Ort angeboten werden. Auf den Seiten 24 und 25 erhalten Sie weitere Informationen und Ansprechpartner zur betrieblichen Gesundheitsförderung.

Ich lade Sie herzlich ein, sich auch von den anderen rund 70 interessanten Kurs-, Seminar- und Vortragsangeboten inspirieren zu lassen, und mit der Buchung eines Kurses den nächsten für Sie passenden Schritt auf dem Weg in eine erfolgreiche Zukunft zu gehen.

**Manuel Deitert**
Bürgermeister

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

Gemeinde Reken
Da bin ich gern!

Kirchstraße 14, 48734 Reken
Zimmer 1.08

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

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

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**.

DRK-BILDUNGSWERK
IM KREIS BORKEN

Röntgenstraße 6, 46325 Borken
s.benson@drkborken.de

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

**Sekretariat - Sandra Benson**
Tel. 02861 / 8029-228 • Fax 02861 / 8029-115
Internet: www.drk-bildungswerk.de

## Beratung zur beruflichen Entwicklung

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

Auf jedem beruflichen Weg gibt es Stationen an denen die denen sich 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 persönli-chen Weg dorthin fest. Im Rahmen des NRW-Landesprogramms "Beratung zur beruflichen Entwicklung" (BBE) finden Sie beim DRK-Bildungswerk im Kreis Borken ein professionelles Beratungsangebot für berufliche Weichenstellungen. Das Angebot ist für die Ratsuchenden kostenlos.
Die Beratung kann bis zu neun Stunden umfassen und richtet sich an Erwachsene, die in Nordrhein-Westfalen wohnen oder arbeiten. Gefördert wird das Programm „Beratung zur beruflichen Entwicklung" vom Ministerium für Arbeit, Integration und Soziales NRW sowie dem Europäischen Sozialfonds.

EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds

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

## Fachberatung zur Anerkennung ausländischer Berufsqualifikationen

Das DRK-Bildungswerk als anerkannte Beratungsstelle für das NRW-Landesprogramm Beratung zur beruflichen Entwicklung (BBE) ist zugleich auch Fachberatungsstelle zur Anerkennung im Ausland erworbener Berufsqualifikationen.

Sie sind nach Deutschland zugewandert und haben einen Berufsabschluss im Ausland erworben? Sie sind berufstätig und möchten Ihre Berufsqualifikationen in Deutschland anerkennen lassen?

Dann finden hier Unterstützung bei folgenden Fragestellungen:

- Sie möchten klären, ob Ihre im Ausland erworbene Berufsqualifikation anerkannt werden können
- Sie möchten wissen, ob eine Anerkennung Ihre beruflichen Chancen erhöht
- Sie möchten sich informieren welche Anerkennungsstelle für Sie zuständig ist und/oder benötigen Unterstützung bei der Antragsstellung für das Anerkennungsverfahren
- Sie möchten klären, ob es Fördermöglichkeiten für die Kosten des Anerkennungsverfahrens gibt
- Sie haben Fragen zu Ihrem bereits erhaltenen Anerkennungsbescheid oder haben eine Teilanerkennung uns suchen nun passende Angebote für eine Nachqualifizierung

Die Beratung ist für Sie kostenfrei und kann bis zu neun Stunden umfassen.

EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds

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

## Die Bildungsprämie des Bundesministeriums für Bildung und Forschung

Wer in seine Bildung investiert, wird dabei über staatliche Zuschüsse und Finanzierungsmöglichkeiten unterstützt. Gefördert werden erwerbstätige Menschen ab 25 Jahren mit 2 Komponenten.

**1. Bildungsgutschein**
Über ihn erhalten Sie die Hälfte der Weiterbildungskosten (bis maximal 500,- Euro) als Zuschuss des Bundes, finanziert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF). Der Gutschein steht Ihnen alle 2 Jahre zur Verfügung. Die Voraussetzungen hierfür sind:

- Ihr zu versteuerndes Jahreseinkommen als Alleinverdiener darf 20.000,- Euro / bei gemeinsam Veranlagten 40.000,- Euro nicht überteigen
- Sie sind mit mindestens 15 Arbeitswochenstunden sozialversicherungspflichtig oder selbstständig tätig
- Die Weiterbildungskosten übersteigen nicht 1.000,- Euro

**2. Das „Weiterbildungssparen"**
Das Vermögensbildungsgesetz (VermBG) ermöglicht, zum Zwecke der Weiterbildung, eine Entnahme aus dem Ansparguthaben vor Ende der Bindungsfrist zu tätigen (in der Regel 7 Jahre) ohne, dass Anspruch auf die Arbeitnehmerzulage verloren geht. Auf diese Weise wird zweckgebundene Liquidität für Ihre Weiterbildung geschaffen.

**Mehr Informationen erhalten Sie hier: www.bildungspraemie.info**

GEFÖRDERT VOM
Bundesministerium für Bildung und Forschung

» Zahlt sich aus: **Die Bildungsprämie**

## Bildungsscheck NRW

Das Land Nordrhein-Westfalen fördert die berufliche Weiterbildung, aus finanziellen Mitteln aus dem Europäischen Sozialfonds (ESF).
Mit dem Bildungsscheck können Beschäftigte, Berufsrückkehrende und Betriebe alle zwei Kalenderjahre einen Zuschuss von 50% zu den Weiterbildungskosten erhalten, maximal jedoch 500,- Euro. Ihnen stehen dabei zwei Zugangswege zur Verfügung.

**1. Der individuelle Zugang**

Dieser richtet sich an Beschäftigte aus Betrieben mit weniger als 250 Beschäftigten und einem zu versteuernden Jahreseinkommen von max. 30.000,- Euro (maximal 60.000,- Euro bei gemeinsamer Veranlagung).

Förderfähig sind folgende Personenkreise:

- Zugewanderte bzw. Menschen mit Migrationshintergrund (selbst oder ein Elternteil aus dem Ausland zugewandert)
- Berufsrückkehrende
- Beschäftigte ohne Berufsabschluss
- Un- oder Angelernte oder länger als vier Jahre nicht im Ausbildungsberuf Tätige
- Ältere Beschäftigte ab 50 Jahren
- atypisch Beschäftigte
  - befristet Beschäftigte
  - Zeitarbeitnehmerinnen und Zeitarbeitnehmer
  - geringfügig Beschäftigte
  - Teilzeitbeschäftigte bis 20 Stunden/Woche

**2. Der betriebliche Zugang**

Im betrieblichen Zugang richtet sich der Bildungsscheck an kleinere und mittlere Betriebe mit weniger als 250 Beschäftigten. Schwerpunkt sind hier Beschäftigte mit einem jährlichen Arbeitnehmerbrutto von maximal 39.000,- Euro.

Ausgeschlossen sind Selbstständige und Beschäftigte im öffentlichen Dienst.

EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds

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

# 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!**

Gemeinde Reken
*Da bin ich gern!*

Kirchstraße 14, 48734 Reken

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

DRK-BILDUNGSWERK
IM KREIS BORKEN

Röntgenstraße 6, 46325 Borken

**Sekretariat - Sandra Benson**
E-Mail: s.benson@drkborken.de
Telefon: 02861 / 8029 - 228
Fax: 02861 / 8029 - 115
Internet: www.drk-bildungswerk.de

# Forum Gesundheit und Fitness in Reken

## Power - Fitness - Entspannung

Ein Kurs mit vielen Überraschungen. Power, Ausdauertraining mit und ohne Stepper. Fitness, Mobilisierung der Muskeln von Kopf bis Fuß. Beweglichkeit, Körperbewusstsein spüren. Entspannung, eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Ein Kurs für jede Frau, jeden Mann, jedes Alter, jeder Fitnessstand.

Ort: Reken, Overbergstraße 11
Vereins- und Bildungszentrum, Hauptgebäude, Aula

Leitung: Rita Strack

**Termin: Donnerstag, 07.09.2017 - Donnerstag, 19.10.2017, 7 Termine**
**18:50 - 19:50 Uhr, 7.00 Ustd.**
**Kursnr.: EK1096,** 17,50 Euro

**Termin: Donnerstag, 09.11.2017 - Donnerstag, 14.12.2017, 6 Termine**
**18:50 - 19:50 Uhr, 6.00 Ustd.**
**Kursnr.: EK1096a,** 15,00 Euro

## 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 dazugehörenden Armbewegungen verbrennen reichlich Kalorien. Dabei werden Kraft, Ausdauer, Koordination und Gleichgewicht trainiert.

Ort: Reken, Overbergstraße 11
Vereins- und Bildungszentrum, Hauptgebäude, Aula

Leitung: Rita Strack

**Termin: Dienstag, 05.09.2017 - Dienstag, 12.12.2017, 12 Termine**
**17:45 - 18:45 Uhr, 12.00 Ustd.**
**Kursnr.: EK1084,** 30,00 Euro

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

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

## Pilates - am Abend

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

Ort: Reken, Overbergstraße 11
Vereins- und Bildungszentrum, Hauptgebäude, Aula

Leitung: Rita Strack

**Termin: Donnerstag, 07.09.2017 - Donnerstag, 14.12.2017, 13 Termine**
**17:40 - 18:40 Uhr, 13.00 Ustd.**
**Kursnr.: EK1083,** 32,50 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 Teilnehmenden. 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-Bahnhof, Barbarastraße 5
Katholischer Kindergarten St Elisabeth, Seminarraum

Leitung: Simone Neuwirth-Stienen

**Termin: Montag, 28.08.2017 - Montag, 04.12.2017, 12 Termine**
**19:00 - 20:30 Uhr, 24.00 Ustd.**
**Kursnr.: EK1079,** 60,00 Euro
**Termin: Donnerstag, 31.08.2017 - Donnerstag, 07.12.2017, 12 Termine**
**17:30 - 19:00 Uhr, 24.00 Ustd.**
**Kursnr.: EK1077,** 60,00 Euro
**Termin: Donnerstag, 31.08.2017 - Donnerstag, 07.12.2017, 12 Termine**
**19:30 - 21:00 Uhr, 24.00 Ustd.**
**Kursnr.: EK1078,** 60,00 Euro

**Mitzubringen:** Matte, kleines Kissen, Getränk

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

## Yoga für Jeden

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

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

Leitung: Gerlind Sicking

**Termin: Mittwoch, 30.08.2017 - Mittwoch, 18.10.2017, 7 Termine**
**08:15 - 09:45 Uhr, 14.00 Ustd.**
**Kursnr.: EK1073,** 35,00 Euro
**Termin: Mittwoch, 08.11.2017 - Mittwoch, 20.12.2017, 6 Termine**
**08:15 - 09:45 Uhr, 12.00 Ustd.**
**Kursnr.: EK1072,** 30,00 Euro

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

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

## Start in die Woche mit Yoga

Yoga wirkt, Yoga regeneriert und entspannt. Yoga ist eine komplexe und universell einsetzbare Gesundheitsmethode mit einem breiten Wirkungspotenzial. Die Teilnehmer/Innen 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, Nebengebäude, Gymnastikraum (rollstuhlgerecht)

Leitung: Elisabeth Valles Rovira

**Termin: Montag, 04.09.2017 - Montag, 23.10.2017, 7 Termine**
**18:15 - 19:45 Uhr, 14.00 Ustd.**
**Kursnr.: EK1069,** 35,00 Euro

**Mitzubringen:** Bequeme Sportkleidung, eigene Decke, warme Socken. Ein Meditationskissen ist erwünscht. Etwa zwei Stunden vorher bitte nicht essen.

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

## Dienstags-Yoga

Yoga wirkt! Yoga regeneriert, entspannt und macht Spaß! Yoga ist eine Gesundheitslehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst. Die Teilnehmenden lernen die Yoga-Grundstellungen genauer kennen, verfeinern die Entspannungstechniken und erlernen die Auflade-Atemübungen. Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen), Meditation, Mantras und 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, Nebengebäude, Gymnastikraum (rollstuhlgerecht)

Leitung: Elisabeth Valles Rovira

**Termin: Dienstag, 05.09.2017 - Dienstag, 24.10.2017, 6 Termine**
**10:00 - 11:30 Uhr, 12.00 Ustd.**
**Kursnr.: EK1070,** 30,00 Euro

**Mitzubringen:** Bequeme Sportkleidung, eigene Decke, warme Socken. Ein Meditationskissen ist erwünscht. Etwa zwei Stunden vorher bitte nicht essen.

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

## Wochenmitte mit Yoga

Yoga wirkt! Yoga regeneriert, entspannt und macht Spaß! Yoga ist eine Gesundheitslehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst. Die Teilnehmenden lernen die Yoga-Grundstellungen genauer kennen, verfeinern die Entspannungstechniken und erlernen die Auflade-Atemübungen. Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen), Meditation, Mantras und 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, Nebengebäude, Gymnastikraum (rollstuhlgerecht)

Leitung: Elisabeth Valles Rovira

**Termin: Mittwoch, 06.09.2017 - Mittwoch, 18.10.2017, 8 Termine**
**17:30 - 19:00 Uhr, 16.00 Ustd.**
**Kursnr.: EK1071,** 40,00 Euro

**Mitzubringen:** Bequeme Sportkleidung, eigene Decke, warme Socken. Ein Meditationskissen ist erwünscht. Etwa zwei Stunden vorher bitte nicht essen.

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

## Mit Yoga fit durch den Herbst

Yoga wirkt! Yoga regeneriert, entspannt und macht Spaß! Yoga ist eine Gesundheitslehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst. Im Herbst fühlt man sich oft schlapp und träge. Das Sonnenlicht geht zurück und der Hormonhaushalt kippt. Es gibt hervorragende Übungen zum Ausgleich. Eine fliessende, ausgewogenen Praxis hilft, in Schwung zu kommen und die allgemeine körperliche Konstitution zu stärken. Meditation, Mantras und 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, Nebengebäude, Gymnastikraum (rollstuhlgerecht)

Leitung: Elisabeth Valles Rovira

**Termin: Mittwoch, 06.09.2017 - Mittwoch, 25.10.2017, 8 Termine**
**19:15 - 20:45 Uhr, 16.00 Ustd.**
**Kursnr.: EK1097,** 40,00 Euro

**Mitzubringen:** Bequeme Sportkleidung, eigene Decke, warme Socken. Ein Meditationskissen ist erwünscht. Etwa zwei Stunden vorher bitte nicht essen.

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

## ZUMBeat

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

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

Leitung: Stephanie van Dunderen

**Termin: Montag, 04.09.2017 - Montag, 11.12.2017, 13 Termine**
**19:30 - 20:15 Uhr, 13.00 Ustd.**
**Kursnr.: EK1068,** 39,00 Euro

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

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

## Pilates für Fortgeschrittene

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur, dem Powerhouse und der Pilates-Box. Das Training für Fortgeschrittene umfasst vertiefte Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Mit Hilfe von Konzentration werden Körper und Geist in Harmonie gebracht.

Ort: Reken, Overbergstraße 11
Vereins- und Bildungszentrum, Hauptgebäude, Turnhalle

Leitung: Judith Bremer

**Termin:** **Dienstag, 05.09.2017 - Dienstag, 12.12.2017, 12 Termine**
**18:30 - 19:30 Uhr, 12.00 Ustd.**
**Kursnr.:** **EK1081,** 30,00 Euro

**Termin:** **Dienstag, 05.09.2017 - Dienstag, 12.12.2017, 12 Termine**
**19:30 - 20:30 Uhr, 12.00 Ustd.**
**Kursnr.:** **EK1080,** 30,00 Euro

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

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

## Fit und Beweglich: Gymnastik - rückenschonend

In diesem Kurs wird der ganze Körper von Kopf bis Fuß aktiviert und mobilisiert. In einem abwechslungsreichen Programm wird mit gezielten Übungen aus der Funktionsgymnastik die gesamte Haltungsmuskulatur gestärkt und für eine Verbesserung der Beweglichkeit und der Tiefenmuskulatur gesorgt. Aufwärmphase, Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

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

Leitung: Gabi John

**Termin:** **Donnerstag, 07.09.2017 - Donnerstag, 14.12.2017, 13 Termine**
**19:00 - 20:00 Uhr, 13.00 Ustd.**
**Kursnr.:** **EK1063,** 39,00 Euro

**Mitzubringen:** Handtuch

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

## Lady-Fitness

Ein Kurs für Frauen ab 40 Jahren, die ihre körperliche Fitness verbessern und besonders den Rücken stärken wollen. Dies wird mit einer Mischung aus leichten Kraft- und Ausdauerübungen erreicht, die für eine optimale Fettverbrennung und eine gesunde Muskelstärkung sorgen und obendrein noch Spass machen.

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

Leitung: Elena Sophia Hillen

**Termin:** **Donnerstag, 07.09.2017 - Donnerstag, 19.10.2017, 7 Termine**
**08:30 - 09:30 Uhr, 7.00 Ustd.**
**Kursnr.:** **EK1017,** 28,00 Euro

**Termin:** **Donnerstag, 09.11.2017 - Donnerstag, 21.12.2017, 7 Termine**
**08:30 - 09:30 Uhr, 7.00 Ustd.**
**Kursnr.:** **EK1018,** 28,00 Euro

**Mitzubringen:** Sportkleidung, Handtuch, Getränk

## Bodypower

Eine gute Mischung aus Kraft und Ausdauer. Das Training fördert Ihre Fitness und strafft persönliche Problemzonen.

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

Leitung: Elena Sophia Hillen

**Termin:** **Donnerstag, 07.09.2017 - Donnerstag, 19.10.2017, 7 Termine**
**09:45 - 11:15 Uhr, 14.00 Ustd.**
**Kursnr.:** **EK1015,** 42,00 Euro

**Termin:** **Donnerstag, 09.11.2017 - Donnerstag, 21.12.2017, 7 Termine**
**09:45 - 11:15 Uhr, 14.00 Ustd.**
**Kursnr.:** **EK1016,** 42,00 Euro

**Mitzubringen:** Sportkleidung, Handtuch, Getränk

## Modern Line Dance - Einsteigerkurs

Modern Line Dance ist Sport und wirkt sich positiv auf Seele, Körper und Geist aus. Diese Form des Tanzes begeistert durch einen schnellen Erfolg. Modern Line Dance ist eine eigene Stilrichtung und geht weg von Countrymusik, Stiefeln und Hut, stattdessen kommen moderne, aktuelle Songs aus den Boxen, bequeme Sneakers an die Füße und ein lässiges Outfit. Einfache bis anspruchsvolle Choreographien finden Anwendung bei Cha Cha Cha, Rumba, Rock und Pop-Rhythmen. Die Kurse sind für alle, die Lust und Laune am Tanzen und am Lernen von Choreographien haben.

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

Leitung: Manuela Seidler

**Termin: Freitag, 08.09.2017 - Freitag, 15.12.2017, 13 Termine**
**15:30 - 16:30 Uhr, 13.00 Ustd.**
**Kursnr.: EK1067,** 52,00 Euro

**Mitzubringen:** Sportschuhe

## Modern Line Dance - Level 2,3

Modern Line Dance ist Sport und wirkt sich positiv auf Seele, Körper und Geist aus. Diese Form des Tanzes begeistert durch einen schnellen Erfolg. Modern Line Dance ist eine eigene Stilrichtung und geht weg von Countrymusik, Stiefeln und Hut, stattdessen kommen moderne, aktuelle Songs aus den Boxen, bequeme Sneakers an die Füße und ein lässiges Outfit. Einfache bis anspruchsvolle Choreographien finden Anwendung bei Cha Cha Cha, Rumba, Rock und Pop-Rhythmen. Die Kurse sind für alle, die Lust und Laune am Tanzen und am Lernen von Choreographien haben.

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

Leitung: Manuela Seidler

**Termin: Freitag, 08.09.2017 - Freitag, 15.12.2017, 13 Termine**
**16:30 - 17:30 Uhr, 13.00 Ustd.**
**Kursnr.: EK1066,** 52,00 Euro

**Mitzubringen:** Sportschuhe

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, Nebengebäude, Gymnastikraum (rollstuhlgerecht)

Leitung: Heike Zander

**Termin: Dienstag, 12.09.2017 - Dienstag, 19.12.2017, 11 Termine**
**18:00 - 19:00 Uhr, 11.00 Ustd.**
**Kursnr.: EK1082,** 33,00 Euro

**Mitzubringen:** Sportbekleidung, Handtuch und Getränke.

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

## TanzZeit für Dich

Zeit ist Raum für das Aufgehen der Sonne, für eine Blume, die nur einen Tag blüht, für den Tanz am Abend, der den Tag umarmt. Meditierendes Tanzen im Kreis zu klassischer, folkloristischer und moderner Musik mit schlichten, leicht zu tanzenden Schritten und anspruchsvolleren Choreografien, die nach ausführlicher Anleitung sorgfältig eingeübt werden. Tanzen macht zufrieden, beschwingt und entspannt. Es hilft, Körperspannungen zu lösen, fit zu bleiben und erhöht das Körperbewusstsein. Tanzen macht wacher, jünger, lebendiger, unterstützt das Gemeinschaftsgefühl.

Ort: Reken, Hedwigstraße 1
Arche, Gemeindehaus ev.Kirche, Seminarraum 1

Leitung: Gabriele Entrup

**Termin: Mittwoch, 13.09.2017 - Mittwoch, 13.12.2017, 4 Termine**
**19:30 - 21:30 Uhr, 8.00 Ustd.**
**Kursnr.: EK1061,** 24,00 Euro

**Mitzubringen:** Bequeme Schuhe

## Body-Shape

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

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

Leitung: Eva Schulze Sievert

**Termin: Dienstag, 19.09.2017 - Dienstag, 12.12.2017, 9 Termine**
**20:00 - 21:00 Uhr, 9.00 Ustd.**
**Kursnr.: EK1075,** 27,00 Euro

**Mitzubringen:** Handtuch, Sportbekleidung, Getränk

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

## 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, Nebengebäude, Gymnastikraum (rollstuhlgerecht)

Leitung: Eva Schulze Sievert

**Termin: Dienstag, 19.09.2017 - Dienstag, 12.12.2017, 9 Termine**
**19:00 - 20:00 Uhr, 9.00 Ustd.**
**Kursnr.: EK1076,** 27,00 Euro

**Mitzubringen:** Handtuch, Sportbekleidung, Getränk

Dieser Kurs in eine 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 Herzkreislaufsystem gekräftigt. Durch den hohen Widerstand sind die Übungen teilweise anstrengender als außerhalb des Wassers. Der Eintritt ins Schwimmbad ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

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

Leitung: Tina Kajan

**Termin:** **Mittwoch, 20.09.2017 - Mittwoch, 20.12.2017, 12 Termine**
**18:00 - 18:45 Uhr, 12.00 Ustd.**
**Kursnr.:** **EK1085,** 24,00 Euro

**Termin:** **Mittwoch, 20.09.2017 - Mittwoch, 20.12.2017, 12 Termine**
**18:45 - 19:30 Uhr, 12.00 Ustd.**
**Kursnr.:** **EK1086,** 24,00 Euro

**Mitzubringen:** Badesachen

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, 21.09.2017 - Donnerstag, 21.12.2017, 12 Termine**
**09:00 - 09:45 Uhr, 12.00 Ustd.**
**Kursnr.: EK1087,** 24,00 Euro

**Termin: Donnerstag, 21.09.2017 - Donnerstag, 21.12.2017, 12 Termine**
**09:50 - 10:35 Uhr, 12.00 Ustd.**
**Kursnr.: EK1088,** 24,00 Euro

**Termin: Freitag, 22.09.2017 - Freitag, 22.12.2017, 12 Termine**
**08:10 - 08:55 Uhr, 12.00 Ustd.**
**Kursnr.: EK1089,** 24,00 Euro

**Termin: Freitag, 22.09.2017 - Freitag, 22.12.2017, 12 Termine**
**09:00 - 09:45 Uhr, 12.00 Ustd.**
**Kursnr.: EK1090,** 24,00 Euro

**Termin: Freitag, 22.09.2017 - Freitag, 22.12.2017, 12 Termine**
**09:50 - 10:35 Uhr, 12.00 Ustd.**
**Kursnr.: EK1091,** 24,00 Euro

**Mitzubringen:** Badesachen

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

## Stretching für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an Jeden, der etwas für seine Beweglichkeit tun möchte. Einzelne Muskeln und Muskelgruppen werden über einen Zeitraum 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-Bahnhof, Barbarastraße 5
Katholischer Kindergarten St Elisabeth, Seminarraum

Leitung: Bettina Büttgen

**Termin: Mittwoch, 27.09.2017 - Mittwoch, 08.11.2017, 6 Termine**
**18:30 - 19:15 Uhr, 6.00 Ustd.**
**Kursnr.: EK1064,** 15,00 Euro

Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung.

## Feldenkrais - Der befreite Nacken

Der Nacken braucht, um sich gesund zu bewegen, eine gute Verbindung zum ganzen Körper. Ein flexibeler Brustkorb, lockere Bewegungen von den Fussgelenken bis zu den Kiefergelenken wirken befreiend auf den gestressten Nacken.

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

Leitung: Barbara Mohr-Lensing

**Termin: Donnerstag, 28.09.2017, 1 Termin**
**16:30 - 18:45 Uhr, 3.00 Ustd.**
**Kursnr.: EK1060,** 24,00 Euro

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

## 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, 01.10.2017 - Sonntag, 29.10.2017, 5 Termine**
**10:00 - 11:30 Uhr, 10.00 Ustd.**
**Kursnr.: EK1065,** 30,00 Euro

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

## Vortrag: Kopfschmerz lass nach! Akupunktur und Homöopathie als sanfte Helfer

Fast jeder heutzutage kennt sie - Kopfschmerzen. Die Ursachen sind vielfältig. Termine hier, Hektik da... verspannte Nackenmuskulatur durch Stress in Beruf oder Schule oder sitzende Tätigkeiten, grippale Infekte, hormonell bedingte Kopfschmerzen vor oder während der Menstruation, nach übermäßiger Sonnenbestrahlung, durch Schlafmangel bis hin zur Migräne. Heftige Beschwerden vermiesen vielen Menschen regelmäßig den Tag. Die Akupunktur und die Homöopathie bieten eine echte Alternative zur Schmerztablette. Dieser Vortrag informiert nach kurzer Einführung über sanfte Möglichkeiten zur Behandlung von Kopfschmerzen. Wichtige homöopathische Arzneimittel werden vorgestellt. Außerdem gibt es Tipps für den Alltag zur Linderung von Beschwerden und Anregungen zur Selbstbehandlung mittels Akupressur. Fragen sind willkommen.

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

Leitung: Claudia Rentmeister

**Termin: Donnerstag, 16.11.2017, 1 Termin**
**20:00 - 21:30 Uhr, 2.00 Ustd.**
**Kursnr.: EK1092,** 6,00 Euro

## Informationsabend „Wie und warum wirkt klinische Hypnose?“

Dieser Informationsabend richtet sich an alle Menschen, die sich für Hypnose interessieren und konkrete Antworten auf ihre persönlichen Fragen haben möchten. In gemütlicher Atmosphäre werde ich mit Ihnen zusammen Klischees und alte Schubladen der Hypnose klären, z. B. „Funktioniert Hypnose wirklich?“; „Wozu kann man Hypnose wirksam nutzen?“; „Unterschied zwischen klinischer und Showhypnose.“ In der Medizin und beim Einzelcoaching ist Hypnose als effizientes Verfahren mittlerweile sehr anerkannt. Raucherentwöhnung, Gewichtsreduzierung, Ängste und Panikattaken, Ständiges Gedanken machen, Schlafstörungen, Depressionen sind tägliche Arbeitsthemen in meiner Praxis. Die Wissenschaft hat inzwischen tolle Erkentnisse gewonnen, wie und warum die klinische Hypnose langfristig eine solch starke Wirkung hat. Sie sind skeptisch oder neugierig, ob das wirklich sein kann? - Dann melden Sie sich an.

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

Leitung: Sven Büdding

**Termin: Mittwoch, 06.12.2017, 1 Termin**
**20:00 - 22:00 Uhr, 2.00 Ustd.**
**Kursnr.: EK1062,** 3,00 Euro

# Forum Beruf und Weiterbildung in Reken

## Individuelle Beratungs- und Schulungsangebote für Betriebe

Das Rekener Bildungszentrum möchte Partner, auch von und für Unternehmen der Gemeinde Reken sein. Dabei können wir mit Ihnen zusammen individuelle Schulungen für Ihre Mitarbeiter anbieten. Zum einen im Rekener Bildungszentrum, zum anderen als Inhouse-Schulungen bei Ihnen vor Ort. Nehmen Sie uns beim Wort.

**1. Ergonomie-Check für Büroarbeitsplätze**
Ausgedehnte Arbeitszeiten vor dem Bildschirm können schnell zu gesundheitlichen Beschwerden führen wie verspannte Schultern oder Rückenschmerzen und damit zu Ausfallzeiten von Mitarbeitenden. Präventive Strategien, die die Ergonomie am Arbeitsplatz verbessern, sind hier besonders wirkungsvoll.
Fachkräfte aus unserem Haus (Physiotherapeuten) helfen Ihnen, den Arbeitsplatz gesundheitsgerecht zu gestalten. Manchmal haben schon kleine Veränderungen eine große Wirkung. In unserer Ergonomieberatung sensibilisieren wir Ihre Mitarbeitenden für eine gesunde Körperhaltung, die Rücken- und Verspannungsschmerzen vorbeugen kann.
Wir unterstützen Ihre betriebliche Gesundheitsförderung, denn ein ergonomischer Arbeitsplatz fördert die Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit Ihrer Mitarbeitenden.

**2. Erste Hilfe im Betrieb**
Betriebliche Ersthelferinnen und Ersthelfer sind unverzichtbarer Teil eines wirkungsvollen Sicherheitskonzeptes im Betrieb. Sie sichern betriebliche Abläufe und sind im Ernstfall Ansprechpartner für eine wirksame Erstversorgung.
Die grundlegende Ausbildung Ihrer Mitarbeitenden in Erster Hilfe ist ein erster wichtiger Schritt (Ausbildung betrieblicher Ersthelfer). Damit die Handgriffe im Notfall, unter Stress und Zeitdruck, auch richtig sitzen, müssen die Maßnahmen zudem regelmäßig im Rahmen einer Fortbildung trainiert werden (Erste-Hilfe-Training bzw. Fortbildung betrieblicher Ersthelfer). In der Regel übernehmen die Träger der gesetzlichen Unfallversicherung die Kosten der Erste-Hilfe-Aus- und Fortbildung für betriebliche Ersthelfer.
Wir bieten Ihnen sachgerechte Aus- und Fortbildungen auch als Inhouse-Schulungen an.

**3. moving® – die fünf Minuten Fitness am Arbeitsplatz**
moving® ist eine sehr einfach anzuwendende und wohltuende Bewegungsfolge am Arbeitsplatz. Sie:

- entspannt die Muskulatur
- stählt die Rückenmuskeln
- hält die Bandscheiben fit
- dehnt die Faszien und hält sie elastisch
- reguliert den Stress-Level

moving® ist wissenschaftlich geprüft (z.B. Studie der Johannes-Gutenberg-Universität 2007) und wird von renommierten Unternehmen (Deutsche Bahn AG) und Krankenkassen (Barmer-GEK) seit vielen Jahren eingesetzt. moving® im Unternehmen, bedeutet leistungsfähige und ausgeglichene Mitarbeitende.
Wir zeigen wie es geht, dass es guttut und wir motivieren zum Nachmachen.

**4. Ein Kochevent im Team**
Gemeinsames Kochen mit Spaß und Motivation stärkt den Teamgeist und den Zusammenhalt. Mit unseren Kochkursen schaffen wir ein Teamtraining der ganz besonderen Art. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter erleben in kurzer Zeit genau das, was das gute Arbeiten in einem Team ausmacht: ein Ziel festlegen und es gemeinsam erreichen.
Das Wichtigste dabei: beim gemeinsamen Kochen bringen alle ihre Kenntnisse und Fertigkeiten ein, es wird geredet, diskutiert und natürlich auch gelacht bis das Ergebnis stimmt. Das gemeinsame, aktive Erlebnis und die Verbundenheit stehen also im Vordergrund. Die Mitarbeitenden werden mit dem Gefühl nach Hause gehen, etwas zusammen erlebt und geleistet zu haben - eine wirkungsvolle Motivation für weitere gemeinsame Aufgaben.
Wir arrangieren und begleiten den Event und sorgen auf Wunsch für Reflektion.

**5. Business-Englisch Wirtschafts-Englisch**
Wer sich beruflich aufs internationale Parkett begibt, sollte neben den kulturellen Besonderheiten der Verhandlungspartner einige Wirtschaftsvokabeln kennen. Denn selbst gute Englischkenntnisse sind keine Garantie, nicht in sprachliche Fettnäpfchen zu treten, wie die berüchtigten false friends zeigen. Unsere Übersicht stellt euch einige grundlegende Vokabeln vor. Manchmal kommt es nicht nur darauf an, die richtigen Vokabeln zu kennen, sondern vor allem die falschen. „False friends“ bezeichnen eine typische Fehlerquelle für Sprecher von Fremdsprachen. Gemeint sind Wörter, die vom Schriftbild her in der Mutter- und Fremdsprache identisch oder sehr ähnlich sind, jedoch unterschiedliche Bedeutungen haben. So lautet die richtige Übersetzung für das deutsche Wort „sensibel“ im Englischen „sensitive“. Das englische Wort „sensible“ bedeutet hingegen „vernünftig“.

**Umsetzung und Organisation:**
DRK-Bildungswerk im Kreis Borken
Röntgenstr. 6,
46325 Borken
Internet: www.drk-bildungswerk.de

**Ansprechpartner:**
Rüdiger Szymkowiak, Leitung DRK-Bildungswerk,
Telefon: 02861 – 8029 141
Mail: r.szymkowiak@drkborken.de

## Excel im professionellen Einsatz - Grundlagen

Microsoft Excel ist das am weitesten verbreitete Tabellenkalkulationsprogramm von Microsoft. Es ermöglicht umfangreiche Berechnungen, mit Formeln und Funktionen für Jedermann. Sie wollen Excel lernen? Die Teilnehmenden erhalten eine Einführung in die Bedienoberfläche und die wichtigsten Formeln und Funktionen.

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

Leitung: Elsbeth Dohle

**Termin: Montag, 11.09.2017 - Montag, 16.10.2017, 5 Termine**
**17:00 - 19:15 Uhr, 15.00 Ustd.**
**Kursnr.: EK2012,** 70,00 Euro

## Digital präsentieren mit PowerPoint

Powerpoint bietet Ihnen die Möglichkeit, qualitativ ansprechende, flexible Präsentationen zu erstellen. Ebenfalls lernen Sie das Einbinden, Texten, Grafiken und Diagrammen zur Visualisierung des Datenmaterials. In diesem Kurs werden Ihnen anhand vieler Beispiele die Funktionen von Powerpoint vermittelt, sodass Sie das Tool effektiv und zielgerichtet einsetzen können. Ziel dieses Kurses ist die Erstellung aussagekräftiger Präsentationen.

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

Leitung: Elsbeth Dohle

**Termin: Donnerstag, 05.10.2017 - Donnerstag, 19.10.2017, 3 Termine**
**17:15 - 19:30 Uhr, 9.00 Ustd.**
**Kursnr.: EK2015,** 40,00 Euro

## Excel Aufbaukurs

Microsoft Excel ist das am weitesten verbreitete Tabellenkalkulationsprogramm von Microsoft. Es ermöglicht umfangreiche Berechnungen, mit Formeln und Funktionen für Jedermann. Sie wollen Excel lernen? Die Teilnehmenden erhalten eine Einführung in die Bedienoberfläche und die wichtigsten Formeln und Funktionen.

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

Leitung: Elsbeth Dohle

**Termin: Montag, 06.11.2017 - Montag, 04.12.2017, 5 Termine**
**17:15 - 19:30 Uhr, 15.00 Ustd.**
**Kursnr.: EK2014,** 60,00 Euro

## No Blame Approach - Mobbing-Intervention in Schule und Jugendarbeit

Der „No Blame Approach" ist eine seit Anfang 2000 in Deutschland erfolgreich angewandte Methode, Mobbing in der Schule wirksam zu begegnen. Der Ansatz zielt primär darauf, Lösungen für den betroffenen Schüler / die betroffene Schülerin zu finden und ihr Leiden zu beenden. Die Wirksamkeit liegt darin begründet, dass die am Mobbing beteiligten Schülerinnen und Schüler in einen Gruppenprozess einbezogen werden, der darauf zielt, die Mobbing-Handlungen zu stoppen. Auf Schuldzuweisungen und Strafen wird verzichtet. Die praktischen Erfahrungen mit dem Ansatz zeigen, dass Mobbing in vielen Fällen innerhalb von 14 Tagen gestoppt werden kann. Im Tages-Workshop werden die wesentlichen Schritte des Ansatzes vorgestellt und trainiert: Inhaltliche Schwerpunkte der 1-tägigen Fortbildung: Mobbing erkennen, Handlungen, Signale, Definition, Vorstellung der „Drei Schritte des No Blame Approach", Training, Gespräch mit dem/der Mobbing betroffenen Schüler/Schülerin, Gesprächsführung mit der Unterstützungsgruppe, in der die „Akteure" einbezogen werden, wie weiter nach der Intervention? Rahmenbedingungen zum Umgang mit Mobbing an der Schule. Der No Blame Approach Ansatz gibt LehrInnen, SozialpädagogInnen und SozialarbeiterInnen und anderen Fachkräften in der Schule und Jugendarbeit ein praktisches Instrument an die Hand, um Mobbing schnell und dauerhaft zu beenden. Kollegien und Teams können einen Rabatt erhalten.

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

Leitung: Detlef Beck

**Termin: Mittwoch, 08.11.2017, 1 Termin**
**09:00 - 16:30 Uhr, 8.00 Ustd.**
**Kursnr.: EK2016,** 180,00 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.

Gemeinde Reken
*Da bin ich gern!*

Kirchstraße 14, 48734 Reken

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

DRK-BILDUNGSWERK
IM KREIS BORKEN

Röntgenstraße 6, 46325 Borken

**Sekretariat - Sandra Benson**
E-Mail: s.benson@drkborken.de
Telefon: 02861 / 8029 - 228
Fax: 02861 / 8029 - 115
Internet: www.drk-bildungswerk.de

# Forum Familie und Entwicklung in Reken

## Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigung für junge Frauen (15 - 18 Jahre)

In diesem Kurs werden körperliche Selbstverteidigungstechniken wie Schlag-, Tritt-, und Befreiungstechniken geübt und ausprobiert. Daneben werden verbale und nonverbale Durchsetzungsstrategien entwickelt, um unangenehme und gewalttätige Situationen zu beenden und sich selbst schützen zu können. Mit viel Spaß, Spielen, Körperübungen, Kampftraining, Rollenspielen, Entspannungsübungen etc. können Mädchen in diesem Kurs viel Neues im Bereich Selbstbehauptung und Selbstverteidigung lernen. Ein Selbstverteidigungstraining in Kooperation mit dem Kinder- und Jugendbüro der Gemeinde Reken.

Ort: Reken, Overbergstraße 11
Vereins- und Bildungszentrum, Hauptgebäude, Turnhalle

Leitung: Meike Engbers

**Termin: Samstag, 09.09.2017, 1 Termin**
**09:00 - 17:00 Uhr, 8.00 Ustd.**
**Kursnr.: EK3024,** 32,00 Euro

## Gardetanz Workshop für 6-8-jährige Mädchen

Einmal ein Tanzmariechen sein! Unter diesem Motto steht ein Workshop, der Spaß, Ausstrahlung, Kreativität und Akrobatik vermittelt. Wir suchen 6-8-jährige motivierte Mädchen, die Lust daran haben, den Gardetanz zu lernen und Tanzmariechen zu sein!

Ort: Reken, Overbergstraße 11
Vereins- und Bildungszentrum, Hauptgebäude, Aula

Leitung: Janin Hüppe

**Termin: Samstag, 02.09.2017 - Samstag, 16.12.2017, 13 Termine**
**10:00 - 11:00 Uhr, 13.00 Ustd.**
**Kursnr.: EK3035,** 32,50 Euro

**Mitzubringen:** Turnschläppchen, Sportkleidung, Haargummis, Getränke

## Gardetanz Workshop für 9-12-jährige Mädchen

Einmal ein Tanzmariechen sein! Unter diesem Motto steht ein Workshop, der Spaß, Ausstrahlung, Kreativität und Akrobatik vermittelt. Wir suchen 9-12-jährige motivierte Mädchen, die Lust daran haben, den Gardetanz zu lernen und Tanzmariechen zu sein!

Ort: Reken, Overbergstraße 11
Vereins- und Bildungszentrum, Hauptgebäude, Aula

Leitung: Janin Hüppe

**Termin: Samstag, 02.09.2017 - Samstag, 16.12.2017, 13 Termine**
**11:15 - 12:15 Uhr, 13.00 Ustd.**
**Kursnr.: EK3036,** 32,50 Euro

**Mitzubringen:** Turnschläppchen, Sportkleidung, Haargummis, Getränke

## Massage in der Kita/Schule - Eine Informationsveranstaltung

„Massage in der Schule" (MIS) ist ein Programm, welches Massage (Kind zu Kind) verwendet, um soziale und emotionale Kompetenzen zu entwickeln und zu fördern. MIS in Kita und Schule stärkt das Selbstbewusstsein, schult Koordination und Wahrnehmung, lehrt „Nein" zu sagen und senkt den Stress-Level der Kinder. Es wirkt gegen Aggression und Mobbing und macht viel Spaß. Die Kinder sind bekleidet und massieren sich gegenseitig Rücken, Arme, Hände und Kopf. MIS ist eine einfache und sehr effektive Methode, Kindern zwischen 4 und 12 Jahren einen gesunden Kita- oder Schulalltag zu ermöglichen. Diese Veranstaltung informiert Fachkräfte aus Schulen, Familienzentren und Kindertagesstätten über die positive Wirkung von Massage im Kinderalltag. Für Interessierte wird der Verlauf eines MIS-Programm in Kita/Schule vorgestellt. Praktische Übungen runden diesen informativen Nachmittag ab.

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

Leitung: Martina Winkelhausen

**Termin: Samstag, 02.09.2017, 1 Termin**
**10:00 - 12:00 Uhr, 2.00 Ustd.**
**Kursnr.: EK3031,** 13,00 Euro

## Wohlfühlzeit auf der bunten Kuschelwiese

Eine gemeinsame Wohlfühlzeit gefällig? Komm gemeinsam mit Mama und Papa auf die kunterbunte Streichelwiese zum Träumen, Ausruhen, fantastischen Massage-Geschichten lauschen und zum VERWÖHNT werden. Für Eltern mit ihren Kindern (4 bis 8 Jahre). Gemeinsame Zeit und Zuwendung stärken die körperliche, geistige und seelische Gesundheit des Kindes. Sie fördern die Konzentration und die körperliche Wahrnehmung. Sie stärken das Selbstbewusstsein und unterstützen die emotionalen Kompetenzen.

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

Leitung: Martina Winkelhausen

**Termin: Samstag, 11.11.2017 - Samstag, 25.11.2017, 3 Termine**
**10:00 - 12:00 Uhr, 6.00 Ustd.**
**Kursnr.: EK3032,** 30,00 Euro

**Mitzubringen:** 1 Decke, 1 kleines Kissen, 1 großes Handtuch, 1 kleines Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk

## 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, Seminarraum 1

Leitung: Christina Woydanowitz

**Termin: Dienstag, 05.09.2017 - Dienstag, 19.12.2017, 12 Termine**
**09:00 - 11:00 Uhr, 24.00 Ustd.**
**Kursnr.: EK3022,** 66,00 Euro

**Termin: Donnerstag, 07.09.2017 - Donnerstag, 21.12.2017, 14 Termine**
**09:00 - 11:00 Uhr, 28.00 Ustd.**
**Kursnr.: EK3023,** 77,00 Euro

**Mitzubringen:** Stoppersocken, 1 Getränk

## Schwimmkurs für Kinder (zur Erreichung des Bronzeabzeichens)

Ein Schwimmkurs für Kinder von 6-8 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, 19.09.2017 - Dienstag, 12.12.2017, 10 Termine**
**15:45 - 16:30 Uhr, 10.00 Ustd.**
**Kursnr.:** **EK3028,** 35,00 Euro

**Termin:** **Dienstag, 19.09.2017 - Dienstag, 12.12.2017, 10 Termine**
**16:45 - 17:30 Uhr, 10.00 Ustd.**
**Kursnr.:** **EK3029,** 35,00 Euro

**Mitzubringen:** Badesachen

## Familiensport 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

**Termin:** **Sonntag, 01.10.2017, Sonntag, 12.11.2017, Sonntag, 03.12.2017**
**jeweils von 10:00 - 12:15 Uhr, 9.00 Ustd.**
**Kursnr.:** **EK3030,** 0,00 Euro

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

## Selber den Kochlöffel schwingen - Kidskochklub für „Fischstäbchen-Verschlinger“ ab 9 Jahre

Von der Minipizza über Riesendöner bis hin zu Gemüsespießen. Jetzt dürfen Kinder an den Herd und gemeinsam mit der Dozentin den Kochlöffel schwingen. Gemeinsam auswählen, kochen und genießen lautet das Motto. Dazu gibt es interessante Informationen rund um die Themen Kochen, gesunde Ernährung und den bewussten Umgang mit Lebensmitteln. Rezepte werden erstellt und gekocht, man kann sie auch Zuhause, mit Mama oder Papa, nachkochen. Eine Lebensmittelumlage, 3 Euro pro Termin, wird mit der Dozentin abgerechnet.

Ort: Reken, Wilhelmstraße 21
Sekundarschule Hohe Mark, Lehrküche

Leitung: Sandra Niewerth

**Termin: Mittwoch, 04.10.2017 - Mittwoch, 25.10.2017, 4 Termine**
**16:00 - 18:30 Uhr, 12.00 Ustd.**
**Kursnr.: EK3026,** 30,00 Euro

**Mitzubringen:** Trockentücher und eine Schürze

## Endlich aufgeräumt - Ordnung schaffen mit System

Kennen Sie das auch? Viele Gegenstände landen nach ihrer Benutzung einfach am nächstbesten Platz. Irgendwann herrscht dann in vielen Räumen oder Ecken Chaos. Überflüssiger Kram bremst Ihre Energie und raubt Ihnen Zeit! Sie müssten mal wieder aufräumen, aber wie? In diesem Vortrag möchte ich Ihnen auf kurzweilige Weise zeigen, wie Sie mit wenigen Strategien zu mehr Ordnung kommen. Und falls Sie gar nicht der Verursacher der Unordnung sind, sondern Ihr persönliches Umfeld, helfe ich Ihnen dabei, Wege zu finden, die Anderen zu mehr Ordnung zu motivieren.

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

Leitung: Britta Mathes

**Termin: Mittwoch, 04.10.2017, 1 Termin**
**19:30 - 21:45 Uhr, 3.00 Ustd.**
**Kursnr.: EK3040,** 15,00 Euro

**Mitzubringen:** Zettel und Stift

## Räum doch mal auf - Ordnung schaffen mit Kindern und Jugendlichen

Wer hat den oberen Satz nicht selbst schon mal seinen Kindern entgegen geschmettert? Aber Ihr Kind findet es gemütlich, während Sie kaum die Räume betreten können? Trotz vielfacher Versuche, Ordnung zu schaffen, herrscht in kürzester Zeit wieder Chaos? Aufräumen ist in jedem Alter anders! Was Sie als Eltern darüber wissen sollten, wie Sie Ihren Kindern beim Aufräumen Lernen helfen können und was Ihr eigenes Ordnungsverhalten mit dem Ihrer Kinder gemeint hat? Hierüber werden Sie in diesem Vortrag vieles erfahren. Ich gebe Ihnen eigene Tipps und Tricks, um das Chaos im Kinderzimmer einzugrenzen und den Familienfrieden zu stützen.

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

Leitung: Britta Mathes

**Termin: Donnerstag, 09.11.2017, 1 Termin**
**19:30 - 21:45 Uhr, 3.00 Ustd.**
**Kursnr.: EK3041,** 15,00 Euro

**Mitzubringen:** Stift und Zettel

## Anfängerschwimmkurs für Kinder

Schwimmen lernen für Kinder – Anfängerkurs. Der Schwimmkurs möchte Kinder ab 5 Jahren durch altersgemäße Übungen begeistern, sich Schritt für Schritt im Element Wasser sicher zu fühlen und das Schwimmen zu erlernen. Zielsetzung des Kurses ist das Erreichen des Seepferdchenabzeichens.

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

Leitung: Claudia Tepferd

**Immer montags und mittwochs**

**1. Kurs: Montag, 06.11.2017 - Mittwoch, 13.12.2017, 12 Termine**
**15:00 - 15:45 Uhr, 12.00 Ustd.**
**Kursnr.: EK3037,** 45,00 Euro
**2. Kurs: Montag, 06.11.2017 - Mittwoch, 13.12.2017, 12 Termine**
**16:15 - 17:00 Uhr, 12.00 Ustd.**
**Kursnr.: EK3038,** 45,00 Euro
**3. Kurs: Montag, 06.11.2017 - Mittwoch, 13.12.2017, 12 Termine**
**17:15 - 18:00 Uhr, 12.00 Ustd.**
**Kursnr.: EK3039,** 45,00 Euro

**Mitzubringen:** Badesachen

## Mein Kind ist irgendwie anders - Hochsensible Kinder leichter verstehen lernen

Das Gefühl, schon immer „irgendwie anders“ gewesen zu sein, kennen viele hochsensible Menschen von Kindheit an. Hochsensible Kinder achten auf unzählige Dinge und bedenken winzige Details, die anderen in der Regel nicht auffallen, und sie stellen kluge Fragen. Eltern können sich oft nicht erklären, was in dem kleinen Menschen vor sich geht. Was sie auszeichnet, ist häufig eine große Kreativität und ausgeprägte Vorstellungskraft sowie nicht selten ein eher altersuntypischer Sinn für Humor und großer Gerechtigkeitssinn. Sie können, wenn sie sich sicher und geborgen fühlen, sehr empathisch, offen, kraftvoll und sozial kompetent sein. Aber es gibt auch die andere Seite: Hochsensible Kinder reagieren in der Regel viel heftiger auf äußere Faktoren wie grelles Licht, laute Geräusche, starke Gerüche, Wärme und Kälte, Hunger und Durst. Diese Faktoren können innerhalb kürzester Zeit zu einer kompletten Überreizung ihres hochsensiblen Nervensystems führen und starke, scheinbar unvorhersehbare Gefühlsausbrüche mit sich bringen, die Eltern und Erzieher immer wieder vor Herausforderungen stellen. Hochsensible Kinder brauchen Bezugspersonen, die einen guten Umgang mit ihrer Andersartigkeit finden und ihnen vor allem mit sehr viel Klarheit begegnen. Gerade für diese Kinder ist ein liebevolles Sich-angenommen-Fühlen der wichtigste Grundstein für eine glückliche und gesunde Entwicklung. In einem Vortrag für Eltern und Großeltern zum Thema Hochsensibilität bei Kindern und Jugendlichen werden diese Aspekte beleuchtet und es gibt ausreichend Zeit für Fragen und Diskussion mit der Dozentin.

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

Leitung: Tanja Gellermann

**Termin:** **Montag, 13.11.2017, 1 Termin**
**19:00 - 20:30 Uhr, 2.00 Ustd.**
**Kursnr.:** **EK3027,** 19,00 Euro

# Forum Sprache und Medien in Reken

## Nederlands voor gevorderden - Niederländisch für Fortgeschrittene

Der Kurs wendet sich an Interessierte, die bereits über gute Grundkenntnisse in der niederländischen Sprache verfügen. Die Kenntnisse werden vertieft und gefestigt durch das Lesen von Zeitungsartikeln, (Krimi-)Lektüre oder Liedtexten, auch grammatische Aspekte werden erlernt und angewendet. Die gemeinsame Konversation in der Gruppe erweitert mit Spaß und „fast wie nebenbei" die sprachlichen Fähigkeiten. Der Kurs ist ein Fortsetzungskurs, eine erste unverbindliche Schnupperstunde ist für neue Interessierte möglich.

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

Leitung: Jana Kupke

**Termin:** **Montag, 04.09.2017 - Montag, 16.10.2017, 6 Termine**
**17:15 - 19:00 Uhr, 12.00 Ustd.**
**Kursnr.:** **EK4020,** 36,00 Euro

**Termin:** **Montag, 06.11.2017 - Montag, 18.12.2017, 7 Termine**
**17:15 - 19:00 Uhr, 14.00 Ustd.**
**Kursnr.:** **EK4021,** 42,00 Euro

**Mitzubringen:** Stifte, Papier, Lehrwerk und Arbeitsbuch

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

## Spanisch für den Urlaub mit Schwerpunkt Kommunikationstraining

Es macht Spaß, Spanisch zu lernen! Dieser Kurs ist speziell für diejenigen geeignet, die gerne in den Urlaub fahren oder verreisen möchten und dafür Spanischkenntnisse benötigen. Durch den Kurs gewinnen Sie außerdem einen Einblick in die spanische Kultur und ihre Gewohnheiten. Hier werden die sogenannten Sprachfertigkeiten trainiert (Hör- und Leseverständnis sowie mündlicher und schriftlicher Ausdruck). Darüber hinaus werden Grammatik und Wortschatz, 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 Fremdsprache Spanisch (Abitur u. ä.).

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

Leitung: Elisabeth Valles Rovira

**Termin: Dienstag, 05.09.2017 - Dienstag, 24.10.2017, 6 Termine**
**17:45 - 19:15 Uhr, 12.00 Ustd.**
**Kursnr.: EK4022,** 30,00 Euro

**Mitzubringen:** Jame Corpas Vinals; Spanisch für den Urlaub. Einstieg in Sprache und Kultur. Lehrbuch mit Audio CD; Erns Klett Sprachen GmbH (Verlag) ISBN: 978-3-12-514265-7

## Englisch für Fortgeschrittene

You know some English, but want to talk more, read a book or talk about everything there is to talk about? Do you want to fresh up your grammatical skills? Come to the course and we will habe a lot of fun learning all that together.

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

Leitung: Sabine Holberndt-Kionke

**Termin: Mittwoch, 06.09.2017 - Mittwoch, 20.12.2017, 14 Termine**
**18:30 - 20:00 Uhr, 28.00 Ustd.**
**Kursnr.: EK4019,** 70,00 Euro

**Mitzubringen:** Schreibutensilien, derzeitiges Buch und Workbook

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

# 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!**

Gemeinde Reken
*Da bin ich gern!*

Kirchstraße 14, 48734 Reken

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

DRK-BILDUNGSWERK
IM KREIS BORKEN

Röntgenstraße 6, 46325 Borken

**Sekretariat - Sandra Benson**
E-Mail: s.benson@drkborken.de
Telefon: 02861 / 8029 - 228
Fax: 02861 / 8029 - 115
Internet: www.drk-bildungswerk.de

# Forum
# Reken Kreativ

## Malerei total!

Jede Farbe hat ihren Charakter, ihre Kraft und ihre Wirkung auf uns. Die Malerei lebt von und durch Farben. Es geht nicht um komplizierte Techniken oder darum, Kunstwerke herzustellen, sondern um Ihren kreativen Schaffensprozess. Wir stellen interessante Arbeiten her, experimentieren mit Farben, ein spannender Vorgang, mit ständig sich verändernder Beobachtung. Neue Ideen werden Sie überraschen. Für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

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

Leitung: Veronika Wenker

**Termin: Dienstag, 07.11.2017 - Dienstag, 05.12.2017, 5 Termine**
**17:00 - 19:15 Uhr, 15.00 Ustd.**
**Kursnr.: EK5006,** 30,00 Euro

**Mitzubringen:** Acrylfarben, Frischhaltefolie, Flachpinsel verschiedener Breiten, Keilrahmen, Mischgefäße, alte Kleidung, Unterlage als Schutz für den Tisch

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

## Farb- und Stilberatung - Stilsicher und immer gut gekleidet!

Ich hab nix anzuziehen - Welche Frau kennt das nicht? Dabei hängt der Kleiderschrank voll. Dieses Problem gehört nach dem Seminar der Vergangenheit an. Denn hier lernen Sie, wie Sie stilsicher Ihre Garderobe aufbauen können, so dass Sie immer perfekt gekleidet sind und Ihre Persönlchkeit optimal zum Ausdruck bringen. Folgende Inhalte und Fragen werden behandelt: -Welcher Stil passt zu mir? Romantisch, klassisch, sportlich, elegant -die eigenen Proportionen erkennen -optimale Auswahl der richtigen Kleidungsstücke -gutes Aussehen muss nicht teuer sein -Basiskleidungsstücke und ihre vielfältigen Kombinationsmöglichkeiten -ohne Accessoires kein Modeleben -Was trägt Frau zu welchem Anlass? -und natürlch alle Anliegen, die Sie haben.

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

Leitung: Ulrike Schnatschmidt

**Termin: Samstag, 25.11.2017, 1 Termin**
**10:00 - 13:00 Uhr, 4.00 Ustd.**
**Kursnr.: EK5007,** 37,00 Euro

Bitte bringen Sie ein Lieblingskleidungsstück und ein Kleidungsstück, was Sie selten tragen und Sie unsicher sind, ob es Ihnen gut steht.

# Forum
# Rekener Potpourri

## Grundkochkurs für Einsteiger/Innen

Haben Sie Lust, ohne Fertiggerichte, aber mit Spaß von Grund auf kochen zu lernen - von Reis oder Pellkartoffeln bis hin zum festlichen Braten? Wir erlernen gemeinsam Schritt für Schritt, Schneidetechniken, Garmethoden und leckere Saucen zuzubereiten. Wir bereiten immer ein Menü mit Vorspeise, Hauptspeisen und einem Nachtisch zu, das wir dann in geselliger Runde genießen. Die Lebensmittelumlage in Höhe von 32 € ist in der Kursgebühr enthalten.

Ort: Reken, Wilhelmstraße 21
Sekundarschule Hohe Mark, Lehrküche

Leitung: Berghotel Hohe Mark Herr Gröner

**Termin: Donnerstag, 07.09.2017 - Donnerstag, 19.10.2017, 4 Termine**
**18:30 - 20:45 Uhr, 12.00 Ustd.**
**Kursnr.: EK6010,** 80,00 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: Berghotel Hohe Mark Herr Gröner

**Termin: Donnerstag, 14.12.2017, 1 Termin**
**18:30 - 21:30 Uhr, 3.00 Ustd.**
**Kursnr.: EK6003,** 29,00 Euro

**Mitzubringen:** Küchentuch, Schürze

## LowCarb für Genießer

In diesem Kurs wollen wir Ihnen zeigen, wie lecker und einfach es ist, Essen mit wenigen Kohlenhydraten zuzubereiten. Essen soll ein Genuss sein und bleiben! Und wenn man dabei noch nebenbei abnimmt, macht es noch mal doppelt so viel Spaß! Wie einfach es ist, Kohlenhydrate zu reduzieren, ohne Abstriche beim Geschmack zu machen, erfahren Sie, wenn Sie sich für diesen Kurs anmelden. Wir freuen uns!

Ort: Reken, Overbergstraße 11
Vereins- und Bildungszentrum, Hauptgebäude, Lehrküche

Leitung: Anja Niewerth

**Termin: Dienstag, 17.10.2017, 1 Termin**
**19:00 - 22:00 Uhr, 4.00 Ustd.**
**Kursnr.: EK3033,** 15,00 Euro

**Mitzubringen:** Kochschürze, Tupperdosen

## LowFat - Schlemmen ohne Reue

Bei diesem Kochabend zeigen wir Ihnen, wie lecker und einfach fettarme Speisen sind! Zwar ist Fett ein Geschmacksträger, aber es gibt genug Tricks und Kniffe, die Sie an diesem Abend erlernen, sodass der Geschmack zu 100% erhalten bleibt! So können Sie für sich oder auch für die gesamte Familie gesund und bewusster kochen! Melden Sie sich einfach an!

Ort: Reken, Overbergstraße 11
Vereins- und Bildungszentrum, Hauptgebäude, Lehrküche

Leitung: Anja Niewerth

**Termin: Dienstag, 07.11.2017, 1 Termin**
**19:00 - 22:00 Uhr, 4.00 Ustd.**
**Kursnr.: EK3034,** 15,00 Euro

**Mitzubringen:** Kochschürze, Tupperdosen

## Gitarrenkurs für Anfänger

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

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

Leitung: Manfred Zessin

**Termin: Donnerstag, 07.09.2017 - Donnerstag, 09.11.2017, 10 Termine**
**18:00 - 18:45 Uhr, 10.00 Ustd.**
**Kursnr.: EK6005,** 25,00 Euro

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

## Nähe und Distanz in der Flüchtlingshilfe

Ehrenamtliche und freiwillig Engagierte in der Flüchtlingsarbeit sind eine wichtige Säule bei der Integration von Menschen. Diese Arbeit ist häufig eine große persönliche Herausforderung für die Engagierten. Neue Situationen und belastende Informationen müssen verarbeitet werden und der Spagat zwischen einer großen persönlichen Anteilnahme und einer notwendigen Distanz aus Selbstfürsorge fordert viel Kraft. Der Praxisvortrag für Ehrenamtliche nimmt diese Herausforderungen in den Blick. Themen wie: - Selbstfürsorge als wichtiger Bestandteil ehrenamtliche Arbeit - Zwischen Nähe und Distanz - Was ist meine Rolle als ehrenamtliche/r Helfer/in - Belastungen und Stress durch ehrenamtliche Arbeit-erkennen, vorbeugen, bewältigen - Praktische Tipps und Austausch Eine Anmeldung ist erforderlich!

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

Leitung: Katrin Schürmann

**Termin: Mittwoch, 27.09.2017, 1 Termin**
**18:00 - 21:00 Uhr, 4.00 Ustd.**
**Kursnr.: EK6012,** 0,00 Euro

## Eine spannende Moorwanderung - wir erkunden ein Hochmoor

Zu einer naturkundlichen Erlebniswanderung durch die Fürstenkuhle in Gescher - Hochmoor sind Erwachsene und Kinder eingeladen. Dabei haben Naturfreunde die Gelegenheit, in einem mehrere Jahrtausende entstandenen Moor seltene Pflanzen, Wasservögel und andere Naturschönheiten zu beobachten. Schwankende Torfmoospolster, insektenfangender Sonnentau und Wälder von Blaubeeren begegnen uns auf einer Strecke von ca. 1,5 km. Treffpunkt: Infoschild am Vennetütenweg in Hochmoor

Ort: Gescher-Hochmoor, Vennetütenweg 1
Naturschutzgebiet Fürstenkuhle, Infoschild am Vennetütenweg

Leitung: Magdalene Heinze

**Termin:** **Samstag, 30.09.2017, 1 Termin**
**15:00 - 16:30 Uhr, 2.00 Ustd.**
**Kursnr.:** **EK6004,** 5,00 Euro

**Mitzubringen:** wetterfeste Kleidung, Fernglas

## Interkulturelle Begegnungen - manchmal schwierig, manchmal anregend

Im Kreis Borken leben Menschen aus fast allen Nationen selbstverständlich zusammen - im Verein, in der Nachbarschaft oder im Beruf. Auch im Urlaub oder bei Geschäftsreisen trifft man Menschen aus anderen Kulturen. Ob man kulturelle Unterschiede als eine Bereicherung oder als ein Konfliktpotenzial wahrnimmt, hängt häufig mit der eigenen Einstellung, vor allem aber mit bisherigen Erfahrungen zusammen. Gerade auch bei längerfristigen Kontakten haben kleine Missverständnisse oft große Wirkung. Die Einführungsveranstaltung gibt den Teilnehmenden mehr Handlungssicherheit im privaten oder beruflichen Umgang mit Menschen aus verschiedenen Kulturen. Sie lernen kulturelle Besonderheiten, aber auch das Phänomen des„Kulturschocks“ 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 -“Deutsche“ Kultur im Vergleich zu anderen Kulturen -Wie gehe ich mit kulturellen Unterschieden um? -Wie entstehen interkulturelle Konflikte und wie können sie gelöst werden?

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

Leitung: Sarah Schmalenstroer

**Termin:** **Donnerstag, 09.11.2017, 1 Termin**
**17:30 - 20:30 Uhr, 4.00 Ustd.**
**Kursnr.:** **EK6013,** 0,00 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:

Gemeinde Reken
Da bin ich gern!

Kirchstraße 14, 48734 Reken

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

DRK-BILDUNGSWERK
IM KREIS BORKEN

Röntgenstraße 6, 46325 Borken

**Sekretariat - Sandra Benson**
E-Mail: s.benson@drkborken.de
Telefon: 02861 / 8029 - 228
Fax: 02861 / 8029 - 115
Internet: 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 Rekener 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.

**Herzlich willkommen zur persönlichen Anmeldung am**

**Termin: Samstag, 02.09.2017, 10 - 12 Uhr**
**im Pfarrheim St. Heinrich, Kirchstr. 17, Reken.**

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

Vielen Dank!

Mit freundlichen Grüßen
Ihr Mitarbeiterteam des KBW

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

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

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

## Hatha-Yoga (2 Termine)

**Beginn:** **Mo., 04.09.217, 18:00 - 19:30 Uhr, 12-mal**
**oder:** **Mo., 04.09.2017, 19:45 - 21:15 Uhr, 12-mal**
Ort: Kindergarten St. Heinrich, Liekstegge 7a, Reken
Leitung: Sieglinde Jatzkowski
Gebühr: 75 € bei 8, 67 € bei 9, 60 € ab 10 Teilnehmenden (24 UStd.)

## Vortrag Papst Johannes der XXIII

**Beginn:** **Do., 09.11.2017, 19:30 - 21:00 Uhr**
Ort: Pfarrheim St. Heinrich, Kirchstr. 17, Reken
Leitung: Gundula Homann
Gebühr: ohne Gebühr (2 UStd.)

## Vortrag Die Apokalypse des Johannes in Kunst, Literatur und Film

**Beginn:** **Do., 16.11.2017, 19:30 - 21:00 Uhr**
Ort: Pfarrheim St. Heinrich, Kirchstr. 17, Reken
Leitung: Gundula Homann
Gebühr: ohne Gebühr (2 UStd.)

## Vortrag Die Arbeit der Thomas-Missionare in Indien

**Beginn:** **Do., 23.11.2017, 19:30 - 21:00 Uhr**
Ort: Vereins- und Bildungszentrum (Nebengebäude), Am Wehrturm 13, Reken
Leitung: Gundula Homann
Gebühr: ohne Gebühr (2 UStd.)

## Bibel teilen - Glauben teilen

**Beginn:** **Do., 23.11.2017, 19:30 - 21:45 Uhr**
Ort: Pfarrheim St. Heinrich, Kirchstr. 17, Reken
Leitung: Petra Ostendorf
Gebühr: ohne Gebühr (3 UStd.)

## Gott erfahren - heute

**Beginn:** **Do., 14.12.2017, 19:30 - 21:45 Uhr**
Ort: Pfarrheim St. Heinrich, Kirchstr. 17, Reken
Leitung: Petra Ostendorf
Gebühr: ohne Gebühr (3 UStd.)

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

## Arbeitest Du noch oder lebst Du schon? - Work-Life-Balance praktisch umgesetzt!

**Beginn:** **Di., 12.09.2017, 19:00 - 20:30 Uhr**
Ort: Vereins- und Bildungszentrum (Nebengebäude), Am Wehrturm 13, Reken
Leitung: Magdalena Schürmann
Gebühr: 7,00 € (2 UStd.)

## Entschlossen in die Zukunft - Mit guten Entscheidungen Weichen setzen

**Beginn:** **Mi., 11.10.17, 19:00 - 20:30 Uhr**
Ort: Vereins- und Bildungszentrum (Nebengebäude), Am Wehrturm 13, Reken
Leitung: Magdalena Schürmann
Gebühr: 7,00 € (2 UStd.)

## Familienbudget - Mehr Geld in der Familie

**Beginn:** **Di., 07.11.2017, 19:00 - 20:30 Uhr**
Ort: Vereins- und Bildungszentrum (Nebengebäude), Am Wehrturm 13, Reken
Leitung: Magdalena Schürmann
Gebühr: 7,00 € (2 UStd.)

## Stressfrei in die Weihnachtszeit - Mit mehr Ruhe und Entspannung in die Feiertage!

**Beginn:** **Do., 16.11.2017, 19:00 - 20:30 Uhr**
Ort: Vereins- und Bildungszentrum (Nebengebäude), Am Wehrturm 13, Reken
Leitung: Magdalena Schürmann
Gebühr: 7,00 € (2 UStd.)

## Ich mach´s mir leichter! Abnehmen in der Gruppe - Neuer Kurs

**Beginn:** **Do., 07.09.2017, 19:00 - 20:30 Uhr**
**oder:** **Do., 14.09.2017, 19:00 - 20:30 Uhr**
**oder:** **Do., 21.09.2017, 19:00 - 20:30 Uhr**
**oder:** **Do., 28.09.2017, 19:00 - 20:30 Uhr**
**oder:** **Do., 05.10.2017, 19:00 - 20:30 Uhr**
**oder:** **Do., 12.10.2017, 19:00 - 20:30 Uhr**
Ort: Vereins- und Bildungszentrum (Nebengebäude), Am Wehrturm 13, Reken
Leitung: Gisela Schürmann
Gebühr: 56,50 € bei 8, 50 € bei 9, 45 ab 10 Teilnehmenden (12 UStd.)

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

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

**Beginn:** **Mi., 06.09.2017, 19:00 - 20:30 Uhr**
**oder:** **Mi., 13.09.2017, 19:00 - 20:30 Uhr**
**oder:** **Mi., 11.10.2017, 19:00 - 20:30 Uhr**
**oder:** **Mi., 08.11.2017, 19:00 - 20:30 Uhr**
**oder:** **Mi., 06.12.2017, 19:00 - 20:30 Uhr**
Ort: Vereins- und Bildungszentrum (Nebengebäude), Am Wehrturm 13, Reken
Leitung: Gisela Schürmann
Gebühr: 47 € bei 8, 42 € bei 9, 37,50 € ab 10 Teilnehmenden (10 UStd.)

## QiGong/Taiji

**Beginn:** **Mi., 30.08.2017, 19:45 - 21:15 Uhr, 9-mal**
Ort: Vereins- und Bildungszentrum (Hauptgebäude), Overbergstr. 11, Reken
Leitung: Francesca Faedda
Gebühr: 36,00 € (18 UStd.)

## QiGong/Taiji

**Beginn:** **Mi., 08.11.2017, 19:45 - 21:15 Uhr, 7-mal**
Ort: Vereins- und Bildungszentrum (Hauptgebäude), Overbergstr. 11, Reken
Leitung: Francesca Faedda
Gebühr: 28,00 € (14 UStd.)

## Stress lass nach - Entspannung für Körper und Seele

**Beginn:** **Di., 12.09.2017, 19:00 - 20:30 Uhr, 10-mal**
Ort: Vereins- und Bildungszentrum (Nebengebäude), Am Wehrturm 13, Reken
Leitung: Petra Ostendorf
Gebühr: 50 € bei 8, 44 € bei 9, 40 € ab 10 Teilnehmenden (20 UStd.)

## Seelenfutter - Entspannungstag für Frauen!

**Beginn:** **Sa., 14.10.2017, 09:30 - 17:30 Uhr**
**oder:** **Sa., 11.11.2017, 09:30 - 17:30 Uhr**
Ort: Vereins- und Bildungszentrum (Hauptgebäude), Overbergstr. 11, Reken
Leitung: Gisela Schürmann, Beatrice Krüger, Sabine Schierz
Gebühr: 56 € bei 8, 50 € bei 9, 45 € ab 10 Teilnehmenden (10,7 UStd.)

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

## Wirbelsäulengymnastik

**Beginn:** **Mo., 04.09.2017, 14:15 - 15:00 Uhr**
Ort: Vereins- und Bildungszentrum (Hauptgebäude), Overbergstr. 11, Reken
Leitung: Irene Hilderink
Gebühr: 21,00 € (10 UStd.)

## Krafttraining für alle Muskelgruppen

**Beginn:** **Mo., 06.11.2017, 14:15 - 15:00 Uhr, 7-mal**
Ort: Praxis Hilderink, Ludgeristr. 9, Reken
Leitung: Irene Hilderink
Gebühr: 26,00 € (7 UStd.)

## Wassergymnastik (5 Termine)

**Beginn:** **Mi., 13.09.2017, 08:00 - 08:45 Uhr, 11-mal**
**oder:** **Mi., 13.09.2017, 09:00 - 09:45 Uhr, 11-mal**
**oder:** **Mi., 13.09.2017, 09:45 - 10:30 Uhr, 11-mal**
**oder:** **Mi., 13.09.2017, 10:30 - 11:15 Uhr, 11-mal**
**oder:** **Do., 14.09.2017, 07:30 - 08:15 Uhr, 11-mal**
Ort: Hallenbad, Berge 2, Reken
Leitung: N.N.
Gebühr: 16,50 € (11 UStd.)
Fortsetzungskurs. Frei werdende Plätze werden neu belegt.

## Wassergymnastik mit Aquafitness-Mix

**Beginn:** **Do., 14.09.2017, 08:15 - 09:00 Uhr, 11-mal**
Ort: Hallenbad, Berge 2, Reken
Leitung: N.N.
Gebühr: 16,50 € (11 UStd.)
Fortsetzungskurs. Frei werdende Plätze werden neu belegt.

## Orientalischer Bauchtanz

**Beginn:** **Mi., 30.08.2017, 18:00 - 19:30 Uhr, 9-mal**
Ort: Vereins- und Bildungszentrum (Hauptgebäude), Overbergstr. 11, Reken
Leitung: Francesca Faedda
Gebühr: 36,00 € (18 UStd.)

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

## Orientalischer Bauchtanz

**Beginn:** **Mi., 08.11.2017, 18:00 - 19:30 Uhr, 7-mal**
Ort: Vereins- und Bildungszentrum (Hauptgebäude), Overbergstr. 11, Reken
Leitung: Francesca Faedda
Gebühr: 28,00 € (14 UStd.)

## Tanzen für Frauen ab 30

**Beginn:** **Di., 05.09.2017, 19:30 - 20:30 Uhr, 13-mal**
Ort: Kindergarten St. Heinrich, Liekstegge 7 a, Reken
Leitung: Bärbel Lennemann
Gebühr: 41 € bei 8, 36 € bei 9, 32,50 € ab 10 Teilnehmende (17,3 UStd.)

## Tanzen für Frauen - Anfängerkurs

**Beginn:** **Do., 21.09.2017, 19:30 - 20:30 Uhr, 11-mal**
Ort: Kindergarten St. Heinrich, Liekstegge 7 a, Reken
Leitung: Jana Neunert
Gebühr: 34,50 € bei 8, 31 € bei 9, 27,50 € ab 10 Teilnehmende (14,7 UStd.)

## Großer Genuss - Partyküche für Feste und Gäste

**Beginn:** **Mi., 20.09.2017, 19:00 - 22:00 Uhr**
Ort: Vereins- und Bildungszentrum (Hauptgebäude), Overbergstr. 11, Reken
Leitung: Gisela Schürmann
Gebühr: 7,50 € (4 UStd.)

## Gemeinsam - gar nicht einsam! - Single-Kochkurs

**Beginn:** **Mi., 27.09.2017, 19:00 - 22:00 Uhr**
Ort: Vereins- und Bildungszentrum (Hauptgebäude), Overbergstr. 11, Reken
Leitung: Gisela Schürmann
Gebühr: 7,50 € (4 UStd.)

## Nudeln machen glücklich - Pastaküche für jeden Tag! (2 Termine)

**Beginn:** **Mi., 18.10.2017, 19:00 - 22:00 Uhr**
**oder:** **Do., 19.10.2017, 19:00 - 22:00 Uhr**
Ort: Vereins- und Bildungszentrum (Hauptgebäude), Overbergstr. 11, Reken
Leitung: Gisela Schürmann
Gebühr: 7,50 € (4 UStd.)

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

## Glanz und Gloria - Festliche Weihnachts- und Adventsmenüs

**Beginn:** **Mi., 15.11.2017, 19:00 - 22:00 Uhr**
**oder:** **Do., 16.11.2017, 19:00 - 22:00 Uhr**
Ort: Vereins- und Bildungszentrum (Hauptgebäude), Overbergstr. 11, Reken
Leitung: Gisela Schürmann
Gebühr: 7,50 € (4 UStd.)

## Plätzchenbörse - der Klassiker!

**Beginn:** **Di., 21.11.17, 19:00 - 22:00 Uhr**
**oder:** **Mi., 22.11.2017, 19:00 - 22:00 Uhr**
Ort: Reken, Overbergstr. 11, Overbergschule; Küche
Leitung: Gisela Schürmann
Gebühr: 7,50 € (4 UStd.)

## Italienisch für Anfänger

**Beginn:** **Do., 31.08.2017, 19:30 - 21:00 Uhr, 8-mal**
Ort: Vereins- und Bildungszentrum (Nebengebäude), Am Wehrturm 13, Reken
Leitung: Gundula Homann
Gebühr: 46 € bei 7, 40 € bei 8, 36 € bei 9, 32 € ab 10 Teilnehmende (16 UStd.)

## Stricken ist wieder in!

**Beginn:** **Do., 05.10.2017, 20:00 - 21:30 Uhr, 5-mal**
Ort: Pfarrheim St. Heinrich, Kirchstr. 17, Reken
Leitung: Ursula Piepenbrock
Gebühr: 15,00 € (10 UStd.)

## Malen für Anfänger und Fortgeschrit-tene

**Beginn:** **Di., 19.09.2017, 09:00 - 11:15 Uhr, 9-mal**
Ort: Vereins- und Bildungszentrum (Nebengebäude), Am Wehrturm 13, Reken
Leitung: Veronika Wenker
Gebühr: 72 € bei 7, 62,50 € bei 8, 56 € bei 9, 50 € ab 10 T. (27 UStd.)

## Töpfern am Wochenende

**Beginn:** **Sa., 28.10.2017, 13:00 - 18:00 Uhr**
**oder:** **So., 29.10.2017, 09:00 - 13:00 Uhr**
Ort: Atelier der Farbmühle, Benedik-tushof; Meisenweg 15, Reken-Maria Veen
Leitung: Christel Spiegelhoff
Gebühr: 21,00 € (12 UStd.)

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

# Kooperationspartner Deutsches Rotes Kreuz

Deutsches Rotes Kreuz
Ortsverein Reken e.V.

**Auskunft und weitere Informationen unter:**

Internet: www.drk-reken.de
Tel: 02864/8863500 oder 0170-9631905

## Erste Hilfe Grundausbildung

**Termine:** **01.07.2017**
**05.08.2017**
**02.09.2017**
**07.10.2017**
**04.11.2017**
Ort: Vereins und Bildungszentrum, Am Wehrturm 13, 48734 Reken
Gebühr: 30 Euro

## Erste Hilfe Fortbildung

**Termine:** **14.10.2017**
Ort: Vereins und Bildungszentrum, Am Wehrturm 13, 48734 Reken
Gebühr: 30 Euro

## Erste Hilfe am Kind

**Termine:** **16.09.2017**
Ort: Vereins und Bildungszentrum, Am Wehrturm 13, 48734 Reken
Gebühr: 30 Euro

**Erste Hilfe Kurse beim DRK Reken**

Investierte Zeit die Leben retten kann!
Gültig für alle Führerscheinklassen, Betriebliche Ersthelfer (BG), Sport und Freizeit

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

## Sprechzeiten

**montags von 15:00 - 17:00 Uhr**
**im Vereins- und Bildungszentrum**
**(Haupteingang Overbergstraße)**

Während der Bürozeiten helfen die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen z.B. beim Ausfüllen von Formularen und beim Formulieren von Anträgen, unterstützen bei der Beantragung von Pflegegraden und informieren Betroffene und Angehörige über Möglichkeiten der Selbsthilfe, damit ältere Menschen lange ein eigenständiges Leben in gewohnter Umgebung führen können. Telefonisch ist das Büro unter 02864/944-370 erreichbar. Per E-Mail: leben-im-alter@reken.de.

Außerdem organisiert der Verein regelmäßig Fachvorträge und Themenabende zu verschiedenen Themen, die Seniorinnen und Senioren und deren Angehörige betreffen.

**Neue Mitglieder sind jederzeit herzlich willkommen!**

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

**Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.**

## Die neuen Pflegegrade (Vortrag)

Der Begriff der Pflegebedürftigkeit ist zum 1.1.2017 mit der Einführung der Pflegegrade verändert worden. Nach dem Pflegestärkungsgesetz stehen nicht mehr die Defizite des zu Pflegenden im Mittelpunkt der Beurteilung, sondern die noch vorhandenen Fähigkeiten bzw. die benötigte Hilfestellung.

Die Referentin wird die neuen Kriterien für die Begutachtung erläutern und die verschiedenen Leistungen der Pflegeversicherung vorstellen.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

**Datum:** **Di., 11.07.17**
**Uhrzeit:** **16:00 Uhr**
**Ort:** **Vereins- und Bildungszentrum, Am Wehrturm 13, Reken**
Gebühr: ohne Gebühr
Leitung: Lisa Döbbeld, Gesundheits- und Krankenpflegerin, Pflegewissenschaftlerin (B.A) beim Caritasverband Borken

## Schlafstörungen im Alter (Vortrag)

Etwa 40 % der Menschen über 65 Jahren klagt über chronisch schlechten Schlaf. Denn bei vielen ändert sich mit den Lebensjahren auch das „Schlafmuster". Der Experte wird die Hintergründe für Einschlaf- und Durchschlafstörungen sowie deren Behandlungsmöglichkeiten erläutern. Oft helfen auch bereits einfache Verhaltensmaßnahmen, um Schlafstörungen zu überwinden und die Lebensqualität der Betroffenen wieder zu steigern.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

**Datum:** **Di., 26.09.17**
**Uhrzeit:** **19:00 Uhr**
**Ort:** **Vereins- und Bildungszentrum, Am Wehrturm 13, Reken**
Gebühr: ohne Gebühr
Leitung: Dr. med. Gregor Dresemann, Arzt für Innere Medizin, Hämatologie und internistische Onkologie, Palliativmedizin und Schlafmedizin

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

## Möglichkeiten der Ergotherapie bei Demenzerkrankten (Vortrag)

Die Ergotherapie bietet viele Möglichkeiten um mit Menschen, die an Demenz erkrankt sind, zu arbeiten. So kann Betroffenen sinnvollen und erleichternd bei der Alltagsgestaltung geholfen werden.

Der nach Gudrun Schaade ausgebildete Fachergotherapeut wird erläutern, welche positiven Effekte eine Ergotherapie bei an Demenz erkrankten bewirken kann. Die Angehörigen von Demenzerkrankten erhalten so Tipps, wie sie z.B. Schmerzen erkennen, die Nahrungsaufnahme anregen oder die Kommunikation verbessern können.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

**Datum:** **Di., 10.10.17**
**Uhrzeit:** **16:00 Uhr**
**Ort:** **Kaminzimmer des Benediktushofes Maria Veen, (Eingang „Am Kloster“)**
Gebühr: ohne Gebühr
Leitung: Frank Rathmann, Fachergotherapeut Demenz nach Gudrun Schaade

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

## Das persönliche Budget – Mehr Selbstbestimmung und ein besseres Leben mit Schwerbehinderung (Vortrag)

Die Leistungsform des Persönlichen Budgets wurde Anfang 2008 als geltender Rechtsanspruch für Menschen mit Behinderungen in § 17 des Sozialgesetzbuches IX eingeführt. Im Prinzip hat jeder Mensch, der Hilfe bei den alltäglichen Verrichtungen benötigt und eine Schwerbehinderung hat, Anspruch auf ein Persönliches Budget (eine Geldleistung). Ziel ist es, dass jeder selbst entscheiden und bestimmen kann, von wem er wann, wo und wie Hilfe bekommt. Da der Weg zum selbstbestimmten Leben allerdings nicht immer der Einfachste ist, hat es sich proroba zur Aufgabe gemacht, Menschen mit einer Schwerbehinderung den Weg zur persönlichen Assistenz und damit zu einem weitestgehend selbstbestimmten Leben zu erleichtern und dabei unterstützend zu begleiten.

proroba erklärt im Vortrag, wie dieser Weg aussehen kann, welche Probleme entstehen können und wie das Persönliche Budget in der Praxis aussehen kann.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

**Datum:** **Di., 14.11.17**
**Uhrzeit:** **16:00 Uhr**
**Ort:** **Vereins- und Bildungszentrum, Am Wehrturm 13, Reken**
Gebühr: ohne Gebühr
Leitung: Sarah Rensing , Koordinatorin bei proroba, Düsseldorf

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

# Kursübersicht


Power - Fitness - Entspannung ....8

Step-Aerobic ....8

Pilates - am Abend ....9

Yoga ....9

Yoga für Jeden ....10

Start in die Woche mit Yoga ....10

Dienstags-Yoga ....11

Wochenmitte mit Yoga ....11

Mit Yoga fit durch den Herbst ....12

ZUMBeat ....12

Pilates für Fortgeschrittene ....13

Fit und Beweglich: Gymnastik - rückenschonend ....13

Lady-Fitness ....14

Bodypower ....14

Modern Line Dance - Einsteigerkurs ....15

Modern Line Dance - Level 2,3 ....15

Gesunder Rücken ....16

TanzZeit für Dich ....16

Body-Shape ....17

BOP - Bauch, Oberschenkel, Po ....17

Aquafitness ....18

Aquajogging ....19

Stretching für Anfänger ....20

Feldenkrais - Der befreite Nacken ....20

Das Glück der Erde liegt auf dem Rücken der Pferde ....21

Vortrag: Kopfschmerz lass nach!
Akupunktur und Homöopathie als sanfte Helfer ....21

Informationsabend
„Wie und warum wirkt klinische Hypnose?" ....22

Individuelle Beratungs- und Schulungsangebote
für Betriebe ....24

Excel im professionellen Einsatz - Grundlagen ....26

Digital präsentieren mit PowerPoint ....26

Excel Aufbaukurs ....27

No Blame Approach
- Mobbing-Intervention in Schule und Jugendarbeit ....27

Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigung für junge
Frauen (15 - 18 Jahre) ....30

Gardetanz Workshop für 6-8-jährige Mädchen ....30

Gardetanz Workshop für 9-12-jährige Mädchen ....31

Massage in der Kita/Schule
- Eine Informationsveranstaltung ....31

Wohlfühlzeit auf der bunten Kuschelwiese ....32

Spiel- u. Kontaktgruppe für Eltern
mit Klein-/Kleinstkindern ....32

Schwimmkurs für Kinder (zur Erreichung des
Bronzeabzeichens) ....33

Familiensport und Spiel am Sonntag ....33

Selber den Kochlöffel schwingen
- Kidskochklub für „Fischstäbchen-Verschlinger
ab 9 Jahre ....34

Endlich aufgeräumt - Ordnung schaffen mit System ....34

Räum doch mal auf
- Ordnung schaffen mit Kindern und Jugendlichen ....35

Anfängerschwimmkurs für Kinder ....35

Mein Kind ist irgendwie anders
- Hochsensible Kinder leichter verstehen lernen ....36

Nederlands voor gevorderden - Niederländisch für
Fortgeschrittene ....38

Spanisch für den Urlaub mit Schwerpunkt
Kommunikationstraining ....39

Englisch für Fortgeschrittene ....39

Malerei total! ..... 42

Farb- und Stilberatung
- Stilsicher und immer gut gekleidet! ..... 42

Grundkochkurs für Einsteiger/Innen ..... 44

Rund um die Weihnachtsgans ..... 44

LowCarb für Genießer ..... 45

LowFat - Schlemmen ohne Reue ..... 45

Gitarrenkurs für Anfänger ..... 46

Nähe und Distanz in der Flüchtlingshilfe ..... 46

Eine spannende Moorwanderung
- wir erkunden ein Hochmoor ..... 47

Interkulturelle Begegnungen
- manchmal schwierig, manchmal anregend ..... 47

Hatha-Yoga ..... 51

Vortrag Papst Johannes der XXIII ..... 51

Vortrag Die Apokalypse des Johannes in Kunst,
Literatur und Film ..... 51

Vortrag Die Arbeit der Thomas-Missionare in Indien ..... 51

Bibel teilen - Glauben teilen ..... 51

Gott erfahren - heute ..... 51

Arbeitest Du noch oder lebst Du schon?
- Work-Life-Balance praktisch umgesetzt! ..... 52

Entschlossen in die Zukunft - Mit guten Entscheidungen
Weichen setzen ..... 52

Familienbudget - Mehr Geld in der Familie ..... 52

Stressfrei in die Weihnachtszeit
- Mit mehr Ruhe und Entspannung in die Feiertage! ..... 52

Ich mach´s mir leichter!
Abnehmen in der Gruppe - Neuer Kurs ..... 52

Ich mach´s mir leichter!
Abnehmen in der Gruppe - Fortführungskurs ..... 53

QiGong/Taiji ..... 53

Stress lass nach - Entspannung für Körper und Seele ..... 53

Seelenfutter - Entspannungstag für Frauen! ..... 53

Wirbelsäulengymnastik ..... 54

Krafttraining für alle Muskelgruppen ..... 54

Wassergymnastik ..... 54

Wassergymnastik mit Aquafitness-Mix ..... 54

Orientalischer Bauchtanz ..... 54

Orientalischer Bauchtanz ..... 55

Tanzen für Frauen ab 30 ..... 55

Tanzen für Frauen - Anfängerkurs ..... 55

Großer Genuss - Partyküche für Feste und Gäste ..... 55

Gemeinsam - gar nicht einsam! - Single-Kochkurs ..... 55

Nudeln machen glücklich - Pastaküche für jeden Tag! ..... 55

Glanz und Gloria
- Festliche Weihnachts- und Adventsmenüs ..... 56

Plätzchenbörse - der Klassiker! ..... 56

Italienisch für Anfänger ..... 56

Stricken ist wieder in! ..... 56

Malen für Anfänger und Fortgeschrit-tene ..... 56

Töpfern am Wochenende ..... 56

Erste Hilfe Grundausbildung ..... 57

Erste Hilfe Fortbildung ..... 57

Erste Hilfe am Kind ..... 57

Die neuen Pflegegrade ..... 58

Schlafstörungen im Alter ..... 59

Möglichkeiten der Ergotherapie bei Demenzerkrankten ..... 60

Das persönliche Budget – Mehr Selbstbestimmung und
ein besseres Leben mit Schwerbehinderung ..... 61

# SEPA das Verfahren zum Einzug von Kursgebühren

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

Die Teilnehmergebühr wird per SEPA - Lastschrift am 15. des Monats bzw. des Folgemonats nach Kursbeginn eingezogen. Weitere Informationen über die Einführung des SEPA-Verfahrens finden Sie unter www.sepadeutschland.de.

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 Rekener Bildungszentrum oder das DRK Bildungswerk im Kreis Borken.

## Bitte beachten Sie!

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

Herzlichen Dank.

**Ihr Team vom**


**DRK Bildungswerk im Kreis Borken**
Röntgenstraße 6
46325 Borken

Tel. 02861 / 8029 - 200
Fax 02861 / 8029 - 115

E-Mail: bildungswerk@drkborken.de
Internet: www.drk-bildungswerk.de

**Rekener Bildungszentrum**
Kirchstraße 14
48734 Reken

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

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

**Weitere Informationen zum SEPA Verfahren zum Einzug von Kursgebühren finden Sie auf Seite 64.**

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.**

# Anmeldung

Bitte ausschneiden!

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

### Kurs 1

| | |
|---|---|
| Kursnummer | Kursname |
| Beginn | Gebühr |

### Kurs 2

| | |
|---|---|
| Kursnummer | Kursname |
| Beginn | Gebühr |

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

Name, Vorname

| | |
|---|---|
| Straße / Hausnummer | PLZ, Ort |
| Telefon privat | dienstlich |

E-Mail

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

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

**Anmeldung:** Wir freuen uns über Ihre Anmeldung. Sie muss schriftlich erfolgen über eine ausgefüllte Anmeldekarte, per Fax oder über unsere Homepage www.reken.de. Sie ist in jedem Fall verbindlich.
Der Kurs wird durchgeführt, sofern die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist.
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 Kursus 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 Zahlungsbedingungenen, 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 sowie Inhaber eines gültigen Familienpasses erhalten 25 % Ermäßigung auf die Kursgebühr gegen Vorlage eines entsprechenden Nachweises.

Leistungsberechtigte nach dem SGB II und SGB XII 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-Bildungswerks 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.

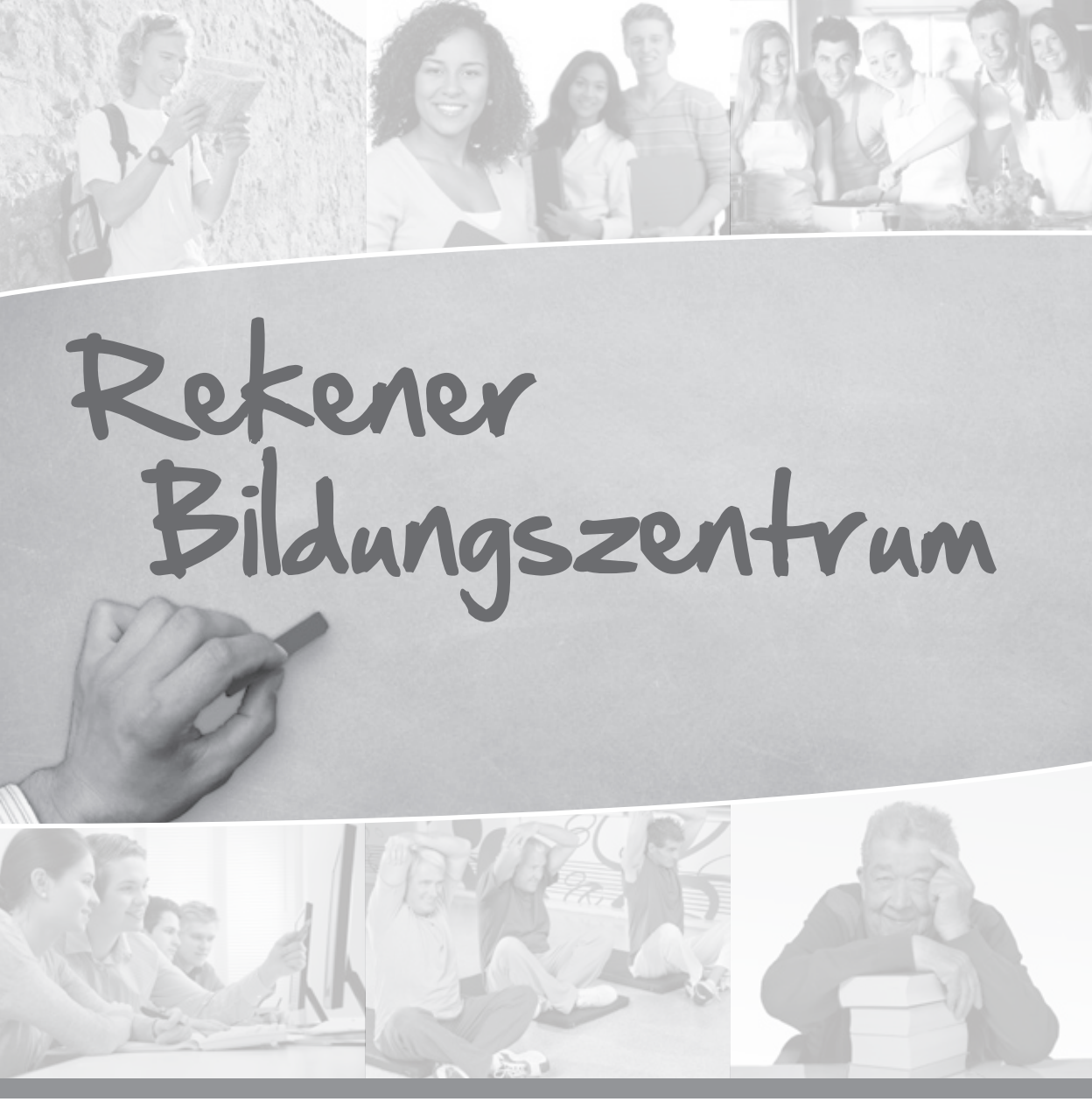
Unsere Seminare sind kein Ersatz für medizinische, physio- oder psychotherapeutische Behandlungen.

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

**Bankverbindung:**
Rekener Bildungszentrum / DRK Bildungswerk Borken

Sparkasse Westmünsterland
IBAN DE43 4015 4530 0051 0214 75
BIC WELADE3WXXX

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



# Rekener Bildungszentrum

Gemeinde Reken
*Da bin ich gern!*

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

In Kooperation mit dem

DRK-BILDUNGSWERK
IM KREIS BORKEN