

Rekener Bildungszentrum



KURSPROGRAMM

2020

(1. Halbjahr)

In Kooperation mit dem:





Inhaltsverzeichnis

1. Grußwort1
 2. Ansprechpartner: Rückfragen & Anmeldung2
 3. Informationen: Beratung zur beruflichen Entwicklung /
 Bildungsprämie / Bildungsscheck NRW3
 4. Forum Gesundheit und Fitness in Reken8
 5. Forum Familie und Entwicklung in Reken24
 6. Forum Beruf und Weiterbildung in Reken32
 7. Forum Rekener Potpourri38
 8. Kooperationspartner im Rekener Bildungszentrum.....44
 - BuVO Reken – Bürgerengagement und Vereinsförderung in Reken44
 - Verein „Leben im Alter in Reken e.V.“46
 - Deutsches Rotes Kreuz.....49
 - Katholisches Bildungswerk50
 9. Kursübersicht56
 10. Datenschutzbestimmungen / Geschlechtergleichberechtigung58
 11. SEPA60
 12. Allgemeine Geschäftsbedingungen63

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
 Rath (Titel); Picture-Factory (Titel);
 Robert Kneschke (Titel, S. 7); damato
 (Titel, S. 25); Racle Fotodesign
 (Titel, S. 35); Robert Kneschke (S. 43)
 Dmitry Naumov (S. 51)
 Alle: www.fotolia.com



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

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

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 (*)	E-Mail (*)

X

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

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

Weitere Informationen zum SEPA Verfahren
zum Einzug von Kursgebühren finden Sie auf Seite 60.

 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, nachfolgend DRK genannt), Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der DRK 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 58),
sowie die neue Bankverbindung auf Seite 60.



Liebe Leserinnen und Leser,

das Programm des ersten Halbjahres 2020 bietet Ihnen Bildung aus dem Alltag und für den Alltag in den Bereichen Gesundheit und Fitness, Beruf und Weiterbildung, Familie und Entwicklung, Sprache und Medien sowie Kreativität.

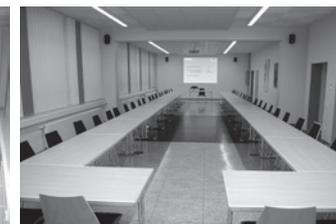
Daher mein herzlicher Appell an Sie: nutzen Sie die Angebote des Rekener Bildungszentrums. Bereichern Sie sich mit neuem Wissen und Können und bilden sich vor Ort weiter.

Einen entscheidenden Beitrag an diesem breit gefächerten Programm leisten die Kursleiterinnen und Kursleiter. Ihnen möchte ich für ihre Einsatzbereitschaft und die Freude an ihrer Tätigkeit danken.

Mehr zum Programm in diesem Heft und aktuell auf www.reken.de/Leben-Lernen/Rekener-Bildungszentrum.

Ihr

Manuel Deitert
Bürgermeister



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



Kirchstraße 14, 48734 Reken
Zimmer 1.03



Ina Lechtenberg

E-Mail: i.lechtenberg@reken.de
Telefon: 02864 / 944 - 103
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.



im Kreis Borken

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.Bildung.DRKBorken.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 eigenen 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.



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds

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



Fachberatung zur Anerkennung ausländischer Berufsqualifikationen

Das Rote Kreuz im Kreis Borken mit seinem DRK-Bildungswerk ist eine anerkannte Beratungsstelle für das NRW-Landesprogramm Beratung zur beruflichen Entwicklung (BBE) und 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 Beratung zur beruflichen Entwicklung, die bis zu neun Stunden umfassen kann.



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds

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



Die Bildungsprämie des Bundesministeriums für Bildung und Forschung

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

1. 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 jährlich 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

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 Rote Kreuz im Kreis Borken mit seinem DRK-Bildungswerk ist eine 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.Bildung.DRKBorken.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, Selbstständige 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 zu versteuernden Jahreseinkommen von max. 40.000,- Euro (maximal 80.000,- Euro bei gemeinsamer Veranlagung).

Förderfähig sind folgende Personenkreise:

- Beschäftigte und Selbstständige mit Wohnsitz in Nordrhein- Westfalen

2. Der betriebliche Zugang

Im betrieblichen Zugang richtet sich der Bildungsscheck an kleinere und mittlere Betriebe mit weniger als 250 Beschäftigten.

Ausgeschlossen sind Beschäftigte im öffentlichen Dienst.



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds

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



WIR SUCHEN

Kursleiterinnen und Kursleiter für alle Foren!

Möchten Sie als nebenamtlicher oder
freiberuflicher Referent (m/w/d)
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 - 103

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.Bildung.DRKBorken.de

Forum Gesundheit und Fitness in Reken

Ran an den Weihnachtsspeck

ALLE GUTEN DINGE SIND 3! Unter diesem Motto starten wir 3 Tage mit einem Intensivkurs ins NEUE JAHR! Nach den Weihnachtsfeiertagen plagt viele das schlechte Gewissen, zum Jahresbeginn werden dann fleißig gute Vorsätze gemacht, aber einen Anfang zu finden ist gar nicht so leicht! An den 3 Januartagen bietet die Dozentin einen Intensiv - Aquafitness und Aquapowerkurs an. Voraussetzung ist es, 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 (rollstuhlgerecht)
Berge 2, Reken

Leitung: Tina Kajan

Termin: **Donnerstag, 02.01.2020 - Samstag, 04.01.2020, 3 Termine**
07:45 - 08:45 Uhr, 3 Ustd.

Kursnr.: H81042, 9,00 Euro

Termin: **Donnerstag, 02.01.2020 - Samstag, 04.01.2020, 3 Termine**
09:00 - 10:00 Uhr, 3 Ustd.

Kursnr.: H81043, 9,00 Euro

Mitzubringen: Getränk (keine Glasflaschen)

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. Mit guten Vorsätzen in das neue Jahr starten, ausprobieren und mitmachen.

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

Leitung: Manfred Büning

Termin: **Montag, 13.01.2020 - Montag, 30.03.2020, 11 Termine**
09:00 - 10:00 Uhr, 11 Ustd.

Kursnr.: H81013, 33,00 Euro

Termin: **Montag, 27.04.2020 – Montag, 22.06.2020, 8 Termine**
09:00 – 10:00 Uhr, 8 Ustd.

Kursnr.: H81022, 24,00 Euro

Mitzubringen: Sportbekleidung, Handtuch, Getränk

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

POUND® – Das Rockout.Workout // werde zum Rockstar!

Lust auf etwas Neues? Möchtest Du den (Fitness-) Rockstar in Dir kennen lernen? Den Beat der Musik fühlen? Dann ist POUND®, eine intensive Cardio Jam Session, welche simuliertes Schlagzeugspielen mit leichtem Widerstand kombiniert, genau das Richtige für Dich! Das Workout vereint Cardio-, Pilates-, Kraft- und Trainingselemente sowie unterschiedliche Bewegungsabläufe. Durch die kontinuierliche Bewegung des Oberkörpers, mithilfe der leichtgewichtigen RIPSTICKS®, verwandelst Du Dich mit jedem Song in einen kalorienverbrennenden Drummer!

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

Leitung: Annika Eigenwillig

Termin: **Mittwoch, 15.01.2020 - Mittwoch, 01.04.2020, 12 Termine**
17:30 - 18:15 Uhr, 12 Ustd.

Kursnr.: H81014, 36,00 Euro

Termin: **Mittwoch, 22.04.2020 - Mittwoch, 24.06.2020, 10 Termine**
17:30 - 18:15 Uhr, 10 Ustd.

Kursnr.: H81015, 30,00 Euro

Mitzubringen: Handtuch, Getränk und gute Laune

Mit Nordic Walking fit in den Sommer

Nordic Walking ist eine gesunde Ausdauersportart für alle Altersgruppen. Neben der Förderung der Herz-Kreislauf-Funktionen regt es den Fettstoffwechsel an, dient dem Stressabbau und macht ganz viel Spaß. Die Technik lässt sich leicht erlernen. Tempo und Streckenlänge werden langsam gesteigert und der Gruppe individuell angepasst. Wenn Sie bereits Walkingstöcke besitzen, bringen Sie diese bitte zum ersten Treffen mit. Sollten Sie unsicher sein, welche Walkingstöcke Sie benötigen, so berate ich Sie gerne bei unserem ersten Termin.

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

Leitung: Elke Dornieden

Termin: **Donnerstag, 23.04.2020 - Donnerstag, 25.06.2020, 8 Termine**
17:00 - 18:30 Uhr, 16 Ustd.

Kursnr.: H81051, 48,00 Euro

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 einsetzbar. 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, Maria Veen
(Bitte den Eingang an der Straße „Am Kloster“ benutzen)

Leitung: Petra Klöpfer

Termin: **Dienstag, 04.02.2020 - Dienstag, 03.03.2020, 5 Termine**
17:15 - 18:15 Uhr, 5 Ustd.

Kursnr.: **H81026, 25,00 Euro**

Mitzubringen: Matte, Decke, Kissen

Faszientraining

Durch Muskelverspannungen und Bewegungsmangel kann Faszien-Gewebe verkleben und die Muskulatur verliert Flexibilität und Bewegungsfähigkeit – ähnlich wie ein verklebtes Spinnennetz, das den Kräften von Wind und Wetter nicht mehr standhalten kann und seine Funktionen nicht mehr erfüllen kann. Die Folgen sind Schmerzen, Verspannungen und Bewegungseinschränkung.

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

Leitung: Sabina Fron-Duschynski

Termin: **Dienstag, 14.01.2020 - Dienstag, 31.03.2020, 12 Termine**
09:30 – 10:15 Uhr, 12 Ustd.

Kursnr.: **H81054, 36,00 Euro**

Termin: **Dienstag, 21.04.2020 – Dienstag, 23.06.2020, 10 Termine**
09:30 – 10:15 Uhr, 10 Ustd.

Kursnr.: **H81055, 30,00 Euro**

Mitzubringen: Handtuch, Getränk nach Bedarf

Mit Fantasiereisen zur inneren Kraft und Entspannung gelangen

Fantasiereisen oder Seelenreisen sind geleitete Entspannungsübungen bzw. geführte Meditationen, welche immer mehr Anwendung in der Bildungsarbeit finden. Sie beflügeln und inspirieren die eigene Vorstellungskraft und verbinden eigene Erfahrungen mit Impulsen von außen zu neuen Bildern, die in uns entstehen. Die Fantasie ist eine starke Kraft, mit ihrer Hilfe können wir kreativ sein, mit unserem Unterbewusstsein kommunizieren und eine entspannende Wirkung auf unseren Körper ausüben. Mit Fantasiereisen können wir Entspannung, Klärung, Zielsetzung und noch viel mehr erlangen. Während der Fantasiereise wenden wir uns von der äußeren Welt ab und richten unsere Aufmerksamkeit nach innen. Dabei ist unsere Fantasie oft der Schlüssel zur Lösung unserer Fragen oder Probleme und die treibende Kraft, so können wir unsere innere Realität positiv beeinflussen. Ein weiterer Inhalt des Abends ist eine Klangmeditation, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und um einfach mal zu relaxen.

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

Leitung: Petra Klöpfer

Termin: **Dienstag, 28.01.2020, 1 Termin**
19:00 – 20:00 Uhr, 1 Ustd.

Kursnr.: **H81027, 5,00 Euro**

Termin: **Dienstag, 10.03.2020, 1 Termin**
19:00 - 20:00 Uhr, 1 Ustd.

Kursnr.: **H81028, 5,00 Euro**

Termin: **Dienstag, 31.03.2020, 1 Termin**
19:00 - 20:00 Uhr, 1 Ustd.

Kursnr.: **H81029, 5,00 Euro**

Mitzubringen: Decke und Kissen

Stress lass nach - Kraftvoll und entspannt durch den Tag

Fühlen Sie sich oft gestresst, matt und erschöpft? Fehlt Ihnen die Zeit für die wirklich wichtigen Dinge im Leben? Fällt es Ihnen schwer zu entspannen und das Leben zu genießen? Dann wird Ihnen dieser Kurs helfen zu verstehen, wie Stress entsteht, was er auf der physischen und psychischen Ebene bewirkt und wie Sie damit umgehen können. Sie werden sehen, welche Situationen bei Ihnen Stress auslösen, wie er sich auf den Körper und die Psyche auswirkt und was Sie dagegen machen können. Dazu gehört das Kennenlernen von Entspannungsmethoden für unterschiedliche Situationen im Alltag und deren praktische Umsetzung. Sie erhalten Unterstützung dabei, Veränderungen zu planen, die Sie aufgrund Ihrer Erkenntnisse einleiten möchten, um sie dann erfolgreich in Ihrem Leben umzusetzen. Sie lernen, wie Sie Veränderungen vornehmen können, welche Ihren Alltag wieder kraftvoller, entspannter und gelassener machen – in Ihrem ganz persönlichen Tempo, wann und wo Sie möchten.

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

Leitung: Petra Klöpffer

Termin: Dienstag, 28.04.2020 - Dienstag, 19.05.2020, 4 Termine
19:00 - 20:30 Uhr, 8 Ustd.

Kursnr.: H81030, 24,00 Euro

Mitzubringen: Decke, Kissen und Schreibzeug

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 zu motivierender, aktueller Musik nicht zu kurz. Bei diesem fortlaufenden Kurs ist ein Einstieg möglich.

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

Leitung: Annika Eigenwillig

Termin: Montag, 13.01.2020 - Montag, 30.03.2020, 10 Termine
17:15 - 18:00 Uhr, 10 Ustd.

Kursnr.: H81016, 30,00 Euro

Termin: Montag, 13.01.2020 - Montag, 30.03.2020, 10 Termine
18:15 - 19:00 Uhr, 10 Ustd.

Kursnr.: H81017, 30,00 Euro

Termin: Montag, 20.04.2020 - Montag, 29.06.2020, 10 Termine
17:15 - 18:00 Uhr, 10 Ustd.

Kursnr.: H81018, 30,00 Euro

Termin: Montag, 20.04.2020 - Montag, 29.06.2020, 10 Termine
18:15 - 19:00 Uhr, 10 Ustd.

Kursnr.: H81019, 30,00 Euro

Mitzubringen: Getränk, Handtuch

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

BOP - Bauch, Oberschenkel, Po

Haben Sie Ihre Problemzonen im Griff? Bauch, Oberschenkel und 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: **Freitag, 10.01.2020 - Freitag, 26.06.2020, 20 Termine**
16:00 - 17:00 Uhr, 20 Ustd.

Kursnr.: **H81020, 60,00 Euro**

Mitzubringen: Handtuch, Sportschuhe, Getränk

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 intensive Bewegung wird eine Straffung des Gewebes erreicht.

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

Leitung: Eva Schulze Sievert

Termin: **Freitag, 10.01.2020 - Freitag, 26.06.2020, 20 Termine**
17:00 - 18:00 Uhr, 20 Ustd.

Kursnr.: **H81021, 60,00 Euro**

Mitzubringen: Handtuch, Sportschuhe, Getränk

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

Gesunder Rücken

Dieser Rückenkurs beinhaltet Kräftigungs-, Dehn- und Entspannungsübungen sowie Übungen für die Mobilität der Wirbelsäule. Spaß und gute Laune stehen dabei im Vordergrund.

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

Leitung: Heike Zander

Termin: **Dienstag, 07.01.2020 - Dienstag, 17.03.2020, 7 Termine**
18:00 - 19:00 Uhr, 7 Ustd.

Kursnr.: **H81000, 21,00 Euro**

Termin: **Dienstag, 21.04.2020 - Dienstag, 23.06.2020, 9 Termine**
18:00 - 19:00 Uhr, 9 Ustd.

Kursnr.: **H81001, 27,00 Euro**

Mitzubringen: Ein Handtuch, etwas zu trinken und gute Laune!

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

Kettlebell – Back to the basics

Dieses Kettlebelltraining dient zum Aufbau von Muskelkraft und zur Stabilisierung der Muskulatur. Ausdauertraining ist mitinbegriffen. Gute Laune und Spaß stehen im Vordergrund.

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

Leitung: Heike Zander

Termin: **Dienstag, 07.01.2020 - Dienstag, 17.03.2020, 7 Termine**
19:15 - 20:15 Uhr, 7 Ustd

Kursnr.: **H81003, 21,00 Euro**

Termin: **Dienstag, 21.04.2020 - Dienstag, 23.06.2020, 9 Termine**
19:15 - 20:15 Uhr, 9 Ustd.

Kursnr.: **H81004, 27,00 Euro**

Mitzubringen: Ein Handtuch und etwas zu trinken

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

Pilates für Fortgeschrittene

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

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

Leitung: Judith Bremer

Termin: Dienstag, 21.01.2020 - Dienstag, 16.06.2020, 17 Termine
18:30 - 19:30 Uhr, 17 Ustd.

Kursnr.: H81006, 51,00 Euro

Termin: Dienstag, 21.01.2020 - Dienstag, 16.06.2020, 17 Termine
19:30 - 20:30 Uhr, 17 Ustd.

Kursnr.: H81007, 51,00 Euro

Mitzubringen: Handtuch, Sportbekleidung

Diese Kurse sind Fortsetzungskurse, 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. Außerdem wird die Konzentration 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, 23.01.2020 - Donnerstag, 14.05.2020, 15 Termine
17:40 - 18:40 Uhr, 15 Ustd.

Kursnr.: H81010, 45,00 Euro

Mitzubringen: Dicke Socken und ein Getränk

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

Power – Fitness - Entspannung

Power für unseren Körper, unsere Muskeln. Wir brauchen Kraft und Stärke, um den Belastungen im Alltag standhalten zu können. Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination werden geschult, dabei regt das Training den Stoffwechsel an. Wer fit ist, fühlt sich wohl und beugt Krankheiten vor. Die Entspannung nach der Anspannung ist eine Wohltat für den Körper, den Geist und die Seele.

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

Leitung: Rita Strack

Termin: Donnerstag, 23.01.2020 - Donnerstag, 14.05.2020, 15 Termine
18:50 - 19:50 Uhr, 15 Ustd.

Kursnr.: H81011, 45,00 Euro

Mitzubringen: Dicke Socken und ein Getränk

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

Step-Aerobic

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

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

Leitung: Rita Strack

Termin: Dienstag, 28.01.2020 - Dienstag, 12.05.2020, 14 Termine
17:45 - 18:45 Uhr, 14 Ustd.

Kursnr.: H81012, 42,00 Euro

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

Yoga

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg für Körper, Geist und Seele. Es geht darum, sich seines Körpers bewusst zu werden und seine Bedürfnisse zu verstehen. Ein einfühlsames Üben der Asanas trägt zum Wohlbefinden des Körpers bei. Es fördert die Beweglichkeit und bringt die Energien im Körper in Fluss. Angeleitete Atemübungen und Meditationen beruhigen die Nerven und reduzieren Stress.

Ort: Kath. Kindergarten St. Elisabeth; Seminarraum
Barbarastraße 5, Reken

Leitung: Simone Neuwirth-Stienen

Termin: **Montag, 06.01.2020 – Montag, 29.06.2020, 19 Termine**
19:00 – 20:30 Uhr, 38 Ustd.

Kursnr.: H81052, 114,00 Euro

Termin: **Donnerstag, 09.01.2020 - Donnerstag, 02.07.2020, 19 Termine**
19:30 - 21:00 Uhr, 38 Ustd.

Kursnr.: H81023, 114,00 Euro

Mitzubringen: Matte, Decke, kleines Kissen, Wasser

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

Fit und beweglich: Bodyfit

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 dieses Programm ab.

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

Leitung: Gabi John

Termin: **Donnerstag, 09.01.2020 - Donnerstag, 26.03.2020, 12 Termine**
19:00 - 20:00 Uhr, 12 Ustd.

Kursnr.: H81031, 36,00 Euro

Termin: **Donnerstag, 23.04.2020 - Donnerstag, 04.06.2020, 6 Termine**
19:00 - 20:00 Uhr, 6 Ustd.

Kursnr.: H81032, 18,00 Euro

Aquajogging

Aquajogging – das ist Laufen im Wasser. Am Anfang einer jeden Kurseinheit steht eine abwechslungsreich gestaltete Wassergymnastik mit und ohne Handgeräte im brusttiefen Wasser an. Anschließend werden mit Hilfe von einem speziellen Auftriebsgürtel Bahnen mit unterschiedlichen Übungen gelaufen bzw. gejoggt. Die Vorteile des Aquajoggings sind 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; Hallenbad (rollstuhlgerecht)
Berge 2, Reken

Leitung: Tina Kajan

Termine: **Mittwoch, 08.01.2020 - Mittwoch, 06.05.2020, 16 Termine**
19:15 - 20:00 Uhr, 16 Ustd.

Kursnr.: H81041, 48,00 Euro

Termin: **Donnerstag, 23.01.2020 - Donnerstag, 07.05.2020, 14 Termine**
09:00 - 09:45 Uhr, 14 Ustd.

Kursnr.: H81034, 42,00 Euro

Termin: **Donnerstag, 23.01.2020 - Donnerstag, 07.05.2020, 14 Termine**
09:50 - 10:35 Uhr, 14 Ustd.

Kursnr.: H81035, 42,00 Euro

Termin: **Freitag, 24.01.2020 - Freitag, 08.05.2020, 13 Termine**
08:10 - 08:55 Uhr, 13 Ustd.

Kursnr.: H81036, 39,00 Euro

Termin: **Freitag, 24.01.2020 - Freitag, 08.05.2020, 13 Termine**
09:00 - 09:45 Uhr, 13 Ustd.

Kursnr.: H81037, 39,00 Euro

Termin: **Freitag, 24.01.2020 - Freitag, 08.05.2020, 13 Termine**
09:50 - 10:35 Uhr, 13 Ustd.

Kursnr.: H81038, 39,00 Euro

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

Aquafitness

Aquafitness ist ein spezielles Bewegungstraining im Wasser mit oder ohne Material (z. B. Schwimmnudel). Die Kraft- und Konditionsübungen schonen aufgrund des Wasserauftriebs 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 (rollstuhlgerecht)
Berge 2, Reken

Leitung: Tina Kajan

Termine: Mittwoch, 08.01.2020 - Mittwoch, 06.05.2020, 16 Termine
17:45 - 18:30 Uhr, 16 Ustd.

Kursnr.: H81039, 48,00 Euro

Termine: Mittwoch, 08.01.2020 - Mittwoch, 06.05.2020, 16 Termine
18:30 - 19:15 Uhr, 16 Ustd.

Kursnr.: H81040, 48,00 Euro

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

Aquajogging im Freibad

Aquajogging – das ist Laufen im Wasser. Am Anfang einer jeden Kurseinheit steht eine abwechslungsreich gestaltete Wassergymnastik mit und ohne Handgeräte im brusttiefen Wasser an. Anschließend werden mit Hilfe von einem speziellen Auftriebsgürtel Bahnen mit unterschiedlichen Übungen gelaufen bzw. gejoggt. Die Vorteile des Aquajoggings sind 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 (rollstuhlgerecht)
Berge 2, Reken

Leitung: Tina Kajan

Termin: Mittwoch, 13.05.2020 - Mittwoch, 24.06.2020, 7 Termine
09:00 - 09:45 Uhr, 7 Ustd.

Kursnr.: H81044, 21,00 Euro

Termin: Donnerstag, 14.05.2020 - Donnerstag, 25.06.2020, 5 Termine
09:00 - 09:45 Uhr, 5 Ustd.

Kursnr.: H81045, 15,00 Euro

Termin: Freitag, 15.05.2020 - Freitag, 26.06.2020, 5 Termine
09:00 - 09:45 Uhr, 5 Ustd.

Kursnr.: H81046, 15,00 Euro

Mitzubringen: Evtl. Bademantel

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. Hier kommt der Spaß natürlich nicht zu kurz.

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

Leitung: Sabina Fron-Duschynski

Termin: Dienstag, 14.01.2020 - Dienstag, 31.03.2020, 12 Termine
08:45 - 09:30 Uhr, 12 Ustd.

Kursnr.: H81050, 36,00 Euro

Termin: Dienstag, 21.04.2020 – Dienstag, 23.06.2020, 10 Termine
08:45 – 09:30 Uhr, 10 Ustd.

Kursnr.: H81053, 30,00 Euro

Mitzubringen: Handtuch, Getränk nach Bedarf

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



Forum Familie und Entwicklung in Reken

Anmeldung zu Schwimmkursen

Die Anmeldungen zu den folgenden Schwimmkursen sind ab **Montag, den 16. Dezember um 08:00 Uhr** im Bürgerbüro oder gleichzeitig online unter www.Bildung.DRKBorken.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 16.12.2019 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.

Aus Kapazitätsgründen werden Anmeldungen von Teilnehmern aus Kommunen, die kein eigenes Hallenbad betreiben, nachrangig berücksichtigt.

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 gewährleisten.

Ihr Team vom Rekener Bildungszentrum

Schwimmkurs für Kinder (zur Erreichung des Bronzeabzeichens)

Ein Schwimmkurs für Kinder, die erste eigenständige Schwimmzüge beherrschen bzw. das Seepferdchen-Schwimmabzeichen haben. Hierbei kann das Schwimmabzeichen Bronze erreicht werden. Treffpunkt ist der Eingangsbereich des Hallenbades. Der Eintritt in das Schwimmbad ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

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

Leitung: Tina Kajan

Termine: **Dienstag, 21.01.2020 - Dienstag, 31.03.2020, 10 Termine**
15:15 - 16:00 Uhr, 10 Ustd.

Kursnr.: **H83001**, 30,00 Euro

Termine: **Dienstag, 21.01.2020 - Dienstag, 31.03.2020, 10 Termine**
16:15 - 17:00 Uhr, 10 Ustd.

Kursnr.: **H83000**, 30,00 Euro

Schwimmkurs für Kinder (zur Erreichung des Silberabzeichens)

Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs ist das Bronzeabzeichen. Hierbei kann das Schwimmabzeichen Silber erreicht werden. Treffpunkt ist der Eingangsbereich des Hallenbades.

Der Sprung vom 3 m Turm muss in einem anderen Schwimmbad gemacht und bestätigt werden.

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

Leitung: Tina Kajan

Termine: **Dienstag, 21.01.2020 - Dienstag, 31.03.2020, 10 Termine**
17:15 - 18:00 Uhr, 10 Ustd.

Kursnr.: **H83002**, 30,00 Euro

Mitzubringen: Zum Ende bitte an den Schwimmpass denken.

Familienspiel und Spaß im Rekener Hallenbad

TAUCHEN, KLETTERN, SPRINGEN, TOBEN

Was zu normalen Öffnungszeiten nicht immer möglich ist, steht heute im Vordergrund. Wir bieten Kindern mit Müttern, Vätern oder anderen Verwandten (unter Einhaltung der Baderegeln) an im Wasser ausgelassen zu spielen und toben. Es warten spannende Angebote auf Euch! Aus Sicherheitsgründen empfehlen wir nur Kinder mit mind. dem Bronze-Abzeichen anzumelden. Bitte beachten Sie, dass Kinder nur in Begleitung kommen dürfen und die Aufsichtspflicht bei der Erwachsenen Begleitperson liegt.

Einlasszeit von 13:15 Uhr. BITTE EINHALTEN! Der spätere Zugang ist aus Sicherheitsgründen nicht möglich! Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung im Voraus zwingend erforderlich.

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

Leitung: Tina Kajan, Natalie Krüger

Termin: Sonntag, 12.01.2020; 1 Termin
13:30 – 15:30 Uhr, 2 Ustd.

Kursnr.: H83010, 3,00 Euro

Termin: Sonntag, 16.02.2020; 1 Termin
13:30 – 15:30 Uhr, 2 Ustd.

Kursnr.: H83011, 3,00 Euro

Familiensport und Spiel am Sonntag

Für Kinder bis 8 Jahre mit ihren Müttern, Vätern oder auch anderen Verwandten wird die Sporthalle zu einer Bewegungslandschaft geformt. Klettern, Balancieren, Hüpfen oder Ballspielen sollen zum gemeinsamen Mitmachen und Ausprobieren anregen.

Dies ist ein Angebot in Kooperation mit dem Kinder- und Jugendbüro der Gemeinde Reken.

Eine telefonische Anmeldung ist erwünscht. Tel. 02864/944-103

Ort: Sporthalle am Rathaus
Kirchstraße 18, Reken

Leitung: Tina Kajan und Ines Bernemann-Vogeshaus

Termine: Sonntag, 19.01.2020; Sonntag, 01.03.2020; Sonntag, 05.04.2020, 3 Termine
10:00 - 12:15 Uhr, 9 Ustd.

Kursnr.: H83003, kostenfrei

Walddetektive - Der Frühlingswald erwacht

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
Werenzostraße 17, Reken

Leitung: Magdalene Heinze

Termin: Samstag, 21.03.2020, 1 Termin
15:00 - 17:00 Uhr, 2 Ustd.

Kursnr.: H83004, 6,00 Euro

Homöopathie für Kinder - Sanfte Hilfe für die Kleinen

Viele Eltern wünschen sich eine möglichst schonende und nebenwirkungsfreie Behandlungsmethode für ihren Nachwuchs. Mit der Homöopathie lassen sich viele Krankheiten im Kindesalter sanft behandeln und in manchen Fällen sogar vorbeugen. Bei leichten Verletzungen, Fieber, Erkältungskrankheiten, Infektanfälligkeiten, Zahnungsbeschwerden, Insektenstichen und Magen-/ Darmbeschwerden kann die Homöopathie eine gute Hilfe sein. Aber auch Verhaltensauffälligkeiten oder Ängste bei veränderten Lebensumständen wie z. B. Einschulung, im Kindergarten u.v.m. können begleitet werden. Der Vortrag informiert über die Grundlagen der Homöopathie. Ebenfalls werden einige homöopathische Mittel vorgestellt, die für eine kleine Hausapotheke geeignet sind. Einfache Tipps über altbewährte Hausmittel werden erläutert. Fragen sind willkommen.

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

Leitung: Claudia Rentmeister

Termin: Mittwoch, 18.03.2020, 1 Termin
19:30 - 21:00 Uhr, 2 Ustd.

Kursnr.: H83009, 6,00 Euro

Infoabend „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, 13.02.2020, 1 Termin
18:00 - 19:30 Uhr, 2 Ustd.

Kursnr.: H83005, 6,00 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: Reken; Vereins- und Bildungszentrum, Nebengebäude; Seminarraum 1
Am Wehrturm 13, Reken

Leitung: Rüdiger Szymkowiak

Termine: Donnerstag, 20.02.2020 - Donnerstag, 16.04.2020, 9 Termine
09:00 - 11:15 Uhr, 27 Ustd.

Kursnr.: H83006, 81,00 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 Power Point Präsentation 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

Termine: Mittwoch, 06.05.2020, 1 Termin
18:00 - 19:30 Uhr, 2 Ustd.

Kursnr.: H83007, 6,00 Euro

Wie werden wir zu Pflegeeltern? Informationsabend

Die Westfälische Pflegefamilie (WPF) ist ein Teil von mehr als 40 Trägern der Jugendhilfe, die Pflegeeltern auf die Betreuung von Pflegekindern vorbereiten und begleiten. Sie haben Freude am Zusammenleben mit Kindern? Sie haben Zuversicht und Vertrauen in Ihre Fähigkeiten? Sie leben als Paar, Familie oder Einzelperson? Sie haben Interesse an pädagogischen Themen, verfügen über Kenntnisse oder haben eine entsprechende Ausbildung? Dies Informationsveranstaltung möchte Ihnen die Arbeit von Pflegeeltern nahebringen. Was sind die Aufgaben, Spannungsfelder und Möglichkeiten von Pflegefamilien? Welche Ressourcen stehen zur Verfügung?

Eine telefonische Anmeldung unter Tel. 02864/944-103 ist notwendig.

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

Leitung: Gisela Witte-Korte

Termin: Dienstag, 10.03.2020, 1 Termin
19:00 – 20:30 Uhr, 2 Ustd.

Kursnr.: H83008, kostenfrei

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 - 103

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.Bildung.DRKBorken.de

Forum Beruf und Weiterbildung in Reken

Arbeitsuche nach der Familienphase gut vorbereiten!

Wer nach der Kindererziehung oder Pflege von Angehörigen wieder in den Beruf einsteigen möchte, ist dankbar für jeden Strohalm, der sich bietet. Dazu gehört auch die Aufnahme eines Minijobs, oftmals nicht mal im erlernten Beruf. Aber wer so wieder einsteigt, sollte unbedingt am Ball bleiben, denn je länger man in der geringfügigen Beschäftigung bleibt, umso größer ist nicht nur der Qualifikationsverlust. Nur eine Beschäftigung im sozialversicherungspflichtigen Bereich bietet auf Dauer die Chance einer existenzsichernden Lebensgrundlage und Rente. Die Suche nach einem neuen Job verlangt ein systematisches und zielgerichtetes Vorgehen. Da die Jobsuche ein „Fulltime-Job“ sein kann und dabei jede Hilfe von Nutzen ist, bietet die Beauftragte für Chancengleichheit der Arbeitsagentur, Karin Hartmann, auch in 2020 wieder Seminare an. Berufsrückkehrerinnen und Berufsrückkehrer, die nach der Familienphase in das Berufsleben wieder einsteigen wollen, erhalten in dieser dreistündigen Veranstaltung Informationen zur Lage auf dem Arbeitsmarkt, der Vereinbarkeit von Beruf und Familie, zum Dienstleistungsangebot der Agentur für Arbeit, zur Stellensuche außerhalb des Minijobs, zur Rente und zu den Möglichkeiten der beruflichen Neuorientierung. Auch Interessentinnen und Interessenten, die sich noch in Elternzeit befinden, sind herzlich eingeladen.

Der Kurs findet statt in Kooperation mit der Agentur für Arbeit.

Eine telefonische Anmeldung ist notwendig! Tel. 02864/944-103

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

Leitung: Karin Hartmann

Termin: Mittwoch, 25.03.2020, 1 Termin
09:00 - 12:00 Uhr, 4 Ustd.

Kursnr.: H82000, kostenfrei

Englisch für Fortgeschrittene

Can you already speak a little English but want to speak more? Then you are welcome to come to my course and we will work on it together. Fun is guaranteed here.

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

Leitung: Sabine Holberndt-Kionke

Termine: Mittwoch, 15.01.2020 - Mittwoch, 24.06.2020, 22 Termine
18:30 - 20:00 Uhr, 44 Ustd.

Kursnr.: H84001, 132,00 Euro

Mitzubringen: Kladder A4, Notizbuch A5, Schreibmaterial, Marker, Schnellhefter, Vokabelheft

Excel Grundlagen

In diesem Seminar lernen Sie Schritt für Schritt in angenehmem Tempo, den grundlegenden Funktionsumfang von Excel kennen und sind danach in der Lage, eigenständig Tabellen und Berechnungen zu erstellen. Sie erlernen die Grundlagen, um Ihre Daten zu visualisieren.

Zu den Inhalten gehören:

Grundeinstellungen, - Erstellung und Bearbeitung von Tabellen, - Tabellengestaltung und Druck, - Formatierung von Zahlen und Daten, - Formeln und Funktionen, - absolute und relative Bezüge, - Diagramme

Sie benötigen keine Excel-Vorkenntnisse, haben aber bereits praktische Erfahrungen im Umgang mit der Windows Oberfläche.

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

Leitung: Frank Brinkmann

Termine: Donnerstag, 02.04.2020 – Freitag, 03.04.2020, 2 Termine
09:00 – 16:00 Uhr, 18,00 Ustd.

Kursnr.: H84007, 126,00 Euro

Excel für Fortgeschrittene

Das Training für Fortgeschrittene ist für alle Anwender, die die Grundlagen von Excel bereits kennen und diese auch regelmäßig nutzen eine ideale Weiterführung.

Nach dem Fortgeschrittenen Seminar können Sie mit größeren Tabellen arbeiten, komplexe Funktionen anwenden, Datenlisten auswerten und Zahlen in Form von Diagrammen darstellen.

Zu den Inhalten gehören:

Fortgeschrittene Rechenfunktionen, - Formatierungen an Bedingungen knüpfen, - Tabellen gliedern, - Filter verwenden, - Datenbankmanagement, - Pivot-tabellen erstellen, - Professionelles Visualisieren von Daten mittels verschiedenen Diagrammtypen.

Excel Grundkenntnisse sind für die Teilnahme an diesem Kurs zu empfehlen.

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

Leitung: Frank Brinkmann

Termin: Freitag, 19.06.2020, 1 Termin
09:00 – 16:00 Uhr

Kursnr.: H84008, 63,00 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.

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

Leitung: Klaus Tembrink

Termine: Montag, 09.03.2020 und Mittwoch, 11.03.2020, 2 Termine
10:00 - 12:30 Uhr, 6 Ustd.

Kursnr.: H84003, 30,00 Euro

Mitzubringen: Bitte bringen Sie Ihr geladenes Handy, den SIM-Code und Ihre Google-Kontodaten mit.

mBot - Kinder programmieren Roboter (für 10- bis 16-Jährige)

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 zu 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, Reken

Leitung: Klaus Tembrink

Termine: Montag, 06.04.2020 und Mittwoch, 08.04.2020, 2 Termine
10:00 - 12:30 Uhr, 6 Ustd.

Kursnr.: H84004, 15,00 Euro

Internet für Einsteiger

Wie finde ich mich im World Wide Web zurecht? Google, Amazon, WhatsApp & Co: Im digitalen Zeitalter ist das Internet unverzichtbar. Was ist ein Browser? Wie finde ich Online, was ich suche? Wie kann ich mich im Internet sicher bewegen? Worauf muss ich achten? Auf verständliche Weise werden diese und viele weitere Fragen in diesem Kurs beantwortet. Lernen Sie einen sicheren Umgang im Internet und in den sozialen Netzwerken, die Benutzung von Apps zur Navigation und Unterhaltung. Ein Kurs für alle, aber insbesondere für aktive Ältere. Ihre Voraussetzung: Neugier!

Falls Sie kein eigenes Gerät besitzen, wird Ihnen im Kurs ein entsprechender PC bereitgestellt.

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

Leitung: Samantha Mary Benneh

Termine: Mittwoch, 12.02.2020 - Mittwoch, 04.03.2020, 4 Termine
18:00 - 19:30 Uhr, 8 Ustd.

Kursnr.: H84005, 40,00 Euro

Mitzubringen: Laptop, Smartphone, Tablet

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!

Eine telefonische Anmeldung ist erforderlich. Tel. 02864/944-103

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

Leitung: Klaus Tembrink

Termin: Mittwoch, 19.02.2020, 1 Termin
17:00 - 17:45 Uhr, 1 Ustd.

Kursnr.: H84006, kostenfrei

WIR SUCHEN

Kursleiterinnen und Kursleiter für alle Foren!

Möchten Sie als nebenamtlicher oder
freiberuflicher Referent (m/w/d)
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 - 103
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.Bildung.DRKBorken.de

Forum Rekener Potpourri

Übungsleiterpauschale, Ehrenamtspauschale, Minijob und Co. - Ein steuerlicher Überblick

Ehrenamtlich und freiwillig engagierte Menschen setzen sich für das Gemeinwohl in ihrem Umfeld und in ihrer Kommune ein. Damit Ihnen bei der Tätigkeit keine finanziellen Nachteile zur Last fallen, 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, Ehrenamtspauschale und Minijob werden vom Steuerberater Reinhard Röttgers vorgestellt und erläutert. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit an konkreten Fallbeispielen die unterschiedlichen Formen kennenzulernen und ihre Handhabbarkeit einzuordnen.

Die Veranstaltung ist kostenfrei, eine telefonische Anmeldung unter 02864/944-103 ist notwendig.

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

Leitung: Reinhard Röttgers

Termin: **Dienstag, 17.03.2020, 1 Termin**
19:00 - 20:30 Uhr, 2 Ustd.

Kursnr.: H85000, kostenfrei

Erste Hilfe - Fresh Up (Modul - Akute Erkrankungen) 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 o. ä. werden besprochen und eingeübt.

Die Veranstaltung ist kostenfrei, eine telefonische Anmeldung unter 02864/944-103 ist notwendig.

Ort: Vereins- und Bildungszentrum, Hauptgebäude; erste Hilfe Raum
Overbergstraße 11

Leitung: Stefan Niewerth

Termin: **Donnerstag, 05.03.2020, 1 Termin**
17:00 - 19:00 Uhr, 2 Ustd.

Kursnr.: H85001, kostenfrei

1001 Möglichkeiten zum Freiwilligen Engagement und Ehrenamt

Haben Sie schon häufiger mit dem Gedanken gespielt, sich ehrenamtlich zu betätigen? Vielleicht fehlt bisher die Zeit, weil Beruf oder Familie Sie sehr in Anspruch nehmen. Vielleicht fehlt 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 kennengelernt 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.

Die Teilnahme ist kostenfrei, eine telefonische Anmeldung unter Tel. 02864/944-103 ist erforderlich.

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

Leitung: Christel Büning

Termin: **Dienstag, 04.02.2020, 1 Termin**
15:00 - 16:30 Uhr, 2 Ustd.

Kursnr.: H85002, kostenfrei

Gitarrenkurs für Einsteiger

Der Kurs richtet sich an den Einsteiger, der Musik nicht nur hören, sondern selber machen will. Mit einigen Akkorden und ein wenig Rhythmusgefühl kannst du schon nach kurzer Zeit Lieder auf der Gitarre begleiten. Im Vordergrund steht immer der Spaß. Um diesen nicht zu verlieren, ist eine gut bespielbare Gitarre wichtig. Das Mindestalter für diesen Kurs ist 16 Jahre.

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

Leitung: Manfred Zessin

Termine: **Donnerstag, 09.01.2020 - Donnerstag, 12.03.2020, 10 Termine**
18:00 - 18:45 Uhr, 10 Ustd.

Kursnr.: H85003, 30,00 Euro

Termine: **Donnerstag, 23.04.2020 - Donnerstag, 25.06.2020, 10 Termine**
18:00 - 18:45 Uhr, 10 Ustd.

Kursnr.: H85004, 30,00 Euro

Mitzubringen: Gitarrenbuch Band 1 von Peter Bursch (von kinderleicht bis ganz schön stark)
Akustikgitarre (Western, Klassik, Konzert), Clip-Tuner (Stimmgerät), Notenständer, Fußbank

Exotisch und lecker - Kleine Gerichte aus der afrikanischen Küche

Wie schmeckt eigentlich 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 10,00 Euro für die Lebensmittel wird vor Ort mit der Dozentin abgerechnet.

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

Leitung: Yolande Gartmann

Vorspeisen aus der afrikanischen Küche

Termin: Freitag, 08.05.2020, 1 Termin
19:00 - 21:30 Uhr, 3 Ustd.

Kursnr.: H85005, 9,00 Euro;

Termin: Freitag, 15.05.2020, 1 Termin
19:00 - 21:30 Uhr, 3 Ustd.

Kursnr.: H85006, 9,00 Euro;

Hauptgerichte aus der afrikanischen Küche

Termin: Freitag, 29.05.2020, 1 Termin
19:00 - 21:30 Uhr, 3 Ustd.

Kursnr.: H85007, 9,00 Euro;

Termin: Freitag, 05.06.2020, 1 Termin
19:00 - 21:30 Uhr, 3 Ustd.

Kursnr.: H85008, 9,00 Euro;

Termin: Freitag, 12.06.2020, 1 Termin
19:00 - 21:30 Uhr, 3 Ustd.

Kursnr.: H85009, 9,00 Euro;

Nachspeisen aus der afrikanischen Küche

Termin: Freitag, 19.06.2020, 1 Termin
19:00 - 21:30 Uhr, 3 Ustd.

Kursnr.: H85010, 9,00 Euro;

Termin: Freitag, 26.06.2020, 1 Termin
19:00 - 21:30 Uhr, 3 Ustd.

Kursnr.: H85011, 9,00 Euro;

Mitzubringen: Umlage für Lebensmittel ca. 10,00 Euro

Schnuppertauchen für Kinder ab 10 Jahre

Das Tauchen erleben und sich von der Leichtigkeit des Atmens unter Wasser überzeugen ist die Philosophie unseres Schnuppertauchgangs. Nach einer Einweisung in die Funktionsweisen der Tauchausrüstung und elementarer praktischer Sicherheitsübungen wirst du mit einem Tauchlehrer die ersten Eindrücke zur Schwerelosigkeit unter Wasser mit nach Hause nehmen. Der Eintritt ins Schwimmbad ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

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

Leitung: Johannes Illerhues

Termin: Freitag, 26.06.2020, 1 Termin
14:00 - 17:00 Uhr, 4 Ustd.

Kursnr.: H85012, 12,00 Euro

Mitzubringen: Die Ausrüstung wird gestellt

Schnuppertauchen für Erwachsene

Das Tauchen erleben und sich von der Leichtigkeit des Atmens unter Wasser überzeugen ist die Philosophie unseres Schnuppertauchgangs. Nach einer Einweisung in die Funktionsweisen der Tauchausrüstung und elementarer praktischer Sicherheitsübungen werden Sie mit einem Tauchlehrer die ersten Eindrücke zur Schwerelosigkeit unter Wasser mit nach Hause nehmen. Der Eintritt ins Schwimmbad ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

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

Leitung: Johannes Illerhues

Termin: Freitag, 26.06.2020, 1 Termin
17:00 - 20:00 Uhr, 4 Ustd.

Kursnr.: H85013, 12,00 Euro

Mitzubringen: Die Ausrüstung wird gestellt

Infoabend zum Kurs: Open Water Diver

Bestimmt hast du dich schon einmal gefragt, was wohl unter der Wasseroberfläche 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 Schwimmfähigkeit
- Erklärung zum Gesundheitszustand
- Mind. 14 Jahre alt

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

Leitung: Johannes Illerhues

Termin: **Dienstag, 05.05.2020, 1 Termin**
19:00 - 21:00 Uhr, 2 Ustd.

Kursnr.: **H85014, 6,00 Euro**

Ausbildung zum Open Water Diver

Bestimmt haben Sie sich schon einmal gefragt, was wohl unter der Wasseroberfläche zu finden und zu sehen ist. Warum finden Sie es nicht selbst heraus? Dieser Kurs ist Ihr Start in die Unterwasserwelt. 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. Dazu gehören: 10 Stunden Theorieausbildung, 2 Pooltauchgänge und 2 Freiwassertauchgänge im See.

Voraussetzungen sind: Nachweis über Schwimmfähigkeit, Erklärung zum Gesundheitszustand, min. 14 Jahre. Lehrmittel sind in der Kursgebühr enthalten, allerdings sind Eintrittsgelder nicht enthalten.

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

Leitung: Johannes Illerhues

Termin: **Dienstag, 26.05.2020 - Dienstag, 16.06.2020, 4 Termine**
19:00 - 21:00 Uhr, 8 Ustd.

Kursnr.: **H85015, 299,00 Euro**

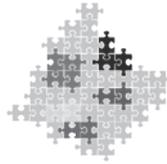


Kooperationspartner im Rekener Bildungszentrum

Angebote der Kooperationspartner des Rekener Bildungszentrums

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

Kooperationspartner BuVO Reken Bürgerengagement und Vereinsförderung in Reken



Das Ehrenamtsbüro „BuVO“ ist eine Aktion des Benediktushofes Maria Veen gemeinsam 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

Beratung speziell für Frauen (telefonische Terminabsprache erbeten):
Mit Christel Büning
im Vereins- und Bildungszentrum (Hauptgebäude), Overbergstraße 11;
jeweils letzter Montag im Monat von 14:30 - 16:00 Uhr

Für alle Veranstaltungen des BuVO Reken gilt:

Die Teilnahme ist kostenfrei allerdings ist eine Anmeldung über das Rekener Bildungszentrum, gerne auch telefonisch unter Tel. 02864/944-103, erforderlich. Das vollständige Kursangebot finden Sie auf den Seiten 38-39.

1001 Möglichkeiten zum Freiwilligen Engagement und Ehrenamt

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

Leitung: Christel Büning

Termin: **Dienstag, 04.02.2020, 1 Termin**
15:00 - 16:30 Uhr, 2 Ustd.

Kursnr.: H85002, kostenfrei

Erste Hilfe - Fresh Up (Modul - Akute Erkrankungen) für Ehrenamtliche

Ort: Vereins- und Bildungszentrum, Hauptgebäude; erste Hilfe Raum
Overbergstraße 11

Leitung: Stefan Niewerth

Termin: **Donnerstag, 05.03.2020, 1 Termin**
17:00 - 19:00 Uhr, 2 Ustd.

Kursnr.: H85001, kostenfrei

Übungsleiterpauschale, Ehrenamtspauschale, Minijob und Co. - Ein steuerlicher Überblick

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

Leitung: Reinhard Röttgers

Termin: **Dienstag, 17.03.2020, 1 Termin**
19:00 - 20:30 Uhr, 2 Ustd.

Kursnr.: H85000, kostenfrei

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



Sprechzeiten

**jeden 1. und 3. Montag im Monat 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.

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

Leistungen der Pflegeversicherung

Informationsveranstaltung mit Gundula Decking (M.A.) Master of Health Administration
Koordination Pflegeberatung und Heimaufsicht beim Kreis Borken;

Die Pflegeversicherung zahlt Pflegegeld an Pflegebedürftige. So viel wissen mittlerweile die meisten Menschen, die sich mit dem Thema Pflege mehr oder weniger auseinandergesetzt haben. Welche Leistungen es außer Pflegegeld noch aus der gesetzlichen Pflegeversicherung gibt, und wie die einzelnen Leistungen in Anspruch genommen werden können, soll in diesem Vortrag vorgestellt werden. Es besteht die Möglichkeit Fragen zu stellen.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

Datum: Dienstag, 11. Februar 2020

Uhrzeit: 16 Uhr (ca.1,5 Std.)

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

Schlafen Sie gut – Endlich wieder erholt in den Tag starten!

Informationsveranstaltung mit Christel Büning
Entspannungspädagogin; Fachkraft für Stress- und Burnout-Prävention;
Geprüfte Beraterin für Betriebliche Gesundheitsförderung

Stress, Lärm, ständige Erreichbarkeit und hohe Anforderungen im Alltag - es gibt zahlreiche Ursachen, die uns nicht zur Ruhe kommen lassen und den Schlaf rauben. Guter Schlaf ist aber die Grundvoraussetzung für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit.

Damit aus Abschaltproblemen und nächtlichem Grübeln keine Schlafstörung wird, heißt es: Die Erholungsfähigkeit trainieren und Strategien für einen erholsamen Schlaf finden. Die Referentin vermittelt viele Informationen rund um Entspannung und Schlaf und gibt wirkungsvolle Tipps für eine geruhvolle Nacht.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

Datum: Dienstag, 24. März 2020

Uhrzeit: 16 Uhr (ca.1,5 Std.)

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

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

Sport – trotz Handicap Wie bleibt man im Alter fit?

Informationsveranstaltung mit Antje Teda Bayer (Übungsleiterschein B)

Wir bieten heute die Möglichkeit, einmal Einblick in die Stuhlgymnastik zu bekommen. Sie denken: „Das ist doch kein Sport, das bringt doch nichts ...!“ „Und ob!!!“ Auch wenn man durch die ein oder andere Einschränkung im Alter nicht mehr joggen oder ins Fitnessstudio gehen kann, es mit dem Radfahren oder Gehen langsam wackelig wird, so kann man doch durch diese Form des Sports, den Kreislauf, die Beweglichkeit, die Koordination, den Gleichgewichtssinn und auch die Muskeln stärken! Gemeinsamer Sport macht Spaß und hält fit! Tragen Sie bitte bequeme Sachen, bringen Sie sich ein Handtuch und ggf. etwas zu trinken mit. Lassen Sie sich begeistern und seien Sie neugierig.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

Datum: Dienstag, 21. April 2020
Uhrzeit: 16 Uhr (ca.1,5 Std.)
Ort: Aula im Vereins- und Bildungszentrum
Hauptgebäude (Overbergstr. 11)

Betrugsdelikte - Lassen Sie sich nicht austricksen!

Informationsveranstaltung mit Peter Großmann von der Kreispolizeibehörde Borken (Abteilung: Seniorenprävention)

Immer wieder hört man von betrügerischen Vorgehen:
vom Enkeltrick, bei dem unbedingt sofort mit Geld aus einer Notlage heraus geholfen werden soll,
von falschen Polizisten, die angeblich vor Diebstahl schützen wollen,
von betrügerischen Gewinnmitteilungen,
von Taschendiebstahl beim Lebensmittelhändler um die Ecke
von Einschüchterungsversuchen auf Verkaufsveranstaltungen.
von Unterschriftenaktionen mit Spende für eine „gute Sache“
von Schnäppchen an der Haustür etc.

In dieser Informationsveranstaltung informiert Herr Großmann Einblick über die neuesten Vorgehensweisen der Betrüger, gibt nützliche und praktische Verhaltenstipps und zeigt Möglichkeiten der Prävention auf, um erst gar nicht in den Focus der Betrüger zu geraten.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

Datum: Dienstag, 12. Mai 2020
Uhrzeit: 16 Uhr (ca.1,5 Std.)
Ort: Rekener Vereins- und Bildungszentrum,
Nebengebäude (Am Wehrturm 13)

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: 18.01.2020 von 9:00 Uhr bis ca. 16:30 Uhr
08.02.2020 von 9:00 Uhr bis ca. 16:30 Uhr
07.03.2020 von 9:00 Uhr bis ca. 16:30 Uhr
04.04.2020 von 9:00 Uhr bis ca. 16:30 Uhr
17.04.2020 von 9:00 Uhr bis ca. 16:30 Uhr
09.05.2020 von 9:00 Uhr bis ca. 16:30 Uhr
06.06.2020 von 9:00 Uhr bis ca. 16:30 Uhr

Ort: DRK Ortsverein Reken e.V., Overbergstraße 11, 48734 Reken
Gebühr: 35,00 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

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

Kooperationspartner Katholisches Bildungswerk

Hallo, liebe Rekenner 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, 04.01.2020, 10:00 - 12:00 Uhr
im Pfarrheim St. Heinrich, Kirchstr. 17, Reken.**

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

Vielen Dank!

Mit freundlichen Grüßen
Ihr Mitarbeiterteam des KBW

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

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

Hatha-Yoga

Beginn: Mo., 13.01.20, 18:00 - 19:30 Uhr, 10-mal
Ort: Kindergarten St. Heinrich, Liekstegge 7 a, Reken
Leitung: Sieglinde Jatzkowski
Gebühr: 51,00 € (20 UStd.)

Hatha-Yoga

Beginn: Mo., 13.01.20, 19:45 - 21:15 Uhr, 10-mal
Ort: Kindergarten St. Heinrich, Liekstegge 7 a, Reken
Leitung: Sieglinde Jatzkowski
Gebühr: 51,00 € (20 UStd.)

Hatha-Yoga

Beginn: Mo., 04.05.20, 18:00 - 19:30 Uhr, 6-mal
Ort: Kindergarten St. Heinrich, Liekstegge 7 a, Reken
Leitung: Sieglinde Jatzkowski
Gebühr: 31,00 € (12 UStd.)

Hatha-Yoga

Beginn: Mo., 04.05.20, 19:45 - 21:15 Uhr, 6-mal
Ort: Kindergarten St. Heinrich, Liekstegge 7 a, Reken
Leitung: Sieglinde Jatzkowski
Gebühr: 31,00 € (12 UStd.)

Time to Relax - Workshop

Beginn: Do., 26.03.20, 19:30 - 21:45 Uhr
Ort: Pfarrheim St. Elisabeth, Elisabethstr. 1, Reken
Leitung: Heike Bernat
Gebühr: 3,00 € (3 UStd.)

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

Die Feuerbestattung

Beginn: Di., 04.02.20, 17:00 - 18:00 Uhr
Ort: Krematorium Dülmen, Grote Busch 10, Dülmen
Leitung: N.N.
Gebühr: ohne Gebühr (1,3 UStd.)

Der Ruheforst Westmünsterland in Coesfeld

Beginn: Di., 21.04.20, 16:00 - 17:00 Uhr
Ort: Ruheforst Westmünsterland, Sirks-feld 15, Coesfeld
Leitung: Hertle
Gebühr: ohne Gebühr (1,3 UStd.)

Qi Gong und Tai Ji Quan - Eine heilende Kunst

Beginn: Mi., 15.01.20, 19:45 - 21:15 Uhr, 10-mal
Ort: Vereins- und Bildungszentrum (Hauptgebäude), Overbergstr. 11, Reken
Leitung: Francesca Faedda
Gebühr: 41,00 € (20 UStd.)

Qi Gong und Tai Ji Quan - Eine heilende Kunst

Beginn: Mi., 22.04.20, 19:45 - 21:15 Uhr, 10-mal
Ort: Vereins- und Bildungszentrum (Hauptgebäude), Overbergstr. 11, Reken
Leitung: Francesca Faedda
Gebühr: 41,00 € (20 UStd.)

Tanzen für Frauen ab 30

Beginn: Di., 07.01.20, 19:00 - 20:00 Uhr, 10-mal
Ort: Sporthalle am Rathaus, Kirchstraße 18, Reken
Leitung: Bärbel Lennemann
Gebühr: 31,00 € (13,3 UStd.)

Tanzen für Frauen ab 30

Beginn: Di., 17.03.20, 19:00 - 20:00 Uhr, 9-mal
Ort: Sporthalle am Rathaus, Kirchstraße 18, Reken
Leitung: Bärbel Lennemann
Gebühr: 28,00 € (12 UStd.)

Tanzen für Frauen - Anfängerkurs

Beginn: Do., 09.01.20, 19:30 - 20:30 Uhr, 10-mal
Ort: Pfarrheim St. Heinrich, Kirchstr. 17, Reken
Leitung: Jana Neunert
Gebühr: 31,00 € (13,3 UStd.)

Tanzen für Frauen - Anfängerkurs

Beginn: Do., 23.04.20, 19:30 - 20:30 Uhr, 6-mal
Ort: Pfarrheim St. Heinrich, Kirchstr. 17, Reken
Leitung: Jana Neunert
Gebühr: 19,00 € (8 UStd.)

Bauchtanz - aus dem Bauch tanzen

Beginn: Mi., 15.01.20, 18:00 - 19:30 Uhr, 10-mal
Ort: Vereins- und Bildungszentrum (Hauptgebäude), Overbergstr. 11, Reken
Leitung: Francesca Faedda
Gebühr: 41,00 € (20 UStd.)

Bauchtanz - aus dem Bauch tanzen

Beginn: Mi., 22.04.20, 18:00 - 19:30 Uhr, 10-mal
Ort: Vereins- und Bildungszentrum (Hauptgebäude), Overbergstr. 11, Reken
Leitung: Francesca Faedda
Gebühr: 41,00 € (20 UStd.)

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

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

Kursübersicht

Ran an den Weihnachtsspeck.....8	Aquajogging im Freibad21
Frühspport leicht gemacht - Ein Fitnesstraining für Männer.....8	Lady-Fitness22
POUND® – Das Rockout.Workout9	Schwimmkurs für Kinder (zur Erreichung des Bronzeabzeichens) ...25
Mit Nordic Walking fit in den Sommer9	Schwimmkurs für Kinder (zur Erreichung des Silberabzeichens) ...25
Entspannung und Balance mit Progressiver Muskelentspannung.....10	Familienspiel und Spaß im Rekener Hallenbad.....26
Faszientraining10	Familiensport und Spiel am Sonntag26
Mit Fantasiereisen zur inneren Kraft und Entspannung gelangen.....11	Walddetektive - Der Frühlingwald erwacht.....27
Stress lass nach - Kraftvoll und entspannt durch den Tag.....12	Homöopathie für Kinder - Sanfte Hilfe für die Kleinen27
Body Power.....13	Infoabend „Starke Eltern - Starke Kinder“ ..28
BOP - Bauch, Oberschenkel, Po14	Starke Eltern - Starke Kinder28
Body-Shape.....14	Vortrag: Erziehung kompetent29
Gesunder Rücken15	Wie werden wir zu Pflegeeltern?29
Kettlebell – Back to the basics15	Arbeitsuche nach der Familienphase gut vorbereiten!.....32
Pilates für Fortgeschrittene.....16	Englisch für Fortgeschrittene.....32
Pilates - am Abend.....16	Excel Grundlagen33
Power – Fitness - Entspannung17	Excel für Fortgeschrittene33
Step-Aerobic.....17	Handykurs für Senioren Ü60 - Google und mein Handy (Android)34
Yoga.....18	mBot - Kinder programmieren Roboter (für 10- bis 16-Jährige)34
Fit und beweglich: Bodyfit.....18	Internet für Einsteiger.....35
Aquajogging.....19	
Aquafitness.....20	

Kursübersicht

Der Bildungsscheck - NRW35	Erste Hilfe Grundausbildung.....49
Übungsleiterpauschale, Ehrenamtspauschale, Minijob und Co. - Ein steuerlicher Überblick38	Hatha-Yoga51
Erste Hilfe - Fresh Up (Modul - Akute Erkrankungen) für Ehrenamtliche.....38	Time to Relax - Workshop51
1001 Möglichkeiten zum Freiwilligen Engagement und Ehrenamt39	Die Feuerbestattung52
Gitarrenkurs für Einsteiger.....39	Der Ruheforst Westmünsterland in Coesfeld.....52
Exotisch und lecker - Kleine Gerichte aus der afrikanischen Küche.....40	Qi Gong und Tai Ji Quan - Eine heilende Kunst.....52
Schnuppertauchen für Kinder ab 10 Jahre ..41	Tanzen für Frauen ab 3052
Schnuppertauchen für Erwachsene.....41	Tanzen für Frauen ab 3053
Infoabend zum Kurs: Open Water Diver ..42	Tanzen für Frauen - Anfängerkurs.....53
Ausbildung zum Open Water Diver42	Bauchtanz - aus dem Bauch tanzen53
1001 Möglichkeiten zum Freiwilligen Engagement und Ehrenamt45	Russisch für Anfänger54
Erste Hilfe - Fresh Up (Modul - Akute Erkrankungen) für Ehrenamtliche.....45	Stricken ist wieder in!54
Übungsleiterpauschale, Ehrenamtspauschale, Minijob und Co. - Ein steuerlicher Überblick45	Malen für Anfänger und Fortgeschrittene ..54
Leistungen der Pflegeversicherung47	Töpfern am Wochenende.....54
Schlafen Sie gut – Endlich wieder erholt in den Tag starten!.....47	
Sport – trotz Handicap Wie bleibt man im Alter fit?.....48	
Betrugsdelikte - Lassen Sie sich nicht austricksen!48	

1. Einleitung

Wir, die DRK Sozialer Service und Bildung gGmbH, 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.

2. Verantwortlicher

Die DRK Sozialer Service und Bildung gGmbH ist 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 Sozialer Service und Bildung gGmbH

Röntgenstr. 6, 46325 Borken

Amtsgericht Coesfeld, HBR 10001

USt-ID-Nr.: DE814549018

Telefonnummer: 02861 8029-0

Telefax-Nummer: 02861 8029-115

Mailadresse: info@drkborken.de

Vertretungsberechtigter: Jürgen Puhlmann, Vorstand und Geschäftsführer

3. Datenschutzbeauftragte

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

Christoph Kortmann

DRK-Landesverband Westfalen-Lippe,

Betriebswirtschaftliche Beratungs- und Service-GmbH

Hammer Straße 138 – 140

48153 Münster

Christoph.Kortmann@drk-bbs.de

4. 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.Bildung.DRKBorken.de>

Widerruf

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

5. Zweck der Verarbeitung

Zu folgenden Zwecken verarbeiten wir Ihre personenbezogenen Daten:

- **Kursteilnehmer:** Rechnungserstellung, Teilnahmebescheinigung, Terminerinnerung, usw.
- **Kundenbeziehungen** um die Pflichten aus dem Kundenvertrag erfüllen zu können, Beispiele Hausnotruf, Pflege, Gesundheitsprogramme, usw.
- **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.

6. Verarbeitung von Interessenten- und Kundendaten

6.1 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.

Hinweis zur Geschlechtergleichberechtigung:

Wir bevorzugen geschlechtsneutrale Formulierungen oder es werden alle Geschlechter gleichberechtigt erwähnt. Wenn dies aus Gründen der Lesbarkeit unterbleibt, sind ausdrücklich stets alle Geschlechter angesprochen.

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.Bildung.DRKBorken.de

Bankverbindung:

Rotes Kreuz im Kreis Borken
IBAN: DE06 4015 4530 0000 0096 47
BIC: WELADE3WXXX

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

Herzlichen Dank.

Ihr Team vom

**Rekerer 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 60.

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, nachfolgend DRK genannt), Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der DRK 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 58), sowie die neue Bankverbindung auf Seite 60.

Bitte ausschneiden!



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

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

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 (*)	E-Mail (*)
<input checked="" type="checkbox"/>	

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

Bitte ausfüllen und im Original 2-fach (x) 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.Bildung.DRK.Borken.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 Euro 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 2,50Euro für die Abmeldung fällig.

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

Zahlung:

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

Bei der Zahlungsvereinbarung auf Rechnung ist der Preis der jeweiligen Veranstaltung, nach Erhalt der Rechnung innerhalb von 14 Tagen auf das Konto der SSB gGmbH 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 der SSB gGmbH Borken sind die Teilnehmenden nur berechtigt, wenn Ihre Gegenansprüche rechtskräftig festgestellt, unbestritten oder vom SSB gGmbH Borken anerkannt sind. Ein Zurückbehaltungsrecht besteht nur, wenn ihr Gegenanspruch aus demselben Vertragsverhältnis herrührt.

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

Familienpass: Ermäßigung der Kursgebühren beim Rekener Bildungszentrum um 25 %. (Diese Ermäßigung gilt nicht für Kostenbeiträge und Umlagen – z. B. kostendeckendes Entgelt bei Studienfahrten, Nahrungsmittelumlagen bei Kochkursen sowie bei Kursen im Bereich „Beruf und Weiterbildung“, sofern andere Fördermöglichkeiten anstehen)

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 der SSB gGmbH 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



**Deutsches
Rotes
Kreuz**
im Kreis Borken