

KURSPROGRAMM

1. Halbjahr 2018





FBW
Servicestelle
für den Sport

Kuhstraße 49, 45701 Herten
Servicetelefon: (0 23 66) 303 303
E-Mail: fbw@herten.de

Sportbüro

Kuhstraße 49, 45701 Herten
Telefon: (0 23 66) 303 474
E-Mail: sportbuero@herten.de

Stadtsportverband

Kuhstraße 49, 45701 Herten
Telefon: (0 23 66) 303 471
E-Mail: i.walter@herten.de

Impressum

Herausgeber:	Stadt Herten Der Bürgermeister
Druck:	Eigendruck Stadtdruckerei Herten
Auflage:	800
V.i.S.d.P.:	Iris Walter Servicestelle für den Sport Kuhstraße 49 45701 Herten
Fotos:	Pressestelle Stadt Herten pixelio.de, Pixabay.com (Nachweis am Bild)
Veröffentlichung:	Dezember 2017

Inhalt

Erwachsene

Raumvermietung	4
Fit ins hohe Alter	6
Gymnastik für Frauen	7
Gymnastik für Frauen – St. Martinus	7
Koronarsportverein: Qi Gong	9
Koronarsportverein: Pilates	10
Hatha Yoga	11
VHS: Bleib länger fit – mach mit	12
Bodyforming für Frühaufsteher	13
Bodyforming Abendkurs	13
Life Kinetik	14
Nordic Walking	15
Tischtennis	15
Das Deutsche Sportabzeichen: Fitness-Orden	16
VHS Rückenschule – rund um die Wirbelsäule	17
Orientalischer Tanz	18
Square Dance	19
Malen Sie auch?	20
Patchwork-Kurs	21
Moderne Kleidung - selbst geschneidert	22
Kreatives Nähen	23
Modellflugzeuge bauen und fliegen	24
Plastisches Gestalten für Anfänger und Fortgeschrittene	25
Visueller Wortzauber – Magic Words	26
Tele-Team-Herten	27
Englisch-Kurse	28
Offene Sporttreffs	30

Kinder/Jugendliche

Aikido	34
Tanzen	35
CreativWerkstatt	36
Pfadfindergruppe Westerholt	38
Instrumentalunterricht	39

Kindertheater in der FBW	42
Bezirksausschusssitzungen	44
DRK – Blutspendetermine in der FBW	44
Interessensgemeinschaften	44

Liebe Bürgerinnen, liebe Bürger!

Neben dem hausinternen Programm haben Sie auch die Möglichkeit, die Räumlichkeiten des Hauses für sich privat zu nutzen. Für alle möglichen Anlässe bieten wir verschiedene Räume zur Anmietung an, z. B. für

- Hochzeiten, Geburtstage, Jubiläen
- Kindergeburtstage
- Hobbygruppen und Sportveranstaltungen
- Seminare, Tagungen, Jahresversammlungen

Folgende Räume können wir Ihnen anbieten:

- 1 Saal (133 qm), max. 120 Personen
(nur für Tagungen und Sportkurse)
- Saal/Caféthek/Küche, max. 120 Personen incl. Kinder
- Caféthek/Küche, max. 60 Personen
- Seminarraum 5 (40 qm), max. 20 Personen
- Seminarraum 4 (20 qm), 8 – max. 10 Personen
- 1 Kinder- und Bewegungsraum (90 qm)
- 1 Gymnastikraum

Nutzungsentgelt je Stunde:

- | | |
|--|---------|
| • Saal mit Küche/Caféthek | 25,00 € |
| • Saal ohne Küche (nur Tagungen/Sportkurse) | 15,00 € |
| • Caféthek und Küche | 12,50 € |
| • Seminarraum 5 | 7,50 € |
| • Seminarraum 4 | 5,00 € |
| • Kinder- und Bewegungsraum (nur Hallenschuhe) | 7,50 € |
| • Gymnastikraum (nur Hallenschuhe) | 7,50 € |

Die von Ihnen gemieteten Räume müssen in der Regel bis 22 Uhr, folgt ihnen ein Samstag, ein Sonntag oder ein Feiertag, bis 1 Uhr besenrein verlassen sein. Die Räume werden nach der Vermietung von Beschäftigten des Hauses abgenommen. Schäden sind anzumelden und – soweit diese durch Sie oder Ihre Gäste verursacht wurden – zu ersetzen. Für private Feiern in der FBW wird eine Kautions in Höhe von 350 € erhoben, die vorab in bar in der FBW zu hinterlegen ist.

Reservieren Sie einen Raum, haben Sie zwei Wochen Zeit, einen Raumnutzungsantrag in der FBW/Servicestelle für den Sport auszufüllen. Sollten Sie innerhalb dieser Frist keinen Antrag gestellt haben, gehen wir davon aus, dass kein Interesse mehr an der Nutzung unserer Räumlichkeiten besteht. Ein Anrecht auf Anmietung gibt es nicht.

Bitte beachten Sie: Es gilt ein Rauchverbot im ganzen Haus! Es sind keine brennenden Kerzen bei privaten Veranstaltungen gestattet!

Für weitere Fragen oder Terminabsprachen wenden Sie sich bitte an die Beschäftigten der FBW/Servicestelle für den Sport, Tel. (0 23 66) 303 303.

Erwachsene

Erwachsene

1. GYMNASTIK

Fit ins hohe Alter

Die gesunde Wirkung des Sports hört im Alter nicht auf. Leichtes Kraft- und Bewegungstraining für ältere Menschen wirkt dem Abbau der Muskelmasse im Alter entgegen. Untersuchungen zeigen, dass auch im hohen Alter bei gezieltem Training ein Kraftzuwachs von bis zu 100 % innerhalb weniger Wochen möglich ist. Die Übungen werden im Sitzen und im Stehen durchgeführt. Alltagskompetenz und Eigenständigkeit werden dadurch erhalten und gefördert, die Mobilität und Beweglichkeit der Gelenke verbessern sich.

Ort: Saal

Zeit: **Kurs 1:** 10.01. – 21.03.2018,
jeweils mittwochs von 9.30 – 10.30 Uhr
Kurs 2: 10.01. – 21.03.2018,
jeweils mittwochs von 10.45 – 11.45 Uhr
Kurs 3: 11.04. – 04.07.2018,
jeweils mittwochs von 9.30 – 10.30 Uhr
Kurs 4: 11.04. – 04.07.2018,
jeweils mittwochs von 10.45 – 11.45 Uhr

Kosten: Kurse 1 und 2 – 33 € (für 11 Treffen)
Kurse 3 und 4 – 36 € (für 12 Treffen)

Veranstalter: Stadtsportverband Herten e. V.

Leitung: Erika Schwinger

Anmeldung: Erika Schwinger, ☎ (02 09) 35 81 31
oder SSV, ☎ (0 23 66) 303 471



© FBW

Gymnastik für Frauen

In diesem Kurs wird Gymnastik für Frauen in verschiedenen Variationen angeboten. Elemente der Aerobic und Joyrobic fließen ebenso ein wie Pilates, Wirbelsäulengymnastik, Haltungsschulung, BBP-Training und Stretching. Kursziele sind die Verbesserung der Beweglichkeit und der Kondition.

Ort: Kinder- und Bewegungsraum
 Zeit: **Kurs 1:** 08.01. – 19.03.2018
 (nicht an Rosenmontag)
Kurs 2: 09.04. – 02.07.2018
 jeweils montags von 9.30 – 11 Uhr
 Kosten: Bitte bei der Kursleitung erfragen
 Leitung: Heli Ulbrich
 Information: Heli Ulbrich, ☎ (0176) 63 06 06 46

Gymnastik für Frauen – St. Martinus

In diesen Kursen werden gezielte Übungen angeboten, die das seelische und körperliche Wohlbefinden beeinflussen und der Gesundheitsvorsorge dienen: Förderung der Beweglichkeit, Entspannung und Kräftigung der Muskulatur, Mobilisierung der Wirbelsäule, Vorbeugung von Osteoporose, Atem- und Dehnübungen.

Wirbelsäulengymnastik

Ort: Gymnastikraum
 Zeit: 08.01. – 18.06.2018,
 montags von 15.45 – 17.15 Uhr
 Kosten: 72 € (20 Treffen)
 Kurs-Nr.: 33-907
 Veranstalter: Kath. Bildungswerk St. Martinus
 Leitung: Karin Weiffenbach
 Anmeldung: Edith Mattheis, ☎ (02 09) 35 70 75

Body-Fitness

Fit bleiben durch gezieltes Körpertraining

Ort: Gymnastikraum
 Zeit: 09.01. – 03.07.2018,
 dienstags von 11 – 12 Uhr
 Kosten: 55,20 € (23 Treffen)
 Kurs-Nr.: 33-909
 Veranstalter: Kath. Bildungswerk St. Martinus
 Leitung: Dagmar Lagemann
 Anmeldung: Edith Mattheis, ☎ (02 09) 35 70 75

Funktionsgymnastik

gegen Rückenschmerzen und Haltungsschäden.
Gezielte Übungen (u. a. Atem-, Dehn- und Entspannungsübungen), die das seelische und körperliche Wohlbefinden beeinflussen und der Gesundheitsvorsorge dienen.

Ort: Gymnastikraum
Zeit: 10.01. – 11.07.2018,
mittwochs von 18 – 19 Uhr
Kosten: 60,00 € (25 Treffen)
Kurs-Nr.: 33-913
Veranstalter: Kath. Bildungswerk St. Martinus
Leitung: Rita Wahl
Anmeldung: Edith Mattheis, ☎ (02 09) 35 70 75

Rund'rum fit – Gymnastik-Mix für Frauen ab 55

Die Haltungs- und Bewegungsleistung einer zu schwachen Muskulatur wird durch funktionelle Übungen aufgebaut. Ausdauer und Koordination sollen verbessert werden. Tipps zur bewussten Körperwahrnehmung, Dehn- und Entspannungsübungen zeigen abwechslungsreiche Wege zur körperlichen und geistigen Erholung. Mit entsprechender Musik kommt der Spaß an der Bewegung nicht zu kurz.

Ort: Gymnastikraum
Zeit: 11.01. – 05.07.2018, jeweils donnerstags
von 14.45 – 15.45 Uhr
oder von 15.45 – 16.45 Uhr
Kosten: 52,80 € (22 Treffen)
Kurs-Nr.: 33-919 bzw. 33-921
Veranstalter: Kath. Bildungswerk St. Martinus
Leitung: Dagmar Lagemann
Anmeldung: Edith Mattheis, ☎ (02 09) 35 70 75

Gesundheitsgymnastik

mit anschließender Aquafitness.

Ort: Gymnastikraum (nach einer Stunde Ortswechsel zum Gertrudis-Hospital)
Zeit: 12.01. – 13.07.2018,
jeweils freitags von 11 – 13 Uhr
Kosten: 125,00 € (22 Treffen)
Kurs-Nr.: 33-923
Veranstalter: Kath. Bildungswerk St. Martinus
Leitung: Christel Küsters
Anmeldung: Edith Mattheis, ☎ (02 09) 35 70 75

Koronarsportverein: Qi Gong

Qi Gong (wörtlich: Energiearbeit) hat zum Ziel, durch beständige Übung die Kontrolle über den inneren Fluss der Lebensenergie zu erlangen und den Willen zu stärken. Die Gemeinsamkeit von allen Qi Gong-Stilen ist, dass sie Atmung mit Körperhaltung und Bewusstsein harmonisch verknüpfen. Schwerpunkt sind Wiederholungen einer Bewegung: Als würde man beim Schönschriftüben viele Male nur ein „E“ schreiben.

Qi Gong ist dadurch „bausteinhafter“ und schlichter als das als abwechslungsreicher empfundene Tai Chi. Es ist somit ein oberster Sammelbegriff für alle Qi-Übungen. Im Osten wird Qi Gong zur ganzheitlichen Heilung eingesetzt.

Ort: Gymnastikraum
Zeit: 10.01. – 11.07.2018,
mittwochs von 16.30 – 18 Uhr
Kosten: 10 € im Monat
Veranstalter: Koronarsportverein Herten 1993 e.V.
Leitung: Rosy von Westerholt
Anmeldung: Gabriele Augustin, ☎ (0 23 65) 7 23 74
E-Mail: gabriele.augustin@online.de



Koronarsportverein: Pilates

Was ist Pilates?

Pilates ist ein sanftes, aber besonders effektives Ganzkörpertraining, das die Figur formt und strafft. Trainiert werden Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Körperkontrolle. Eine spezielle Atemtechnik verhilft zu optimaler Konzentration und Entspannung. Dies lässt den Alltagsstress vergessen und erleichtert eine präzise Ausführung der Übungen.

Der Fokus liegt auf der Bauch-, Rücken- und besonders der Beckenbodenmuskulatur, deren Training oft vernachlässigt wird. Durch spezifische Dehn- und Kräftigungsübungen der Tiefen- und Stützmuskulatur wird der Rücken stark und der Bauch flach. Dadurch wird die Wirbelsäule aufgerichtet und die natürliche Ausrichtung des Skeletts wieder hergestellt, was die Körperhaltung stark verbessert und muskuläre Dysbalancen ausgleicht. Ursprünglich für den Tanzsport konzipiert, war Pilates lange ein Geheimtipp professioneller Tänzer und Schauspieler. Durch die kontinuierliche Weiterentwicklung und Anpassung an die moderne Sportmedizin hat sich Pilates heute fest im Breitensport sowie in Prävention und Rehabilitation etabliert.

Ort: Gymnastikraum

Zeit: 11.01. – 12.07.2018,
donnerstags von 10.30 – 11.30 Uhr

Veranstalter: Koronarsportverein Herten 1993 e. V.

Leitung: Gabriele Augustin

Kosten: Bitte bei der Kursleitung erfragen

Anmeldung: Gabriele Augustin, ☎ (0 23 65) 7 23 74

E-Mail: gabriele.augustin@online.de

© Julien Christ/pixelio.de



Hatha Yoga

Was ist Yoga?

Yoga ist kein Sport und auch keine Gymnastik! Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem, welches den Körper, den Atem und den Geist mit einbezieht.

In diesem Kurs werden wir uns mit einfachen, jedoch sehr effektiven Körperübungen (Asanapraxis) unter Einbeziehung des individuell geführten Atems bewegen. Atemübungen (Pranayama) und Übungen zur Konzentration und Meditation werden integriert. Durch dieses Zusammenspiel im Üben können wir Kräftigung, Beweglichkeit, Entspannung und Achtsamkeit als Einheit erfahren. Yoga tut gut!

Ort: Gymnastikraum

Zeit: ab 12.01.2018,
freitags von 17.15 – 18.30 Uhr

Kosten: Bitte bei der Kursleitung erfragen.

Leitung: Birgit Leinweber (Yogalehrerin BDY/EYU)

Anmeldung: Birgit Leinweber, ☎ (0 23 66) 3 14 14
per E-Mail: birgit.leinweber@freenet.de

Hinweis:

Die Yogakurse sind zertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle Prävention. Kostenerstattung durch die Krankenkassen ist bis zu 80 % der Kursgebühren möglich. Bitte bei Bedarf dazu Rücksprache mit Ihrer Krankenkasse halten. Ein Einstieg in einen bereits laufenden Kurs ist nach Rücksprache mit der Kursleitung jederzeit möglich.



3. Fitness / Sportangebote

VHS: Bleib länger fit – mach mit Fitnessgymnastik für Frauen ab 60

Der Kurs wendet sich an Frauen, die ihre Leistungsbe-
reitschaft und -fähigkeit erhalten bzw. erhöhen wollen.
Die Wirbelsäulen- und Rumpfmuskulatur sollen stabi-
lisiert, Bewegungsschwächen abgebaut und die kör-
perliche Belastbarkeit gefördert werden. Die Verbesse-
rung von Kraft, Ausdauer und Koordinationsvermögen
ist unser Ziel. Körperliches Training beim Älterwerden
ist auch eine effektive Maßnahme, Stürze zu verhin-
dern! Mit Geräten wie z. B. Thera-Bändern®, Hanteln,
Bällen oder Balance-Pads und entsprechender Musik
bleibt es interessant und macht Spaß. Entspannungs-
und Atemübungen ergänzen das gute Körpergefühl.
Bitte warme, bequeme Sportkleidung, Schuhe mit
nicht färbenden Sohlen, ein Handtuch und etwas zu
trinken mitbringen!

Ort: Saal
Zeit: 27.02. – 26.06.2018,
dienstags von 9 – 10.30 Uhr
Kosten: 57 € (erm. 40 €, HP 29 €)
Kurs: 8857
Veranstalter: VHS
Leitung: Dagmar Lagemann
Anmeldung: VHS, ☎ (0 23 66) 303 580,
vhs@herten.de



© FBW

Bodyforming für Frühaufsteher

Dieser Kurs ist geeignet für Anfänger und alle, die fit bleiben möchten. Der Kurs beinhaltet ein Ganzkörpertraining, welches die Muskulatur aufbaut und die gesamte Körperhaltung verbessert. Nach einem kurzen Aufwärmprogramm in Form von leichten Schrittkombinationen starten wir mit gezielten Kräftigungsübungen zum Teil mit Hilfsmitteln wie Hanteln, Schwingstab, Thera-Bändern® oder Fitball. Abschließend erfolgen die Entspannungsphase und das Dehnen der beanspruchten Muskulatur. Bitte ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

- Ort: Gymnastikraum
 Zeit: **Kurs 1:** 17.01. – 21.03.2018,
 mittwochs von 8.45 – 10 Uhr
Kurs 2: 11.04. – 11.07.2018,
 mittwochs von 8.45 – 10 Uhr
 Kosten: Kurs 1: 25 € für 10 Treffen,
 Kurs 2: 27,50 € für 11 Treffen
 Veranstalter: FBW/Servicestelle für den Sport
 Leitung: Anke Schwichlinski
 Anmeldung: FBW, ☎ (0 23 66) 303 303 oder 303 471

Bodyforming Abendkurs (Inhalt siehe Frühkurs)

- Ort: Gymnastikraum
 Zeit: **Kurs 1:** 18.01. – 22.03.2018,
 donnerstags von 17.15 – 18.30 Uhr
Kurs 2: 18.01. – 22.03.2018,
 donnerstags von 18.45 – 20 Uhr
Kurs 3: 12.04. – 12.07.2018,
 donnerstags von 17.15 – 18.30 Uhr
Kurs 4: 12.04. – 12.07.2018,
 donnerstags von 18.45 – 20 Uhr
 Kosten: 25 € für jeweils 10 Treffen
 Veranstalter: FBW/Servicestelle für den Sport
 Leitung: Anke Schwichlinski
 Anmeldung: FBW, ☎ (0 23 66) 303 303 oder 303 471

Wer sich beispielsweise durch Schichtwechsel im Beruf nicht auf den Früh- oder Abendkurs festlegen kann, hat hier die Möglichkeit, sich einmalig für einen Kurs „Bodyforming“ anzumelden, einmalig zu zahlen und zwischen den Kursen zu wechseln.

Life Kinetik® – Gehirntraining durch Bewegung

Life Kinetik ist ein spielerisches Training, das Spaß macht und schnell zu überraschenden positiven Ergebnissen führt. Das Gehirn wird mittels nicht alltäglicher Aufgaben gefördert und gefordert. Die Übungen schaffen neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen und ermöglichen so, dass „schlummernde“ geistige Potenzial zu wecken. Je mehr Vernetzungen im Gehirn angelegt sind, desto höher sind Leistungsfähigkeit, Flexibilität und Verarbeitungsgeschwindigkeit des Gehirns. Life Kinetik ermöglicht es, durch seine einzigartige und komplexe Trainingsform, das Gehirn ein Leben lang vor neue Herausforderungen zu stellen und ist so die Schnittstelle zwischen sportlicher Bewegung und lebenslangem Lernen. Zu den positiven Trainingsergebnissen gehören u. a. Stressreduzierung, Verbesserung der Aufmerksamkeit, Verbesserung der Handlungsschnelligkeit usw. Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene jeden Alters, vom Spaziergänger bis zum Spitzensportler.

Ort:	Kinder- und Bewegungsraum
Zeit:	14.02. – 21.03.2018 mittwochs von 18.30 – 19.30 Uhr Weitere Termine möglich.
Kosten:	72 € für 6 Abende
Veranstalter:	Marion Knitter (Life Kinetik Trainerin)
Anmeldung:	Marion Knitter, ☎ (0 23 66) 9 31 92 16 oder per E-Mail an info@mkcoaching.de

Info-Veranstaltung zum Programm Life Kinetik®

Wer neugierig auf den vorgenannten Kurs ist, aber noch weitere Informationen zur Formel „Wahrnehmung + Gehirnjogging + Bewegung = mehr Leistung“ benötigt, sollte vorab die Info-Veranstaltung besuchen.

Ort:	Mehrzweckraum 5
Zeit:	31.01.2018, von 18.30 – ca. 20 Uhr
Kosten:	5 €
Referentin:	Marion Knitter, Life Kinetik Trainerin
Anmeldung:	Marion Knitter, ☎ (0 23 66) 9 31 92 16 oder per E-Mail: info@mkcoaching.de

Nordic Walking

Jung oder Alt, Mann oder Frau – mit Freunden plaudern, Spaß haben, Natur erleben und gleichzeitig etwas für die eigene Gesundheit tun!

Dieser Kurs bietet ein ideales Fitnesstraining für alle, die Spaß an der Bewegung an frischer Luft haben und leistet einen großen Beitrag zur Verbesserung des Allgemeinbefindens und der Gesundheit. Vorkenntnisse sind wünschenswert. Feste Schuhe und wetterfeste Kleidung sind erforderlich. Die Stöcke werden bei Bedarf kostenlos vom Haus gestellt.

Treffpunkt: Caféthek der FBW

Zeit: **Kurs 1:** 10.01. – 07.02.2018 (5 Treffen)

Kurs 2: 14.02. – 21.03.2018 (6 Treffen)

Kurs 3: 11.04. – 16.05.2018 (6 Treffen)

Kurs 4: 30.05. – 11.07.2018 (7 Treffen)

jeweils mittwochs von 9 – 10.30 Uhr

Kosten: Kurs 1: 5 €,

Kurse 2 bzw. 3: 18 €, Kurs 4: 21 €

Veranstalter: FBW/Servicestelle für den Sport

Leitung: Heinrich Tostmann

Anmeldung: FBW, ☎ (0 23 66) 303 471

Tischtennis – Mitspieler*innen gesucht!

Jeden Montag treffen sich rüstige Seniorinnen und Senioren, um miteinander Tischtennis zu spielen. Im Vordergrund stehen nicht der Sie-



gesgedanke, sondern die Bewegung, das Zusammenspiel und der Spaß am Spiel. Wer Lust hat, in das Angebot hinein zu schnuppern, ist herzlich willkommen.

Ort: Gymnastikraum

Zeit: 08.01. – 09.07.2018,

montags von 17.30 – 19.30 Uhr

Information: Lothar Gajewsky, ☎ (02 09) 63 92

Das Deutsche Sportabzeichen: Fitness-Orden reloaded

Früher hatte das Sportabzeichen ein angestaubtes und wenig attraktives Außenseiter-Image. Doch durch die immer wichtiger werdende Stellung von Sport in unserem Leben, erlebt das Sportabzeichen seit einigen Jahren sein Comeback. In Herten konnten im Jahr 2016 schon über 1.000 Menschen den „Fitnessorden“ entgegennehmen.

Seien Sie auch mit dabei! Bei dieser Veranstaltung gibt es zunächst ein wenig Theorie rund um das Sportabzeichen und dann kann es auf Wunsch schon losgehen: Nach Information z. B. zu den Bedingungen, können bereits die ersten Disziplinen abgelegt werden.

Dazu bitte Sportkleidung mitbringen.

Wer ausschließlich an Information interessiert ist, kann selbstverständlich auch in normaler Straßenkleidung kommen, jedoch bitte Hallen-Turnschuhe mitbringen!

Dieser Kurs eignet sich auch für Übungs- und Teamleiter, die mehr über das Sportabzeichen und die Möglichkeiten erfahren möchten, wie man den Sportabzeichen-Erwerb ins Vereinstraining/Vereinsleben einbinden kann.

Ort: FBW/Kinderbewegungsraum

Termin: Freitag, 09.03.18 von 15 – 17 Uhr

Leitung: Marion Knitter, stellv. Sportabzeichen-Obfrau des SSV Herten e.V.

Kosten: frei



**DEUTSCHES
SPORTABZEICHEN**

VHS-Rückenschule – Rund um die Wirbelsäule

Durch Bewegungsmangel sowie ständige Fehl- und Überbelastung im Alltag kommt es bei vielen Menschen zu den unterschiedlichsten Rückenbeschwerden. Muskelkräftigende Übungen der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie Dehnungs- und Entspannungsübungen halten die Wirbelsäule beweglicher und beugen Haltungsschwächen oder -schäden vor.

Der Kurs richtet sich nicht an TeilnehmerInnen mit akuten Erkrankungen der Wirbelsäule und ersetzt keine krankengymnastische Behandlung.

Bitte warme, bequeme Sportkleidung, Schuhe mit nicht färbenden Sohlen, ein Handtuch und etwas zu trinken mitnehmen.

Ort: FBW/Saal
Zeit: 27.02. – 26.06.2018,
dienstags von 19.30 – 20.30 Uhr
Kosten: 43 € (erm. 30 €, HP 22 €)
Kurs: 8611
Veranstalter: VHS
Leitung: Stephanie Netta
Anmeldung: VHS, ☎ (0 23 66) 303 580
oder vhs@herten.de



5. TANZ



Orientalischer Tanz | Kurse für Frauen

Entspannend und belebend ist der orientalische Tanz für Körper und Seele – das erfahren immer mehr Frauen. Ziel des Kurses ist es, aus der Mitte des Körpers heraus, einzelne Körperpartien bewegen zu lernen und zu einem harmonischen Ganzen zusammen zu führen. Diese Kurse eignen sich für Frauen, die schon die Grundlagen des Bauchtanzes kennengelernt haben. Bitte bequeme Kleidung und ein Tuch für die Hüften mitbringen!

Gruppe Samara

Ort: Kinder- und Bewegungsraum
 Zeit: montags jeweils von 18.10 – 19.25 Uhr
 Kosten: Bitte bei der Kursleitung erfragen.

Gruppe Filil

Ort: Gymnastikraum
 Zeit: montags jeweils von 19.30 – 21 Uhr
 Kosten: Bitte bei der Kursleitung erfragen.

Gruppe Asiyah

Ort: Gymnastikraum
 Zeit: mittwochs jeweils von 19.45 – 20.45 Uhr
 Kosten: Bitte bei der Kursleitung erfragen.

Tribal-Treffen

Die genauen Termine und Kosten der einzelnen Tribal-Treffen (freitags von 19.15 – 20.30 Uhr) erfahren Sie bei Nadhiyah.

Mini-Projekte

Jeden zweiten Dienstag im Monat gibt es Workshops zu verschiedenen Themen. Bitte Themen und Termine bei Nadhiyah erfragen (lagen bei Programmdruck noch nicht vor)!

Informationen zu weiteren Kursen, Terminen sowie den Kursgebühren bekommen Sie bei Nadhiyah!

Information und Anmeldung: ☎ (0 23 65) 2 96 62 51
oder per E-Mail: nadhiyah@nadhiyah.de

Hinweis:

Das nächste Orientcafé findet am 02.12.2018 statt.

Square Dance

Square Dance ist ein nordamerikanischer Volkstanz und hat seinen Ursprung im alten Europa. Fetziges Musik aus dem Country-, Pop- und Rockbereich und Tanzspaß mit netten Leuten stehen hier im Vordergrund.

Square bedeutet Quadrat und bezeichnet die Formation, in der sich vier Tanzpaare gegenüberstehen. Ein „Caller“ ruft den Tänzern im Takt der Musik zu, welche Figuren getanzt werden sollen. Dabei wird die Konzentration, Koordination und Teamfähigkeit geschult – und es macht vor allem Spaß. Ob als Single oder als Paar, alle sind willkommen, in den amerikanischen Nationaltanz einzusteigen.

Ort: Saal

Zeit: 12.01. – 13.07.2018,
freitags von 19 – 21 Uhr

Kosten: 10 € im Monat

Veranstalter: Koronarsportverein Herten 1993 e. V.

Anmeldung: Gabriele Augustin, ☎ (0 23 65) 7 23 74,
E-Mail: gabriele.augustin@online.de

6. SONSTIGES

Malen Sie auch oder wollten es schon immer lernen?

Möchten Sie Ihre eigene Kreativität noch unterstreichen? Oder möchten Sie Malen lernen? Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, wichtige Grundlagen werden vermittelt. Farben und Kompositionslehre werden durchs Malen erlernt. Ob Stillleben, Landschaften oder Abstraktes – es bleibt Ihnen überlassen, was Sie mit Lust, Freude und Faszination erschaffen und umsetzen wollen. Im Vordergrund stehen Entspannung und Spaß.

Ort : Mehrzweckraum 5
Zeit: 05.02. – 19.03.18 und 09.04. – 09.07.2018
jeweils montags von 17 – 19 Uhr
Kosten: 48 € im Monat
Leitung: Irena Scholz
Anmeldung: Irena Scholz, ☎(0 23 61) 90 95 67



© Irena Scholz

Patchwork-Kurs

Sie nähen gerne und sind kreativ? Dann ist dieser Patchwork-Kurs genau das Richtige für Sie!

In den Kursen werden verschiedene Patchworkmuster vorgestellt. Unter fachlicher Anleitung wird im Laufe des Kurses auf der eigenen Nähmaschine ein persönliches Patchwork-Unikat gefertigt. Dabei sind der Phantasie kaum Grenzen gesetzt.

Was ist Patchwork?

Der Begriff „Patchwork“ kommt aus dem Englischen bzw. Amerikanischen und bedeutet frei übersetzt Flickwerk oder Flickarbeit. Obwohl diese Bezeichnung eher neueren Datums ist, kann diese textile Kunst, die man in verschiedenen Teilen der Erde findet, auf eine sehr lange Tradition zurückblicken.

Eine Patchwork-Arbeit besteht aus drei Textilschichten: Eine Patchworkoberseite mit dem Muster, eine Füllung und eine Rückseite. Damit sich die einzelnen Stofflagen beim Gebrauch oder Waschen nicht verschieben können, werden sie mit sogenannten Quilt- oder auch Steppstichen vernäht bzw. gequiltet.

Eine verbindliche Anmeldung ist vorab erforderlich.

Diese Kurse sind für jedes Alter geeignet: von 14 bis 99.

Ort: Seminarraum 5

Termine: **Kurs 1:** Dienstag | 09.01. | 16.01. | 23.01. | 30.01.2018

Kurs 2: Samstag | 13.01. | 20.01. | 27.01. | 03.02.2018

Kurs 3: Dienstag | 05.06. | 12.06. | 19.06. | 26.06.2018

Kurs 4: Samstag | 16.06. | 23.06. | 30.06. | 07.07.2018

Uhrzeit: jeweils von 10 – 13 Uhr

Kosten: je Kurs 50 € (mittels Überweisung)

Anmeldung: Gundula Schwamborn-Meise,
☎ (02 09) 39 90 18

Hinweis: Mindestteilnehmerzahl 7 Personen, bei Nichterreichen der TN-Zahl findet der Kurs nicht statt.

Moderne Kleidung – selbst geschneidert

Schneidern als Hobby zur Erfüllung modischer und praktischer Kleidungs Wünsche wird in diesem Kurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene angeboten. Grundkenntnisse des Nähens werden vermittelt und vorhandene Kenntnisse und Fertigkeiten erweitert und vertieft.

Ziel des Nähkurses ist es, ein Kleidungsstück selbst zuzuschneiden und zu nähen. Dabei steht es den Teilnehmenden frei, was sie anfertigen möchten: Kleidung für Erwachsene oder Kinder, Karnevalskostüme oder auch kleinere Änderungen an der eigenen Garderobe. In dem Kurs wird teilweise mit Fertigschnitten und Schnittbögen aus Modeheften gearbeitet. Zur Stoff- und Modellauswahl steht die Kursleiterin zur Verfügung. Eine fachgerechte Hilfe wird ebenfalls bei der Umsetzung eigener Nähvorhaben sowie bei Änderungs- und Ausbesserungsarbeiten geboten. Eigene Ideen und Stoffe sowie angefangene Projekte können gerne mitgebracht werden. Die Betreuung in dem Kurs erfolgt individuell nach den Fähigkeiten der Teilnehmenden. Es stehen Nähmaschinen zur Verfügung, falls eine eigene Nähmaschine vorhanden ist, bitte diese sowie die Bedienungsanleitung und ein Verlängerungskabel mitbringen. Mitzubringen: Nähutensilien wie Schere, Maßband, Stecknadeln, eventuell Schnittmuster, Stoffe, Kreide, Nähnadeln, Stoffreste zum Üben für Anfänger*innen, Stoff- und Papierschere, Garn usw.

Ort: Seminarraum 5

Termine: **Kurs 1:** 09.01. – 13.03.2018,
dienstags von 19 – 22 Uhr

Kurs 2: 17.04. – 26.06.2018,
dienstags von 19 – 22 Uhr

Kosten: 60 € (für 10 Treffen)

Kurs-Nr.: 52-902 bzw. 52-901

Veranstalter: Kath. Bildungswerk St. Martinus
Informationen und

Anmeldung: Dagmar Waldner,

☎ (02 09) 58 44 81

E-Mail: stoffzauber@aol.com

Kreatives Nähen

Mitzubringen: Nähutensilien wie Schere, Maßband, Stecknadeln, eventuell Schnittmuster, Stoffe, Kreide, Nähmaschinen, Stoffreste zum Üben für Anfänger*innen, Stoff- und Papierschere, Garn usw.

Ort: Seminarraum 5

Termine: **Kurs 1:** 11.01. – 15.03.2018,
donnerstags von 19 – 22 Uhr
Kurs 2: 19.04. – 05.07.2018,
donnerstags von 19 – 22 Uhr

Kosten: 60 € (für 10 Treffen)

Kurs-Nr.: 52-903 bzw. 52-904

Kursleitung: Dagmar Waldner

Veranstalter: Kath. Bildungswerk St. Martinus

Informationen und

Anmeldung: Dagmar Waldner,

☎ (02 09) 58 44 81

E-Mail: stoffzauber@aol.com



©pixabay.com

Modellflugzeuge bauen und fliegen

Gemeinsam Flugzeuge bauen: Für die Baugruppe der Flugmodellsportvereinigung Vest e. V. (FSV) steht in der FBW ein großer Bastelraum im Keller zur Verfügung. Erfahrene Modellflieger treffen sich hier zum Austausch von Erfahrungen und zur gemeinschaftlichen Lösung von Modellbauproblematiken. Gerne wird auch beim Bau eigener Flugmodelle Unterstützung gewährt. Diese Baugruppe richtet sich auch an alle, die neugierig auf das Modellbauen und Fliegen sind und einmal reinschnuppern möchten.

Auf dem Modellflugplatz in der Ried (Heideweg, Herten in Nähe der Windkraftanlage), können unter Anleitung von Fluglehrern der FSV Flugmodelle eingeflogen werden. Weitere Infos und Kontaktdaten: www.fsv-vest.de

- Ort: Werkraum der FBW
 Zeit: 12.01. – 13.07.2018,
 jeweils freitags von 17 – 20 Uhr
 Kosten: kostenlos, ggf. können Materialkosten entstehen
 Alter: Es sind alle Altersgruppen willkommen.
 Veranstalter: Flugmodellsportvereinigung Vest e.V.
 Leitung: Michael Erlebach
 Anmeldung: In der Regel nicht erforderlich. Fragen vorab werden aber gerne beantwortet.
 E-Mail: Siehe Vereinshomepage:
www.fsv-vest.de.





VHS: Plastisches Gestalten für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Aus dem Material Ton erarbeiten die Teilnehmenden Gefäße, Objekte und Plastiken. Dabei werden ihnen Grundtechniken des Töpfern vermittelt. Darauf aufbauend folgen nach und nach kompliziertere Techniken, mit denen sie dann anspruchsvolle Plastiken unter Anleitung fertigen.

Ort: Töpferraum
 Zeit: 01.03. – 14.06.2018,
 donnerstags von 17.00 – 20.45 Uhr
 Kosten: 83 € (erm. 58 € / HP 42 €) + Material-
 kosten für 11 Termine
 Kurs-Nr.: 2401
 Veranstalter: VHS
 Leitung: Ilse Weisel
 Anmeldung: VHS, ☎ (0 23 66) 303 518
 oder vhs@herten.de

Visueller Wortzauber – Magic Words

Wer kennt sie nicht – die Macht der Wörter!

Wörter können schon allein beim Aussprechen, Denken oder Zuhören Gefühle und Reaktionen auslösen.

Mit Magic Words können Sie diese Wörter gezielt „aufladen“: Die „Steuererklärung“ erzeugt plötzlich ein Gefühl von Schaffensdrang, „Migräne“ wirkt entspannend und bei „Prüfung“ fühlt sich der Prüfling kraftvoll und kreativ.

Das liest sich wie Zauberei – ist es auch... fast.

Magic Words ist eine „Psychologische Hausapotheke“ für die Herausforderungen des Alltags. Die Methode kann für das Erreichen von beruflichen und privaten Lebenszielen genutzt werden.

Ort: Seminarraum 5

Zeit: Sonntag, 04.03.2018 von 10 – 14 Uhr

Kosten: 40 €

Leitung: Marion Knitter

Anmeldung: Marion Knitter, ☎ (0 23 66) 9 31 92 16
oder info@mkcoaching.de

Tele-Team-Herten

Die 20 Mitglieder aus Herten und der weiteren Umgebung verbindet eines – die Leidenschaft für die Fotografie. Jeder von uns hat seinen individuellen Stil und seine kreativen Vorlieben.

Wir sind kein konventioneller Verein. In erster Linie verstehen wir uns als Gemeinschaft ambitionierter Fotografinnen und Fotografen. Wer zu uns kommt, sollte daher die Grundlagen der Fototechnik sowie der Bildgestaltung und -bearbeitung bereits beherrschen.

Auf dem Programm stehen Bildbesprechungen, Themenabende, Wettbewerbe oder Multivisionsschauen, aber auch Ausstellungsbesuche oder Fotoausflüge (manchmal auch kleine Fotoreisen). Dabei geht es sehr zwanglos zu, jeder nimmt nach seinen eigenen zeitlichen Möglichkeiten am Clubgeschehen teil.

Unser Fotoclub ist dem DVF (Deutscher Verband für Fotografie) angeschlossen und beteiligt sich an den regelmäßigen Wettbewerben, von der Bezirksschau bis hin zur Deutschen Fotomeisterschaft. Bildbeispiele für die unterschiedlichen Themen, Techniken und Temperamente unserer Mitglieder sowie weitere Informationen finden sich unter www.tele-team-herten.de

Ort: Seminarraum 5
 Zeit: 12.01. – 13.07.2018,
 jeweils freitags von 20 – 22 Uhr
 (nicht in den Schulferien)
 Kontakt: Dr. Rainer Lange, ☎ (0 23 66) 8 73 85
 oder tele-team-herten@t-online.de



7. SPRACHEN

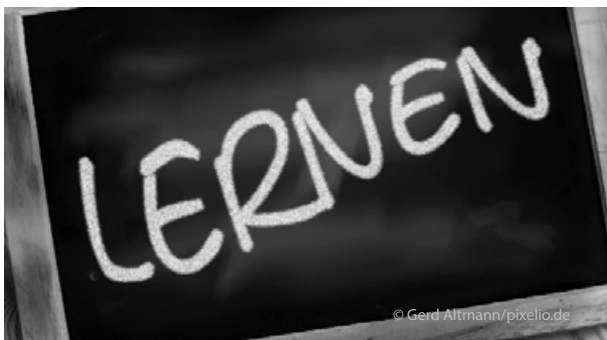
Kurse der Stufe B1

Ich kann das Wesentliche verstehen, wenn es um mir vertraute Themen geht und klare Standardsprache verwendet wird. Bei Radio- und Fernsehsendungen verstehe ich das Wesentliche. Ich kann längere alltags-sprachliche Texte verstehen. Ich kann die meisten Situationen sprachlich bewältigen, denen man auf Reisen begegnet. Ich kann Erfahrungen, Ereignisse und Wünsche zusammenhängend beschreiben und meine Meinung erklären und begründen.

Englisch am Vormittag, Stufe B1

Dieser Kurs richtet sich insbesondere an ältere Teilnehmerinnen und Teilnehmer. In entspannter Atmosphäre werden Texte zu unterschiedlichen Themen besprochen, die sich an den Interessen der Kursteilnehmenden orientieren.

Ort: Raum 5
 Zeit: 22.02 – 17.05.2018,
 donnerstags von 9 – 10.30 Uhr
 Kosten: 50 € (erm. 35 €, HP 25€)
 Kurs-Nr. 7317
 Veranstalter: VHS
 Leitung: Anne Ott
 Anmeldung : VHS, ☎ (0 23 66) 303 581
 oder vhs@herten.de



© Gerd Altmann/pixelio.de

Monday Morning Small Talk, Stufe C1

If you have a fairly sound knowledge of English and are interested in spontaneous conversation about everyday topics as well as reading and discussing texts, then come and join our conversation course on Monday morning. In a friendly, relaxed atmosphere we look at newspaper articles, current issues and a very varied selection of texts as well as watching the occasional film, reading short stories and brushing up our grammar and vocabulary by means of exercises. We also enjoy a short break with coffee and biscuits. No stress or pressure involved! Come and join us!

Ort: Raum 5
 Zeit: 26.02. – 11.06.2018,
 montags von 9.20 – 11.50 Uhr
 Kosten: 90 € (erm. 63 €, HP 45 €)
 Kurs-Nr. 7461
 Kursleitung: Günter Demtröder
 Veranstalter: VHS
 Anmeldung: VHS, ☎ (0 23 66) 303 581
 oder vhs@herten.de

Weitere Kursdetails entnehmen Sie bitte dem aktuellen VHS-Programmheft.



© Englisch, pixabay



Offene Sporttreffs

des Stadtsportverbandes Herten

Kostenlose Teilnahme, qualifizierte Anleitung

Laufftreff (Lauffreunde SSV Herten)

Für Anfänger, Wieder- oder Quereinsteiger,
aber auch trainierte und ambitionierte Läufer!

Sonntags	9.30 Uhr	Treffpunkt: Parkplatz am Rosengarten, Ecke Reitkamp/ Zur Alten Mühle
----------	----------	--

Nordic-Walking-Treffs (Stadtsportverband)

Montag	18 Uhr	Sportanlage Paschenberg
Mittwoch	17 Uhr	Sportanlage Paschenberg
Freitag	18 Uhr	Sportanlage Paschenberg
Sonntag	10 Uhr	Sportanlage Paschenberg

In der Winterzeit beginnen die Treffs bereits um 16 Uhr.

Sportabzeichen-Treffs (Mai – September)

Montag	18 bis 20 Uhr	Sportanlage Bertlich
Mittwoch	18 bis 20 Uhr	Sportanlage Paschenberg
Freitag	18 bis 20 Uhr	Sportanlage Herten-Nord
Freitag	18 bis 20 Uhr	Sportanlage Über den Knöchel

Krafttraining (Stadtsportverband)**Treffpunkt: Kraftraum der Rosa-Parks-Schule**

Dienstag	19 bis 21 Uhr
Donnerstag	19 bis 21 Uhr



Kururlaub um die Ecke!

Schwimmen in Herten –
Wasserspaß garantiert.



copa ca backum

Über den Knöchel/Teichstraße • 45699 Herten
Fon: 0 23 66/307-310 • www.copacabackum.de



Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche

Aikido

Aikido ist eine friedfertige und betont defensive moderne japanische Kampfkunst. Dabei steht nicht der Wettkampf gegeneinander sondern das Miteinander im Vordergrund.

Durch das Erlernen von Abwehr- und Sicherungstechniken bzw. Wurf- und Haltetechniken soll der Gegner vorübergehend angriffsunfähig gemacht werden. Spiel und Spaß kommen durch das gemeinsame Trainieren und Erleben ebenfalls nicht zu kurz.

Weitere Informationen zur dieser dynamisch eleganten Kampfkunst sind unter www.aikido-avnrw.de zu erhalten.

Ein Probetraining ist jederzeit möglich!

Ort: Saal

Zeit: 11.01. – 12.07.2018,
jeweils donnerstags von 17.30 – 19 Uhr

Alter: ab 7 Jahren

Veranstalter: Aikido-Club Herten e. V.

Anmeldung: ☎ (0 23 65) 6 29 64

Tanzen

Diese Kursangebote richten sich an Mädchen und Jungen, die Lust und Spaß an Bewegung und Tanz zu verschiedener Musik haben. Zu Beginn steht eine Vielzahl von modernen Tanz- und Bewegungsübungen im Vordergrund. Bei diesem Kursangebot geht es nicht darum, Standardtänze zu erlernen, sondern um den Spaß, den Körper zu bewegen und eigene Qualitäten der tänzerischen Bewegung zu finden. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

Sweet Powerkids

Ort: Saal

Zeit: 09.01. – 10.07.2018,
jeweils dienstags von 15.30 – 16.30 Uhr
(Gruppe Minis von 4 – 7 Jahren)
von 16.30 – 17.30 Uhr
(Gruppe Maxis von 8 – 12 Jahren)

Dancing Kids – Gruppe Explosion

Ort: Saal

Zeit: 09.01. – 10.07.2018, jeweils dienstags
von 18 – 19 Uhr (Kinder und
Jugendliche von 12 – 18 Jahren)

Kosten: ab 6 € im Monat

Veranstalter: Koronarsportverein Herten1993 e. V.

Leitung und

Anmeldung: Sarah Gritzan,
sarah.gritzan@googlemail.com

Experimentierküche

Seid ihr echte Entdeckerinnen und Entdecker? Dann seid ihr hier richtig! Zusammen wollen wir forschen und experimentieren. Dazu verwenden wir alltägliche Gegenstände und Zutaten, die auch bei euch zu Hause zu finden sind. Wie kann man z. B. mit einer Kartoffel eine LED-Lampe zum Leuchten bringen? Beim Bau unserer eigenen Kartoffelbatterie finden wir es heraus! Als Küchendetektive legen wir unsere eigene Fingerabdruckkarte an. Außerdem prüfen wir, welche Hauptnährstoffe in verschiedenen Lebensmitteln enthalten sind. Zum Schluss verwandeln wir unsere Küche in ein Chemielabor und untersuchen Reinigungsmittel auf ihre Inhaltsstoffe. Freut euch auf eine bunte Forschungsreise quer durch die Küche und das ganze Haus!

Verpflegung für den Tag bitte mitbringen.

Alter: 6 bis 10 Jahre (max. 10 Teilnehmende)

Ort: Werkstatt der FBW

Zeit: Samstag, 16.06.2018 (1 Treffen),
von 14 bis 17 Uhr

Kosten: 19 € (Inkl. Material und Erfrischungen)

Kurs-Nr.: 2716

Veranstalter: CreativWerkstatt Herten

Leitung: Maren Cottin (Diplom-Physikerin)

Anmeldung: CreativWerkstatt, ☎ (0 23 66) 307 805



© Creativwerkstatt

Vom U-Boot zur Mondrakete

Heute begeben wir uns auf eine spannende Entdeckungsreise vom tiefen Ozean bis hoch in die Luft! Mit vielen kleinen Experimenten wollen wir z. B. verstehen, wie Fische im Wasser steigen und sinken, oder warum eine Rakete hoch in die Luft steigen kann. Dabei könnt ihr selbst Experimente durchführen und die Welt entdecken wie echte Wissenschaftler!

Verpflegung für den Tag bitte mitbringen.

Alter: 6 bis 8 Jahre (max. 10 Teilnehmende)

Ort: Werkstatt der FBW

Zeit: 20.01.2018 von 14 – 17 Uhr, (1 Treffen)

Kosten: 19 € (Inkl. Material und Erfrischungen)

Kurs-Nr.: 1709

Veranstalter: CreativWerkstatt Herten

Leitung: Maren Cottin (Diplom-Physikerin)

Anmeldung: CreativWerkstatt, ☎ (0 23 66) 307 805

Familien-Workshop

- Drachenzähmen leichtgemacht

Heute tauchen wir ein in die Physik des Fliegens! Zusammen mit euren Eltern machen wir spannende Experimente und verstehen, warum Vögel und Flugzeuge fliegen können. Unser neues Wissen wenden wir dann sofort beim Bau unserer eigenen Drachen an. Natürlich bekommt jeder sein ganz individuelles, künstlerisch gestaltetes Aussehen. Bei gutem Wetter geht es im Anschluss zum Jungfernflog auf die Halde Hoheward!

Verpflegung für den Tag bitte mitbringen.

Alter: ab 6 Jahren mit einem Eltern- oder Großelternteil (max. 8 Kinder)

Ort: Werkstatt der FBW

Zeit: 13.10.2018 von 13 – 18 Uhr, (1 Treffen)

Kosten: 25 € (Inkl. Material und Erfrischungen)

Kurs-Nr.: 4721

Veranstalter: CreativWerkstatt Herten

Leitung: Maren Cottin (Diplom-Physikerin)

Anmeldung: CreativWerkstatt, ☎ (0 23 66) 307 805

Pfadfindergruppe Westerholt (nur für Jungen)

Liebst du es, draußen zu spielen bis die Sonne untergeht? Möchtest du den Wald entdecken, Feuer machen, gemeinsam singen und Abenteuer erleben? Dann bist du bei uns genau richtig! Komm einfach mal vorbei und schau es dir an.

Wer sind die Pfadfinder?

Die Pfadfinder sind die größte internationale Friedens- und Freundschaftsbewegung der Erde mit mehr als 38 Millionen Mitgliedern in über 200 Ländern.

Was ist der DPB?

Der Deutsche Pfadfinderbund (DPB) ist ein unabhängiger, interkonfessioneller und bündisch geprägter Pfadfinderbund. Er dient gemeinnützigen Zwecken und wird ehrenamtlich getragen. Der DPB ist außerdem Mitglied des Ringes junger Bünde (RjB).

Das Leben in der Gruppe

Wenn Jungen zu uns kommen, dann kommen sie in kleine Gruppen von 5 – 10 Kindern. Diese Gruppen haben wöchentliche Gruppenstunden, in denen gespielt, gesungen, gewerkt und Pfadfinderkunde vermittelt wird. Innerhalb dieser Gruppen übernehmen die Jungen kleine Aufgaben, wodurch sie selbständiges und verantwortungsbewusstes Handeln erlernen. Neben den Gruppenstunden gibt es an manchen Wochenenden und in den Ferien Fahrten und Lager. Die Großfahrt im Sommer, die 2 – 3 Wochen dauert und oft ins Ausland führt, ist der alljährliche Höhepunkt im Gruppenleben. Die Gruppen sind zu Fuß, mit dem Fahrrad oder im Kanu unterwegs, schlafen im Zelt, kochen sich selbst ihr Essen und lernen Land und Leute kennen.

Ort: Raum 4 bzw. am FBW-Außengelände

Zeit: 10.01. – 11.07.2018,
jeweils mittwochs von 17 – 18.30 Uhr

Veranstalter: DPB Goldener Löwe

Leitung und

Infos: Lars Brede

☎ (01 52) 53 23 67 36 oder

E-Mail: rheingoldbomba@web.de

Musikschule Herten Instrumentalunterricht

Die Musikschule bietet Instrumentalunterricht in nahezu allen Holz-, Schlag-, Zupf-, Saiten- und Tasteninstrumenten an. Da die Nachfrage sehr groß ist, empfehlen wir, sich bei Interesse für ein Instrument rechtzeitig in der Musikschule Herten, Konrad-Adenauer-Str. 23, 45699 Herten, anzumelden.

Das besondere Angebot der Musikschule besteht in der Verbindung von instrumentalem Hauptfachunterricht und einem Ergänzungsfach. Auf diese Weise wird die musikalische Ausbildung nicht einseitig auf nur ein Instrument beschränkt.

Alter: ab 2 Jahren

Orte: Städt. Gymnasium Herten,
Grundschule Herten-Mitte, Musik-
schulgebäude und Freizeit- und
Begegnungsstätte Westerholt

Anmeldung

und Infos: Musikschule Herten, ☎ (0 23 66) 303 517





© FBW

Schon gewusst?

Kindergeburtstage für Kinder im Alter bis max. 10 Jahre kann man prima im Kinder- und Bewegungsraum der FBW feiern!

Es gibt hier Möglichkeiten zum Klettern und Toben, eine Rollenrutsche, Turnbänke, Matten und verschiedene Spielgeräte für das Geburtstagskind und die Gastkinder. Dazu bietet eine kleine Küchenzeile (mit Herd, Mikrowelle, Kaffeemaschine und Kühlschrank) die Möglichkeit einer „Selbstversorgung“ mit Essen und Getränken.

Die Kosten betragen derzeit 7,50 €/Stunde. Der Raum eignet sich für max. 15 Personen (einschließlich Aufsichtspersonen). Die Benutzung des Raumes und der Spielgeräte erfolgt auf eigene Gefahr.

Weitere Informationen erhalten Sie unter ☎ (0 23 66) 303 303.

Kindertheater
Veranstaltungen
Interessen-
gemeinschaften

Kindertheater / Veranstaltungen / Interessengemeinschaften

Kindertheater in der FBW:

Wolle und Gack

Kindertheaterstück mit Musik, Musiktheater Lupe

Wolle ist ein zufriedenes Schaf. Es hat ein gemütliches Häuschen mit einer gepflegten grünen Wiese. Alles ist in schönster Ordnung, bis es einen neuen Nachbarn bekommt. Ein Huhn!

Argwöhnisch beobachtet Wolle seine neue Nachbarin. Denn ein Huhn ist ein Huhn und ein Schaf ist nun mal ein Schaf. Und dieses Huhn ist ganz besonders. Es verneigt sich vor Eiern und betet den großen Erdwurm an? Die Missverständnisse häufen sich und die Fronten scheinen unüberwindbar. Und so wird Körner fressen und Gras mähen zu einer Glaubenssache, Eierlegen oder Wolle – Abgeben zu einer Lebensphilosophie, sich Aufplustern oder den dicken Schafshintern zeigen zu einer Kriegserklärung!

Ein leichter, humorvoller Einstieg in das Thema "Fremde Religionen und Kulturen". Eine atemberaubende, witzige und hintergründige Geschichte mit viel Musik. Für Kinder ab 4 Jahren.

Termin: Sonntag, 21.01.2018 | 15 Uhr

Eintritt für jeden: 4 €

Veranstalter: Kulturbüro

Infos: ☎ (0 23 66) 303 541

Kartenvorverkauf im Glashaus: ☎ (0 23 66) 303 651
oder in der FBW, ☎ (0 23 66) 303 303



Kindertheater in der FBW:

Der verrückte Zoo

Kindertheater in der FBW, Theater Mika und Rino

Eigentlich ist es ein schöner, gemütlicher Zoo. Die Tiere liegen glücklich in der Sonne, auch Tierpfleger Rino hat nicht viel zu tun. Wäre da nicht der Zoodirektor mit seiner neuen Idee. Ab sofort sollen sich die Tiere ihr Futter selbst verdienen: Mitarbeiten oder wenigstens ein Kunststück vorführen! Tanzende Schlangen, putzende Affen oder gar eine Robbe, die einen Walzer spielt? Kann das gut gehen? Auf jeden Fall: ganz schön verrückt!

Ein Schauspiel mit viel Slapstick, lustigen Figuren und überraschenden Ideen für Kinder ab vier Jahren.

Termin: Sonntag, 18.03.2018 | 15 Uhr

Eintritt für jeden: 4 €

Veranstalter: Kulturbüro

Infos: ☎ (0 23 66) 303 541

Kartenvorverkauf im Glashaus: ☎ (0 23 66) 303 651
oder in der FBW, ☎ (0 23 66) 303 303



Kindertheater in der FBW – weitere Termine:
18.11.2018

Bezirksausschusssitzungen

06.02. | 24.04. | 26.06.2018 (ohne Gewähr)

Bitte achten Sie auch auf die Veröffentlichungen in der örtlichen Tagespresse.

DRK – Blutspendetermine in der FBW

19.02. | 28.05. | 27.08. | 12.11.2018

jeweils montags von 15.30 bis 20 Uhr

Spenderhotline: Tel. (08 00) 1 19 49 11

(kostenlos aus dem deutschen Festnetz)

Interessengemeinschaften:

Vogelfreunde Treffen am: 12.01. | 09.02. | 09.03. | 13.04. | 18.05.2018
jeweils von 19 – 20 Uhr in der FBW
Information: Lutz Wackermann
☎ (0 23 65) 7 22 06

Skat montags von 19 – 22 Uhr

Stricken donnerstags ab 15 Uhr

Patchwork donnerstags von 18 – 20 Uhr
(einmal im Monat)

Poledance dienstags von 18.30 – 20 Uhr

Falls Sie Interesse an einer Teilnahme an diesen Gruppen haben, wenden Sie sich bitte an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der FBW unter ☎ (0 23 66) 303 303.

Kooperationspartner der FBW:

Familienzentrum Sternschnuppe

Ringstr. 27, 45701 Herten

Frau Kalinowski, ☎(02 09) 1 55 40 15 11

Bürgerbüro Westerholt

☎ (0 23 66) 303 165

Öffnungszeiten: Montag und

Dienstag von 8 – 12 Uhr

Donnerstag von 8 – 12.30 Uhr

und 13.30 – 17.30 Uhr

Das Bürgerbüro in Westerholt bleibt während folgender Zeiten geschlossen:

21.12.2017 – 05.01.2018

12.03. – 06.04.2018

22.05. – 30.05.2018

09.07. – 28.08.2018

24.09. – 05.10.2018

15.10. – 26.10.2018

20.12.2018 – 04.01.2019

Wichtige Termine:

Winterferien: 27.12. – 05.01.2018

Osterferien: 26.03. – 06.04.2018

Pfingstferien: 22.05. – 25.05.2018

Sommerferien: 16.07. – 28.08.2018

Herbstferien: 15.10. – 26.10.2018

Brückentage: 30.04. | 11.05. | 01.06. | 02.11.2018

Allgemeiner Hinweis:

An den vorgenannten Brückentagen ist die FBW geschlossen. In den Ferien (außer Pfingstferien) sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der FBW nur eingeschränkt erreichbar.

Die FBW ist offizielle Sammelstelle der Aktion „Briefmarken für Bethel“. Den Sammelkasten finden Sie im Eingangsbereich der FBW.

Ihre Notizen

[illegible]

Blank handwriting practice lines (dashed lines on a white background).

Freizeit- und Begegnungsstätte Westerholt

FBW / Servicestelle für den Sport

Kuhstraße 49, 45701 Herten, Tel. (0 23 66) 303 303

www.fbw-herten.de • fbw@herten.de

Stadtsportverband Herten e. V.

Kuhstraße 49, 45701 Herten

Tel. (0 23 66) 303 471, E-Mail. i.walter@herten.de

