



Rekener Bildungszentrum



KURSPROGRAMM

2019

(1. Halbjahr)

In Kooperation mit dem:





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 Familie und Entwicklung in Reken 25

6. Forum Beruf und Weiterbildung 39

7. Forum Rekener Potpourri 45

8. Kooperationspartner im Rekener Bildungszentrum 55

- BuVO Reken – Bürgerengagement und Vereinsförderung in Reken .. 56

- Loopen un Proaten 58

- Verein „Leben im Alter in Reken e. V.“ 59

- Deutsches Rotes Kreuz 63

- Bildungswerk im KBS Borken 64

- Katholisches Bildungswerk 65

9. Kursübersicht 72

10. Datenschutzbestimmungen 74

11. SEPA 76

12. Allgemeine Geschäftsbedingungen 79

Herausgeber:

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



In Kooperation mit



Gesamtherstellung:

Satzdruck GmbH
Industriestraße 23 · 48653 Coesfeld-Lette
Tel.: +49 (0)2546/9311-0 · www.satzdruck.com

Bildnachweis:

Gemeinde Reken, DRK Bildungswerk,

Peter Atkins (Titel); ant236 (Titel);
N-Media-Images (Titel); Alexander
Raths (Titel); Picture-Factory (Titel);
Robert Kneschke (Titel, S. 7); damato
(Titel, S. 25); Racle Fotodesign
(Titel, S. 39); Robert Kneschke (S. 45)
Dmitry Naumov (S. 55)
Alle: www.fotolia.com



Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgendem Kurs
des Rekener Bildungszentrums an:

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

SEPA Lastschriftmandat liegt vor ja nein

Für den o.g. Kurs melde ich mich verbindlich an. Ich erkenne die AGB und die DSGVO (Datenschutzbestimmungen) 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. Wenn der Kurs nicht zustande kommen sollte, werden Sie benachrichtigt. Bei beruflichen Fortbildungen gelten Sonderbestimmungen.

Nur durch ausfüllen der mit (*) gekennzeichneten Felder wird diese Anmeldung gültig.

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

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

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

 Bitte ausschneiden!

SEPA

Gläubiger Identifikationsnummer: **DE 3900000000496489**

Mandatsreferenznr.: **DRK-BW**

(wird vom DRK-Bildungswerk ausgefüllt und bei Kursstart auf Verlangen mitgeteilt)

SEPA Lastschriftmandat

Ich ermächtige die DRK-Sozialen Service und Bildung im Kreis Borken gGmbH (DRK-SSB gGmbH) Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der DRK-SSB 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



Liebe Leserinnen und Leser,

wieder haben sich viele Menschen Gedanken gemacht, wie sie ein vielfältiges Angebot von einmaligen und wiederkehrenden Veranstaltungen für Sie gestalten können.

Egal, ob Sie Lust auf einen Vortrag haben, sich bei Gymnastik oder beim Tanz fit halten, oder Inspirationen zum Kochen in geselliger Runde schmecken lassen möchten, zusammen ist alles doch viel schöner!

Und auch für jede Altersklasse ist etwas dabei: Ob Babyschwimmen oder Senioren-Handykurs.

Deshalb wünsche ich Ihnen nun viel Spaß bei der Wahl Ihrer Kurse.

Ihr

Manuel Deitert
Bürgermeister



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



Kirchstraße 14, 48734 Reken
Zimmer 1.08

Ina Lechtenberg

E-Mail: i.lechtenberg@reken.de
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. – Fr. 08:00 - 13:00 Uhr
Mo. – Mi. 14.00 - 16.00 Uhr
Do. 14.00 - 18.00 Uhr

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



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

Mo. – Do. 08:00 - 16:00 Uhr
Fr. 08:00 - 13:00 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, Gesundheit 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 den 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 persönlichen 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. Dieses Angebot richtet sich unter anderem an Menschen, die von Arbeitslosigkeit bedroht sind, Langzeitarbeitslose und Menschen mit Behinderungen.



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 Sie hier Unterstützung bei folgenden Unklarheiten:

- 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 und suchen nun passende Angebote für eine Nachqualifizierung

Die Beratung ist für Sie kostenfrei und Teile der BBE-Beratung, die bis zu neun Stunden umfassen kann.



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. Prämiegutschein

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 übersteigen
- 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

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

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



» 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 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. 40.000,- Euro (maximal 80.000,- 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.

Ausgeschlossen sind Selbstständige und Beschäftigte im öffentlichen Dienst.



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!



Kirchstraße 14, 48734 Reken

Ina Lechtenberg

E-Mail: i.lechtenberg@reken.de

Telefon: 02864 / 944 - 158

Fax: 02864 / 944 - 299

Internet: www.reken.de



Röntgenstraße 6, 46325 Borken

Sekretariat - 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

Ran an den Weihnachtsspeck

Schlechtes Gewissen? Wer kennt das nicht? Nach den Weihnachtsfeiertagen plagt viele Frauen das schlechte Gewissen. Zum Jahresbeginn werden dann fleißig gute Vorsätze gemacht, aber mal EHRlich ... einen Anfang zu finden ist gar nicht so leicht!

In der ersten Januarwoche bietet die Dozentin einen Intensiv-Aquafitness und Aquapowerkurs an. Voraussetzung ist, schwimmen zu können, da auch im tiefen Wasser trainiert wird.

Der Eintritt ins Schwimmbad ist in der Kursgebühr nicht enthalten.

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

Leitung: Tina Kajan

Termin: Mittwoch, 02.01.2019 - Freitag, 04.01.2019, 3 Termine
07:45 - 08:45 Uhr, 3 Ustd.

Kursnr.: G81019, 9,00 Euro

Termin: Mittwoch, 02.01.2019 - Freitag, 04.01.2019, 3 Termine
09:00 - 10:00 Uhr, 3 Ustd.

Kursnr.: G81020, 9,00 Euro

Mitzubringen: Badesachen, jeden Tag 0,5 l Wasser (kein Glas)

Yoga-Workshop Auf die Matte ins Neue Jahr! Asana und Pranayama

In dem Yogaworkshop bietet sich die Möglichkeit, fundiertes Wissen zu erlangen und in die Praxis umzusetzen. Durch das bewusste Wahrnehmen der Details in Bewegungen und Stellungen kannst Du Dein Verständnis für Nutzen und Wirkung der Übungen festigen und erweitern.

Die mehrstündige Asana-Praxis macht den Körper geschmeidig und den Geist ruhig und friedvoll. Wir üben Asanas und Meditation u. a. nach dem Kriya Yoga nach Patanjali; Kriya Yoga beinhaltet 3 Elemente: Tapas (Feuer / Energieerzeugung), Svadhyaya (Selbststudium) und Ishvara Pranidhana (Hingabe an ein höheres Prinzip). Für alle, die bereits Hatha-Yoga üben und ihre Erfahrung vertiefen möchten. Du bist herzlich willkommen.

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

Leitung: Elisabeth Valles Rovira

Termin: Freitag, 11.01.2019, 1 Termin
18:00 - 21:00 Uhr, 4 Ustd.

Kursnr.: G81037, 10,00 Euro

Mitzubringen: Bequeme Sportkleidung, eine Decke, warme Socken, Yoga-Übungsmatte oder ähnliches rutschfestes (Meditationskissen erwünscht)

Yoga und Gesundheit Wirbelsäule am Sonntag

Offen für alle Übungsstufen. Übungssequenzen mit Schwerpunkt Wirbelsäulengesundheit. In dem Yogaworkshop bietet sich die Möglichkeit, fundiertes Wissen zu erlangen und in die Praxis umzusetzen.

Durch das bewusste Wahrnehmen der Details in Bewegungen und Stellungen kannst Du Dein Verständnis für Nutzen und Wirkung der Übungen festigen und erweitern. Wissenswertes zur Anatomie von Rücken und Wirbelsäule und Umsetzung in die Praxis.

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

Leitung: Elisabeth Valles Rovira

Termin: Sonntag, 17.02.2019, 1 Termin
10:00 - 13:00 Uhr, 4 Ustd.

Kursnr.: G81035, 10,00 Euro

Mitzubringen: Bequeme Sportkleidung, eine Decke, warme Socken, Yoga-Übungsmatte oder ähnliches rutschfestes (Meditationskissen erwünscht)

Entspannung und Balance mit Progressiver Muskelentspannung

Auszeit für die Teilnehmenden, schalten Sie einfach mal ab.

In diesem Kurs erlernen Sie die Technik der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen, um diese anschließend jederzeit selbstständig anwenden zu können. Denn Entspannung ist erlernbar.

Die Teilnehmenden entwickeln dem eigenen Körper gegenüber eine höhere Sensibilität und nehmen diesen bewusst wahr. Diese Technik ist auch bei psychosomatischen Beschwerden einzusetzen. Eine Fantasiereise oder eine geführte Meditation schließen den Termin ab.

Die Übungen können im Sitzen oder Liegen durchgeführt werden.

Ort: Benediktushof gGmbH, Kaminzimmer
Meisenweg 15, Reken

Leitung: Petra Klöpffer

Termin: **Dienstag, 05.02.2019 - Dienstag, 12.03.2019, 5 Termine**
17:15 - 18:15 Uhr, 5 Ustd.

Kursnr.: **G81031, 25,00 Euro**

Mitzubringen: Kissen und Decke

Nordic Walking für Senioren

Nordic Walking ist eine Sportart für alle Altersgruppen. Die Ausdauersportart hat viele positive Effekte, die Herz-Kreislauf-Funktionen werden gefördert, der Blutdruck wird positiv beeinflusst, der Stoffwechsel angeregt, Rücken- und Oberkörpermuskulatur gestärkt um nur einige Beispiele aufzuführen. Vor allem aber macht es große Freude sich mit Gleichgesinnten in der Natur zu bewegen.

Sofern vorhanden, bringen sie Ihre Walkingstöcke zum ersten Termin mit. Sollten Sie noch keine Walking Stöcke besitzen, so berate ich Sie gerne zur passenden Auswahl.

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

Leitung: Elke Dornieden

Termin: **Donnerstag, 07.03.2019 - Donnerstag, 09.05.2019, 10 Termine**
15:00 - 16:30 Uhr, 20 Ustd.

Kursnr.: **G81026, 45,00 Euro**

Der erste Termin findet im Seminarraum statt, bei allen weiteren Terminen ist der Treffpunkt der Eingang des Vereins- und Bildungszentrums.

Frühsport leicht gemacht - Ein Fitnesstraining für Männer

Sport gehört (noch) nicht zu Ihrer Lieblingsbeschäftigung? Dann sind Sie in diesem Fitnessprogramm für Männer zum sportlichen Einstieg genau richtig. Einfache und effektive Übungseinheiten trainieren Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Die Rückenmuskulatur wird gekräftigt und die körperliche Leistungsfähigkeit verbessert sich. Einfach ausprobieren und mitmachen!

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

Leitung: Manfred Büning

Termin: **Montag, 14.01.2019 - Montag, 25.03.2019, 10 Termine**
09:00 - 10:00 Uhr, 10 Ustd.

Kursnr.: **G81029, 37,50 Euro**

Termin: **Montag, 06.05.2019 - Montag, 24.06.2019, 7 Termine**
09:00 - 10:00 Uhr, 7 Ustd.

Kursnr.: **G81030, 26,00 Euro**

Mitzubringen: Sportbekleidung, Handtuch, Getränk

Vortrag: Frauenbeschwerden - nein danke

Typische Frauenbeschwerden wie Menstruationsschmerzen, Reizbarkeit und Stimmungsschwankungen, zyklusabhängige Kopfschmerzen, Wechseljahrbeschwerden oder ein unregelmäßiger Zyklus können mit der Homöopathie und mit Akupunkturbehandlungen gelindert werden. Dieser Vortrag informiert nach kurzer Einführung in die Homöopathie über bestimmte homöopathische Arzneimittel und die Möglichkeit der Selbstbehandlung. Außerdem werden Akupunkturpunkte gezeigt, die mittels Akupressur selbstständig massiert werden können und Beschwerden lindern.

Anschließende Fragen sind willkommen.

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

Leitung: Claudia Rentmeister

Termin: **Donnerstag, 28.03.2019, 1 Termin**
20:00 - 21:30 Uhr, 2 Ustd.

Kursnr.: **G81021, 5,00 Euro**

Power und Relax

Kombination aus abwechslungsreichen Power-Workouts zur Kräftigung und Straffung des Körpers sowie Verbesserung der Ausdauer bei motivierender Musik und anschließendem Relax-Part mit Entspannungsreise.

Diese Mischung wird Dich nicht nur zum Schwitzen bringen und Dein Wohlbefinden verbessern, sondern auch dazu beitragen, neue Energie zu schöpfen. Lass Dich Inspirieren und bringe Körper, Geist und Seele in Einklang.

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

Leitung: Annika Eigenwillig

Termin: Montag, 14.01.2019 – Montag, 08.04.2019, 12 Termine
17:00 – 18:00 Uhr, 16 Ustd.

Kursnr.: G81061, 60,00 Euro

Body Power

Abwechslungsreiches Fitnesstraining in der Gruppe für mehr Ausdauer, feste Muskeln, eine gute Haltung und einen straffen Körper.

Die Koordination und Beweglichkeit wird bei dem intensiven Ganzkörpertraining verbessert und auch der Spaßfaktor kommt bei den Cardio- und Kräftigungsübungen zur motivierender, aktueller Musik nicht zu kurz.

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

Leitung: Annika Eigenwillig

Termin: Montag, 14.01.2019 – Montag, 08.04.2019, 12 Termine
18:15 – 19:00 Uhr, 16 Ustd.

Kursnr.: G81062, 45,00 Euro

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

Leitung: Judith Bremer

Termin: Dienstag, 15.01.2019 - Dienstag, 02.07.2019, 20 Termine
18:30 - 19:30 Uhr, 20 Ustd.

Kursnr.: G81000, 50,00 Euro

Termin: Dienstag, 15.01.2019 - Dienstag, 02.07.2019, 20 Termine
19:30 - 20:30 Uhr, 20 Ustd.

Kursnr.: G81001, 50,00 Euro

Mitzubringen: Handtuch, Sportbekleidung

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: Vereins- und Bildungszentrum, Nebengebäude, Gymnastikraum
Am Wehrturm 13, Reken

Leitung: Heike Zander

Termin: Dienstag, 08.01.2019 - Dienstag, 09.07.2019, 22 Termine
18:00 - 19:00 Uhr, 22 Ustd.

Kursnr.: G81004, 60,50 Euro

Mitzubringen: Ein Handtuch, etwas zu trinken und gute Laune

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

Kettlebells - Kleine Hanteln-große Wirkung

Training mit Kettlebells:

Dieser Kurs ist ein Kraft- und Ausdauertraining mit kleinen Hanteln, für alle Muskelgruppen.

Jeder kann mitmachen.

Der Spaß steht im Vordergrund und man kommt ordentlich ins Schwitzen.

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

Leitung: Heike Zander

Termin: Dienstag, 08.01.2019 - Dienstag, 09.07.2019, 22 Termine
19:15 - 20:15 Uhr, 12 Ustd.

Kursnr.: G81005, 60,50 Euro

Mitzubringen: Ein Handtuch, etwas zu trinken und gute Laune

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

Fit und beweglich: Gymnastik - rüchenschonend

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: Vereins- und Bildungszentrum, Nebengebäude, Gymnastikraum
Am Wehrturm 13, Reken

Leitung: Gabi John

Termin: Donnerstag, 10.01.2019 - Donnerstag, 04.04.2019, 13 Termine
19:00 - 20:00 Uhr, 13 Ustd.

Kursnr.: G81010, 39,00 Euro

Termin: Donnerstag, 02.05.2019 - Donnerstag, 11.07.2019, 9 Termine
19:00 - 20:00 Uhr, 9 Ustd.

Kursnr.: G81057, 27,00 Euro

Mitzubringen: Handtuch, Getränk nach Bedarf

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

Lady-Fitness

Ein Kurs für Frauen ab 40 Jahren, in dem mit Kleingeräten oder dem eigenen Körpergewicht der ganze Körper gekräftigt und für den Alltag gewappnet wird, wobei der Spaß natürlich nicht zu kurz kommt.

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

Leitung: Gabi John

Termin: Dienstag, 08.01.2019 - Dienstag, 02.04.2019, 13 Termine
09:00 - 10:00 Uhr, 13 Ustd.

Kursnr.: G81058, 52,00 Euro

Termin: Dienstag, 30.04.2019 - Dienstag, 09.07.2019, 10 Termine
09:00 - 10:00 Uhr, 10 Ustd.

Kursnr.: G81059, 40,00 Euro

Mitzubringen: Handtuch, Getränk nach Bedarf

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

Aquajogging im Freibad

Aquajogging, das ist Laufen im Wasser. Am Anfang einer jeden Kurseinheit steht eine abwechslungsreich gestaltete Wassergymnastik mit und ohne Handgeräte im brusttiefen Wasser. Anschließend werden mit Hilfe eines speziellen 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 und Verletzungsgefahren sind so gut wie ausgeschlossen.

Der Eintritt ins Schwimmbad ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

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

Leitung: Tina Kajan

Termin: **Mittwoch, 22.05.2019 - Mittwoch, 10.07.2019, 8 Termine**
09:00 - 09:45 Uhr, 8 Ustd.

Kursnr.: G81011, 20,00 Euro

Termin: **Donnerstag, 23.05.2019 - Donnerstag, 11.07.2019, 6 Termine**
09:00 - 09:45 Uhr, 6 Ustd.

Kursnr.: G81012, 15,00 Euro

Termin: **Freitag, 24.05.2019 - Freitag, 12.07.2019, 6 Termine**
09:00 - 09:45 Uhr, 6 Ustd.

Kursnr.: G81013, 15,00 Euro

Mitzubringen: Evtl. Bademantel

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 und Verletzungsgefahren sind so gut wie ausgeschlossen.

Der Eintritt ins Schwimmbad ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

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

Leitung: Tina Kajan

Termin: **Donnerstag, 10.01.2019 - Donnerstag, 11.04.2019, 14 Termine**
09:00 - 09:45 Uhr, 14 Ustd.

Kursnr.: G81014, 35,00 Euro

Termin: **Donnerstag, 10.01.2019 - Donnerstag, 11.04.2019, 14 Termine**
09:50 - 10:35 Uhr, 14 Ustd.

Kursnr.: G81015, 35,00 Euro

Termin: **Freitag, 11.01.2019 - Freitag, 12.04.2019, 14 Termine**
08:10 - 08:55 Uhr, 14 Ustd.

Kursnr.: G81018, 35,00 Euro

Termin: **Freitag, 11.01.2019 - Freitag, 12.04.2019, 14 Termine**
09:00 - 09:45 Uhr, 14 Ustd.

Kursnr.: G81016, 35,00 Euro

Termin: **Freitag, 11.01.2019 - Freitag, 12.04.2019, 14 Termine**
09:50 - 10:35 Uhr, 14 Ustd.

Kursnr.: G81017, 35,00 Euro

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

Aquajogging

Aquajogging ist ein effektives Ausdauertraining das durch gezielte Lauftechniken und Übungen mit und ohne Kleingeräten den gesamten Körper anspricht. Es kann Alltagsstress abgebaut und die Leistung gesteigert werden. Durch die zusätzliche Massageeinwirkung vom Wasser, können Gelenksbeschwerden reduziert, Bänder,- und Sehnen geschont werden und den Körper positiv beeinflussen.

Der Eintritt ins Hallenbad ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

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

Leitung: Natalie Krüger

Termin: Freitag, 11.01.2019 – Freitag, 15.03.2019, 10 Termine
17:00 – 17:45 Uhr, 10 Ustd

Kursnr.: G81060, 20,00 Euro

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

Yoga

Yoga tut einfach gut und steigert die Lebensqualität der Übenden. Es löst Verspannungen, kräftigt die Muskulatur, fördert die innere und äußere Beweglichkeit und bringt die Energien im Körper wieder in Fluss. Angeleitete Atemübungen und Meditationen beruhigen die Nerven und reduzieren Stress. Yoga ist ein ganzheitlicher Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

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

Leitung: Simone Neuwirth-Stienen

Termin: Montag, 07.01.2019 - Montag, 08.07.2019, 19 Termine
19:00 – 20:30 Uhr, 38 Ustd.

Kursnr.: G81045, 95,00 Euro

Termin: Donnerstag, 10.01.2019 - Donnerstag, 11.07.2019, 19 Termine
17:30 - 19:00 Uhr, 40 Ustd.

Kursnr.: G81022, 95,00 Euro

Termin: Donnerstag, 10.01.2019 - Donnerstag, 11.07.2019, 19 Termine
19:30 - 21:00 Uhr, 42 Ustd.

Kursnr.: G81023, 95,00 Euro

Mitzubringen: Matte, kleines Kissen, Decke und Wasser

Diese Kurse sind Fortsetzungskurse, 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: Vereins- und Bildungszentrum, Nebengebäude, Gymnastikraum
Am Wehrturm 13, Reken

Leitung: Hermann-Josef Sicking

Termin: Mittwoch, 23.01.2019 - Mittwoch, 26.06.2019, 18 Termine
08:15 - 09:45 Uhr, 36 Ustd.

Kursnr.: G81024, 90,00 Euro

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 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: Vereins- und Bildungszentrum, Nebengebäude, Gymnastikraum
Am Wehrturm 13, Reken

Leitung: Elisabeth Valles Rovira

Termin: Mittwoch, 09.01.2019 - Mittwoch, 20.02.2019, 5 Termine
17:30 - 19:00 Uhr, 10 Ustd.

Kursnr.: G81034, 25,00 Euro

Termin: Mittwoch, 09.01.2019 - Mittwoch, 20.02.2019, 5 Termine
19:15 - 20:45 Uhr, 10 Ustd.

Kursnr.: G81033, 25,00 Euro

Mitzubringen: Bequeme Sportkleidung, eine Decke, warme Socken, Yoga-Übungsmatte oder ähnliches rutschfestes (Meditationskissen erwünscht)

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

Dienstags Morgen-Yoga

Yoga ist ein wunderbarer Weg, um die eigene Gesundheit zu pflegen, innerlich zur Ruhe zu kommen und gelassen durchs Leben zu gehen. Um diesen Weg geht es hier. Jeder von uns kann zu jedem Zeitpunkt, in jedem Gesundheitszustand mit Yoga beginnen. Im Vordergrund stehen dabei Bewegungsübungen und Asanas zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und das bewusste Erleben von An- und Entspannung. Die Teilnehmenden lernen die Grundstellungen genauer kennen, verfeinern die Entspannungstechniken und erlernen die Auflade-Atemübungen. Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen), Meditation, Mantras und eine geführte Abschlussentspannung sind feste Bestandteile einer jeden Stunde. Ziel der Yoga-Stunde ist achtsames Üben sowie gleichzeitige Stärkung des gesamten Körper-Geist-Gefüges.

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

Leitung: Elisabeth Valles Rovira

Termin: Dienstag, 08.01.2019 - Dienstag, 19.02.2019, 6 Termine
10:00 - 11:30 Uhr, 12 Ustd.

Kursnr.: G81036, 30,00 Euro

Mitzubringen: Bequeme Sportkleidung, eine Decke, warme Socken, Yoga-Übungsmatte oder ähnliches rutschfestes (Meditationskissen erwünscht)

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

Power - Fitness - Entspannung

Ein Kurs für jede Frau, jeden Mann, jedes Alter, jeden Fitnessstand.
Fitness, Mobilisierung der Muskeln von Kopf bis Fuß.
Beweglichkeit, Kräftigung, Körperbewusstsein.
Entspannung, eine Wohltat für den Körper, den Geist und die Seele.

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

Leitung: Rita Strack

Termin: Donnerstag, 17.01.2019 - Donnerstag, 06.06.2019, 18 Termine
18:50 - 19:50 Uhr, 18 Ustd.

Kursnr.: G81038, 45,00 Euro

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

Leitung: Rita Strack

Termin: Donnerstag, 17.01.2019 - Donnerstag, 06.06.2019, 18 Termine
17:40 - 18:40 Uhr, 18 Ustd.

Kursnr.: G81039, 45,00 Euro

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

Step -Aerobic

Step-Aerobic ist die ideale Kombination aus Herz-, Kreislauf- und Muskeltraining. Zu motivierender Musik werden nach einer Aufwärmphase Schrittkombinationen eingeübt, die dann zu einer Choreographie zusammengefügt werden. Das Auf- und Absteigen auf den Stepper und die dazugehörigen Armbewegungen verbrennen reichlich Kalorien. Dabei werden Kraft, Ausdauer, Koordination und Gleichgewicht trainiert.

Dieser Kurs ist auch für Einsteiger geeignet, die noch keine Erfahrung haben.

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

Leitung: Rita Strack

Termin: Dienstag, 15.01.2019 - Dienstag, 04.06.2019, 19 Termine
17:45 - 18:45 Uhr, 19 Ustd.

Kursnr.: G81040, 47,50 Euro

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: Vereins- und Bildungszentrum, Nebengebäude, Gymnastikraum
Am Wehrturm 13, Reken

Leitung: Eva Schulze Sievert

Termin: Dienstag, 08.01.2019 - Dienstag, 18.06.2019, 21 Termine
19:00 - 20:00 Uhr, 21 Ustd.

Kursnr.: G81027, 63,00 Euro

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

Body-Shape

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

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

Leitung: Eva Schulze Sievert

Termin: Dienstag, 08.01.2019 - Dienstag, 18.06.2019, 21 Termine
20:00 - 21:00 Uhr, 21 Ustd.

Kursnr.: G81028, 63,00 Euro

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

Aquafitness

Aquafitness ist ein spezielles Bewegungstraining im Wasser mit oder ohne Material (z. B. Schwimmmudel). Die Kraft- und Konditionsübungen schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen und den Rücken. Außerdem werden die Muskulatur und das Herzkreislaufsystem gekräftigt. Durch den hohen Widerstand sind die Übungen teilweise anstrengender als außerhalb des Wassers.

Der Eintritt ins Hallenbad ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

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

Leitung: Tina Kajan

Termin: Mittwoch, 09.01.2019 - Mittwoch, 10.04.2019, 14 Termine
18:00 - 18:45 Uhr, 14 Ustd.

Kursnr.: G81043, 28,00 Euro

Termin: Mittwoch, 09.01.2019 - Mittwoch, 10.04.2019, 14 Termine
18:45 - 19:30 Uhr, 14 Ustd.

Kursnr.: G81044, 28,00 Euro

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

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

Unser Hinweis:

Benötigen Sie zwingend einen Fahrdienst,
um unsere Kurse und Vorträge zu erreichen?

Nehmen Sie mit uns rechtzeitig Kontakt auf.

Wir werden versuchen,
gegen eine geringe Kostenbeteiligung
eine Fahrmöglichkeit zu organisieren.



Kirchstraße 14, 48734 Reken

Ina Lechtenberg

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



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

Familien sport und Spiel am Sonntag

Für Kinder (bis 8 Jahre) mit ihren Müttern, Vätern oder auch anderen Verwandten wird die Sporthalle zu einer Bewegungslandschaft geformt.

Klettern, Balancieren, Hüpfen oder Ballspielen sollen zum gemeinsamen Mitmachen und Ausprobieren anregen.

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

Ort: Sporthalle am Rathaus
Kirchstraße 18, Reken

Leitung: Tina Kajan, Ines Bernemann-Vogeshaus

Termine: Sonntag, 27.01.2019, Sonntag, 24.02.2019, Sonntag, 31.03.2019, 3 Termine
10:00 - 12:15 Uhr, 9 Ustd.

Kursnr.: G83015, kostenfrei

Eine telefonische Anmeldung unter Tel. 02864/944-158 ist erwünscht.

Wassergewöhnung für Babys

Wasser ist der Ursprung des Lebens. Das Element Wasser bietet nicht nur den Großen optimale Bedingungen, sich rundum wohl zu fühlen. Zusammen mit Mama oder Papa gewöhnen die Kleinen sich behutsam an das Wasser. Spielerisch werden alle Sinne der Babys angeregt und somit die motorische Entwicklung gefördert. Die Muskulatur wird gekräftigt, die Atmung gestärkt. Durch den intensiven Hautkontakt zu den Eltern wird das Urvertrauen gestärkt.

Für Kinder von 3 bis 12 Monaten mit einem Elternteil.

Der Eintritt ins Hallenbad ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

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

Leitung: Miriam Burbank, Christina Chudoba

Termin: Freitag, 18.01.2019 – Freitag, 22.03.2019, 10 Termine
15:30 – 16:15 Uhr, 10 Ustd.

Kursnr.: G83021, 40,00 Euro

Termin: Freitag, 18.01.2019 – Freitag, 22.03.2019, 10 Termine
16:15 – 17:00 Uhr, 10 Ustd.

Kursnr.: G83021, 40,00 Euro

Babyschwimmen

Spielegerisch und mit Freude sollen die Kinder an das nasse Element herangeführt werden. Im Vordergrund steht dabei das Vertrauen zum Wasser, denn es dient zur gesunden körperlichen, motorischen, geistigen und sozialen Entwicklung Ihres Kindes. Durch das Erlernen verschiedener Haltetechniken im Wasser soll ein sicherer Umgang mit dem Baby beim Schwimmen und das Intensivieren des Eltern-Kind Kontaktes gefördert werden und Ängste bzw. Scheu abbauen.

Für Kinder von 5 bis 12 Monaten mit einem Elternteil.

Der Eintritt ins Hallenbad ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

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

Leitung: Natalie Krüger

Termin: Montag, 07.01.2019 - Mittwoch, 25.02.2019, 8 Termine
09:00 – 09:45 Uhr, 8 Ustd.

Kursnr.: G83023, 32,00 Euro

Anmeldung zu Schwimmkursen

Die Anmeldungen zu den folgenden Schwimmkursen sind ab **Montag, den 17. Dezember 2018 (08:00 Uhr)** im Bürgerbüro oder gleichzeitig online unter www.drk-bildungswerk.de möglich.

Wichtige Hinweise:

Die Anmeldung kann nur mit einer vollständig ausgefüllten Anmeldekarte erfolgen. Bitte achten Sie darauf, dass pro Kind eine Anmeldekarte eingereicht werden muss. Anmeldungen von mehreren Kindern auf einer Karte können nicht berücksichtigt werden. Ebenso kann eine Person nicht mehr als 3 Kinder gleichzeitig anmelden.

Anmeldekarten die vor dem 17.12.2018 eingehen werden **nicht** bevorzugt berücksichtigt. Anmeldungen per Fax, Telefon oder E-Mail werden **nicht** akzeptiert.

Ob Ihr Kind ein Platz in dem gebuchten Kurs erhalten hat, teilen wir Ihnen auf dem Postweg kurzfristig mit. Eine sofortige Information zum Anmeldestand wird nicht erteilt.

Um ein faires Anmeldeverfahren für alle zu gewährleisten müssen wir leider auf diese strengen Bedingungen bestehen.

Wir bitten in Ihrem Interesse um Verständnis und hoffen so einen reibungslosen Ablauf zu gewähren.

Ihr Team vom Rekener Bildungszentrum

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: Frei- und Hallenbad; Hallenbad
Berge 2, Reken

Leitung: Claudia Tepferd

**Termin: montags und mittwochs, 14.01.2019 - 20.02.2019, 12 Termine
16:00 – 16:45 Uhr, 12 Ustd.**

Kursnr.: G83025, 45,00 Euro

**Termin: montags und mittwochs, 14.01.2019 - 20.02.2019, 12 Termine
17:00 – 17:45 Uhr, 12 Ustd.**

Kursnr.: G83026, 45,00 Euro

Bitte beachten Sie die Anmeldehinweise auf Seite 28!

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: Frei- und Hallenbad; Hallenbad
Berge 2, Reken

Leitung: Natalie Krüger

**Termin: Freitag, 11.01.2019 - Freitag, 15.03.2019, 10 Termine
16:00 – 16:45 Uhr, 10 Ustd.**

Kursnr.: G83024, 37,50 Euro

Bitte beachten Sie die Anmeldehinweise auf Seite 28!

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. Das Schwimmabzeichen in Bronze kann erreicht werden.
 Treffpunkt ist der Eingangsbereich des Hallenbades.

Der Eintritt in das Schwimmbad ist in der Kursgebühr enthalten.

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

Leitung: Tina Kajan

Termin: Dienstag, 08.01.2019 - Dienstag, 19.02.2019, 7 Termine
 15:15 - 16:00 Uhr, 7 Ustd.

Kursnr.: G83016, 24,50 Euro

Termin: Dienstag, 08.01.2019 - Dienstag, 19.02.2019, 7 Termine
 16:15 - 17:00 Uhr, 7 Ustd.

Kursnr.: G83011, 24,50 Euro

Termin: Dienstag, 26.02.2019 - Dienstag, 09.04.2019, 7 Termine
 15:15 - 16:00 Uhr, 7 Ustd.

Kursnr.: G83010, 24,50 Euro

Bitte beachten Sie die Anmeldehinweise auf Seite 28!

Schwimmkurs für Kinder (zur Erreichung des Silberabzeichens)

Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs ist das Bronzeabzeichen.
 Treffpunkt ist der Eingangsbereich des Hallenbades.
 Das Schwimmabzeichen in Silber kann erreicht werden.

Der Eintritt in das Schwimmbad ist in der Kursgebühr enthalten.

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

Leitung: Tina Kajan

Termin: Dienstag, 08.01.2019 - Dienstag, 19.02.2019, 7 Termine
 17:15 - 18:00 Uhr, 7 Ustd.

Kursnr.: G83013, 24,50 Euro

Termin: Dienstag, 26.02.2019 - Dienstag, 09.04.2019, 7 Termine
 17:15 - 18:00 Uhr, 7 Ustd.

Kursnr.: G83014, 24,50 Euro

Bitte beachten Sie die Anmeldehinweise auf Seite 28!

Selber den Kochlöffel schwingen - Kidskochklub für Fischstäbchenverschlinger

Von der Minipizza über Riesendöner bis hin zu Gemüsespießen. Jetzt dürfen die 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 in Höhe von 3 Euro pro Termin wird direkt mit der Dozentin abgerechnet.

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

Leitung: Sandra Niewerth

Termin: Mittwoch, 16.01.2019 - Mittwoch, 06.02.2019, 4 Termine
 16:00 - 18:30 Uhr, 12 Ustd.

Kursnr.: G83000, 30,00 Euro

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

Mobilitätseinschränkungen und Barrieren betreffen nicht nur Ältere oder Menschen mit Behinderung auch Gesunde können plötzlich oder auch nur vorübergehend von Mobilitätseinschränkungen betroffen sein. Mit Barrieren im eigenen Wohnumfeld sollte man sich jedoch frühzeitig auseinandersetzen, um im Fall der eintretenden Einschränkung gut vorbereitet zu sein. Oft sind es nur kleinere Veränderungen, die das Leben in der eigenen Wohnung sicherer machen. Auch bei komplexeren Umbaumaßnahmen finden wir gemeinsam die geeignete Lösung.

Der Vortrag informiert neutral und kostenfrei über die Arbeit der Wohnraumberatung!

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

Leitung: Birgit Lorenzen

Termin: Mittwoch, 13.03.2019, 1 Termin
18:00 - 19:30 Uhr, 2 Ustd.

Kursnr.: G83017, kostenfrei

Eine telefonische Anmeldung unter 02864/944-158 ist erforderlich!

Infoabend: Osteoporose – ohne Bruch durchs Leben

Irgendwann kommt die Diagnose: Osteoporose. Doch dann die Angst, was muss ich alles tun, damit es nicht schlimmer wird? Oder was kann ich tun, damit es gar nicht erst zu einem Bruch kommt.

All diese Fragen werden in dem Vortrag beantwortet und viele weitere Informationen dazu.

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

Leitung: Dunja Steinberg

Termin: Mittwoch, 13.02.2019, 1 Termin
19:30 - 20:15 Uhr, 1 Ustd.

Kursnr.: G83003, 6,00 Euro

Knochengesund essen – Osteoporose vorbeugen

In diesem Kurs werden alle Tücken des Alltags aus dem Weg geräumt, damit die Osteoporose nicht schlimmer bzw. erst gar nicht auftritt. Es werden Dinge besprochen wie z. B. Vitamin D, Calcium, Knochenräuber, Säure-Basen Haushalt usw. Ebenfalls werden ein paar kleine Übungen gemacht, die man in den Alltag schnell integrieren könnte.

Dieser Kurs soll alle Frauen und Männer ab 45 Jahren ansprechen, um Osteoporose vorzubeugen bzw. Verschlechterungen zu verhindern. Mit kleinen Übungen wird den Kursteilnehmern gezeigt, worauf Sie in Zukunft achten sollten. Da die Ernährung im Vordergrund steht, werden auch kleine Proberaktionen in Bereich Ca-reicher Lebensmittel und Getränke angeboten.

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

Leitung: Dunja Steinberg

Termin: Mittwoch, 27.02.2019 - Mittwoch, 20.03.2019, 4 Termine
19:30 - 20:15 Uhr, 4 Ustd.

Kursnr.: G83004, 75,00 Euro

Vortrag: Histamin – Eine Modeerscheinung?

Es ist in aller Munde, oder steht in jeder Frauenzeitschrift: Histaminintolleranz. Doch was ist das genau? Wie wird es diagnostiziert? Gibt es Lebensmittel die man bedenkenlos verzehren kann? Bei diesem Vortrag werden viele Fragen beantwortet, und auch geklärt.

Dieser Vortrag sollte für jeden etwas sein, der gewisse Symptome hat, aber keine Diagnose erhält.

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

Leitung: Dunja Steinberg

Termin: Dienstag, 26.03.2019, 1 Termin
19:30 - 20:30 Uhr, 1 Ustd.

Kursnr.: G83005, 7,50 Euro

Walddetektive gehen auf Spurensuche - für Kinder von 5-10 Jahren

Bei dieser Kursreihe für Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter begegnen wir der Natur mit allen Sinnen und „begreifen“ diese auf spielerische Weise. Eine Natur- und Landschaftsführerin erklärt auf kindgerechte Weise den Erlebnisort Wald. Die Wegstrecke ist kurz und dem Alter der Kinder angepasst. Wetterfeste Kleidung und eine kleine Stärkung für unterwegs sind sinnvoll.

Für Kinder im Kindergartenalter besteht die Möglichkeit von einem Elternteil, begleitet zu werden. Bitte teilen sie dies bei Kursanmeldung mit. Für die Begleitperson ist die Wanderung kostenfrei.

Treffpunkt: Parkplatz am Berghotel Hohe Mark
Werenzstraße 17, Reken

Leitung: Magdalene Heinze

Teil 1: Die Pflanzen und Bäume im Frühlingwald: Wie erkenne ich sie und wie kann ich sie sicher bestimmen.

Termin: **Samstag, 09.03.2019**
15:00 - 17:00 Uhr, 2 Ustd.

Kursnr.: **G83006**, 5,00 Euro

Teil 2: Die Tiere haben den Winter hinter sich gelassen und werden im Frühjahr aktiv. Neben der Beobachtung der scheuen Waldbewohner in der Natur dienen auch ausgestopfte Tiere als Anschauungsmaterial.

Termin: **Samstag, 16.03.2019**
15:00 - 17:00 Uhr, 2 Ustd.

Kursnr.: **G83007**, 5,00 Euro

Teil 3: Mit den Naturmaterialien, die wir im Wald oder auf der Wiese finden, werden kleine Kunstwerke geschaffen. Ein kreativer Nachmittag im Wald.

Termin: **Freitag, 22.03.2019**
15:00 - 17:00 Uhr, 2 Ustd.

Kursnr.: **G83008**, 5,00 Euro

Spiel- und Kontaktgruppe für Eltern mit Klein-/Kleinstkindern

Unser Motto lautet: Mit allen Sinnen!

Wir wollen gemeinsam spielen, singen, tanzen, experimentieren, uns bewegen, gestalten und Spaß haben.

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.

Ein gemütliches, gemeinsames Frühstück findet in der Runde statt.

Der Morgen endet mit einem Abschlusskreis, bei dem wir gemeinsam neue Lieder und Spiele kennenlernen.

Ort: Ev. Gemeindehaus Arche, Seminarraum 1
Hedwigstraße 1, Reken

Leitung: Christina Woydanowitz

Termin: **Dienstag, 08.01.2019 - Dienstag, 09.04.2019, 13 Termine**
09:00 - 11:00 Uhr, 26 Ustd.

Kursnr.: **G83009**, 71,50 Euro

Termin: **Dienstag, 30.04.2019 - Dienstag, 02.07.2019, 9 Termine**
09:00 - 11:00 Uhr, 18 Ustd.

Kursnr.: **G83027**, 49,50 Euro

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen (10 - 12 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.

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

Leitung: Meike Engbers

Termin: **Freitag, 15.03.2019, 15:00 - 18:00 Uhr und**
Samstag, 16.03.2019, 09:00 - 14:00 Uhr, 2 Termine, 9 Ustd.

Kursnr.: **G83001**, 40,00 Euro

Mitzubringen: Sportkleidung

Info Abend Starke Eltern - Starke Kinder

Bei diesem Vortrag erfahren Sie, welche Möglichkeiten die Erziehung der Kinder beinhaltet. Mütter und Väter möchten ihren Kindern mit der Erziehung etwas auf den Weg geben, dass durch das ganze Leben trägt.

Mit welchen Mitteln soll man Kinder erziehen? Darf ich meinem Kind etwas verbieten oder muss ich es gewähren lassen?

Um Eltern im Erziehungsprozess zu begleiten, werden seit Anfang 2000 unter dem Motto Starke Eltern Starke Kinder; bundesweit Elternkurse angeboten.

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

Leitung: Rüdiger Szymkowiak

Termin: Donnerstag, 14.02.2019, 1 Termin
18:00 - 19:30 Uhr, 2 Ustd.

Kursnr.: G83018, 5,00 Euro

Starke Eltern - Starke Kinder

Die Erziehung der Kinder ist im Elterndasein wohl die schwierigste aller Aufgaben. Denn Mütter und Väter möchten ihren Kindern mit der Erziehung etwas auf den Weg geben, dass durch das ganze Leben trägt.

Mit welchen Mitteln soll man Kinder erziehen? Darf ich meinem Kind etwas verbieten oder muss ich es gewähren lassen?

Um Eltern im Erziehungsprozess zu begleiten, werden seit Anfang 2000 unter dem Motto »Starke Eltern – Starke Kinder« bundesweit Elternkurse angeboten.

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

Leitung: Rüdiger Szymkowiak

Termin: Dienstag, 19.02.2019, dann immer mittwochs 9 Termine
09:00 - 11:15 Uhr, 27 Ustd.

Kursnr.: G83019, 75,00 Euro

Vortrag: Erziehung kompetent

Dieser Vortrag, soll den Anwesenden die Angst und die Unsicherheit vor der Erziehung nehmen. Erziehung ist nicht negativ, sondern beinhaltet neue Chancen.

Anhand von Beispielen aus der Praxis, unter Einbeziehung der Anwesenden, werden unterstützt durch eine PowerPointPräsentation folgende Themen erörtert:

- Was ist Erziehung?
- Gründe für das Scheitern von Erziehung
- Wer erzieht meine Kinder
- Grundsätzliche Konzepte
- Das richtige Konzept für mein Kind
- Praktische Umsetzung

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

Leitung: Rüdiger Szymkowiak

Termin: Mittwoch, 08.05.2019, 1 Termin
09:30 - 11:00 Uhr, 2 Ustd.

Kursnr.: G83020, 5,00 Euro

WIR SUCHEN

Kursleiterinnen und Kursleiter für alle Foren!

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

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

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

Bitte kontaktieren Sie uns!



Kirchstraße 14, 48734 Reken

Ina Lechtenberg

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



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 Beruf und Weiterbildung in Reken

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 have a lot of fun learning all that together.

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

Leitung: Sabine Holberndt-Kionke

Termin: **Mittwoch, 09.01.2019 - Mittwoch, 10.07.2019, 24 Termine**
18:30 - 20:00 Uhr, 48 Ustd.

Kursnr.: **G84000**, 125,00 Euro

Mitzubringen: English Workbook und Buch (Info im Kurs), Stifte, Schreibutensilien, Ordner, Kladde A3

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 wiederaufzufrischen, auszubauen, zu vertiefen und auszuweiten.

Der Kurs eignet sich damit auch sehr gut für Schüler mit Fremdsprache Spanisch (Abitur u. ä.).

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

Leitung: Elisabeth Valles Rovira

Termin: **Dienstag, 08.01.2019 - Dienstag, 19.02.2019, 5 Termine**
17:30 - 19:00 Uhr, 10 Ustd.

Kursnr.: **G84002**, 25,00 Euro

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

Erstellung eines Fotobuches am PC - leicht gemacht

In diesem Kurs erstellen Sie selbst ein Fotobuch mit ihren eigenen Bildern am PC. Wir zeigen Ihnen mit einer Software Schritt für Schritt, wie es geht. Daher richtet sich dieser Kurs auch an Einsteiger! Wir nutzen dafür den EDV Schulungsraum im Benediktushof. Am Ende des Kurses haben Sie ein kleines Fotobuch erstellt und online zum Druck gegeben. Sie sollten dafür über Grundkenntnisse im Umgang mit einem PC verfügen. Das Mittagessen kann gegen eine geringe Gebühr in der Kantine des Benediktushofes eingenommen werden.

Zum Kursbeginn treffen sich die Teilnehmerinnen mit den Dozenten in der Eingangshalle des Benediktushofes Maria Veen, Meisenweg 15.

Ort: Benediktushof gGmbH, Haupteingang
Meisenweg 15, Reken

Leitung: Christoph Hartkamp, Sandra Schulte

Termin: **Donnerstag, 14.03.2019 1 Termin**
10:00 - 17:00 Uhr, 9 Ustd.

Kursnr.: **G84003**, 5,00 Euro

Mitzubringen: Bitte bringen Sie etwa mindestens 50 bis 100 Bilder in digitalisierter Form auf einem USB Stick mit. Nach erfolgter Anmeldung bitten wir Sie, Ihre USB Sticks im Benediktushof durch die EDV auf mögliche Fehler und Schadsoftware überprüfen zu lassen. Dazu nehmen die Dozenten etwa zwei Wochen vor Kursbeginn Kontakt mit Ihnen auf. Die zusätzlichen Kosten für Ihr individuelles Fotobuch liegen je nach Größe, Einband und Papierqualität Ihres Buches zwischen etwa 17,00 € und 30,00 €. Dieser Betrag wird erst vor Ort bezahlt.

Excel für Fortgeschrittene

Daten erfassen, verarbeiten und Ergebnisse ausgeben sind Stärken eines Tabellenkalkulationsprogrammes. Darüber hinaus gibt es viele Schnittstellen aus anderen Programmen, an die Excel angedockt wird. In diesem Seminar lernen Sie den grundlegenden Funktionsumfang von Excel kennen. Sie können anschließend eigenständig Tabellen und Diagramme erstellen, PC-Grundkenntnisse sind für diesen Kurs erforderlich. Zu den Inhalten gehören: - Grundeinstellungen, - Erstellung und Bearbeitung von Tabellen, - Tabellengestaltung, Druck - Formatierung von Zahlen und Daten, - Formeln und Funktionen, - absolute und relative Bezüge, - Diagramme.

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

Leitung: Frank Brinkmann

Termin: **Montag, 11.03.2019, 1 Termin**
09:00 - 16:00 Uhr, 9 Ustd.

Kursnr.: **G84004**, 75,00 Euro

Word - Wissenschaftliche Arbeiten & große Dokumente

Studenten, Doktoranden und Wissenschaftler erfahren hier, wie sie mit Microsoft Word 2010/2013/2016 wissenschaftliche (Abschluss-)Arbeiten normgerecht und formvollendet verfassen können. Themen sind u. a. Formatierung und Gestaltung der Arbeit, Überschriften und Formatvorlagen, Kopfzeile und Fußzeile, Inhaltsverzeichnis, Titelblatt, Seiten- und Abschnittsumbrüche, Fußnoten, Literaturverzeichnis, Dokumentvorlagen, Nummerierung und Querverweise.

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

Leitung: Frank Brinkmann

Termin: **Mittwoch, 20.02.2019, 1 Termin**
09:00 - 16:00 Uhr, 9 Ustd.

Kursnr.: **G84005**, 75,00 Euro

Handykurs für Senioren Ü60 - Google und mein Handy (Android)

Ein neues Smartphone ist schnell gekauft. Bei der Einrichtung eines Androidhandys (Samsung, LG, Huawei, usw.) wird dann nach einem Google-Konto gefragt. Doch was hat es damit auf sich? Dieser Kurs richtet sich an Handy-Einsteiger die wissen wollen, was es mit dem Google-Konto auf sich hat. Von der Ersteinrichtung bis zur App-Nutzung werden ihre Fragen mit vielen praktischen Beispielen beantwortet.

Bitte bringen Sie ihr geladenes Handy, den SIM-Code und ihre Google-Kontodaten mit.

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

Leitung: Klaus Tembrink

Termin: **Donnerstag, 14.02.2019 - Donnerstag, 21.02.2019, 2 Termine**
09:30 - 12:00 Uhr, 6 Ustd.

Kursnr.: **G84006**, 30,00 Euro

Das eigene Handy im Griff (Android)

Android, das Betriebssystem von Google, ist die Grundstruktur in der Sie weitere Apps wie WhatsApp und Co. selbstverständlich einbinden. Doch worauf sollen Sie achten, wenn Sie im App-Store shoppen gehen? Welche Apps werden Ihnen einfach aufgezwungen ohne dass Sie sich dagegen wehren können? Wie halten Sie Ihre Daten einigermaßen unter Kontrolle? Das sind Fragen die wir an diesen beiden Terminen mit Ihnen beantworten können.

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

Leitung: Klaus Tembrink

Termin: **Donnerstag, 16.05.2019 - Donnerstag, 23.05.2019, 2 Termine**
18:00 - 19:30 Uhr, 4 Ustd.

Kursnr.: **G84007**, 20,00 Euro

mBot - Kinder programmieren Roboter

Technik die begeistert! Einen Roboter programmieren ist heute keine Kunst mehr und macht einfach nur Spaß. Mit dem mBot vom MIT sind schnelle Erfolgsmomente garantiert auf die sich aufbauen lassen. So lernen die Teilnehmer durch Logik oder einfach Versuch und Irrtum Grundkenntnisse des Roboters programmieren.

Dieser Kurs bedient den Medienpass-NRW in den Kompetenzbereichen Bedienen & Anwenden; Produzieren & Präsentieren; Problemlösen & Modellieren.

Ort: Vereins- und Bildungszentrum, Nebengebäude, Seminarraum 2
Am Wehrturm 13, 48734 Reken

Leitung: Klaus Tembrink

Termin: **Mittwoch, 17.04.2019 - Mittwoch, 24.04.2019, 2 Termine**
13:30 - 16:00 Uhr, 6 Ustd.

Kursnr.: G84008, 15,00 Euro

Der Bildungsscheck - NRW

Sie wollen sich oder ihre Mitarbeiter fortbilden? Alle gewünschten Weiterbildungen sprengen aber ihre finanziellen Ressourcen? Dann informieren Sie sich über den Bildungsscheck NRW und lassen Sie sich ihre Bildung mitfinanzieren. Mit einem max. Zuschuss von 500 Euro unterstützt Sie das Land NRW um sich als Arbeitnehmer weiter zu entwickeln. Investieren Sie in Ihre Zukunft!

Ort: Vereins- und Bildungszentrum, Nebengebäude, Seminarraum 1
Am Wehrturm 13, 48734 Reken

Leitung: Klaus Tembrink

Termin: **Donnerstag, 07.02.2019, 1 Termin**
16:30 - 17:15 Uhr, 1 Ustd.

Kursnr.: G84009, 5,00 Euro



Forum Rekener Potpourri

Von der Waldkapelle bis Maria Veen - eine Zeitreise

An diesem Nachmittag begeben wir uns auf eine Zeitreise in die Geschichte unseres Ortes. Wir beginnen an der Waldkapelle in Maria Veen und folgen dann den geschichtlichen Spuren in den Ort Maria Veen.

Als „fachkundiger Reiseleiter“ begleitet uns dabei Hubert Tenbohlen. Für Menschen, die nicht so gut zu Fuß sind, besteht für den Weg von der Waldkapelle in den Ort Maria Veen eine Mitfahrgelegenheit zur Verfügung.

Treffpunkt: Waldkapelle Maria Veen,
Berge 25, Reken

Leitung: Christoph Hartkamp, Hubert Tenbohlen

Termin: Dienstag, 14.05.2019, 1 Termin
14:00 - 17:00 Uhr

Kursnr.: G85011, kostenfrei

Eine telefonische Anmeldung unter Tel. 02864/944-158 ist erforderlich.

Mitzubringen: Feste Schuhe

Infoabend zum Kurs: Open Water Diver (tauchen)

Bestimmt hast du dich schon einmal gefragt, was wohl unter der Wasser Oberfläche zu finden und zu sehen ist. Warum findest du es nicht selbst heraus? Dieser Vortrag ist dein Start in die Unterwasserwelt.

Im i.a.c. Open Water Diver Vortrag erhältst Du erste Informationen über die Grundlagen des Gerätetauchens.

Voraussetzungen:

- Nachweis über die Schwimmfähigkeit
- Erklärung zum Gesundheitszustand
- Mind. 14 Jahre alt

Die Voraussetzungen werden an diesem Infoabend mit dem Dozenten geklärt.

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

Leitung: Johannes Illerhues

Termin: Dienstag, 12.02.2019, 1 Termin
19:00 - 21:00 Uhr, 3 Ustd.

Kursnr.: G85009, 5,00 Euro

Open Water Diver (tauchen)

Im i.a.c. Open Water Diver Kurs erlernen Sie die Grundlagen des Gerätetauchens. Sie fangen dabei in einem Schwimmbad oder unter ähnlichen Umgebungsbedingungen an und machen im Freiwasser weiter, während gleichzeitig das Hintergrundwissen vermittelt wird.

10 Stunden Theorieausbildung
6 Stunden Pooltauchen
16 Stunden Freiwassertauchen

Voraussetzungen:

- Nachweis über Schwimmfähigkeit
- Erklärung zum Gesundheitszustand
- min. 14 Jahre

Lehrmittel sind in der Kursgebühr enthalten, Eintrittsgelder sind nicht enthalten!

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

Leitung: Johannes Illerhues

Termin: Dienstag, 05.03.2019 – Dienstag, 09.04.2019, 4 Termin
19:00 - 21:00 Uhr, 3 Ustd.

Kursnr.: G85010, 299,00 Euro

Exotisch und lecker - Kleine Gerichte aus der afrikanischen Küche

Wie eigentlich schmeckt Afrika? Auf jeden Fall süß, aber auch pikant – und lecker! Vielleicht auch ein kleines bisschen deutsch! An diesem Abend entführt uns Yolande Gartmann in die Küche ihrer afrikanischen Heimat Kamerun. Gemeinsam bereiten wir unter ihrer Anleitung kleine, einfache und leckere Gerichte zu und erfahren dabei vielleicht auch etwas über eine fremde Kultur.

Die Umlage in Höhe von 5,00 Euro für die Lebensmittel werden vor Ort mit der Dozentin abgerechnet.

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

Leitung: Yolande Gartmann

Termin: **Mittwoch, 27.03.2019, 1 Termin**
19:00 – 21:30 Uhr, 3 Ustd.

Kursnr.: **G85008**, 10,00 Euro

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.

Für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

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

Leitung: Veronika Wenker

Termin: **Dienstag, 12.02.2019 - Dienstag, 12.03.2019, 5 Termine**
17:00 - 19:15 Uhr, 15 Ustd.

Kursnr.: **G85000**, 42,00 Euro

Mitzubringen: Acrylfarben, Frischhaltefolie, Pinsel verschiedene Breiten, Keilrahmen, Mischgefäße, alte Kleidung, Schutz für den Tisch.

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 zur richtigen Gitarre und Zubehör gibt der Kursleiter. Songvorschläge von den KursteilnehmerInnen werden gerne angenommen. Die Unterlagen für den Gitarren-Unterricht werden gegen Kostenbeitrag gestellt.

Teilnahme ab 16 Jahren!

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

Leitung: Manfred Zessin

Termin: **Donnerstag, 02.05.2019 - Donnerstag, 18.07.2019, 10 Termine**
18:00 - 18:45 Uhr, 10 Ustd.

Kursnr.: **G85001**, 25,00 Euro

Termin: **Donnerstag, 10.01.2019 - Donnerstag, 14.03.2019, 10 Termine**
18:00 - 18:45 Uhr, 10 Ustd.

Kursnr.: **G85002**, 25,00 Euro

Mitzubringen: Konzert,-Westerngitarre, Cliptuner (Stimmgerät), Notenständer

Ohne Moos nix los 2.0 - Finanzielle Fördermöglichkeiten für Maßnahmen der Kinder- und Jugendarbeit – ein Informationsabend für Verantwortliche und Interessierte

Ob Ferienfreizeit, Projekt oder besondere Maßnahmen in der Kinder- und Jugendarbeit: Um gute Ideen zu verwirklichen geht es oft nicht ohne Geld. Die gute Nachricht: Es gibt Fördermöglichkeiten!

An diesem Informationsabend möchten wir Ihnen Fördermöglichkeiten nach dem Förderprogramm der Aktion Mensch, nach dem Kinder- und Jugendförderplan des Landes NRW und nach dem aktuellen Kinder- und Jugendförderplan des Kreises Borken vorstellen. Dabei gehen wir auch auf die jeweiligen Verfahren der Antragstellung ein.

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

Leitung: Christina Krasenbrink, Kreisjugendamt Borken
Christoph Hartkamp, Benediktushof Maria Veen

Termin: **Dienstag, 09.04.2019 – Dienstag, 09.04.2019, 1 Termin**
19:00 – 20:30 Uhr, 2 Ustd.

Kursnr.: G85007, kostenfrei

Eine telefonische Anmeldung unter Tel. 02864/944-158 ist erforderlich.

1001 Möglichkeit zum Freiwilligen Engagement und Ehrenamt

Haben Sie schon häufiger mit dem Gedanken gespielt sich ehrenamtlich zu betätigen? Vielleicht fehlte bisher die Zeit, weil Beruf oder Familie Sie sehr in Anspruch nehmen. Vielleicht fehlte der Mut, weil sie noch nicht genau wissen wie und wo Sie Ihre Fähigkeiten und Kenntnisse einbringen wollen. Möglicherweise haben Sie Bedenken sich für eine Tätigkeit festzulegen, ohne zu wissen was von Ihnen erwartet wird und mit wem Sie Ihre Zeit verbringen werden.

Auf all diese Fragen wollen wir bei diesem Treffen eingehen. Sie werden überrascht sein, wie vielfältig die Möglichkeiten sind sich freiwillig zu engagieren. Sie werden sich wundern, wie gut es gelingen kann Ihre Vorstellungen von einem Zeitgeschenk für Jung oder Alt mit den Angeboten eines Ehrenamtes in Einklang zu bringen.

Und wenn für Sie im Moment noch nichts Passendes dabei ist? Dann freut es uns, Sie an diesem Tag kennen gelernt zu haben. Möglicherweise haben Sie aber von neuen Ideen gehört, über die Sie gern anderen erzählen wollen.

Ein Informationsnachmittag in Zusammenarbeit mit dem Ehrenamtsbüro BuVO Reken.

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

Leitung: Christel Büning;
(Christoph Hartkamp; Reinhold Rathmann)

Termin: **Donnerstag, 04.04.2019, 1 Termin**
14:30 - 16:00 Uhr, 2 Ustd.

Kursnr.: G85004, kostenfrei

Eine telefonische Anmeldung unter Tel. 02864/944-158 ist erforderlich.

Erste Hilfe Fresh Up für Ehrenamtliche

Bei einer ehrenamtlichen Tätigkeit sind Engagierte mit Menschen unterschiedlichen Alters zusammen. Wie leicht kann dabei eine akute Notlage entstehen, in der eine schnelle und angemessene Hilfestellung notwendig wird. Aber vielleicht ist seit dem letzten „Erste-Hilfe-Kurs“ doch schon eine Weile vergangen und die Ersthelfer sind unsicher, was zu tun ist.

In Zusammenarbeit mit dem Ehrenamtsbüro (BuVO) Reken und dem Roten Kreuz in Reken wird eine Erste Hilfe Auffrischung für Ehrenamtliche der Gemeinde Reken angeboten. Lebensrettende Handgriffe in Akutsituationen bei der Wundversorgung, Atemnot, Bewusstlosigkeit, Schlaganfall, Herzinfarkt usw. werden besprochen und eingeübt.

Ort: DRK OV Reken im Vereins- und Bildungszentrum, Hauptgebäude;
Overbergstraße 11, Reken

Leitung: Stefan Niewerth

Termin: **Montag, 20.03.2019, 1 Termin**
17:00 – 19:00 Uhr, 2 Ustd.

Kursnr.: G85005, kostenfrei

Eine telefonische Anmeldung unter Tel. 02864/944-158 ist erforderlich.

Übungsleiterpauschale, Ehrenamtspuschale, Minijob und Co.

Ehrenamtlich und freiwillig engagierte Menschen setzen sich ein für das Gemeinwohl in ihrem Umfeld und in ihrer Kommune. Damit ihnen bei der Tätigkeit keine finanziellen Nachteile entstehen, hat der Gesetzgeber Möglichkeiten geschaffen, um den aus dem Ehrenamt entstandenen Aufwand auszugleichen.

Das Ehrenamtsbüro BuVO bietet interessierten Ehrenamtlichen einen Überblick über die verschiedenen Förderelemente. Übungsleiterpauschale, Ehrenamtspuschale und Minijob werden vom Steuerberater Reinhard Röttgers vorgestellt und erläutert. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, an konkreten Fallbeispielen die unterschiedlichen Formen kennen zu lernen und ihre Handhabbarkeit einzuordnen.

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

Leitung: Reinhard Röttgers

Termin: **Dienstag, 14.05.2019, 1 Termin**
19:00 – 20:30 Uhr, 2 Ustd.

Kursnr.: G85006, kostenfrei

Eine telefonische Anmeldung unter Tel. 02864/944-158 ist erforderlich.

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

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

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf:



Kirchstraße 14, 48734 Reken

Ina Lechtenberg

E-Mail: i.lechtenberg@reken.de

Telefon: 02864 / 944 - 158

Fax: 02864 / 944 - 299

Internet: www.reken.de



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 BuVO Reken Bürgerengagement und Vereinsförderung in Reken



Das Ehrenamtsbüro „BuVO“ ist eine Aktion des Benediktushofes Maria Veen gemeinsamen mit der Gemeinde Reken, den Rekener Kirchengemeinden, dem Verein Leben im Alter, und dem Caritasverband in Borken. Dieses Projekt wird von der Aktion Mensch gefördert.

BuVO möchte ehrenamtliches Engagement von Einzelpersonen, Gruppen und Vereinen unterstützen und fördern.

Das bezieht sich auf den sozialen Bereich, aber auch auf alle anderen Bereiche, in denen sich Menschen ehrenamtlich engagieren.

Ansprechpartner und Sprechzeiten:

Ehrenamtsbüro – BuVO –
im Vereins- und Bildungszentrum (Nebengebäude), Am Wehrturm 13 in 48734 Reken,
Sprechzeiten: Dienstags von 9:00 -12:00 Uhr und donnerstags von 14:00 – 18:00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

Reinhold Rathmann: 02864 944-367

Christoph Hartkamp: 02864 944-368

Email: buvo@reken.de

Web: www.reken.de/buvo oder www.benediktushof.de/ueberuns/projekte

Für alle Veranstaltungen des BuVO Reken gilt:

Die Teilnahme ist kostenfrei allerdings ist eine Anmeldung über das Rekener Bildungszentrum, gerne auch telefonisch unter Tel. 02864/944-158, erforderlich. Das vollständige Kursangebot finden Sie auf den Seiten 50-53.

Erste Hilfe Fresh Up für Ehrenamtliche

Termin: Mittwoch, 20.03.2019
Uhrzeit: 17:00 Uhr bis 19:00 Uhr
Ort: DRK Ortsverein Reken e.V. Overbergstraße 11, 48734 Reken
Referent: Stefan Niewerth, DRK-OV Reken

1001 Möglichkeit zum Freiwilligen Engagement und Ehrenamt

Termin: Donnerstag, 04.04.2019
Uhrzeit: 14:30 Uhr bis 16:00 Uhr
Ort: Vereins- und Bildungszentrum, Am Wehrturm 13, 48734 Reken
Referentin: Christel Büning, Team BuVO

„Ohne Moos nix los 2.0“

– Finanzielle Fördermöglichkeiten in der Kinder- und Jugendarbeit

Termin: Dienstag, 09.04.2019
Uhrzeit: 19:00 – 20:30 Uhr
Ort: Vereins- und Bildungszentrum, Am Wehrturm 13, 48734 Reken
Referent: Christina Doods, Kreisjugendamt Borken
Christoph Hartkamp, Benediktushof Maria Veen

Übungsleiterpauschale, Ehrenamtspauschale, Minijob und Co.

– Ein steuerlicher Überblick

Termin: Dienstag, 14.05.2019
Uhrzeit: 19:00 – 20:30 Uhr
Ort: Vereins- und Bildungszentrum, Am Wehrturm 13, 48734 Reken
Referent: Reinhard Röttgers, Steuerberater

Loopen un Proaten

Machen Sie mit bei einem gemeinsamen Spaziergang in Reken (ca. 2 km)

Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit, fördern Sie Ihr Herz-Kreislaufsystem. Treten Sie mit bekannten und unbekannt Menschen aus Reken in Kontakt. Bleiben Sie aktiv: „Loopen un Proaten“ (Laufen und Erzählen) Sie mit uns. Nach dem gemeinsamen „Loopen“ besteht die Möglichkeit in einem Café weiter zu „Proaten“.

Die Teilnahme am Spaziergang ist kostenlos! Um Anmeldung wird gebeten!

Der Spaziergang orientiert sich an den Möglichkeiten der Teilnehmer und richtet sich auch an Rollator- oder Rollstuhlfahrer.

Der Start des Spaziergangs variiert, der Startpunkt wird jeweils bei der Anmeldung bekannt gegeben.

- WANN?** jeden letzten Donnerstag im Monat, also 28.03., 25.04., 23.05., 27.06., 29.08., 26.09.
WIE und WO? um Anmeldung wird gebeten
 – dort erfahren Sie den jeweiligen Startpunkt
SCHAFFE ICH DAS? Spazerroute und Dauer werden an die Spaziergänger angepasst



Anmeldung bei:



Ehrenamtsbüro BuVO
 Christoph Hartkamp/Reinhold Rathmann
 Am Wehrturm 13
 48734 Reken
 Tel. 02864/944-366

oder



Verein „Leben im Alter in Reken e.V.“

**Sie möchten Spaziergänger werden und selbst eine Route planen?
 Melden Sie sich bei uns!**

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



Sprechzeiten

montags von 15:00 - 16:00 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.

Filmvorführung

In Ü100 erzählen acht über Hundertjährige von ihrer Lebenswirklichkeit. Drei von ihnen leben noch fast selbständig zu Hause, fünf von ihnen in einem Seniorenheim. Dieser Film wirft einen positiven und ermutigenden Ausblick auf unsere spätere Lebensphase und stellt mit den acht beeindruckenden Hundertjährigen jenseits von Schönfärberei und Zweckoptimismus unter Beweis: Altwerden ist kein Mangel! Denn mutig, witzig und weise meistern die acht Hundertjährigen die Herausforderung eines hohen Alters. Mit viel Würde, Tapferkeit, Humor und Selbstironie akzeptieren sie ihr zum Teil auch sehr eingeschränktes Leben.



Datum: Dienstag, 8. Januar 2019
Uhrzeit: 16:00 Uhr
Ort: Vereins- und Bildungszentrum, Nebengebäude
 (Am Wehrturm 13)

Ein Hospiz in Velen?! – Informationsveranstaltung

Im Ortseingang von Velen aus Richtung Reken liegt das Objekt „Falkenhof“, das zu einem stationären Hospiz umgebaut werden soll. Um dieses Projekt zu realisieren, gründete sich der Förderverein Hospizbewegung Westmünsterland, Velen e. V..

Hospize machen es sich zur Aufgabe, Menschen in der letzten Phase einer unheilbaren Krankheit zu unterstützen. Das geplante Hospiz in Velen soll eine ortsnahe würdevolle Begleitung sicherstellen und als Hort der Zuneigung und Geborgenheit empfunden werden.

Alfons Klaas möchte in der Informationsveranstaltung auf die Hospizidee aufmerksam machen und über den Sachstand der Projektdurchführung in Velen berichten.

Datum: Dienstag, 12. Februar 2019
Uhrzeit: 16:00 Uhr
Ort: Vereins- und Bildungszentrum, Nebengebäude
 (Am Wehrturm 13)
Leitung: Alfons Klaas
 (1. Vorsitzender des Fördervereins Hospizbewegung Westmünsterland, Velen e. V.)

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

**Möglichkeiten der Ergotherapie bei Demenzerkrankten
– Informationsveranstaltung**

Die Ergotherapie bietet viele Möglichkeiten um mit Menschen, die an Demenz erkrankt sind, zu arbeiten. So kann Betroffenen sinnvoll 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.

Datum: Dienstag, 12. März 2019
Uhrzeit: 16:00 Uhr
Ort: Vereins- und Bildungszentrum, Nebengebäude
 (Am Wehrturm 13)

Leitung: Frank Rathmann, Fachergotherapeut Demenz nach Gudrun Schaade

Sicher unterwegs mit dem Pedelec – Informationsveranstaltung

Mittlerweile sind sie im Straßenverkehr zu einem alltäglichen Bild geworden: Pedelecs, also Fahrräder mit einer Elektrounterstützung. Überwiegend ältere Menschen haben die Vorzüge dieser Zweiräder erkannt.

Bei Betrachtung der Unfallzahlen der Pedelec-Nutzer muss jedoch auch eine negative Entwicklung festgestellt werden. Grund genug, über die möglichen Gefahren im Umgang mit dem Pedelec, dessen sichere Handhabung und die Einübung sicherer Fahrtechniken aufzuklären.

Bringen Sie gerne Ihr verkehrssicheres Pedelec sowie einen Helm mit. Denn auf dem angrenzenden Schulhof wird es die Möglichkeit geben, praktische Übungen zu absolvieren. Zum Abschluss wird die Gruppe gemeinsam im öffentlichen Verkehrsraum ein paar Gefahrenpunkte aufsuchen

Datum: Dienstag, 9. April 2019
Uhrzeit: 16:00 Uhr
Ort: Vereins- und Bildungszentrum, Nebengebäude
 (Am Wehrturm 13)

Leitung: Carsten Hüning, Zweirad Hüning, Heiden und Olaf Büßing, Kreispolizeibehörde Borken



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

Besichtigung der Wohnanlage am Augustin-Wibbelt-Platz Informationsveranstaltung

Mit der Wohnanlage am „Augustin-Wibbelt-Platz“ ist ein Wohn- und Versorgungskonzept realisiert worden, das die Bedürfnisse älterer Menschen aufgreift. In dem Wohnobjekt sind 19 Mietwohnungen für Senioren mit Betreuungsbedarf bzw. –wunsch sowie eine Wohngemeinschaft für 12 ältere Menschen, die auf Hilfe und Pflege angewiesen sind, entstanden. Abgerundet wird das Wohnen am „Augustin-Wibbelt-Platz“ durch ein ausgeklügeltes Versorgungskonzept, das den Bewohnern Sicherheit und Hilfe bieten soll.

Die Case Managerin Maya Dirlenbach wird die Wohnanlage vor Ort vorstellen und Fragen der Anwesenden erläutern.

Datum: Dienstag, 7. Mai 2019

Uhrzeit: 15:00 Uhr

Ort: Wohnanlage „Augustin-Wibbelt-Platz“
(Wibbeltweg 2, Bahnhof Reken)

Leitung: Maya Dirlenbach, Case Managerin in der Wohnanlage „Augustin-Wibbelt-Platz“, Case Management Pflege GmbH, Reken

Entspannung und Stressbewältigung für pflegende Angehörige Informationsveranstaltung

Wer als Angehöriger ein pflegebedürftiges Familienmitglied betreut, unterstützt oder pflegt leistet oftmals über einen langen Zeitraum unendlich viel. Nicht selten kommt es zum Zusammenbruch. Damit es nicht soweit kommt ist es für viele pflegende Angehörige wichtig eine Möglichkeit zu finden, sich von der anstrengenden Pflege und Betreuung zu entspannen, Stress abzubauen und zu erlernen im Alltag gelassener zu reagieren. Die Referentin wird einen Einblick in die verschiedenen Möglichkeiten sowie Tipps zu einfachen Entspannungstechniken geben.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

Datum: Dienstag, 18. Juni 2019

Uhrzeit: 16:00 Uhr

Ort: Nebengebäude Vereins- und Bildungszentrum
(Am Wehrturm 13)

Leitung: Sibille Wildemuth, Kinderkrankenschwester, Gesundheits- und Entspannungspädagogin und Bildungsreferentin im Gesundheitsbereich, Praxis Sichtwechsel, Velen

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

Kooperationspartner Deutsches Rotes Kreuz



Auskunft und weitere Informationen unter:

Internet: www.drk-reken.de

Mobil: 0170-9631905

Tel: 02864-944 390

Erste Hilfe Grundausbildung

Termine: 12.01.2019 von 9:00 Uhr bis ca. 16:30 Uhr
02.02.2019 von 9:00 Uhr bis ca. 16:30 Uhr
02.03.2019 von 9:00 Uhr bis ca. 16:30 Uhr
06.04.2019 von 9:00 Uhr bis ca. 16:30 Uhr
15.04.2019 von 9:00 Uhr bis ca. 16:30 Uhr
04.05.2019 von 9:00 Uhr bis ca. 16:30 Uhr
01.06.2019 von 9:00 Uhr bis ca. 16:30 Uhr
06.07.2019 von 9:00 Uhr bis ca. 16:30 Uhr
03.08.2019 von 9:00 Uhr bis ca. 16:30 Uhr
07.09.2019 von 9:00 Uhr bis ca. 16:30 Uhr
05.10.2019 von 9:00 Uhr bis ca. 16:30 Uhr
14.10.2019 von 9:00 Uhr bis ca. 16:30 Uhr
02.11.2019 von 9:00 Uhr bis ca. 16:30 Uhr

Ort: DRK Ortsverein Reken e.V., Overbergstraße 11, 48734 Reken

Gebühr: 35 Euro (Betriebliche Ersthelfer können über Ihre Berufsgenossenschaft abgerechnet werden)



Erste Hilfe am Kind

Termin: 21.09.2019 von 9:00 Uhr bis ca. 16:30 Uhr

Ort: DRK Ortsverein Reken e.V., Overbergstraße 11, 48734 Reken

Gebühr: 35 Euro (Betriebliche Ersthelfer können über Ihre Berufsgenossenschaft abgerechnet werden)



Erste Hilfe Kurse beim DRK Reken

Investierte Zeit die Leben retten kann!

Gültig für alle Führerscheinklassen, Betriebliche Ersthelfer (BG), Sport und Freizeit

SPORTBILDUNGSWERK
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



KreisSportBund
Borken e.V.



Von der Wassergewöhnung zur Wassersicherheit (Anfängerschwimmen für Kinder)

ÜL-C-Fortbildung für Übungsleiter/innen, Erzieher/innen und Interessierte

Im Mittelpunkt der Schwimmausbildung für Kinder stehen breit angelegte Bewegungshandlungen im Wasser, die mit den verschiedensten Zielsetzungen verbunden werden. Zentrale Inhalte des Lehrgangs bilden Spiel- und Übungsformen, damit Kinder sich im Wasser wohl fühlen und sich an das Wasser gewöhnen. Darüber hinaus werden methodische Reihen zum Erlernen der Wechselschlagschwimmarten vorgestellt. Der Lehrgang richtet sich an Vereinsmitarbeiter/innen, Schwimmbegleiter/innen und Interessierte, die ein fundiertes Wissen über die Anfängerschwimmausbildung erwerben oder auffrischen wollen.

Inhalte sind:

- Wassergewöhnung und Wasserbewältigung
- Entwicklung von schwimmsportlichen Fertigkeiten
- Planung von Übungsstunden im Schwimmen
- Sicherheitsmaßnahmen und Schwimmbzeichen

Termin: 02.02.2019 - 03.02.2019

Zeit: Samstag, 8.00 - 15.00 Uhr
Sonntag, 11.00 - 17.00 Uhr

Ort: Frei- und Hallenbad Reken, Berge 2

Referentin: Silke Mohrenz

Kosten: 65 €

Weitere Info / Anmeldung:

Bildungswerk im KSB Borken, Hoher Weg 19 - 21, 46325 Borken,
Tel. 02862-418790
Internet: www.sportbildungswerk-nrw.de/borken/
(Fortbildungen Lizenzstufe 1)

Ein Angebot in Kooperation mit Schwimmverband NRW und dem Rekener Bildungszentrum

Anmeldungen zu diesen 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, 05.01.2019, 10 - 12 Uhr
im Pfarrheim St. Heinrich, Kirchstr. 17, Reken.**

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

Vielen Dank!

Mit freundlichen Grüßen
Ihr Mitarbeiterteam des KBW

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

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

Männer an den Herd

Beginn: Mi., 09.01.19, 19:00 - 22:00 Uhr
oder: Mi., 03.04.19, 19:00 - 22:00 Uhr
oder: Mi., 12.06.19, 19:00 - 22:00 Uhr
Ort: Kindergarten St. Heinrich, Liekstegge 7 a, Reken
Leitung: Andrea Köyer
Gebühr: 8,00 € (4 UStd.)

**Helikopter-Eltern fahren auch bloß Auto
- Vergnügliche Tipps für die bestmögliche Förderung unserer Kinder**

Beginn: Di., 05.02.19, 20:00 - 22:00 Uhr
Ort: Pfarrheim St. Heinrich, Kirchstr. 17, Reken
Leitung: Detlef Träbert
Gebühr: 2,00 € (2,7 UStd.)

Body-Shape-Fitnesskurs

Beginn: Di., 08.01.19, 10:00 - 11:00 Uhr, 20-mal
Ort: Vereins- und Bildungszentrum (Hauptgebäude), Overbergstr. 11, Reken
Leitung: Gabi John
Gebühr: ohne Gebühr (26,7 UStd.)

Hatha-Yoga

Beginn: Mo., 11.02.19, 18:00 - 19:30 Uhr, 8-mal
oder: Mo., 11.02.19, 19:45 - 21:15 Uhr, 8-mal
oder: Mo., 29.04.19, 18:00 - 19:30 Uhr, 8-mal
oder: Mo., 29.04.19, 19:45 - 21:15 Uhr, 8-mal
Ort: Kindergarten St. Heinrich, Liekstegge 7 a, Reken
Leitung: Sieglinde Jatzkowski
Gebühr: 40,50 € (16 UStd.)

Müttercafé "Little Feet"

Beginn: Fr., 11.01.19, 09:30 - 11:30 Uhr
Ort: Familienzentrum Guter Hirte, von-Ketteler-Str. 1, Reken
Leitung: N.N.
Gebühr: ohne Gebühr (0 UStd.)

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

Qi Gong und Tai Ji Quan - Eine heilende Kunst

Beginn: Mi., 16.01.19, 19:45 - 21:15 Uhr, 13-mal
Ort: Vereins- und Bildungszentrum (Hauptgebäude), Overbergstr. 11, Reken
Leitung: Francesca Faedda
Gebühr: 52,50 € (26 UStd.)

Qi Gong und Tai Ji Quan - Eine heilende Kunst

Beginn: Mi., 08.05.19, 19:45 - 21:15 Uhr, 9-mal
Ort: Vereins- und Bildungszentrum (Hauptgebäude), Overbergstr. 11, Reken
Leitung: Francesca Faedda
Gebühr: 36,50 € (18 UStd.)

Wassergymnastik

Beginn: Do., 03.01.19, 07:30 - 08:15 Uhr, 18-mal
Ort: Hallenbad, Berge 2, Reken
Leitung: N.N.
Gebühr: 27,50 € (18 UStd.)

Wassergymnastik mit Aqua-Fitness-Mix

Beginn: Do., 03.01.19, 08:15 - 09:00 Uhr, 18-mal
Ort: Hallenbad, Berge 2, Reken
Leitung: N.N.
Gebühr: 27,50 € (18 UStd.)

Tanzen für Frauen - Anfängerkurs

Beginn: Do., 10.01.19, 19:30 - 20:30 Uhr, 12-mal
Ort: Pfarrheim St. Heinrich, Kirchstr. 17, Reken
Leitung: Jana Neunert
Gebühr: 36,50 € (16 UStd.)

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

Tanzen für Frauen - Anfängerkurs

Beginn: Do., 09.05.19, 19:30 - 20:30 Uhr, 5-mal
Ort: Pfarrheim St. Heinrich, Kirchstr. 17, Reken
Leitung: Jana Neunert
Gebühr: 15,50 € (6,7 UStd.)

Tanzen für Frauen ab 30

Beginn: Di., 15.01.19, 19:00 - 20:00 Uhr, 13-mal
Ort: Pfarrheim St. Heinrich, Kirchstr. 17, Reken
Leitung: Bärbel Lennemann
Gebühr: 39,50 € (17,3 UStd.)

Tanzen für Frauen ab 30

Beginn: Di., 30.04.19, 19:00 - 20:00 Uhr, 9-mal
Ort: Pfarrheim St. Heinrich, Kirchstr. 17, Reken
Leitung: Bärbel Lennemann
Gebühr: 27,50 € (12 UStd.)

Niveauvoller Bauchtanz - aus dem Bauch tanzen

Beginn: Mi., 16.01.19, 18:00 - 19:30 Uhr, 13-mal
Ort: Vereins- und Bildungszentrum (Hauptgebäude), Overbergstr. 11, Reken
Leitung: Francesca Faedda
Gebühr: 52,50 € (26 UStd.)

Niveauvoller Bauchtanz - aus dem Bauch tanzen

Beginn: Mi., 08.05.19, 18:00 - 19:30 Uhr, 9-mal
Ort: Vereins- und Bildungszentrum (Hauptgebäude), Overbergstr. 11, Reken
Leitung: Francesca Faedda
Gebühr: 36,50 € (18 UStd.)

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

Frisch und lecker - Leichte Gerichte für den Jahresstart

Beginn: Do., 31.01.19, 19:00 - 22:00 Uhr
oder: Do., 07.02.19, 19:00 - 22:00 Uhr
Ort: Vereins- und Bildungszentrum (Hauptgebäude), Overbergstr. 11, Reken
Leitung: Gisela Schürmann
Gebühr: 7,50 € (4 UStd.)

Schnelle Gerichte aus dem Backofen

Beginn: Mi., 13.02.19, 19:00 - 22:00 Uhr
oder: Do., 14.02.19, 19:00 - 22:00 Uhr
Ort: Vereins- und Bildungszentrum (Hauptgebäude), Overbergstr. 11, Reken
Leitung: Gisela Schürmann
Gebühr: 7,50 € (4 UStd.)

Alltagsgenuss-Rezepte für Montag bis Freitag

Beginn: Di., 12.03.19, 19:00 - 22:00 Uhr
oder: Mi., 13.03.19, 19:00 - 22:00 Uhr
Ort: Vereins- und Bildungszentrum (Hauptgebäude), Overbergstr. 11, Reken
Leitung: Gisela Schürmann
Gebühr: 7,50 € (4 UStd.)

Deutsche Küche - eine Reise durch unser Land

Beginn: Mi., 10.04.19, 19:00 - 22:00 Uhr
Ort: Vereins- und Bildungszentrum (Hauptgebäude), Overbergstr. 11, Reken
Leitung: Gisela Schürmann
Gebühr: 7,50 € (4 UStd.)

Mutter und Tochter - ein Kochabend zum Muttertag

Beginn: Do., 09.05.19, 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.

Männer an den Herd - Leckere Gerichte für Jedermann

Beginn: Do., 13.06.19, 19:00 - 22:00 Uhr
Ort: Vereins- und Bildungszentrum (Hauptgebäude), Overbergstr. 11, Reken
Leitung: Gisela Schürmann
Gebühr: 7,50 € (4 UStd.)

Stricken ist wieder in!

Beginn: Do., 17.01.19, 19:30 - 21:00 Uhr, 5-mal
Ort: Pfarrheim St. Heinrich, Kirchstr. 17, Reken
Leitung: Ursula Piepenbrock
Gebühr: 15,00 € (10 UStd.)

Malen für Anfänger und Fortgeschrittene

Beginn: Di., 29.01.19, 09:00 - 11:15 Uhr, 9-mal
Ort: Vereins- und Bildungszentrum (Nebengebäude), Am Wehrturm 13, Reken
Leitung: Veronika Wenker
Gebühr: 56,00 € (27 UStd.)

Deko und Accessoires aus Zeitungsgarn bestaunen

Beginn: Sa., 09.02.19, 15:00 - 17:00 Uhr
Ort: Zeitungszauber, Prälat-Höing-Str. 41, Borken-Weseke
Leitung: Marita Drees
Gebühr: 10,00 € (2,7 UStd.)

Workshop Zeitungsspinnen

Beginn: Sa., 16.03.19, 19:00 - 22:00 Uhr
Ort: Zeitungszauber, Prälat-Höing-Str. 41, Borken-Weseke
Leitung: Marita Drees
Gebühr: 15,50 € (4 UStd.)

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

Kalligrafie trifft Keilrahmen

Beginn: Di., 26.03.19, 19:30 - 21:45 Uhr
oder Di., 02.04.19, 19:30 - 21:45 Uhr
oder Di., 09.04.19, 19:30 - 21:45 Uhr
Ort: Atelier der Farbmühle, Benedik-tushof; Meisenweg 15, Reken-Maria Veen
Leitung: Lisa Albers
Gebühr: 23,00 € (9 UStd.)

Töpfern am Wochenende

Beginn: Sa., 06.04.19, 13:00 - 18:00 Uhr
oder So., 07.04.19, 09:00 - 13:00 Uhr
Ort: Atelier der Farbmühle, Benedik-tushof; Meisenweg 15, Reken-Maria Veen
Leitung: Christel Spiegelhoff
Gebühr: 23,50 € (12 UStd.)

Fahrt zur Schwarzbrotmühle Emsbüren

Beginn: Di., 14.05.19, 09:45 - 17:00 Uhr
Ort: Mühlenstr. 32, Emsbüren
Leitung: Ute Horstmöller
Gebühr: 25,50 € (9,7 UStd.)

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

Ran an den Weihnachtsspeck	8	Wassergewöhnung für Babys	26
Yoga-Workshop Auf die Matte ins Neue Jahr! Asana und Pranayama	9	Babyschwimmen	27
Yoga und Gesundheit Wirbelsäule am Sonntag	9	Anfängerschwimmkurs für Kinder	29
Entspannung und Balance mit Progressiver Muskelentspannung	10	Schwimmkurs für Kinder (zur Erreichung des Bronzeabzeichens)	30
Nordic Walking für Senioren	10	Schwimmkurs für Kinder (zur Erreichung des Silberabzeichens)	31
Frühsport leicht gemacht - Ein Fitnesstraining für Männer	11	Selber den Kochlöffel schwingen - Kidskochklub für Fischstäbchenverschlinger	31
Vortrag: Frauenbeschwerden - nein danke	11	Heute schon an morgen denken! - Wohnraumberatung lohnt sich für alle	32
Power und Relax	12	Infoabend: Osteoporose – ohne Bruch durchs Leben	32
Body Power	12	Infoabend: Osteoporose – ohne Bruch durchs Leben	32
Pilates für Fortgeschrittene	13	Knochengesund essen – Osteoporose vorbeugen	33
Gesunder Rücken	13	Vortrag: Histamin – Eine Modeerscheinung?	33
Kettlebells - Kleine Hanteln-große Wirkung	14	Walddetektive gehen auf Spurensuche - für Kinder von 5-10 Jahren	34
Fit und beweglich: Gymnastik - rückenschonend	14	Spiel- und Kontaktgruppe für Eltern mit Klein-/Kleinstkindern	35
Lady-Fitness	15	Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen (10 - 12 Jahre)	35
Aquajogging im Freibad	16	Infoabend: Starke Eltern - Starke Kinder	36
Aquajogging	17-18	Starke Eltern - Starke Kinder	36
Yoga	18	Vortrag: Erziehung kompetent	37
Yoga für Jeden	19	Englisch für Fortgeschrittene	40
Wochenmitte mit Yoga	19	Spanisch für den Urlaub mit Schwerpunkt Kommunikationstraining	40
Dienstags Morgen-Yoga	20	Erstellung eines Fotobuches am PC - leicht gemacht	41
Power - Fitness - Entspannung	20	Excel für Fortgeschrittene	42
Pilates - am Abend	21	Word - Wissenschaftliche Arbeiten & große Dokumente	42
Step -Aerobic	21	Handykurs für Senioren Ü60 - Google und mein Handy (Android)	43
BOP - Bauch, Oberschenkel, Po	22		
Body-Shape	22		
Aquafitness	23		
Familien sport und Spiel am Sonntag	26		

Das eigene Handy im Griff (Android)	43	Erste Hilfe Grundausbildung	63
mBot - Kinder programmieren Roboter	44	Erste Hilfe am Kind	63
Der Bildungsscheck - NRW	44	Von der Wassergewöhnung zur Wassersicherheit (Anfängerschwimmen für Kinder)	64
Von der Waldkapelle bis Maria Veen - eine Zeitreise	46	Männer an den Herd	66
Infoabend zum Kurs: Open Water Diver (tauchen)	46	Helikopter-Eltern fahren auch bloß Auto - Vergnügliche Tipps für die bestmögliche Förderung unserer Kinder	66
Open Water Diver (tauchen)	47	Body-Shape-Fitnesskurs	66
Exotisch und lecker - Kleine Gerichte aus der afrikanischen Küche	48	Hatha-Yoga	66
Malerei total!	48	Müttercafé "Little Feet"	66
Gitarrenkurs für Anfänger	49	Qi Gong und Tai Ji Quan - Eine heilende Kunst	67
1001 Möglichkeit zum Freiwilligen Engagement und Ehrenamt	51, 57	Wassergymnastik	67
Erste Hilfe Fresh Up für Ehrenamtliche	52	Wassergymnastik mit Aqua-Fitness-Mix	67
Übungsleiterpauschale, Ehrenamts pauschale, Minijob und Co.	53	Tanzen für Frauen - Anfängerkurs	67-68
Erste Hilfe Fresh Up für Ehrenamtliche	57	Tanzen für Frauen ab 30	68
„Ohne Moos nix los 2.0“ – Finanzielle Fördermöglichkeiten in der Kinder- und Jugendarbeit	57	Niveauller Bauchtanz - aus dem Bauch tanzen	68
Übungsleiterpauschale, Ehrenamts pauschale, Minijob und Co. – Ein steuerlicher Überblick	57	Frisch und lecker - Leichte Gerichte für den Jahresstart	69
Machen Sie mit bei einem gemeinsamen Spaziergang in Reken (ca. 2 km)	58	Schnelle Gerichte aus dem Backofen	69
Filmvorführung	60	Alltagsgenuss-Rezepte für Montag bis Freitag	69
Ein Hospiz in Velen?! (Informationsveranstaltung)	60	Deutsche Küche - eine Reise durch unser Land	69
Möglichkeiten der Ergotherapie bei Demenzerkrankten (Informationsveranstaltung)	61	Mutter und Tochter - ein Kochabend zum Muttertag	69
Sicher unterwegs mit dem Pedelec (Informationsveranstaltung)	61	Männer an den Herd - Leckere Gerichte für Jedermann	70
Besichtigung der Wohnanlage am Augustin-Wibbelt-Platz (Informationsveranstaltung)	62	Stricken ist wieder in!	70
Entspannung und Stressbewältigung für pflegende Angehörige (Informationsveranstaltung)	62	Malen für Anfänger und Fortgeschrittene	70
		Deko und Accessoires aus Zeitungsgarn bestaunen	70
		Workshop Zeitungsspinnen	70
		Kalligrafie trifft Keilrahmen	71
		Töpfern am Wochenende	71
		Fahrt zur Schwarzbrotmühle Emsbüren	71

1. Einleitung

Wir, der DRK-Kreisverband Borken e.V. und unsere Gesellschaften, nehmen den Schutz personenbezogener Daten und damit eingeschlossen auch die Betroffenenrechte sehr ernst. Mit diesen Erläuterungen zum Datenschutz möchten wir Sie darüber informieren,

- welche personenbezogenen Daten wir beim Besuch unserer Webseite und
- beim Ausfüllen unserer Onlineformulare oder
- unseres Kontaktformulars speichern und
- zu welchen Zwecken wir diese Daten verwenden und
- welche Rechte Ihnen in diesem Zusammenhang zustehen.

Wir kontrollieren regelmäßig die internen Prozesse sowie die technischen und organisatorischen Maßnahmen, um zu gewährleisten, dass die Verarbeitung in seinem Verantwortungsbereich im Einklang mit den Anforderungen des geltenden Datenschutzrechts erfolgt und der Schutz der Rechte der betroffenen Person gewährleistet wird.

Verantwortlicher

Der DRK-Kreisverband Borken e.V. und seine Gesellschaften betreiben die vorliegende Webseite und sind verantwortlich für die Verarbeitung personenbezogener Daten gemäß Datenschutzgrundverordnung. Die Erhebung, Verarbeitung und Nutzung Ihrer personenbezogenen Daten erfolgt in Übereinstimmung mit den geltenden deutschen und europäischen gesetzlichen Vorschriften.

DRK-Kreisverband Borken e.V.

Röntgenstr. 6, 46325 Borken
Amtsgericht Coesfeld, Vereinsregister 3239
USt-ID-Nr. DE124174712
Telefonnummer: 02861 8029-0
Telefax-Nummer: 02861 8029-115
Mailadresse: info@drkborken.de
Vertretungsberechtigter: Jürgen Puhlmann, Vorstand und Geschäftsführer

2. Datenschutzbeauftragte

Die Beachtung geltenden Datenschutzrechtes unterliegt einer ständigen Überprüfung durch unseren Datenschutzbeauftragten. Für Fragen stehen folgende Kontaktmöglichkeiten zur Verfügung:

Tanja van Lindt
DRK-Landesverband Westfalen-Lippe,
Betriebswirtschaftliche Beratungs- und Service-GmbH
Hammer Straße 138 – 140
48153 Münster
tanja.vanlindt@drk-westfalen.de

3. Betroffenenrechte

Als betroffene Person haben Sie nach Art. 15 ff. DSGVO folgende Rechte.

Wir geben Ihnen gerne Auskunft über die von Ihnen gespeicherten Daten. Zusätzlich können Sie jederzeit die Berichtigung, Löschung, Sperrung oder Übertragung Ihrer Daten bei uns verlangen. Weiterhin können Sie sich an die Aufsichtsbehörde wenden.

Eine Übertragung Ihrer Interessenten- oder Kunden-Daten, die Sie in Onlineformularen eingeben, in ein Drittland findet nicht statt. Hinsichtlich der (anonymen) IP-Adresse beachten Sie bitte Punkt 5. der Website: <https://drk-bildungswerk.de>

Widerruf

Abgegebene Einwilligungen können Sie jederzeit widerrufen. Der Widerruf kann ohne Angaben von Gründen, formlos und mit Wirkung für die Zukunft geschehen.

4. Zweck der Verarbeitung

Zu folgenden Zwecken verarbeiten wir Ihre personenbezogenen Daten:

- **Mitgliedschaft:** Beitragsverwaltung, Mitgliedsausweis, Spendenquittung, Magazinzusendung, usw.
- **Spenden:** Beitragseinzug, Beitragshistorie, Spendenquittung, Informationsbereitstellung, usw.
- **Kursteilnehmer:** Rechnungserstellung, Teilnahmebescheinigung, Terminerinnerung, usw.
- Kundenbeziehungen um die Pflichten aus dem Kundenvertrag erfüllen zu können, Beispiele Hausnotruf, Pflege, Gesundheitsprogramme, usw.
- ehrenamtliche Mitarbeit um auf Ihre Einsatzwünsche ein passendes Angebot zu finden
- Kontaktformular um Ihre Wünsche, die Sie uns per Kontaktformular mitteilen, umsetzen zu können
- Stellenbewerbung um Ihre Stellenbewerbungen bearbeiten zu können
- Versand von personalisierten Newslettern und Angeboten um Sie mit erwünschten Informationen über unsere Angebote und Leistungen informieren zu können.

5. Verarbeitung von Interessenten- und Kundendaten

5.1 Übermittlung an Drittstaaten

Alle aus unseren Onlineformularen gewonnenen Daten werden innerhalb Deutschlands bearbeitet und unterliegen dem deutschen und europäischen Datenschutzrecht. Es erfolgt keine Übermittlung an Drittstaaten, die Verarbeitung der Daten findet ausschließlich in Deutschland statt.

Liebe Kurs-Teilnehmende,

wir danken Ihnen für Ihre Kursanmeldung. Zur ordnungsgemäßen Abwicklung der Anmeldung benötigen wir das Anmeldeformular und ein aktuelles SEPA Lastschriftmandat, beides mit Ihrer Unterschrift. Die Teilnehmergebühr wird dann per SEPA – Lastschrift eingezogen.

Die Vorteile für Sie sind:

- Das von Ihnen zu zahlende Teilnahmeentgelt wird nach Beginn der Veranstaltung zum 15. des Monats bzw. zum 15. des Folgemonats abgebucht.
- Zahlungsfristen werden von Ihnen nicht versäumt und es ist dann nichts weiter zu veranlassen.
- Sie können der Abbuchung innerhalb von 8 Wochen bei Ihrem Geldinstitut widersprechen, falls sie zu Unrecht erfolgt sein sollte.

Datenschutzbestimmungen!

Angaben zu Alter und Geschlecht dienen statistischen Zwecken und sind erforderlich für die Erstellung von Bescheinigungen. Der Gemeinde Reken und dem DRK-Bildungswerk ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Die Vertragspartner/in kann dem jederzeit widersprechen. Ausführliche Hinweise zum Datenschutz und unseren AGB finden sie auf unserer Homepage: www.drk-bildungswerk.de

Bankverbindung: IBAN: DE06 4015 4530 0000 0096 47
BIC: WELADE3WXXX

Bitte füllen Sie diesen Vordruck vollständig aus und geben ihn zurück an das Rekener Bildungszentrum.

Herzlichen Dank.

Ihr Team vom

**Rekener Bildungszentrum
In Kooperation mit dem DRK Bildungswerk im Kreis Borken**

Kirchstraße 14
48734 Reken

Tel. 02864 / 944 - 0
Fax 02864 / 944 - 299

E-Mail: info@reken.de
Internet: www.reken.de

Weitere Informationen zum SEPA Verfahren
zum Einzug von Kursgebühren finden Sie auf Seite 76.

Bitte ausschneiden!



SEPA

Gläubiger Identifikationsnummer: **DE 3900000000496489**

Mandatsreferenznr.: **DRK-BW**

(wird vom DRK-Bildungswerk ausgefüllt und bei Kursstart auf Verlangen mitgeteilt)

SEPA Lastschriftmandat

Ich ermächtige die DRK-Sozialen Service und Bildung im Kreis Borken gGmbH (DRK-SSB gGmbH) Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der DRK-SSB 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 beachten Sie die neuen Datenschutzbestimmungen (Seite 74),
sowie die neue Bankverbindung auf Seite 76.**

Bitte ausschneiden!



Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgendem Kurs des Rekener Bildungszentrums an:

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

SEPA Lastschriftmandat liegt vor ja nein

Für den o.g. Kurs melde ich mich verbindlich an. Ich erkenne die **AGB** und die **DSGVO** (Datenschutzbestimmungen) 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. Wenn der Kurs nicht zustande kommen sollte, werden Sie benachrichtigt.

Bei beruflichen Fortbildungen gelten Sonderbestimmungen.

Nur durch ausfüllen der mit (*) gekennzeichneten Felder wird diese Anmeldung gültig.

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

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

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

Anmeldung: Wir freuen uns über Ihre Anmeldung. Sie muss schriftlich über eine ausgefüllte Anmeldekarte oder über unsere Homepage www.drk-bildungswerk.de erfolgen. 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 Kurs durch den/die Teilnehmer/in ist nur möglich, wenn er/sie wenigstens die Hälfte der Kurszeit teilgenommen hat. Dann werden 25 % der Gesamtsumme erlassen. Wurde bereits eine Ermäßigung gewährt, ist eine anteilige Rückerstattung der Kursgebühren nicht möglich. Sollte ein Kurs nicht stattfinden, werden Sie von uns benachrichtigt.

Zahlung:

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

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

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

3. Zur Aufrechnung oder Rückforderung gegenüber dem DRK Bildungswerk Borken sind die Teilnehmenden nur berechtigt, wenn Ihre Gegenansprüche rechtskräftig festgestellt, unbestritten oder vom 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:

DRK-gemeinnützige Gesellschaft für Sozialen Service und Bildung im Kreis Borken mbH

Sparkasse Westmünsterland
IBAN DE06 4015 4530 000 0096 47
BIC WELADE3WXXX

Zusatz:

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



Rekener Bildungszentrum



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

In Kooperation mit dem

