



# REKENER BILDUNGSZENTRUM

Kursprogramm  
**2020**  
(2. Halbjahr)



In Kooperation mit:  
 **Deutsches  
Rotes  
Kreuz**  
im Kreis Borken

 **Gemeinde  
Reken**  
*Da bin ich gern!*



**Inhaltsverzeichnis**

1. Grußwort .....1

2. Ansprechpartner: Rückfragen & Anmeldung .....2

3. Informationen: Beratung zur beruflichen Entwicklung /  
Bildungsprämie / Bildungsscheck NRW .....3

4. Forum Gesundheit und Fitness in Reken .....8

5. Forum Familie und Entwicklung in Reken .....23

6. Forum Beruf und Weiterbildung in Reken .....35

7. Forum Rekener Potpourri .....45

8. Kooperationspartner im Rekener Bildungszentrum.....55

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

- Verein „Leben im Alter in Reken e.V.“ .....58

- Deutsches Rotes Kreuz.....61

- Katholisches Bildungswerk .....62

9. Kursübersicht .....68

10. Datenschutzbestimmungen / Geschlechtergleichberechtigung .....70

11. SEPA .....72

12. Allgemeine Geschäftsbedingungen .....75

**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. 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 (*)
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Datum, Unterschrift (bei Minderjährigen der/die gesetzliche Vertreter/in)	Kurs im 1. Halbjahr besucht

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 68.

 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 70),  
sowie die neue Bankverbindung auf Seite 72.



#### Liebe Leserinnen und Leser,

die Corona-Krise hat unseren bisherigen Alltag durcheinander gewirbelt. In der ersten Jahreshälfte mussten wir alle viele Einschränkungen hinnehmen und auf liebgewonnene Angebote verzichten. Auch zahlreiche Kurse und Weiterbildungsangebote des Rekerer Bildungszentrums sind dem Virus zum Opfer gefallen. Umso mehr freut es mich, Ihnen heute das neue Programm für das 2. Halbjahr 2020 vorstellen zu können.

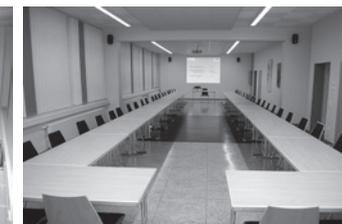
Derzeit gehen wir davon aus, dass wir den Kursbetrieb in der zweiten Jahreshälfte unter Einhaltung der jeweiligen hygienischen Vorgaben, wie geplant durchführen können. Natürlich befinden wir uns in einem dynamischen Prozess. Daher behalten wir uns vor, die Programmplanung abhängig von den jeweils geltenden Bestimmungen und der Situation nach Bedarf anzupassen. Einzelne Programmpunkte könnten sich infolge der Corona Pandemie kurzfristig ändern, die Teilnehmerzahlen einzelner Veranstaltungen der Situation entsprechend angepasst werden. Sollte es noch oder wieder unvorhergesehene Einschränkungen geben, informieren wir Sie nach Ihrer Anmeldung umgehend.

Mehr zum Programm in diesem Heft und aktuell auf [www.reken.de/Leben-Lernen/Rekerer-Bildungszentrum](http://www.reken.de/Leben-Lernen/Rekerer-Bildungszentrum).

Bleiben Sie gesund!

Ihr

Manuel Deitert  
Bürgermeister



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

Kirchstraße 14, 48734 Reken  
Zimmer 1.08

**Alina Dehling**

E-Mail: a.dehling@reken.de  
Telefon: 02864 / 944 - 108  
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](http://www.reken.de).



Mo. – Do. 08:00 - 16:00 Uhr  
Fr. 08:00 - 13:00 Uhr

**Sekretariat - Sandra Benson**

Röntgenstraße 6, 46325 Borken  
s.benson@drkborken.de  
Tel. 02861 / 8029-228 • Fax 02861 / 8029-115  
Internet: [www.Bildung.DRKBorken.de](http://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 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.



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](http://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](http://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



### Info: Erstattung von Kursgebühren aufgrund der Corona Pandemie

In den vergangenen Wochen haben uns viele Rückmeldungen von Teilnehmenden erreicht, mit der Frage, wie das Guthaben aus den abgesagten Kursen verrechnet wird. Hier haben wir uns für die Variante entschieden, die anteilige Kursgebühr zunächst in Ihr Teilnehmenden-Guthabekonto bei uns zu überschreiben und für spätere Kurse einzulösen. Wenn Sie in einem Kurs waren, der aufgrund der Pandemie abgesagt wurde, teilen Sie uns das bitte bei der Anmeldung mit, oder vermerken es auf der Anmeldekarte.

Falls Sie keine Kurse mehr bei uns besuchen und lieber eine Erstattung wünschen (nur möglich bei einem Guthaben über 50,00 Euro), dann teilen Sie uns dies bitte zusammen mit Ihrer Bankverbindung (schriftlich) mit.

Wir bedanken uns bei allen Teilnehmenden und Dozierenden für das Entgegenkommen und Verständnis im ersten Halbjahr.



Kirchstraße 14, 48734 Reken

**Alina Dehling**

E-Mail: [a.dehling@reken.de](mailto:a.dehling@reken.de)  
Telefon: 02864 / 944 - 108  
Fax: 02864 / 944 - 299  
Internet: [www.reken.de](http://www.reken.de)



Röntgenstraße 6, 46325 Borken

**Sekretariat - Sandra Benson**

E-Mail: [s.benson@drkborken.de](mailto:s.benson@drkborken.de)  
Telefon: 02861 / 8029 - 228  
Fax: 02861 / 8029 - 115  
Internet: [www.Bildung.DRKBorken.de](http://www.Bildung.DRKBorken.de)

## Forum Gesundheit und Fitness

## 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, 18.08.2020 - Dienstag, 08.12.2020, 14 Termine

18:00 – 19:00 Uhr, 14 Ustd.

**Kursnr.:** H81002, 42,00 Euro

**Mitzubringen:** Ein Handtuch und etwas zu trinken

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

## Kettlebells

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

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

Leitung: Heike Zander

**Termin:** Dienstag, 18.08.2020 - Dienstag, 08.12.2020, 14 Termine

19:15 - 20:15 Uhr, 14 Ustd.

**Kursnr.:** H81005, 42,00 Euro

**Mitzubringen:** 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, 09.09.2020 - Mittwoch, 09.12.2020, 12 Termine

17:30 - 18:15 Uhr, 12 Ustd.

**Kursnr.:** H81081, 36,00 Euro

**Mitzubringen:** Handtuch, Getränk und gute Laune

## Stretching, Kräftigung und Muskelentspannung für alle

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

Zur Kräftigung der Muskulatur kommen auch Gymnastikbänder zum Einsatz. Sie werden erleben, wie effektiv und vielfältig dieses unscheinbare, kleine Trainingsgerät eingesetzt werden kann. Auch das Training mit dem eigenen Körpergewicht steht auf dem Programm.

Ort: Kath. Kindergarten St. Elisabeth  
Barbarastraße 5, Bahnhof Reken

Leitung: Bettina Büttgen

**Termin:** Mittwoch, 11.11.2020 - Dienstag, 16.12.2020, 6 Termine

18:00 – 19:30 Uhr, 12 Ustd.

**Kursnr.:** H81064, 36,00 Euro

**Mitzubringen:** Bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Getränk

## Autogenes Training – Grundstufe

Der Alltag ist oft stressig – da sehnt sich der Körper nach Entspannung. Aber was, wenn wir verlernt haben, zur Ruhe zu kommen? Dann könnte Autogenes Training der Schlüssel zum Glück für Körper und Seele sein.

Hat man das Gefühl vom Gedankenkarussell gesteuert zu werden, sollte man endlich handeln und so am besten mit Autogenen Training starten. Dabei reichen bereits einige Minuten täglichen Übens, um anschließend diese wirkungsvolle Methode immer und überall eigenständig einsetzen zu können. Hiermit kann jeder aktiv etwas für sein Wohlbefinden tun, um Gelassenheit im Umgang mit Stress zu erlangen und alltäglichen Belastungen zu vermindern oder ganz aufzulösen, die sich häufig in Beschwerden wie Kopfschmerzen, innere Unruhe, Konzentrationsschwäche oder Schlaflosigkeit äußern.

Beim Autogenen Training versetzt man sich in einen Zustand der Selbsthypnose bzw. Autosuggestion und konzentriert sich mit Hilfe bestimmter Formeln auf innere Ruhe, sowie das Gefühl von Schwere, Wärme und Gelassenheit.

In der Gruppe besteht die Möglichkeit sich mit den anderen auszutauschen.

Autogenes Training kann dabei helfen das Leben zu entschleunigen und dabei mehr Ruhe und Lebensfreude zu finden, denn Entspannung ist erlernbar.

Jeder Übungsabend wird mit einer Fantasiereise beendet.

Dieser Kurs eignet sich für Anfänger/innen ohne Vorerfahrungen und auch für Wiederholer/innen, die ihr Training auffrischen möchten.

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

Leitung: Petra Klöpfer

**Termin: Dienstag, 29.09.2020 - Dienstag, 03.11.2020, 6 Termine**  
**19:00 – 20:30 Uhr, 12 Ustd.**

**Kursnr.: H81088, 36,00 Euro**

**Mitzubringen:** Decke, kleines Kissen, dicke Socken

## Dienstags den Tag mit Yoga beginnen

Yoga zielt auf einen gesunden Körper, einen gesunden, ruhigen Geist, gesunde, starke Nerven, emotionale Ausgeglichenheit und eine lebensbejahende innere Haltung ab.

Das Üben der Asanas, die Konzentration auf den gegenwärtigen Moment, beruhigen den Geist und stärken die Nerven bei gleichzeitig klarem Bewusstsein. Man wird emotional ausgeglichen, gelassen und heiter.

Die Aufgabe des Yoga ist es, die Funktionen des Körpers auf allen Ebenen störungsfrei zu halten: den Körper zu stärken und zu kräftigen.

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.

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

Leitung: Elisabeth Valles-Rovira

**Termin: Dienstag, 18.08.2020 - Dienstag, 29.09.2020, 5 Termine**  
**10:30 – 12:00 Uhr, 10 Ustd.**

**Kursnr.: H81091, 30,00 Euro**

**Mitzubringen:** Bitte bequeme Sportkleidung, eigene Decke, warme Socken, Yoga-Übungsmatte oder ähnliches Rutschfestes mitbringen. (Meditationskissen erwünscht). Etwa 2 Stunden vorher lieber nicht essen.

## Yoga und Achtsamkeit morgens

---

Yoga zielt auf einen gesunden Körper, einen gesunden, ruhigen Geist, gesunde, starke Nerven, emotionale Ausgeglichenheit und eine lebensbejahende innere Haltung ab.

Das Üben der Asanas, die Konzentration auf den gegenwärtigen Moment, beruhigen den Geist und stärken die Nerven bei gleichzeitig klarem Bewusstsein. Man wird emotional ausgeglichen, gelassen und heiter.

Die Aufgabe des Yoga ist es, die Funktionen des Körpers auf allen Ebenen störungsfrei zu halten: den Körper zu stärken und zu kräftigen.

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.

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

Leitung: Elisabeth Valles-Rovira

Termin: **Mittwoch, 19.08.2020 - Mittwoch, 30.09.2020, 5 Termine**  
**08:15 – 09:45 Uhr, 10 Ustd.**

Kursnr.: **H81090**, 30,00 Euro

**Mitzubringen:** Bitte bequeme Sportkleidung, eigene Decke, warme Socken, Yoga-Übungsmatte oder ähnliches Rutschfestes mitbringen. (Meditationskissen erwünscht). Etwa 2 Stunden vorher lieber nicht essen.

## Montags den Tag mit Yoga ausklingen lassen

---

Yoga zielt auf einen gesunden Körper, einen gesunden, ruhigen Geist, gesunde, starke Nerven, emotionale Ausgeglichenheit und eine lebensbejahende innere Haltung ab.

Das Üben der Asanas, die Konzentration auf den gegenwärtigen Moment, beruhigen den Geist und stärken die Nerven bei gleichzeitig klarem Bewusstsein. Man wird emotional ausgeglichen, gelassen und heiter.

Die Aufgabe des Yoga ist es, die Funktionen des Körpers auf allen Ebenen störungsfrei zu halten: den Körper zu stärken und zu kräftigen.

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.

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

Leitung: Elisabeth Valles-Rovira

Termin: **Montag, 17.08.2020 - Montag, 28.09.2020, 5 Termine**  
**18:15 – 19:45 Uhr, 10 Ustd.**

Kursnr.: **H81089**, 30,00 Euro

**Mitzubringen:** Bitte bequeme Sportkleidung, eigene Decke, warme Socken, Yoga-Übungsmatte oder ähnliches Rutschfestes mitbringen. (Meditationskissen erwünscht). Etwa 2 Stunden vorher lieber nicht essen.

## 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, 07.09.2020 - Montag, 07.12.2020, 12 Termine  
17:15 - 18:00 Uhr, 12 Ustd.

**Kursnr.:** H81079, 36,00 Euro

**Termin:** Montag, 07.09.2020 - Montag, 07.12.2020, 12 Termine  
18:15 - 19:00 Uhr, 12 Ustd.

**Kursnr.:** H81080, 36,00 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, 14.08.2020 - Freitag, 11.12.2020, 14 Termine  
16:00 - 17:00 Uhr, 13 Ustd.

**Kursnr.:** H81084, 42,00 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, 14.08.2020 - Freitag, 04.12.2020, 14 Termine  
17:00 - 18:00 Uhr, 13 Ustd.

**Kursnr.:** H81085, 42,00 Euro

**Mitzubringen:** Handtuch, Sportschuhe, Getränk

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

## Pilates für Fortgeschrittene

---

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

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

**Leitung:** Judith Bremer

**Termin:** Dienstag, 25.08.2020 - Dienstag, 15.12.2020, 15 Termine  
18:30 - 19:30 Uhr, 15 Ustd.

**Kursnr.:** H81008, 45,00 Euro

**Termin:** Dienstag, 25.08.2020 - Dienstag, 15.12.2020, 15 Termine  
19:30 - 20:30 Uhr, 15 Ustd.

**Kursnr.:** H81009, 45,00 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, 03.09.2020 - Donnerstag, 26.11.2020, 11 Termine**  
**17:40 - 18:40 Uhr, 11 Ustd.**

Kursnr.: **H81082, 33,00 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, 03.09.2020 - Donnerstag, 26.11.2020, 11 Termine**  
**18:50 - 19:50 Uhr, 11 Ustd.**

Kursnr.: **H81083, 33,00 Euro**

**Mitzubringen:** Dicke Socken und ein Getränk

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  
Barbarastraße 5, Reken

Leitung: Simone Neuwirth-Stienen

Termin: **Montag, 10.08.2020 – Montag, 07.12.2020, 14 Termine**  
**19:00 – 20:30 Uhr, 28 Ustd.**

Kursnr.: **H81086, 84,00 Euro**

Termin: **Donnerstag, 13.08.2020 - Donnerstag, 03.12.2020, 12 Termine**  
**19:30 - 21:00 Uhr, 24 Ustd.**

Kursnr.: **H81087, 72,00 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, 13.08.2020 - Donnerstag, 10.12.2020, 16 Termine**  
**19:00 - 20:00 Uhr, 16 Ustd.**

Kursnr.: **H81033, 48,00 Euro**

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

## Aquajogging

Aquajogging – das ist Laufen im Wasser. Am Anfang einer jeden Kurseinheit steht eine abwechslungsreich gestaltete Wassergymnastik mit und ohne Handgeräte im brusttiefen Wasser 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 (rollstuhlgerichtet)  
Berge 2, Reken

Leitung: Tina Kajan

**Termin: Mittwoch, 28.10.2020 - Mittwoch, 16.12.2020, 8 Termine**  
**19:15 – 20:00 Uhr, 8 Ustd.**

**Kursnr.: H81078, 24,00 Euro**

**Termin: Donnerstag, 29.10.2020 – Donnerstag, 17.12.2020, 8 Termine**  
**07:45 – 08:30 Uhr, 8 Ustd.**

**Kursnr.: H81074, 24,00 Euro**

**Termin: Donnerstag, 29.10.2020 – Donnerstag, 17.12.2020, 8 Termine**  
**11:00 – 11:15 Uhr, 8Ustd.**

**Kursnr.: H81075, 24,00 Euro**

**Termin: Freitag, 30.10.2020 – Freitag, 18.12.2020, 8 Termine**  
**07:45 – 08:30 Uhr, 8 Ustd.**

**Kursnr.: H81072, 24,00 Euro**

**Termin: Freitag, 30.10.2020 – Freitag, 18.12.2020, 8 Termine**  
**11:00 – 11:45 Uhr**

**Kursnr.: H81073, 24,00 Euro**

## Aquafitness

Aquafitness ist ein spezielles Bewegungstraining im Wasser mit oder ohne Material (z. B. Schwimnmudel). 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 (rollstuhlgerichtet)  
Berge 2, Reken

Leitung: Tina Kajan

**Termin: Mittwoch, 28.10.2020 - Mittwoch, 16.12.2020, 8 Termine**  
**17:45 - 18:30 Uhr, 8 Ustd.**

**Kursnr.: H81076, 24,00 Euro**

**Termin: Mittwoch, 28.10.2020 - Mittwoch, 16.12.2020, 8 Termine**  
**18:30 - 19:15 Uhr, 16 Ustd.**

**Kursnr.: H81077, 24,00 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 Gelenkbeschwerden 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; Hallenbad (rollstuhlgerichtet)  
Berge 2, Reken

Leitung: Natalie Krüger

**Termin: Freitag, 18.09.2020 - Freitag, 04.12.2020, 10 Termine**  
**17:00 - 17:45 Uhr, 10 Ustd.**

**Kursnr.: H81070, 30,00 Euro**

**Termin: Freitag, 18.09.2020 - Freitag, 04.12.2020, 10 Termine**  
**18:00 – 18:45 Uhr, 10 Ustd.**

**Kursnr.: H81071, 30,00 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, 18.08.2020 - Dienstag, 06.10.2020, 8 Termine**  
**08:45 - 09:30 Uhr, 8 Ustd.**

Kursnr.: **H81065, 24,00 Euro**

Termin: **Dienstag, 27.10.2020 – Dienstag, 22.12.2020, 9 Termine**  
**08:45 – 09:30 Uhr, 9 Ustd.**

Kursnr.: **H81066, 27,00 Euro**

**Mitzubringen:** Handtuch, Getränk nach Bedarf

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

## 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, 18.08.2020 - Dienstag, 06.10.2020, 8 Termine**  
**09:45 - 10:30 Uhr, 8 Ustd.**

Kursnr.: **H81067, 24,00 Euro**

Termin: **Dienstag, 27.10.2020 – Dienstag, 22.12.2020, 9 Termine**  
**09:45 – 10:30 Uhr, 9 Ustd.**

Kursnr.: **H81068, 27,00 Euro**

**Mitzubringen:** Handtuch, Getränk nach Bedarf

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

## Frühsport – Ein Fitnessstraining 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.

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

Leitung: Manfred Büning

Termin: **Montag, 26.10.2020 - Montag, 14.12.2020, 8 Termine**  
**09:00 - 10:00 Uhr, 8 Ustd.**

Kursnr.: **H81069, 24,00 Euro**

**Mitzubringen:** Sportbekleidung, Handtuch, Getränk

## Online Kurs BOP

Haben Sie in der Pandemiezeit den Sport vermisst? Suchen Sie nach einem individuellen Einstieg zurück in das Sportgeschehen? Wir haben die Lösung! Alle die sich zu einem realen Sport-Kurs im zweiten Halbjahr 2020 anmelden bekommen den kostenlosen Zugang zum Online-Sport-Kurs BOP von Frau Schulze-Sievert! Bequem sechs Einheiten unter fachkundiger Anleitung zuhause absolvieren!

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: Online

Leitung: Eva Schulze Sievert

Termin: **individuell vom 17.08 – 31.12.2020**

Kursnr.: **H81092; 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

**Alina Dehling**

E-Mail: [a.dehling@reken.de](mailto:a.dehling@reken.de)

Telefon: 02864 / 944 - 108

Fax: 02864 / 944 - 299

Internet: [www.reken.de](http://www.reken.de)



Röntgenstraße 6, 46325 Borken

**Sekretariat - Sandra Benson**

E-Mail: [s.benson@drkborken.de](mailto:s.benson@drkborken.de)

Telefon: 02861 / 8029 - 228

Fax: 02861 / 8029 - 115

Internet: [www.Bildung.DRKBorken.de](http://www.Bildung.DRKBorken.de)



## Forum Familie und Entwicklung

## Babyschwimmen

Spielerisch 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 und Ängste bzw. Scheu abgebaut werden.

Für Kinder von 5 bis 12 Monaten mit einem Elternteil.

Der Eintritt in das Schwimmbad ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

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

Leitung: Natalie Krüger

Termin: **Freitag, 18.09.2020 - Freitag, 04.12.2020, 10 Termine**  
**16:00 – 16:45 Uhr, 10 Ustd.**

Kursnr.: **H83021, 30,00 Euro**

## Babyschwimmen ab der 8. Lebenswoche

Ab der 8. Lebenswoche können die Kinder mit dem Babyschwimmen beginnen.

Die Entwicklungsförderung durch neue Bewegungsreize, die Bewegung im Wasser, Nähe und Wärme spüren, intensives Vertrauen zu Mama und Papa, Haltetechniken und anregendes Wasserspielzeug, all das sind einzigartige Vorteile des Babyschwimmens. Erleben Sie, wie viel Freude Ihr Kind im Wasser hat, wie wohl es sich fühlt und wie ruhig eine Baby Schwimmstunde mit Eltern und Babys ablaufen kann.

Der Eintritt ins Schwimmbad ist nicht in den Kursgebühren enthalten.

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

Leitung: Marina Lohmann

Termin: **Samstag, 26.09.2020 – Samstag, 28.11.2020, 8 Termine**  
**09:00 – 09:30 Uhr, 5,33 Ustd.**

Kursnr.: **H83030, 30,00 Euro**

**Mitzubringen:** Handtücher, Wickelunterlage, Babybadehose (bitte eng am Bein anliegend)

## Babyschwimmen ab dem 6. Lebensmonat

Ab dem 6. Lebensmonat können die Kinder mit dem Babyschwimmen anfangen. Die Entwicklungsförderung durch neue Bewegungsreize, die Bewegung im Wasser, Nähe und Wärme spüren, intensives Vertrauen zu Mama und Papa, Haltetechniken und anregendes Wasserspielzeug, all das sind einzigartige Vorteile für das Baby schwimmen. Erleben Sie, wie viel Freude Ihr Kind im Wasser hat, wie wohl es sich fühlt und wie ruhig eine Baby Schwimmstunde mit Eltern und Baby ablaufen kann.

Die Kursinhalte und auch das Wasserspielzeug sind auf das Alter der Babys im Kurs abgestimmt. Der Eintritt ins Schwimmbad ist nicht in den Kursgebühren enthalten.

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

Leitung: Marina Lohmann

Termin: **Samstag, 26.09.2020 -28.11.2020, 8 Termine**  
**09:30 -10:00 Uhr, 5,33 Ustd.**

Kursnr.: **H83031, 30,00 Euro**

**Mitzubringen:** Handtücher, Wickelunterlage, Baby Badehose (bitte eng am Bein anliegend)

## Bambini Schwimmen ab dem ersten Lebensjahr

Nach dem Babyschwimmen ist vor dem Schwimmkurs. Viele Spiele mit altersgerechtem Wasserspielzeug und einer Menge toller Übungen vermitteln den planschbegeisterten Kindern erste Erfahrungen mit dem selbständigen Fortbewegen im Wasser. Der Kurs findet im kleinen Kreis mit einem Elternteil statt.

Der Eintritt ins Schwimmbad ist nicht in den Kursgebühren enthalten.

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

Leitung: Marina Lehmann

Termin: **Samstag, 26.09.2020 - 28.11.2020, 8 Termine**  
**10:00 - 10:30 Uhr, 5,33 Ustd.**

Kursnr.: **H83032, 30,00 Euro**

**Mitzubringen:** Handtücher

## Bambini Schwimmen ab dem zweiten Lebensjahr

Nach dem Babyschwimmen ist vor dem Schwimmkurs. Schon zu groß für den Babykurs aber noch zu klein für den ersten Schwimmkurs. Mit vielen Spielen und altersgerechtem Wasserspielzeug und einer Menge toller Übungen vermitteln wir den Planschbegeisterten Kindern erste Erfahrungen mit dem selbständigen Fortbewegen im Wasser. Der Kurs findet im kleinen Kreis mit einem Elternteil statt. Der Eintritt ins Schwimmbad ist nicht in den Kursgebühren enthalten.

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

Leitung: Marina Lohmann

Termin: **Samstag, 26.09.2020 - 28.11.2020, 8 Termine**  
**10:30 - 11:00 Uhr, 5,33 Ustd.**

Kursnr.: H83033, 30,00 Euro

Mitzubringen: Handtücher

## Aqua Fit für Schwangere

Entspannen Sie sich im warmen Wasser. Schweben Sie, fühlen Sie sich wohl, spüren Sie die Wärme und kräftigen Sie gleichzeitig Ihre Muskulatur und auch das Herz-Kreislaufsystem. Bei fortschreitender Schwangerschaft wird die Bewegung immer beschwerlicher. Bewegung und Entspannung im Warmwasser sind zusätzlich zum Geburtsvorbereitungskurs und zur Schwangerschaftsgymnastik eine hervorragende Möglichkeit, sich entspannt und gesund Ihrem Geburtstermin zu nähern.

Vorteile sind z.B.:

- ▶ Kraftaufbau für die Geburt
- ▶ Training der Ausdauer
- ▶ Entlastung des Rückens
- ▶ Anregung des Herz-Kreislauf-Systems

Der Eintritt ins Schwimmbad ist nicht in den Kursgebühren enthalten.

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

Leitung: Marina Lehmann

Termin: **Samstag, 26.09.2020 - 28.11.2020, 8 Termine**  
**11:15 - 12:00 Uhr, 8,00 Ustd.**

Kursnr.: H83033, 45,00 Euro

## Anmeldung zu Schwimmkursen

Die Anmeldungen zu den Schwimmkursen auf Seite 28 & 29 sind ab **Dienstag, den 6. Oktober 2020 um 08:00 Uhr** im Bürgerbüro oder gleichzeitig online unter [www.Bildung.DRKBorken.de](http://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 6.10.2020 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

Termin: **Dienstag, 27.10.2020 - Dienstag, 15.12.2020, 10 Termine**  
17:00 – 17:45 Uhr, 8 Ustd.

Kursnr.: H83024, 24,00 Euro

### Anfängerschwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren

Dieser Kurs soll Kinder spielerisch an das nasse Element heranführen. Im Vordergrund steht dabei, Spaß und Vertrauen zum Wasser aufzubauen. Das Erlernen einer Schwimmtechnik (Brustschwimmen), sowie Tauchen und Springen sind Inhalt dieses Kurses. Der Eintritt in das Schwimmbad ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

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

Leitung: Tina Kajan

Termin: **Dienstag, 27.10.2020 - Dienstag, 15.12.2020, 8 Termine**  
15:00 – 15:45 Uhr, 8 Ustd.

Kursnr.: H83022, 24,00 Euro

### Anfängerschwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren

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 Seepferdchen-Abzeichens. Der Eintritt in das Schwimmbad ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

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

Leitung: Natalie Krüger

Termin: **Freitag, 18.09.2020 - Freitag, 04.12.2020, 10 Termine**  
15:00 – 15:45 Uhr, 10 Ustd.

Kursnr.: H83020, 30,00 Euro

### Aufbau Schwimmkurs für Kinder

Dieser Kurs richtet sich an Kinder, die bereits an einem Schwimmkurs teilgenommen haben. Im Vordergrund steht dabei die Ausdauer und Sicherheit, im Wasser zu stärken. Der Eintritt in das Schwimmbad ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

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

Leitung: Tina Kajan

Termin: **Dienstag, 27.10.2020 - Dienstag, 15.12.2020, 8 Termine**  
16:00 – 16:45 Uhr, 8 Ustd.

Kursnr.: H83023, 24,00 Euro

### 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. 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

Termin: **Sonntag, 04.10.2020; Sonntag, 18.10.2020; Sonntag, 06.12.2020, 3 Termine**  
10:00 - 12:15 Uhr, 9 Ustd.

Kursnr.: H83026, kostenfrei

## Den Herbstwald mit allen Sinnen erleben

Bei einem gemütlichen Spaziergang wollen wir den Herbstwald achtsam entdecken. Wir suchen nach Früchten, Zapfen und schauen uns die verschiedenen Laubblätter an. Was machen die Tiere im Herbst und wie bereiten sie sich auf den Winter vor? Auch wird mit den Naturmaterialien kreativ gestaltet. Dies und mehr vermittelt eine Natur- und Landschaftsführerin.

Für Kinder ab 6 Jahren.

Es 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, 17.10.2020, 1 Termin  
15:00 - 17:00 Uhr, 2 Ustd.

**Kursnr.:** H83016, 6,00 Euro

## Infoabend für Eltern: Marburger Konzentrationstraining (MKT)

Das MKT ist ein strukturiertes Gruppentraining. Hier lernen die Kinder ihre Konzentration zu fokussieren und ihre Konzentrationsspanne zu erweitern. Die Selbstständigkeit wird gefördert wodurch das Selbstbewusstsein gestärkt wird.

Das MKT eignet sich sowohl für Kinder, die durch Unruhe und leichte Ablenkbarkeit keine hohe Konzentrationsspanne haben, als auch für Kinder, die verträumt und langsam arbeiten.

Eine telefonische Anmeldung ist ausreichend. Tel. 02864/944-108

**Ort:** Vereins- und Bildungszentrum, Hauptgebäude; OGS Räume  
Am Wehrturm 13, Reken

**Leitung:** Nina Kuckuck

**Termin:** Donnerstag, 29.10.2020, 1 Termin  
19:00 – 20:30 Uhr, 2 Ustd.

**Kursnr.:** H83017, kostenfrei

## Marburger Konzentrationstraining für Kinder im Grundschulalter

Das MKT ist ein strukturiertes Gruppentraining. Hier lernen die Kinder ihre Konzentration zu fokussieren und ihre Konzentrationsspanne zu erweitern. Die Selbstständigkeit wird gefördert wodurch das Selbstbewusstsein gestärkt wird.

Das MKT eignet sich sowohl für Kinder, die durch Unruhe und leichte Ablenkbarkeit keine hohe Konzentrationsspanne haben, als auch für Kinder, die verträumt und langsam arbeiten. Die Materialkosten in Höhe von 10,00 Euro werden direkt vor Ort mit der Dozentin verrechnet.

**Ort:** Vereins- und Bildungszentrum, Hauptgebäude; OGS Räume  
Am Wehrturm 13, Reken

**Leitung:** Nina Kuckuck

**Termin:** Montag, 02.11.2020 – Montag, 07.12.2020, 6 Termine  
17:15 – 18:45 Uhr, 12 Ustd.

**Kursnr.:** H83018, 150,00 Euro

**Termin:** Donnerstag, 05.11.2020 – Donnerstag, 10.12.2020, 6 Termine  
17:15 – 18:45 Uhr, 12 Ustd.

**Kursnr.:** H83019, 150,00 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 2  
Am Wehrturm 13, Reken

**Leitung:** Claudia Rentmeister

**Termin:** Donnerstag, 01.10.2020, 1 Termin  
20:00 - 21:00 Uhr, 2 Ustd.

**Kursnr.:** H83025, 6,00 Euro

### Junior Waldforscher

---

Das Ökosystem Wald lernen die Kinder in diesem Kurs mit allen Sinnen zu entdecken und zu begreifen. Wie kommunizieren Bäume untereinander und was haben sie mit uns Menschen gemeinsam? Welche Tiere wohnen im Wald und wo können wir diese entdecken? Auf einer kurzen Wanderung erforschen die Kinder spielerisch die Zusammenhänge im Ökosystem Wald. Gerne können die Kinder von einem Elternteil begleitet werden.

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

Leitung: Stefan Leiding

Termin: **Donnerstag, 20.08.2020, 1 Termin**  
**16:00 – 18:00 Uhr, 3 Ustd.**

Kursnr.: **H83027**, 15,00 Euro

**Mitzubringen:** Wetterfeste Kleidung und auch Gummistiefel sollten zur Ausrüstung gehören, sowie ein wenig Verpflegung

### Nistkästen basteln und bemalen

---

Zusammen bauen wir Nistkästen für Meisen. Diese können anschließend bemalt werden und hier gibt es freien Raum für die kreative Entfaltung. Mit etwas Glück ziehen schon im nächsten Frühjahr die ersten Vögel ein und bringen ihre Jungen in der Villa Kunterbunt auf die Welt. Darüber hinaus wird den Kindern ein kleiner Einblick in die Welt unserer gefiederten Freunde verschafft. Für Kinder im Kindergartenalter ist die Begleitung eines Elternteils nötig.

Die Kosten für die Materialien in Höhe von 12,00 Euro werden vor Ort mit dem Dozenten verrechnet.

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

Leitung: Stefan Leiding

Termin: **Donnerstag, 27.08.2020 1 Termin**  
**16:00-18:00 Uhr, 3 Ustd.**

Kursnr.: **H83028**, 15,00 Euro

### Nistkästen basteln und bemalen

---

Zusammen bauen wir Nistkästen für Meisen. Diese können anschließend bemalt werden und hier gibt es freien Raum für die kreative Entfaltung. Mit etwas Glück ziehen schon im nächsten Frühjahr die ersten Vögel ein und bringen ihre Jungen in der Villa Kunterbunt auf die Welt. Darüber hinaus wird den Kindern ein kleiner Einblick in die Welt unserer gefiederten Freunde verschafft. Für Kinder im Kindergartenalter ist die Begleitung eines Elternteils nötig.

Die Kosten für die Materialien in Höhe von 12,00 Euro werden vor Ort mit dem Dozenten verrechnet.

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

Leitung: Stefan Leiding

Termin: **Donnerstag, 12.11.2020 1 Termin**  
**16:00-18:00 Uhr, 3 Ustd.**

Kursnr.: **H83029**, 15,00 Euro

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

**Unser Hinweis:**

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

Nehmen Sie mit uns rechtzeitig Kontakt auf.

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



Kirchstraße 14, 48734 Reken

**Alina Dehling**

E-Mail: [a.dehling@reken.de](mailto:a.dehling@reken.de)

Telefon: 02864 / 944 - 108

Fax: 02864 / 944 - 299

Internet: [www.reken.de](http://www.reken.de)



Röntgenstraße 6, 46325 Borken

**Sekretariat - Sandra Benson**

E-Mail: [s.benson@drkborken.de](mailto:s.benson@drkborken.de)

Telefon: 02861 / 8029 - 228

Fax: 02861 / 8029 - 115

Internet: [www.Bildung.DRKBorken.de](http://www.Bildung.DRKBorken.de)

## Forum Beruf und Weiterbildung

## AdA Prüfungsvorbereitung – Blended Learning

Mit dem sogenannten AdA-Schein erwerben Sie die Berechtigung auszubilden. Die Vorbereitung auf die AdA-Prüfung findet in Kooperation mit [www.ada-kompakt.de](http://www.ada-kompakt.de) statt. Sie werden im Rahmen vom Blended Learning zielgerichtet auf die theoretische und praktische Prüfung nach AEVO (=Ausbildereignungsverordnung) vorbereitet. Blended Learning ist eine Kombination aus Präsenzphasen und Online-learning im Selbststudium.

### I Inhalt und Ablauf- Präsenzphase

- ▶ Training: \* Präsenzveranstaltung I (1 x 4 Unterrichtsstunden)
- ▶ Informationen zur theoretischen und praktischen AEVO-Prüfung
- ▶ Einführung in die Lernplattform - Anmeldung, Aufbau etc.
- ▶ Erarbeitung einer Strategie für die Selbstlernphase \*

### Präsenzveranstaltung II + III ( 2 x 4 Unterrichtsstunden)

- ▶ Vorbereitung auf die praktische AEVO-Prüfung
- ▶ Generalprobe Präsentation/praktische Durchführung
- ▶ Simulation Fachgespräch
- ▶ Korrektur Konzeptpapier/II Online-learning
- ▶ Selbstlernphase :Sie erhalten mit der Kurs-Anmeldung den Zugriff auf das ‚Alles-drin-Paket‘ der Lernplattform [www.ada-kompakt.de](http://www.ada-kompakt.de). Besuchen Sie vorab die Seite, damit Sie einen Eindruck vom Lernumfang bekommen. Diese Lernplattform bietet Ihnen die Möglichkeit, sich zeit- und ortsunabhängig für die Prüfung fit zu machen. Mit dem ‚Alles-drin-Paket‘ von [www.ada-kompakt.de](http://www.ada-kompakt.de) erhalten Sie das komplette Rüstzeug zur Vorbereitung auf die theoretische und praktische AEVO-Prüfung: Multiple-Choice-Tests, Prüfungschecks, Prüferfragen für das Fachgespräch, Lernnuggets zu den AEVO-Handlungsfelder, Konzeptvorlagen etc. Während der Selbstlernphase haben Sie immer die Möglichkeit, mit der Trainerin per Mail Kontakt aufzunehmen, um Fragen etc. zu klären.

### III Hinweis

Auf der Internetseite der Kammern sind die Prüfungstermine und das Anmeldeverfahren zu finden. I.d.R. findet die theoretische AEVO-Prüfung 1x pro Monat bei der IHK statt. Die praktische AEVO-Prüfung wird ca. 1-4 Wochen später abgenommen. Da die Teilnehmerzahl pro Prüfungstermin begrenzt sein kann – v.a. wenn beim theoretischen Prüfungsteil im online-Verfahren geprüft wird –, ist eine frühzeitige Anmeldung erforderlich. Um den gewünschten Prüfungstermin zu bekommen, besteht durchaus eine Vorlaufzeit von 3 Monaten für die Anmeldung. Zusätzlich zu der Kursgebühr haben die Teilnehmenden aufzuwenden: - ca. 11,- € Arbeitsgesetz (das Arbeitsgesetz ist als Hilfsmittel in der theoretischen Prüfung erlaubt) - derzeit 170,- € Prüfungsgebühr der IHK.

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

Leitung: Doris Erdmann

Termin: Montag, 24.08.2020, Montag, 12.10.2020, Montag, 02.11.2020, 3 Termine  
17:00 - 20:45 Uhr, 12 Ustd.

Kursnr.: H84000, 355,00 Euro

Mitzubringen: Schreibzeug, Laptop oder Tablet

## 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

Termin: Mittwoch, 19.08.2020 - Mittwoch, 16.12.2020, 16 Termine  
18:30 - 20:00 Uhr, 32 Ustd.

Kursnr.: H84002, 96,00 Euro

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

## Spanisch con gusto, mit Schwerpunkt Kommunikationstraining

Es macht Spaß, Spanisch zu lernen! Con gusto heisst mit Freude, und mit Freude werden Sie die spanischsprachige Welt entdecken und lernen, sich in vielen Situationen des Alltags zu verständigen. Dieser Kurs ist speziell für diejenigen geeignet, die gerne in den Urlaub fahren oder verreisen möchten und dafür Spanischkenntnisse benötigen ( Niveau A1 des Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens).

Hier werden die sogenannten Sprachfertigkeiten trainiert (Hör- und Leseverständnis (mit Audio- MP3-CD und Videos) sowie mündlicher und schriftlicher Ausdruck). Darüber hinaus werden Grammatik und Wortschatz, häufige Redewendungen und Modellsätze aufgebaut, alles mit praktischen Übungen.

Eine Kombination aus Online und Präsenzunterricht.

Der Kurs ist geeignet, um Ihre bereits vorhandenen Spanischkenntnisse wiederaufzufrischen, auszubauen, zu vertiefen und auszuweiten. Auch sehr gut für Schüler mit Fremdsprache Spanisch (Abitur u.ä.).

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg auf Ihre Reise in die Welt des Spanischen.

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

Leitung: Elisabeth Valles-Rovira

Termin: Dienstag, 18.08.2020 - Dienstag, 24.11.2020, 11 Termine  
17:30 – 19:00 Uhr, 22 Ustd.

Kursnr.: H84026, 66,00 Euro

Mitzubringen: Lehrwerk A1: Con gusto nuevo A1, Kurs und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD. Klett Verlag. ISBN 978-3-12-514671-6

## 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 (rollstuhlgerecht)  
Wilhelmstraße 21, Reken

Leitung: Frank Brinkmann

Termin: **Samstag, 10.10.2020 – Samstag, 17.10.2020, 2 Termine**  
**09:00 – 16:00 Uhr, 18,00 Ustd.**

Kursnr.: **H84018**, 110,00 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 (rollstuhlgerecht)  
Wilhelmstraße 21, Reken

Leitung: Frank Brinkmann

Termin: **Samstag, 14.11.2020 – Samstag, 21.11.2020, 2 Termine**  
**09:00 – 16:00 Uhr, 9 Ustd.**

Kursnr.: **H84019**, 110,00 Euro

## PowerPoint Grundlagen

---

In diesem Seminar lernen Sie Schritt für Schritt in angenehmem Tempo den grundlegenden Funktionsumfang von PowerPoint kennen und sind danach in der Lage, eigenständig Bildschirmpräsentationen zu erstellen und technisch vorzuführen.

Zu den Inhalten gehören:

- ▶ Die Arbeitsoberfläche und das Menüband
- ▶ Grundlagen zum Arbeiten mit Präsentationen
- ▶ Platzhalter mit Textinhalten bearbeiten
- ▶ Elemente kopieren und verschieben
- ▶ Ansichten in PowerPoint effektiv nutzen
- ▶ nutzen von Animationen und Folienübergängen
- ▶ Folien und Begleitmaterial drucken

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

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

Leitung: Frank Brinkmann

Termin: **Samstag, 05.09.2020, 1 Termin**  
**09:00 – 16:00 Uhr, 9 Ustd.**

Kursnr.: **H84020**, 63,00 Euro

## Word Grundlagen

---

Sie möchten endlich in Word Ihre Texte ansprechend gestalten können? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

In diesem Seminar lernen Sie Schritt für Schritt in angenehmem Tempo den grundlegenden Funktionsumfang von Word kennen und sind danach in der Lage, eigenständig Dokumente zu erstellen und zu formatieren.

Zu den Inhalten gehören:

- ▶ Grundfunktionen des Programms
- ▶ Gestaltung fertiger Texte
- ▶ Textbausteine erstellen und verwalten
- ▶ Tabulatoren und Tabellen
- ▶ Dokument- und Formatvorlagen etc.

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

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

Leitung: Frank Brinkmann

Termin: **Samstag, 19.12.2020, 1 Termin**  
**09:00 – 16:00 Uhr, 9 Ustd.**

Kursnr.: **H84021**, 63,00 Euro

**mBot - Kinder programmieren Roboter (für 10- bis 14-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

Termin: Montag, 21.10.2020 und Mittwoch, 22.10.2020, 2 Termine  
10:00 - 12:30 Uhr, 6 Ustd.

Kursnr.: H84023, 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 1  
Am Wehrturm 13, Reken

Leitung: Samantha Mary Benneh

Termin: Mittwoch, 02.09.2020 - Mittwoch, 16.09.2020, 3 Termine  
18:00 - 19:30 Uhr, 8 Ustd.

Kursnr.: H84024, 40,00 Euro

Mitzubringen: Laptop, Smartphone, Tablet

## 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

**Alina Dehling**

E-Mail: [a.dehling@reken.de](mailto:a.dehling@reken.de)  
Telefon: 02864 / 944 - 108  
Fax: 02864 / 944 - 299  
Internet: [www.reken.de](http://www.reken.de)



Röntgenstraße 6, 46325 Borken

**Sekretariat - Sandra Benson**

E-Mail: [s.benson@drkborken.de](mailto:s.benson@drkborken.de)  
Telefon: 02861 / 8029 - 228  
Fax: 02861 / 8029 - 115  
Internet: [www.Bildung.DRKBorken.de](http://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, 24.11.2020, 1 Termin**  
**19:00 - 20:30 Uhr, 2 Ustd.**

Kursnr.: **H85017**, 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, 27.10.2020, 1 Termin**  
**18:00 - 19:30 Uhr, 2 Ustd.**

Kursnr.: **H85016**, kostenfrei

## Gitarrenkurs für Einsteiger Fortsetzung

Der Kurs richtet sich an den Einsteiger, der Musik nicht nur hören, sondern selber machen will und auch bereits ein paar Akkorde auf der Gitarre spielen kann. 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

Termin: **Donnerstag, 13.08.2020 - Donnerstag, 15.10.2020, 10 Termine**  
**19:00 - 19:45 Uhr, 10 Ustd.**

Kursnr.: **H85024**, 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

## 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

Termin: **Donnerstag, 13.08.2020 - Donnerstag, 15.10.2020, 10 Termine**  
**18:00 - 18:45 Uhr, 10 Ustd.**

Kursnr.: **H85023**, 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

## 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, 14.08.2020, 1 Termin**  
**14:00 - 17:00 Uhr, 4 Ustd.**

Kursnr.: **H85021**, 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, 21.08.2020, 1 Termin**  
**16:00 - 19:00 Uhr, 4 Ustd.**

Kursnr.: **H85022**, 12,00 Euro

Mitzubringen: Die Ausrüstung wird gestellt

## Ausbildung zum 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 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 die Eintrittsgelder nicht enthalten!

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

Leitung: Johannes Illerhues

Termin: **Montag, 11.08.2020 - Montag, 15.09.2020, 6 Termine**  
**19:00 - 21:00 Uhr, 12 Ustd.**

Kursnr.: **H85025**, 299,00 Euro

Mitzubringen: Ausrüstung wird gestellt.

## 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, 07.08.2020, 1 Termin  
19:00 - 21:30 Uhr, 3 Ustd.

Kursnr.: H85018, 9,00 Euro

### Hauptgerichte aus der afrikanischen Küche

Termin: Freitag, 14.08.2020, 1 Termin  
19:00 - 21:30 Uhr, 3 Ustd.

Kursnr.: H85019, 9,00 Euro

### Nachspeisen aus der afrikanischen Küche

Termin: Freitag, 21.08.2020, 1 Termin  
19:00 - 21:30 Uhr, 3 Ustd.

Kursnr.: H85020, 9,00 Euro

Mitzubringen: Umlage für Lebensmittel ca. 10,00 €

## Low-Carb-to-go, die besten Rezepte für unterwegs!

Viele Zutaten, die zum Alltag der meisten Menschen gehören, haben in der Low-Carb-Ernährung keinen Platz. Dafür gibt es kohlenhydratarme Alternativen, die vollen Genuss, maximalen Geschmack und 100 % Energie garantieren. Außerdem halten sie ihren Blutzuckerspiegel konstanter, bleiben länger satt und tun ihrer Figur etwas Gutes. Die Diätassistentin Brigitta Nölle und die Ernährungsberaterin Barbara Jost zeigen Ihnen, warum Low-Carb eine gesunde Alternative ist und welche Vorzüge sie hat. An diesem Abend geht es um Leckerer zum Mitnehmen für unterwegs, fürs Büro, Picknick oder auf Reisen. Außer Informationen und erprobten Rezepten, die Sie mit nach Hause nehmen können, werden wir natürlich auch leckere Kleinigkeiten zubereiten und naschen. Die Umlage in Höhe von ca. 6,00 Euro für die Lebensmittel wird vor Ort mit den Dozentinnen abgerechnet.

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

Leitung: Barbara Jost, Brigitta Nölle

Termin: Donnerstag, 08.10.2020 - Donnerstag, 08.10.2020, 1 Termin  
18:30 – 20:45 Uhr, 3 Ustd.

Kursnr.: H85030, 15,00 Euro

Mitzubringen: Schürze

## Diabetes...kein Grund zur Panik!

Bei Ihnen wurde ein erhöhter Blutzuckerspiegel festgestellt? Kein Grund zur Panik! Die Diätassistentin Brigitta Nölle und die Ernährungsberaterin Barbara Jost zeigen Ihnen, wie sie ihre früheren Ernährungsgewohnheiten gegen eine gesunde, köstliche, abwechslungsreiche Küche austauschen können.

An diesem Abend kommt der Genuss nicht zu kurz. Wir kochen ein Gericht, das sie als Diabetiker ohne Reue genießen können. Lassen sie sich überraschen.

Die Umlage in Höhe von ca. 8,00 Euro für die Lebensmittel wird vor Ort mit den Dozentinnen abgerechnet.

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

Leitung: Barbara Jost, Brigitta Nölle

Termin: Donnerstag, 24.09.2020 - Donnerstag, 24.09.2020, 1 Termin  
18:30 – 20:45 Uhr, 3 Ustd.

Kursnr.: H85029, 15,00 Euro

Mitzubringen: Schürze

## Low-Carb..clever kochen für eine schlanke Figur

Viele Zutaten, die zum Alltag der meisten Menschen gehören, haben in der Low-Carb-Ernährung keinen Platz. Dafür gibt es kohlenhydratarme Alternativen, die vollen Genuss, maximalen Geschmack und 100 % Energie garantieren. Außerdem halten sie ihren Blutzuckerspiegel konstanter, bleiben länger satt und tun ihrer Figur etwas Gutes. Die Diätassistentin Brigitta Nölle und die Ernährungsberaterin Barbara Jost zeigen Ihnen, warum Low-Carb eine gesunde Alternative ist und welche Vorzüge sie hat. An diesem Abend lernen sie eine Ernährungsweise kennen, in die sie sich verlieben werden und die sie dauerhaft in ihren Alltag integrieren können. Auch die Praxis und der Genuss kommt nicht zu kurz, wir kochen einen kleinen Schlankmacher, den wir dann mit Appetit verzehren werden. Die Umlage in Höhe von ca. 6,00 Euro für die Lebensmittel wird vor Ort mit den Dozentinnen abgerechnet.

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

Leitung: Barbara Jost, Brigitta Nölle

Termin: **Donnerstag, 10.09.2020 - Donnerstag, 10.09.2020, 1 Termin**  
**18:30 – 20:45 Uhr, 3 Ustd.**

Kursnr.: **H85028**, 15,00 Euro

Mitzubringen: Schürze

## Backen mit Urgetreide, probiere doch mal was Neues!

Sie möchten eine Alternative zum Weizenmehl kennenlernen? Die Diätassistentin Brigitta Nölle und die Ernährungsberaterin Barbara Jost zeigen Ihnen, wie man wunderbare Backwaren wie Brot, Brötchen und Kuchen mit Urgetreide wie Kohasan Mehl, Teff Mehl und Emmer Mehl herstellen kann. Mit oder ohne Gluten, für alles gibt es eine Lösung. An diesem Abend bekommen sie außer Informationen und erprobten Rezepten zu den verschiedenen Mehlen, auch die Möglichkeit ein leckeres Brot zu backen und zu probieren. Die Umlage in Höhe von ca. 5,00 Euro für die Lebensmittel wird vor Ort mit den Dozentinnen abgerechnet.

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

Leitung: Barbara Jost, Brigitta Nölle

Termin: **Donnerstag, 27.08.2020 - Donnerstag, 27.08.2020, 1 Termin**  
**18:30 – 20:45 Uhr, 3 Ustd.**

Kursnr.: **H85027**, 15,00 Euro

Mitzubringen: Schürze

## Gesunde Ernährung für Genießer, bewusst genießen statt verzichten!

Sie möchten gesund und beweglich bleiben, durch Ernährung mehr Energie gewinnen und trotzdem auf Genuss nicht verzichten?

Die Diätassistentin Brigitta Nölle und die Ernährungsberaterin Barbara Jost zeigen Ihnen, wie Sie herausfinden, was Ihr Körper braucht, was Sie satt und glücklich macht, ohne Sie zu belasten.

Wir wollen in diesem Kurs über den herkömmlichen Tellerrand schauen und Ihnen verschiedene Möglichkeiten zeigen, gesund und lecker zu kochen. Die Rezepte sind alltagstauglich und leicht nachzukochen.

An jedem Abend im 14tägigen Rhythmus werden wir gemeinsam ein Gericht aus der gesunden Küche zubereiten, dass wir dann natürlich auch gemeinsam genießen.

Die Umlage in Höhe von ca. 8,00 Euro für die Lebensmittel wird vor Ort mit den Dozentinnen abgerechnet.

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

Leitung: Barbara Jost, Brigitta Nölle

Termin: **Donnerstag, 20.08.2020 - Donnerstag, 01.10.2020, 4 Termine**  
**18:30 – 20:45 Uhr, 12 Ustd.; 14 tägig**

Kursnr.: **H85026**, 55,00 Euro

Mitzubringen: Schürze

## Weihnachtsbäckerei

Weihnachten ist die Zeit der Plätzchen und Leckereien. Doch geht es auch glutenfrei, mit wenig Kohlenhydraten oder Zuckerfrei? Die Diätassistentin Brigitta Nölle und die Ernährungsberaterin Barbara Jost zeigen an diesem Abend, wie man ohne Reue leckere Plätzchen und süße Verführungen herstellen kann. Auch die Praxis kommt nicht zu kurz, sodass wir leckeres, selbstgebackenes Kleingebäck probieren werden.

Die Umlage in Höhe von ca. 5,00 Euro für die Lebensmittel wird vor Ort mit den Dozentinnen abgerechnet.

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

Leitung: Barbara Jost; Brigitta Nölle

Termin: **Donnerstag, 26.11.2020, 1 Termin**  
**18:30 – 20:45 Uhr, 3 Ustd.**

Kursnr.: **H85031**, 15,00 Euro

Mitzubringen: Schürze

**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

**Alina Dehling**

E-Mail: [a.dehling@reken.de](mailto:a.dehling@reken.de)  
Telefon: 02864 / 944 - 108  
Fax: 02864 / 944 - 299  
Internet: [www.reken.de](http://www.reken.de)



Röntgenstraße 6, 46325 Borken

**Sekretariat - Sandra Benson**

E-Mail: [s.benson@drkborken.de](mailto:s.benson@drkborken.de)  
Telefon: 02861 / 8029 - 228  
Fax: 02861 / 8029 - 115  
Internet: [www.Bildung.DRKBorken.de](http://www.Bildung.DRKBorken.de)

## 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 Ehrenamtbüro „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:**

Ehrenamtbüro – 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](mailto:buvo@reken.de)  
Web: [www.reken.de/buvo](http://www.reken.de/buvo) oder [www.benediktushof.de/ueberuns/projekte](http://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. 02864/944-108, erforderlich. Das vollständige Kursangebot finden Sie auf den Seiten 42-43.

### **Übungsleiterpauschale, Ehrenamtszuschale, Minijob und Co. - Ein steuerlicher Überblick**

Ort: Vereins- und Bildungszentrum, Nebengebäude; Seminarraum 2  
Am Wehrturm 13, Reken  
Leitung: Reinhard Röttgers  
Termin: **Dienstag, 24.11.2020, 1 Termin**  
**19:00 - 20:30 Uhr, 2 Ustd.**  
Kursnr.: H85017, kostenfrei

### **1001 Möglichkeiten zum Freiwilligen Engagement und Ehrenamt**

Ort: Vereins- und Bildungszentrum, Nebengebäude; Seminarraum 1  
Am Wehrturm 13, Reken  
Leitung: Christel Büning  
Termin: **Dienstag, 27.10.2020, 1 Termin**  
**18:00 - 19:30 Uhr, 2 Ustd.**  
Kursnr.: H85016, kostenfrei

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



### Sprechzeiten

Mo. bis Fr.: 9 - 12:30 Uhr und Di. bis Do.: 14 - 16 Uhr,  
nach telefonischer Vereinbarung Tel. 02864 / 944-370,  
Frau Rösing (Schriftführerin) im Vereins- und Bildungszentrum  
(Haupteingang Overbergstraße 11)

In dringenden Fällen ist nach Feierabend auch der 1. Vorsitzende,  
Herrn Manfred Uhlenbruch unter Tel. 02864 88 44 18 erreichbar.

Wir organisieren regelmäßig Fachvorträge und Veranstaltungen zu verschiedensten Themen, die Seniorinnen und Senioren und deren Angehörige betreffen. Einmal im Jahr treffen wir uns zu einem Sommerfest und organisieren einen Ausflug für Mitglieder. Ein offener Stammtisch für Mitglieder findet am 1. Mittwoch im Monat um 18 Uhr im Hotel & Restaurant Schmelting, Velener Str. 3, Reken, statt.

Wir freuen uns über Anregungen, Fragen, Hinweise und Verbesserungsvorschläge, wir bitten Hilfestellung beim Ausfüllen von Formularen und unterstützen bei Hilfe zur Selbsthilfe, um möglichst lange ein eigenständiges Leben in gewohnter Umgebung führen zu können. Sie können uns auch mailen: [leben-im-alter@reken.de](mailto:leben-im-alter@reken.de). Weitere Informationen über unseren Verein entnehmen Sie bitte der Internetseite: [www.leben-im-alter-reken.de](http://www.leben-im-alter-reken.de)

Wir haben rund 70 Mitglieder, **Neumitglieder sind jederzeit herzlich willkommen!**  
Der Jahresbeitrag beträgt 12 €

**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.

### Versorgungsformen und ihre Finanzierung

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

Es gibt nicht „den einen Pflegefall“ oder „die Pflegebedürftigkeit“ und somit auch nicht „die eine oder die beste Versorgung“. Um im Bedarfsfall zu entscheiden, wie die optimale Versorgung aussehen kann, ist es notwendig die Möglichkeiten zu kennen. Hier werden stationäre, ambulante und teilstationäre Strukturen und ihre Finanzierung vorgestellt. Es besteht auch Möglichkeit Fragen zu stellen.

**Wir bitten um telefonische Anmeldung bis zum 01.09.2020, da die Plätze wegen der Abstandsregeln begrenzt sind. (Tel. 944-370 - Frau Rösing)**  
Es können daher ausschließlich angemeldete Personen den Vortrag besuchen.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

Datum: Dienstag, 08. September 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.

## 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 geruhreiche Nacht.

Wir bitten um telefonische Anmeldung bis zum 13.10.2020, da die Plätze wegen der Abstandsregeln begrenzt sind. (Tel. 02864 / 944-370 – Frau Rösing)  
Es können daher ausschließlich angemeldete Personen den Vortrag besuchen.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

**Datum:** Dienstag, 20. Oktober 2020  
**Uhrzeit:** 16 Uhr (ca. 1,5 Std.)  
**Ort:** Rekener Vereins- und Bildungszentrum,  
Nebengebäude (Am Wehrturm 13)

## Gesetzliches Erbrecht - Gestaltung von Testamenten und Erbverträgen

Informationsveranstaltung mit Rechtsanwältin Frau Sabine Westhues-Wedig und  
Rechtsanwalt Thomas Kutsch

In diesem Vortrag bekommt man Informationen zum gesetzlichen Erbrecht und über die Gestaltung von Testamenten und Erbverträgen. Es werden Risiken aufgezeigt, die bestehen, wenn keine Vorsorge durch Testament oder Erbvertrag getroffen wurde.  
Alle Teilnehmer sind herzlich eingeladen Fragen zu stellen.

Wir bitten um telefonische Anmeldung bis zum 27.10.2020, da die Plätze wegen der Abstandsregeln begrenzt sind. (Tel. 944-370 - Frau Rösing)  
Es können daher ausschließlich angemeldete Personen den Vortrag besuchen.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

**Datum:** Dienstag, 03. November 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](http://www.drk-reken.de)  
Mobil: 0170-9631905  
Tel: 02864-944 390

## Erste Hilfe Grundausbildung

**Termin:** 02.08.2020 von 9:00 Uhr bis ca. 16:30 Uhr  
05.09.2020 von 9:00 Uhr bis ca. 16:30 Uhr  
10.10.2020 von 9:00 Uhr bis ca. 16:30 Uhr  
23.10.2020 von 9:00 Uhr bis ca. 16:30 Uhr  
07.10.2020 von 9:00 Uhr bis ca. 16:30 Uhr

**Ort:** DRK Ortsverein Reken e.V., Overbergstraße 11, 48734 Reken  
**Gebühr:** 38,00 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.

**Ab jetzt sind die Anmeldungen nur noch telefonisch bei den Dozenten möglich.  
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

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

### Hatha-Yoga

**Beginn:** Mo., 17.08.20, 18:00 - 19:30 Uhr, 7-mal  
Mo., 17.08.20, 19:45 - 21:15 Uhr, 7-mal  
Mo., 26.10.20, 18:00 - 19:30 Uhr, 7-mal  
Mo., 26.10.20, 19:45 - 21:15 Uhr, 7-mal

**Ort:** Kindergarten St. Heinrich, Liekstegge 7 a, Reken  
**Leitung:** Sieglinde Jatzkowski  
**Telefon:** 02864 - 885711  
**Gebühr:** 36,00 € (14 UStd.)

### Das Leben ist kein Ponyhof

**Beginn:** Mi., 09.09.20, 15:00 - 16:30 Uhr

**Ort:** Pfarrheim St. Elisabeth, Elisabethstr. 1, Reken  
**Leitung:** Heike Bernat  
**Telefon:** 02861 - 8040920  
**Gebühr:** ohne Gebühr (2 UStd.)

### Reiki - Der Weg zu deinem wahren Selbst

**Beginn:** Mo., 07.09.20, 19:30 - 21:30 Uhr, 12-mal  
Do., 10.09.20, 19:30 - 21:30 Uhr, 12-mal

**Ort:** Reken, wird noch bekannt gegeben  
**Leitung:** Ingrid Kerkenhoff  
**Telefon:** 0176 - 34666760  
**Gebühr:** 61,00 € (32 UStd.)

### Qi Gong und Tai Ji Quan - Eine heilende Kunst

**Beginn:** Mi., 12.08.20, 19:45 - 21:15 Uhr, 7-mal

**Ort:** Vereins- und Bildungszentrum (Hauptgebäude), Overbergstr. 11, Reken  
**Leitung:** Francesca Faedda  
**Telefon:** 0151 - 56086892  
**Gebühr:** 29,00 € (14 UStd.)

**Beginn:** Mi., 28.10.20, 19:45 - 21:15 Uhr, 8-mal

**Ort:** Vereins- und Bildungszentrum (Hauptgebäude), Overbergstr. 11, Reken  
**Leitung:** Francesca Faedda  
**Telefon:** 0151 - 56086892  
**Gebühr:** 33,00 € (16 UStd.)

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

### Tanzen für Frauen ab 30

**Beginn:** Di., 18.08.20, 19:00 - 20:00 Uhr, 7-mal  
 Di., 27.10.20, 19:00 - 20:00 Uhr, 7-mal  
**Ort:** Reken, Kirchplatz; Sporthalle am Rathaus  
**Leitung:** Bärbel Lennemann  
**Telefon:** 02864 - 7864  
**Gebühr:** 22,00 € (9,3 UStd.)

### Tanzen für Frauen – Anfängerkurs

**Beginn:** Do., 24.09.20, 19:30 - 20:30 Uhr, 8-mal  
**Ort:** Pfarrheim St. Heinrich, Kirchstr. 17, Reken  
**Leitung:** Jana Neunert  
**Telefon:** 01578 - 8868163  
**Gebühr:** 25,00 € (10,7 UStd.)

### Bauchtanz - aus dem Bauch tanzen

**Beginn:** Mi., 12.08.20, 18:00 - 19:30 Uhr, 7-mal  
**Ort:** Vereins- und Bildungszentrum (Hauptgebäude), Overbergstr. 11, Reken  
**Leitung:** Francesca Faedda  
**Telefon:** 0151 - 56086892  
**Gebühr:** 29,00 € (14 UStd.)

**Beginn:** Mi., 28.10.20, 18:00 - 19:30 Uhr, 8-mal  
**Ort:** Vereins- und Bildungszentrum (Hauptgebäude), Overbergstr. 11, Reken  
**Leitung:** Francesca Faedda  
**Telefon:** 0151 - 56086892  
**Gebühr:** 33,00 € (16 UStd.)

### Stricken ist wieder in!

**Beginn:** Do., 10.09.20, 19:30 - 21:00 Uhr, 5-mal  
**Ort:** Pfarrheim St. Heinrich, Kirchstr. 17, Reken  
**Leitung:** Ursula Piepenbrock  
**Telefon:** 02864 - 323480  
**Gebühr:** 15,00 € (10 UStd.)

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

### Malen für Anfänger und Fortgeschrittene

**Beginn:** Di., 15.09.20, 09:00 - 11:15 Uhr, 9-mal  
**Ort:** Vereins- und Bildungszentrum (Nebengebäude), Am Wehrturm 13, Reken  
**Leitung:** Veronika Wenker  
**Telefon:** 02864 - 950380  
**Gebühr:** 56,00 € (27 UStd.)

### Töpfern am Wochenende

**Beginn:** Sa., 24.10.20, 13:00 - 18:00 Uhr  
 So., 25.10.20, 09:00 - 13:00 Uhr  
**Ort:** Atelier der Farbmühle, Benediktushof; Meisenweg 15, Reken-Maria Veen  
**Leitung:** Christel Spiegelhoff  
**Telefon:** 02864 - 323480 (Anmeldung: Brigitte Krampe)  
**Gebühr:** 24,00 € (12 UStd.)

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



Gesunder Rücken .....	8	Babyschwimmen.....	24
Kettlebells .....	8	Babyschwimmen ab der 8. Lebenswoche.....	24
POUND® – Das Rockout Workout // werde zum Rockstar!.....	9	Babyschwimmen ab dem 6. Lebensmonat.....	25
Stretching, Kräftigung und Muskelentspannung für alle.....	9	Bambini Schwimmen ab dem ersten Lebensjahr.....	25
Autogenes Training – Grundstufe.....	10	Bambini Schwimmen ab dem zweiten Lebensjahr .....	26
Dienstags den Tag mit Yoga beginnen .....	11	Aqua Fit für Schwangere .....	26
Yoga und Achtsamkeit morgens.....	12	Schwimmkurs für Kinder (zur Erreichung des Bronzeabzeichens) ..	28
Montags den Tag mit Yoga ausklingen lassen ..	13	Anfängerschwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren.....	28
Body Power.....	14	Anfängerschwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren.....	28
BOP - Bauch, Oberschenkel, Po .....	14	Aufbau Schwimmkurs für Kinder .....	29
Body-Shape.....	15	Familien sport und Spiel am Sonntag .....	29
Pilates für Fortgeschrittene .....	15	Den Herbstwald mit allen Sinnen erleben ..	30
Pilates - am Abend .....	16	Infoabend für Eltern: Marburger Konzentrationstraining (MKT) .....	30
Power - Fitness - Entspannung.....	16	Marburger Konzentrationstraining für Kinder im Grundschulalter .....	31
Yoga.....	17	Homöopathie für Kinder - Sanfte Hilfe für die Kleinen .....	31
Fit und beweglich: Bodyfit.....	17	Junior Waldforscher.....	32
Aquajogging.....	18	Nistkästen basteln und bemalen .....	32
Aquafitness.....	19	Nistkästen basteln und bemalen .....	33
Aquajogging .....	19	AdA Prüfungsvorbereitung – Blended Learning .....	36
Lady-Fitness .....	20		
Faszientraining .....	20		
Früh sport – Ein Fitnessstraining für Männer .....	21		
Online Kurs BOP .....	21		

Englisch für Fortgeschrittene .....	37	Gesunde Ernährung für Genießer, bewusst genießen statt verzichten! .....	53
Spanisch con gusto, mit Schwerpunkt Kommunikationstraining.....	37	Weihnachtsbäckerei .....	53
Excel Grundlagen .....	38	Übungsleiterpauschale, Ehrenamtspauschale, Minijob und Co. - Ein steuerlicher Überblick.....	57
Excel für Fortgeschrittene .....	39	1001 Möglichkeiten zum Freiwilligen Engagement und Ehrenamt .....	57
PowerPoint Grundlagen.....	40	Versorgungsformen und ihre Finanzierung. .	59
Word Grundlagen.....	41	Schlafen Sie gut – Endlich wieder erholt in den Tag starten!.....	60
mBot - Kinder programmieren Roboter (für 10- bis 14-Jährige) .....	42	Gesetzliches Erbrecht - Gestaltung von Testamenten und Erbverträgen .....	60
Internet für Einsteiger.....	43	Erste Hilfe Grundausbildung.....	61
Übungsleiterpauschale, Ehrenamtspauschale, Minijob und Co. - Ein steuerlicher Überblick .....	46	Hatha-Yoga .....	63
1001 Möglichkeiten zum Freiwilligen Engagement und Ehrenamt .....	46	Das Leben ist kein Ponyhof.....	63
Gitarrenkurs für Einsteiger Fortsetzung ..	47	Reiki - Der Weg zu deinem wahren Selbst ..	63
Gitarrenkurs für Einsteiger .....	47	Qi Gong und Tai Ji Quan - Eine heilende Kunst.....	63
Schnuppertauchen für Kinder ab 10 Jahre ..	48	Tanzen für Frauen ab 30 .....	64
Schnuppertauchen für Erwachsene.....	48	Tanzen für Frauen – Anfängerkurs .....	64
Ausbildung zum Water Diver .....	49	Bauchtanz - aus dem Bauch tanzen .....	64
Exotisch und lecker – Kleine Gerichte aus der afrikanischen Küche.....	50	Stricken ist wieder in! .....	64
Low-Carb-to-go, die besten Rezepte für unterwegs! .....	51	Malen für Anfänger und Fortgeschrittene .	65
Diabetes...kein Grund zur Panik! .....	51	Töpfern am Wochenende.....	65
Low-Carb..clever kochen für eine schlanke Figur .....	52		
Backen mit Urgetreide, probiere doch mal was Neues!.....	52		

## 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](mailto: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](mailto: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](http://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](mailto:info@reken.de)  
Internet: [www.reken.de](http://www.reken.de)

Weitere Informationen zum SEPA Verfahren zum Einzug von Kursgebühren finden Sie auf Seite 68.

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 70), sowie die neue Bankverbindung auf Seite 72.**

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"/>	<input type="checkbox"/>
Datum, Unterschrift (bei Minderjährigen der/die gesetzliche Vertreter/in)	Kurs im 1. Halbjahr besucht

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 ein ausgefülltes Anmeldeformular oder über unsere Homepage [www.Bildung.DRKBorken.de](http://www.Bildung.DRKBorken.de) erfolgen. Sie ist in jedem Fall verbindlich.

Der Kurs wird durchgeführt, sofern die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist.

Mit der Anmeldung verpflichtet sich der Teilnehmende zur Zahlung der Kursgebühr. Auf schriftlichem Wege verwenden Sie bitte für jeden Kurs ein eigenes, vollständig ausgefülltes Anmeldeformular, das Sie als Vordruck im Programmheft finden. Sie erteilen uns damit die Einzugsermächtigung für die Kursgebühr. Bitte geben Sie bei jeder Form der Anmeldung die erbetenen, notwendigen Angaben vollständig und richtig an, damit es bei der Abbuchung der Kursgebühr von Ihrem Konto nicht zu kostenpflichtigen Stornierungen durch die Bank kommt. Im Fall falsch übermittelter Bankdaten, stellen wir Ihnen die Stornierungsgebühr unserer Bank, zurzeit in Höhe von 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 Teilnehmenden 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 oder einer Kursgebühr ab 250,00 € gelten folgende Regelungen: Die Anmeldung muss spätestens 6 Wochen vor Kursbeginn erfolgen. Ein Erlass der Kursgebühr bei Austritt aus dem Kurs durch den Teilnehmenden ist nur möglich, wenn an wenigstens der Hälfte der Kurszeit teilgenommen wurde. Dann werden 25% der Gesamtsumme erlassen. Wurde bereits eine Ermäßigung gewährt, ist eine anteilige Rückerstattung der Kursgebühr nicht möglich. Sollte ein Kurs nicht stattfinden, werden Sie von uns benachrichtigt.

#### Zahlung:

1. Die Kursgebühren 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 DRK-Sozialer Service und Bildung gGmbH (nachfolgend DRK genannt) unter Angabe der Kursnummer, der Kundennummer und der Rechnungsnummer als Verwendungszweck zu überweisen.

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

3. Zur Aufrechnung oder Rückforderung gegenüber dem DRK sind die Teilnehmenden nur berechtigt, wenn Ihre Gegenansprüche rechtskräftig festgestellt, unbestritten oder vom DRK, anerkannt sind. Ein Zurückbehaltungsrecht besteht nur, wenn ihr Gegenanspruch aus demselben Vertragsverhältnis herrührt.

#### Familienpass

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. Ausführliche Hinweise zum Datenschutz finden Sie auf unserer Homepage: [www.Bildung.DRKBorken.de](http://www.Bildung.DRKBorken.de)

#### Haftung

Die Haftung für Schäden ist ausgeschlossen, es sei denn der Schaden beruht auf einem vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verhalten des DRK. Jeder Teilnehmende trägt die volle Verantwortung für sich und seine Handlungen innerhalb des Kurses und kommt für durch ihn/sie selbstverursachte Schäden selbst auf.

#### Hinweis

Unsere Seminare sind kein Ersatz für medizinische, physio- oder psychotherapeutische Behandlungen. Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie die Geschäftsbedingungen des DRK-Bildungswerkes an. Werden Kursangebote von Kooperationspartnern gebucht, gelten die AGB der jeweiligen Anbieter.

#### Bankverbindung

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

**Sparkasse Westmünsterland**

IBAN: DE06 4015 4530 0000 0096 47

BIC: WELADE3WXXX



# REKENER BILDUNGSZENTRUM



In Kooperation mit dem



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