

KURSPROGRAMM

2. Halbjahr 2020

© monicrae/pixabay



© PublicDomainPictures/pixabay

www.herten.de



FBW
Servicestelle
für den Sport

Kuhstraße 49, 45701 Herten
Telefon: 02366 303-303
E-Mail: fbw@herten.de

Sportbüro

Kuhstraße 49, 45701 Herten
Telefon: 02366 303-474
E-Mail: sportbuero@herten.de

Stadtsportverband

Kuhstraße 49, 45701 Herten
Telefon: 02366 303-471
E-Mail: i.walter@herten.de

Impressum

Herausgeber: Stadt Herten
Der Bürgermeister

Druck: Eigendruck
Stadtdruckerei Herten

Auflage: 800

V.i.S.d.P.: Iris Walter
Amt für schulische Bildung und Sport-
Sport/FBW
Kuhstraße 49, 45701 Herten

Fotos: Pressestelle Stadt Herten
pixelio.de, Pixabay.com (Nachweis am Bild)

Veröffentlichung: Juli 2020

Erwachsene

Raumvermietung	4
Fit ins hohe Alter	6
Gymnastik für Frauen	6
Gymnastik für Frauen – St. Martinus	7
Koronarsportverein: Qi Gong	9
Koronarsportverein: Pilates	10
Koronarsportverein: Gymnastikkurs „Pilates-Mix“	11
VHS: Bleib länger fit – mach mit	12
Bodyforming für Frühaufsteher	13
Bodyforming Abendkurs	13
Nordic Walking	14
Tischtennis	14
VHS Rückenschule – rund um die Wirbelsäule	15
Die Heilkraft der Meditation – Hilfen für den Alltag	16
Orientalischer Tanz	17
Square Dance	18
Moderne Kleidung selbst geschneidert	19
Kreatives Nähen	20
Modellflugzeuge bauen und fliegen	21
Plastisches Gestalten für Anfänger u. Fortgeschrittene	22
Tele-Team-Herten	23
Englisch-Kurse	24
Offene Sporttreffs	26

Kinder/Jugendliche

Aikido	30
Tanzen	31
Pfadfindergruppe Westerholt	32
CreativWerkstatt	34
Instrumentalunterricht	35
Kindertheater in der FBW	38
Veranstaltungen	38
Interessensgemeinschaften	38

Inhalt

Liebe Bürgerinnen, liebe Bürger!

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

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

Folgende Räume können wir Ihnen anbieten:

- 1 Saal (133 qm), max. 120 Personen (nur für Tagungen und Sportkurse)
- Saal/Cafétheke/Küche, max. 120 Personen (inkl. Kinder)
- Cafétheke/Küche, max. 60 Personen
- Seminarraum 5 (40 qm), max. 20 Personen
- Seminarraum 4 (20 qm), 8 - max. 10 Personen
- Kinder- u. Bewegungsraum (ca. 90 qm, Hinweis: Hallenschuhpflicht)
- Gymnastikraum (Hinweis: Hallenschuhpflicht)

Nutzungsentgelt je Stunde:

- | | |
|---|------------|
| • Saal mit Küche/Cafétheke (samstags, sonntags, Feiertage für die Anmietung für private Feiern) | 40,00 Euro |
| • Saal mit Küche/Cafétheke (für Tagungen, Sportkurse u. ä.) | 25,00 Euro |
| • Saal (für Tagungen, Sportkurse u. ä.) | 15,00 Euro |
| • Cafétheke und Küche | 12,50 Euro |
| • Cafétheke und Küche (samstags, sonntags, Feiertage für die Anmietung für private Feiern) | 20,00 Euro |
| • Seminarraum 5 | 7,50 Euro |
| • Seminarraum 4 | 5,00 Euro |
| • Kinder- und Bewegungsraum Gymnastikraum | 7,50 Euro |
| • Töpferraum Werkstatt | 5,00 Euro |

Die von Ihnen gemieteten Räume müssen in der Regel bis 22 Uhr, folgt ihnen ein Samstag, ein Sonntag oder ein Feiertag, bis 1 Uhr besenrein verlassen sein. Die Räume werden nach der Vermietung von Beschäftigten des Hauses abgenommen. Schäden sind anzumelden und – soweit diese durch Sie oder Ihre Gäste verursacht wurden – zu ersetzen. Für private Feiern in der FBW wird daher eine Kautionshöhe von 350 € erhoben, die vorab in bar in der FBW zu hinterlegen ist. Reservieren Sie einen Raum, haben Sie zwei Wochen Zeit, einen Raumnutzungsantrag in der FBW zu stellen. Sollten Sie sich innerhalb dieser Frist nicht melden, gehen wir davon aus, dass kein Interesse mehr an der Nutzung unserer Räumlichkeiten besteht. Ein Anrecht auf Anmietung gibt es nicht. Bitte beachten Sie: Es gilt Rauchverbot (incl. Shisha) und Kerzenverbot im ganzen Haus! Zudem ist seit 2020 die Verwendung von Einweggeschirr bei Feiern nicht mehr erlaubt!

Für weitere Fragen oder Terminabsprachen wenden Sie sich bitte an die Beschäftigten der FBW, Tel. 02366 303-303.

Aufgrund der aktuellen Auflagen hinsichtlich der Corona-Pandemie können andere Vermietungsbedingungen vorliegen. Da sich die amtlichen Auflagen teilweise kurzfristig ändern, bitten wir darum, bei Interesse an einer Anmietung nach den aktuell gültigen Auflagen nachzufragen. Die Ansprechpersonen der FBW geben unter Tel. 02366 303-303 gerne nähere Auskünfte. Teilnehmer an den Kursen müssen ebenfalls Auflagen beachten (Mundschutz, Anwesenheitsliste). Auskünfte geben in diesem Fall die Übungsleiter*innen.

Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Erwachsene

Erwachsene

1. GYMNASTIK

Fit ins hohe Alter

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

Ort: Saal

Zeit: **Kurs 1:** 02.09. - 09.12.2020,
jeweils mittwochs von 9.30 - 10.30 Uhr
Kurs 2: 02.09. - 09.12.2020,
jeweils mittwochs von 10.45 - 11.45 Uhr

Kosten: **Kurs 1 und 2:** 39 € (13 Treffen)

Veranstalter: Stadtsportverband Herten e. V.

Leitung: Erika Schwinger

Anmeldung: Erika Schwinger, ☎ 0209 358131
oder SSV, ☎ 02366 303-471

Gymnastik für Frauen

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

Ort: Kinder- und Bewegungsraum

Zeit: ab 17.08.2020
jeweils montags von 9.30 - 11 Uhr

Kosten: Bitte bei der Kursleitung erfragen

Leitung: Heli Ulbrich

Anmeldung: Heli Ulbrich, ☎ 0176 63060646

Gymnastik für Frauen – St. Martinus

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

Body-Fitness

Fit bleiben durch gezieltes Körpertraining

Ort: Saal
Zeit: 18.08. - 15.12.2020,
dienstags von 11 - 12 Uhr
Kosten: Bitte beim Anbieter erfragen
Kurs-Nr.: 33-906
Veranstalter: Kath. Bildungswerk St. Martinus
Leitung: Dagmar Lagemann
Anmeldung: Frau Schmelter, ☎ 02361 920833

Funktionsgymnastik

gegen Rückenschmerzen und Haltungsschäden

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

Ort: Gymnastikraum
Zeit: 12.08. - 16.12.2020,
mittwochs von 18 - 19 Uhr

Kosten: Bitte beim Anbieter erfragen
Kurs-Nr.: 33-908
Veranstalter: Kath. Bildungswerk St. Martinus
Leitung: Rita Wahl
Anmeldung: Frau Schmelter, ☎ 02361 920833

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

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

Ort: Saal
 Zeit: 13.08. - 10.12.2020, jeweils donnerstags
 von 14.30 - 15.30 Uhr
 oder von 15.45 - 16.45 Uhr
 Kosten: Bitte beim Anbieter erfragen
 Kurs-Nr.: 33-914 bzw. 33-916
 Veranstalter: Kath. Bildungswerk St. Martinus
 Leitung: Dagmar Lagemann
 Anmeldung: Frau Schmelter, ☎ 02361 920833

Gesundheitsgymnastik

Ort: Gymnastikraum
 Zeit: 14.08. - 04.12.2020,
 jeweils freitags von 11 - 12 Uhr
 Kosten: Bitte beim Anbieter erfragen
 Kurs-Nr.: 33-918
 Veranstalter: Kath. Bildungswerk St. Martinus
 Leitung: Christel Küsters
 Anmeldung: Frau Schmelter, ☎ 02361 920833



2. WELLNESS / ENTSPANNUNG

Koronarsportverein: Qi Gong

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

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

Ort: Saal

Zeit: 12.08. - 16.12.2020,
mittwochs von 16.15 - 17.45 Uhr

Kosten: Vereinsbeitrag

Veranstalter: Koronarsportverein Herten 1993 e.V.

Leitung: Rosy von Westerholt

Anmeldung: Gabriele Augustin, ☎ 02365 72374

E-Mail: vorstand@koronarsport.eu



© Julien Christ/pixelio.de

Koronarsportverein: Pilates

Was ist Pilates?

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

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

Ort: Saal

Zeit: 13.08. - 17.12.2020,
donnerstags von 10.30 - 11.30 Uhr

Kosten: Vereinsbeitrag

Veranstalter: Koronarsportverein Herten 1993 e. V.

Leitung: Gabriele Augustin

Anmeldung: Gabriele Augustin, ☎ 02365 72374

E-Mail: vorstand@koronarsport.eu

Koronarsportverein: Gymnastikkurs „Pilates-Mix“

Ein Mix aus klassischer Bauch-Beine-Po-Gymnastik und Pilates formt die Figur und stärkt den Rücken. Neben der Verbesserung von Beweglichkeit und Kraftausdauer sorgt das gezielte Training der tiefliegenden Muskulatur und des Beckenbodens für eine aufrechte und attraktive Körperhaltung. Der lizenzierte Pilates-Trainer Ralf Ohloff sorgt mit vielfältigem Einsatz von Kleingeräten für ein abwechslungsreiches Training, das Spaß macht.

Ort: Saal

Zeit: 17.08. - 21.12.2020,
jeweils montags von 10 - 11 Uhr

Kosten: Vereinsbeitrag

Veranstalter: Koronarsportverein Herten 1993 e.V.

Leitung: Ralf Ohloff

Anmeldung: Gabriele Augustin, ☎ 02365 72374

E-Mail: vorstand@koronarsport.eu



3. Fitness/Sportangebote

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

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

Ort: Saal

Zeit: 15.09.2020 - 19.01.2021,
dienstags von 9 - 10.30 Uhr

Kosten: bitte bei der VHS erfragen

Kurs: 8860

Veranstalter: VHS

Leitung: Dagmar Lagemann

Anmeldung: VHS, ☎ 02366 303580,
vhs@herten.de



© FBW

Bodyforming für Frühaufsteher

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

Ort: Gymnastikraum
 Zeit: 12.08. - 16.12.2020,
 mittwochs von 8.45 - 10 Uhr, (zwei Gruppen im Wechsel von 14 Tagen)
 Kosten: 18 € für 6 Treffen

Wichtiger Hinweis: Das erste Treffen am 12.08.2020 findet im Saal der FBW statt. Dort erfolgt die Absprache und Einteilung in die zwei Gruppen.

Bodyforming Abendkurs (Inhalt siehe Frühkurs)

Ort: Gymnastikraum
 Zeit: **Kurs 1:** 13.08. - 17.12.2020,
 donnerstags von 17.15 - 18.30 Uhr
Kurs 2: 13.08. - 17.12.2020,
 donnerstags von 18.45 - 20 Uhr
 Kosten: 36 € für 12 Treffen

Wichtiger Hinweis: Das erste Treffen findet im Bereich der Caf thek der FBW statt. Dort erfolgt dann die Anmeldung und ggfls. Einteilung statt.

Veranstalter: FBW/Servicestelle für den Sport
 Leitung: Anke Schwichlinski
 Anmeldung: FBW, ☎ 02366 303-471

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

Nordic Walking

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

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

Treffpunkt: Caféthek der FBW

Zeit: **Kurs 1:** 12.08. - 07.10.2020 (9 Treffen)

Kurs 2: 28.10. - 16.12.2020 (8 Treffen)
jeweils mittwochs von 9 - 10.30 Uhr

Kosten: **Kurs 1:** 27 €, **Kurs 2:** 24 €

Veranstalter: FBW/Sportamt

Leitung: Heinrich Tostmann

Anmeldung: FBW, ☎ 02366 303-471

Tischtennis

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



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

Ort: Gymnastikraum

Zeit: 17.08. - 21.12.2020,
montags von 17.30 - 19.30 Uhr

Weitere Informationen erhalten Sie über die FBW

☎ 02366 303-303

Die Kosten werden auf die Teilnehmer umgelegt.

4. GESUNDHEIT

GESUNDHEIT

VHS-Rückenschule – Rund um die Wirbelsäule

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

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

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

Ort: FBW/Saal
Zeit: 15.09.2020 - 19.01.2021,
dienstags von 19.30 - 20.30 Uhr
Kosten: bitte bei der VHS erfragen
Kurs: 8550
Veranstalter: VHS
Leitung: Stephanie Netta
Anmeldung: VHS, ☎ 02366 303-580
oder vhs@herten.de



Erwachsene

Die Heilkraft der Meditation – Hilfen für den Alltag

Vielleicht haben Sie sich auch schon einmal Gedanken darüber gemacht, warum Sie hier auf Erden sind, warum Sie ganz bestimmte Lebensumstände haben, warum Sie leiden, wenn Sie krank sind oder warum Sie nach einem mehr oder weniger erfüllten Leben sterben?

Dieser Kurs gibt mit Hilfe einer praktischen und theoretischen Heranführung an die Meditation Aufschluss und ein tiefes Verständnis über den Sinn unseres Daseins. Dadurch erlangen wir Schritt für Schritt die Basis für eine heilende und erfüllte Lebensgrundlage und erkennen die Zusammenhänge des Lebens mit Hilfe des Werkzeugs der Meditation.

Kursinhalt: Einführung in die Meditation, Aufbau der feinstofflichen Körper, Wirkung der Meditation auf die feinstofflichen Körper, Energiebahnen und Chakren, Eigenverantwortung bei der Meditation, Wirkung und Anwendung des gesprochenen Wortes, Positives Denken, das Leben - Entwicklung und ständiges Wachstum

Ort: Mehrzweckraum 5

Zeit: 26.10. - 07.12.2020 jeweils montags
von 19.30 Uhr bis ca. 21.15 Uhr
Ein Folgekurs ist ab Januar 2021
vorgesehen.

Kosten: 35 €, 7 Abende

Kursleiter: Hartmut Fischer

Anmeldung: ☎ 02366 41676 oder 0173 2552877 oder

E-Mail: medikurs-hf@web.de

5. TANZ



Orientalischer Tanz | Kurse für Frauen

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

Leitung: Nadhiyah

Gruppe Samara

Ort: Kinder- und Bewegungsraum

Zeit: montags jeweils von 18.15 - 19.30 Uhr

Gruppe Filil

Ort: Gymnastikraum

Zeit: montags jeweils von 19.30 - 20.45 Uhr

Gruppe Asiyah

Ort: Gymnastikraum

Zeit: mittwochs jeweils von 19.30 - 20.30 Uhr

Infos zu Kosten und Anmeldung bekommen
Interessierte bei Nadhiyah, ☎ 02365 2966251
oder per E-Mail: nadhiyah@nadhiyah.de

Tribal-Treffen/Trommelworkshops

Die genauen Termine und Kosten erfragen Sie bitte bei Nadhiyah. Anmeldung: verbindlich per E-Mail an: nadhiyah@nadhiyah.de

Square Dance

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

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

Ort: Saal

Zeit: 14.08. - 18.12.2020,
freitags von 19 - 21 Uhr

Kosten: Vereinsbeitrag

Veranstalter: Koronarsportverein Herten 1993 e. V.

Anmeldung: Gabriele Augustin, ☎ 02365 72374,

E-Mail: vorstand@koronarsport.eu

6. SONSTIGES

Moderne Kleidung – selbst geschneidert

Schneidern als Hobby zur Erfüllung modischer und praktischer Kleidungswünsche wird in diesem Kurs für Anfänger/innen und Fortgeschrittene angeboten. Grundkenntnisse des Nähens werden vermittelt und vorhandene Kenntnisse und Fertigkeiten erweitert und vertieft. Ziel des Nähkurses ist es, ein Kleidungsstück selbst zuzuschneiden und zu nähen. Dabei steht es den Teilnehmer(inne)n frei, was sie anfertigen möchten: Kleidung für Erwachsene oder Kinder, Karnevalskostüme oder auch kleinere Änderungen an der eigenen Garderobe. In dem Kurs wird teilweise mit Fertigschnitten und Schnittbögen aus Modeheften gearbeitet. Zur Stoff- und Modellauswahl steht die Kursleiterin zur Verfügung. Eine fachgerechte Hilfe wird ebenfalls bei der Umsetzung eigener Nähvorhaben sowie bei Änderungs- und Ausbesserungsarbeiten geboten. Eigene Ideen und Stoffe sowie angefangene Projekte können gerne mitgebracht werden. Die Betreuung in dem Kurs erfolgt individuell nach den Fähigkeiten der Teilnehmer/innen. Es stehen Nähmaschinen zur Verfügung, falls eine eigene Nähmaschine vorhanden ist, bitte diese sowie die Bedienungsanleitung und ein Verlängerungskabel mitbringen.

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

Ort: Seminarräume 4 und 5

Termine: 01.09. - 10.11.2020,
dienstags von 19 - 22 Uhr

Kosten: Bitte beim Anbieter erfragen

Kurs-Nr.: 52-902

Veranstalter: Kath. Bildungswerk St. Martinus

Kursleitung: Dagmar Waldner

Informationen und Anmeldung:

Dagmar Waldner, ☎ 0209 584481

E-Mail: stoffzauber@aol.com

Kreatives Nähen

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

Ort: Seminarräume 4 und 5

Termine: 10.09. - 19.11.2020,
donnerstags von 19 - 22 Uhr

Kosten: Bitte beim Anbieter erfragen

Kurs-Nr.: 52-905

Veranstalter: Kath. Bildungswerk St. Martinus

Kursleitung: Dagmar Waldner

Informationen und

Anmeldung: Dagmar Waldner,

☎ 02 09 584481

E-Mail: stoffzauber@aol.com



Modellflugzeuge bauen und fliegen

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

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

- Ort: Werkraum der FBW
 Zeit: 14.08. - 18.12.2020,
 jeweils freitags von 17 - 20 Uhr
 Kosten: kostenlos, ggf. können Materialkosten entstehen
 Alter: Es sind alle Altersgruppen willkommen.
 Veranstalter: Flugmodellsportvereinigung Vest e.V.
 Leitung: Michael Erlebach
 Anmeldung: In der Regel nicht erforderlich. Fragen vorab werden aber gerne beantwortet.
 E-Mail: Siehe Vereinshomepage:
www.fsv-vest.de.





VHS: Plastisches Gestalten für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

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

Ort: Töpferraum
 Zeit: 17.09. - 03.12.2020,
 donnerstags von 17.30 - 20.45 Uhr
 Kosten: Bitte bei der VHS erfragen
 Kurs-Nr.: 2612
 Veranstalter: VHS
 Leitung: Ilse Weisel
 Anmeldung: VHS, ☎ 02366 303-581
 oder vhs@herten.de

Tele-Team-Herten

Die 20 Mitglieder aus Herten und der weiteren Umgebung verbindet eines – die Leidenschaft für die Fotografie. Jeder von uns hat seinen individuellen Stil und seine kreativen Vorlieben. Wir sind kein konventioneller Verein. In erster Linie verstehen wir uns als Gemeinschaft ambitionierter Fotografinnen und Fotografen. Wer zu uns kommt, sollte daher die Grundlagen der Fototechnik sowie der Bildgestaltung und -bearbeitung bereits beherrschen. Auf dem Programm stehen Bildbesprechungen, Themenabende, Wettbewerbe oder Multivisionsschauen, aber auch Ausstellungsbesuche oder Fotoausflüge (manchmal auch kleine Fotoreisen). Dabei geht es sehr zwanglos zu, jeder nimmt nach seinen eigenen zeitlichen Möglichkeiten am Clubgeschehen teil. Unser Fotoclub ist dem DVF (Deutscher Verband für Fotografie) angeschlossen und beteiligt sich an den regelmäßigen Wettbewerben von der Bezirkschau bis hin zur Deutschen Fotomeisterschaft.

Bildbeispiele für die unterschiedlichen Themen, Techniken und Temperamente unserer Mitglieder sowie weitere Informationen finden sich unter www.tele-team-herten.de

Ort: Seminarraum 5
 Zeit: 14.08. - 18.12.2020,
 jeweils freitags von 20 - 22 Uhr
 (nicht in den Schulferien)
 Kontakt: Dr. Ing. Rainer Lange, ☎ 02366 87385
 oder tele-team-herten@t-online.de



© Teleteamphoto.de

7. SPRACHEN

Kurse der Stufe B1

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



© gerdaltmann@pixabay

Englisch am Vormittag, Stufe B1

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

Ort: Raum 5
Zeit: 17.09. - 03.12.2020,
donnerstags 9 - 10.30 Uhr
Kosten: 30 € (erm. 21 €, HP 15 €)
Kurs-Nr. 7318
Veranstalter: VHS
Leitung: Anne Ott
Anmeldung: VHS, ☎ 02366 303-581
oder vhs@herten.de



Offene Sporttreffs

des Stadtsportverbandes Herten

Kostenlose Teilnahme, qualifizierte Anleitung

Nordic-Walking-Treffs (Stadtsportverband)

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

In der Winterzeit beginnen die späten Treffs bereits um 16 Uhr.



Sportabzeichen-Treffs (Mai – September)

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

Krafttraining (Stadtssportverband)

Treffpunkt: Kraftraum der Rosa-Parks-Schule

Dienstag	19 bis 21 Uhr
Donnerstag	19 bis 21 Uhr



Kurzturlaub um die Ecke!

Schwimmen in Herten –
Wasserspaß garantiert.



copa ca backum

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



Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche

Aikido

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

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

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

Ein Probetraining ist jederzeit möglich!

Ort: Saal
 Zeit: 13.08. - 17.12.2020,
 jeweils donnerstags von 17.30 - 19 Uhr
 Alter: ab 7 Jahren
 Kosten: Vereinsbeitrag
 Veranstalter: Aikido-Club Herten e. V.
 Anmeldung: ☎ 02365 62964

Tanzen - Sweet Powerkids

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

Ort: Saal

Zeit: 18.08. - 22.12.2020,
jeweils dienstags
von 15.30 - 16.30 Uhr
(Gruppe Minis von 4 - 6 Jahren)
von 16.30 - 17.30 Uhr
(Gruppe Kiddies von 7 - 9 Jahren)
von 17.30 - 18.30 Uhr
(Gruppe Teens von 10 - 13 Jahren)

Kosten: ab 6 € im Monat

Veranstalter: Koronarsportverein Herten 1993 e. V.
Leitung und

Anmeldung: Sarah Küpper,

E-Mail: sarah.gritzan@googlemail.com



Pfadfindergruppe Westerholt (nur für Jungen)

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

Wer sind die Pfadfinder?

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

Was ist der DPB?

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

Das Leben in der Gruppe

Wenn Jungen zu uns kommen, dann kommen sie in kleine Gruppen von 5 – 10 Kindern. Diese Gruppen haben wöchentliche Gruppenstunden, in denen gespielt, gesungen, gewerkt und Pfadfinderkunde vermittelt wird.

Innerhalb dieser Gruppen übernehmen die Jungen kleine Aufgaben, wodurch sie selbständiges und ver-

antwortungsbewusstes Handeln erlernen. Neben den Gruppenstunden gibt es an manchen Wochenenden und in den Ferien Fahrten und Lager.

Die Großfahrt im Sommer, die 2 – 3 Wochen dauert und oft ins Ausland führt, ist der alljährliche Höhepunkt im Gruppenleben. Die Gruppen sind zu Fuß, mit dem Fahrrad oder im Kanu unterwegs, schlafen im Zelt, kochen sich selbst ihr Essen und lernen Land und Leute kennen.

Ort: Metallwerkstatt der FBW bzw. am
FBW-Außengelände
Zeit: 12.08. - 16.12.2020,
jeweils mittwochs von 17 - 18.30 Uhr
Veranstalter: DPB Goldener Löwe
Leitung und
Infos: Lars Brede
☎ 0152 53236736 oder
E-Mail: rheingoldbomba@web.de

CreativWerkstatt VOM U-BOOT ZUR MONDRAKETE

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

Ort: Saal
 Zeit: 29.08.2020 (1 Treffen),
 Samstag, von 14 - 17 Uhr
 Alter: von 6 bis 8 Jahren
 (max. 10 Teilnehmende)
 Kosten: 19 € (Inkl. Material
 und Erfrischungen)
 Kurs-Nr.: 3733
 Veranstalter: CreativWerkstatt Herten
 Leitung: Dr. Maren Cottin (Physikerin)
 Anmeldung: CreativWerkstatt,
 ☎ 02366 307-805 oder 02366 303-831



© Creativwerkstatt

Musikschule Herten Instrumentalunterricht

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

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

Orte: Raum 5, FBW und
Städt. Gymnasium
- Musikschulgebäude

Alter: ab 2 Jahren

Anmeldung

und Infos: Musikschule Herten, ☎ 02366 303-517



© günther gumhold/pixelio.de



© FBW

Schon gewusst?

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

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

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

Weitere Informationen erhalten Sie unter ☎ 02366 303-303.

Kindertheater
Veranstaltungen
Interessen-
gemeinschaften

Kindertheater in der FBW

In der FBW finden regelmäßig Kindertheater-Vorstellungen statt.

Informationen über aktuelle Gastspiele entnehmen Sie bitte den Ankündigungen in der Tagespresse, da aufgrund der Corona-Pandemie die neuen Termine noch nicht bekannt sind.

Bezirksausschusssitzungen:

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

DRK – Blutspendetermine in der FBW:

Montag, 16.11.2020 (ohne Gewähr)
jeweils von 15.30 bis 20 Uhr

Spenderhotline: Tel. 0800 1194911
(kostenlos aus dem deutschen Festnetz)

Interessengemeinschaften:

Skat montags von 19 - 22 Uhr

Stricken donnerstags ab 15 Uhr

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

Falls Sie Interesse an einer Teilnahme an diesen Gruppen haben, wenden Sie sich bitte an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der FBW unter ☎ 02366 303-303. Wir leiten gerne Ihre Kontaktdaten an die Ansprechperson der Gruppen weiter.

Aktion „Briefmarken für Bethel“

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

Kooperationspartner der FBW:

Familienzentrum Sternschnuppe

Ringstr. 27, 45701 Herten

Leitung: Frau Kalinowski, ☎ 0209 155401511

Bürgerbüro Westerholt

☎ 02366 303-165

Öffnungszeiten:

Montag und Dienstag von 8 - 12 Uhr

Donnerstag von 8 - 12.30 Uhr und 13.30 - 17.30 Uhr

Das Bürgerbüro in Westerholt bleibt während der Schulferien geschlossen.

Bezüglich der aktuellen Öffnungszeiten – insbesondere der Corona-Sonderbedingungen – beachten Sie bitte auch die Veröffentlichungen auf der Homepage der Stadt Herten und die Mitteilungen in der örtlichen Tagespresse.

Öffentliches Bücherregal

Lesen, Tauschen, Neues entdecken!

Im Warteraum des Bürgerservices in der FBW befindet sich ein „öffentliches Bücherregal“. Hier können Sie ausgelesene Bücher spenden und im Gegenzug kostenlos neuen „Lesestoff“ mitnehmen.

Weitere Infos erhalten Sie hierzu bei den Mitarbeiter*innen der FBW oder unter ☎ 02366 303-471.

Wichtige Termine:

Sommerferien: 29.06. - 11.08.2020

Herbstferien: 12.10. - 23.10.2020

Winterferien: 23.12.2020 - 06.01.2021

Allgemeiner Hinweis:

An Brückentagen ist die FBW geschlossen.

In den Ferien sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der FBW nur eingeschränkt erreichbar.

Freizeit- und Begegnungsstätte Westerholt

FBW / Sportbüro

Kuhstraße 49, 45701 Herten, Tel. 02366 303-303

www.fbw-herten.de • fbw@herten.de

Stadtssportverband Herten e. V.

Kuhstraße 49, 45701 Herten

Tel. 02366 303-471, E-Mail. i.walter@herten.de

