

KURSPROGRAMM

1. Halbjahr 2022





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:	600
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:	Januar 2022

Erwachsene

Raumvermietung	4
Fit ins hohe Alter	6
Seniorengymnastik	6
Gymnastik für Frauen – Familienbildungsstätte Herten	7
Koronarsportverein: Qi Gong	8
Koronarsportverein: Pilates	9
Koronarsportverein: Gymnastikkurs „Pilates-Mix“	10
Faszientraining	11
Fitnessgymnastik für Frauen ab 60	12
Fit for you – Starte 2022 neu durch!	13
Fit for you - Abendkurs	13
Zumba Fitness	14
Sport für Menschen mit und ohne Demenz	15
VHS Rückenschule – rund um die Wirbelsäule	16
Orientalischer Tanz	17
Square Dance	18
Aktiv und gesund mit Seniorentanz	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
Italienisch am Vormittag	24
Niederländisch von Anfang an am Vormittag	25
Englisch Kompakt	25
Offene Sporttreffs	26

Kinder/Jugendliche

Aikido	30
Instrumentalunterricht	30
CreativWerkstatt	31
Pfadfindergruppe Westerholt	32

Kindertheater in der FBW	36
Veranstaltungen	38
Interessensgemeinschaften	39

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:

- Saal (133 qm) für Tagungen und Sportkurse
- Saal/Cafétheke/Küche
- Cafétheke/Küche
- Seminarraum 5 (ca. 40 qm)
- Seminarraum 4 (ca. 20 qm)
- Kinder- u. Bewegungsraum (ca. 90 qm, Hinweis: Hallenschuhpflicht)
- Gymnastikraum (Hinweis: Hallenschuhpflicht)

Nutzungsentgelt je Stunde:

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

Die von Ihnen gemieteten Räume müssen 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. Für private Feiern in der FBW wird 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.

Erwachsene

Corona Hinweis!

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 303-471 gerne nähere Auskünfte.

Zum Zeitpunkt der Drucklegung gilt:

Teilnehmende an den Kursen müssen die aktuell gültigen Hygieneauflagen beachten. Zudem ist eine Nutzung laut Corona-Schutzverordnung nur für geimpfte, genesene oder getestete Personen erlaubt. Die Kursveranstalter sind für die Einhaltung der gesetzlichen Auflagen eigenständig verantwortlich.

Vielen Dank für Ihr Verständnis!

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 Prozent 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 1.1:** 12.1. - 16.3.2022,
mittwochs von 9.30 - 10.30 Uhr
Kurs 1.2: 23.3. - 8.6.2022,
mittwochs von 9.30 - 10.30 Uhr
Kurs 2.1: 12.1. - 16.3.2022,
mittwochs von 10.45 - 11.45 Uhr
Kurs 2.2: 23.3. - 8.6.2022,
mittwochs von 10.45 - 11.45 Uhr

Kosten: jeweils 30 € pro Kurs (jeweils 10 Treffen)

Veranstalter: Stadtsportverband Herten e. V.

Leitung: Barbara Beßelmann

Anmeldung: SSV, ☎ 02366 303-471

Seniorengymnastik

Bewegung tut gut und ist keine Frage des Alters!

Ort: Saal

Zeit: N. N.

Veranstalter: Stadtsportverband Herten e. V.

Leitung: Barbara Beßelmann

Anmeldung: Zurzeit ist der Kurs ausgebucht.
Die Aufnahme auf eine Warteliste ist
möglich unter: ☎ 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: (Beginn bei Drucklegung noch nicht bekannt)
 jeweils montags von 9.30 - 11 Uhr
 Kosten: Bitte bei der Kursleitung erfragen.
 Leitung: Heli Ulbrich
 Anmeldung: Heli Ulbrich, ☎ 0176 63060646

Familienbildungsstätte Herten

Funktionsgymnastik

gegen Rückenschmerzen und Haltungsschäden

In diesem Kurs 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

Ort: Gymnastikraum
 Zeit: 19.1. - 22.6.2022,
 mittwochs von 18 - 19 Uhr
 Kosten: Bitte beim Anbieter erfragen
 Kurs-Nr.: W5333-125
 Veranstalter: Familienbildungsstätte Herten
 Leitung: Rita Wahl
 Anmeldung: online über www.fbs-herten.de

Wirbelsäulengymnastik

Ort: Klaus-Bechtel-Halle
 Zeit: 21.1. - 10.6.2022,
 jeweils freitags von 17 - 18 Uhr
 Kosten: 45 Euro für 18 Treffen
 Veranstalter: StadtSportverband Herten e.V.
 Leitung: Ralf Ohloff
 Anmeldung: SSV Herten,
 Frau Walter, ☎ 02366 303-471

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: 12.1. - 22.6.2022,
mittwochs von 16.15 - 17.45 Uhr
Kosten: Vereinsbeitrag
Veranstalter: Koronarsportverein Herten 1993 e. V.
Leitung: Peter Kröninger
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: 13.1. - 23.6.2022,
 donnerstags von 10.45 - 11.45 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: 10.1. - 20.6.2022,
jeweils montags von 10 - 11 Uhr
Leitung: Ralf Ohloff

Gesundheitsgymnastik

Ort: Gymnastikraum
Zeit: ab 4.2.2022
freitags von 11 - 12 Uhr
Leitung: Christel Küsters

Veranstalter: Koronarsportverein Herten 1993 e.V.
Kosten: Vereinsbeitrag
Anmeldung: Gabriele Augustin, ☎ 02365 72374
E-Mail: vorstand@koronarsport.eu



Faszientraining

Alle kennen sie, alle haben sie: Faszien sind überall im Körper. Sie verbinden netzartig alles mit allem im Körper – Faszien sind lebendig. Faszien haben enormen Einfluss auf die Muskulatur, die Beweglichkeit, die Haltung und das Schmerzempfinden. Faszien sind trainierbar.

Ziel des Faszientrainings ist es, durch einen Mix aus gehaltenen Stretching- und dynamischen Dehnübungen, schwingenden und federnden Bewegungen und der Selbstmassage mit Schaumstoffrollen, die Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit des Körpers zu erhöhen und die Regenerationsfähigkeit zu verbessern. Dieses Bewegungsangebot ist für alle Altersstufen und für Personen mit Rücken- und Gelenkbeschwerden geeignet.

Ort:	Gymnastikraum
Zeit:	11.1. - 5.4.2022, dienstags von 18 - 19 Uhr bzw. 19.15 - 20.15 Uhr
Kosten:	Informationen zu den Kosten und Anmeldung bei Sonja Goltz
Kontakt:	☎ 0157 82949121
E-Mail:	sonja-goltz@gmx.de

Ort:	Kinder- und Bewegungsraum
Zeit:	12.1. - 6.4.2022, mittwochs von 17.15 - 18.15 Uhr
Kosten:	Informationen zu den Kosten und Anmeldung bei Sonja Goltz
Kontakt:	☎ 0157 82949121
E-Mail:	sonja-goltz@gmx.de

3. Fitness / Sportangebote

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

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

Ort: Saal
Zeit: 22.2. - 7.6.2022,
dienstags von 9 - 10.30 Uhr
Kosten: 70 €, (erm. 49 € /HP 35 €)
Kurs: 8865
Veranstalter: VHS
Leitung: Stefanie Jorczik
Anmeldung: VHS, ☎ 02366 303-580,
vhs@herten.de



© FBW

Fit for you – Starte 2022 neu durch!

In diesem Kurs arbeiten wir am Aufbau der Muskulatur und gleichzeitig an der Beweglichkeit des Körpers. Im Hauptteil kräftigen wir diesen mit Hilfe von verschiedenen Kleingeräten. Die Kursstunde endet mit einer Vielzahl von Dehn- und Entspannungsübungen. Handtuch, eine eigene Matte und ein Getränk sind bitte mitzubringen.

Ort: Gymnastikraum
 Zeit: **Kurs 1:** 12.1. - 22.6.2022,
 mittwochs von 8.45 - 10 Uhr
Kurs 2: 12.1. - 22.6.2022,
 mittwochs von 16.30 - 17.45 Uhr
 (nicht am 9.2., 30.3., 6.4., 27.4.,
 4.5.2022 und in den Ferien)
 Kosten: 65 € für jeweils 17 Treffen
 Veranstalter: FBW
 Leitung: Anke Schwichlinski
 Anmeldung: FBW, ☎ 02366 303-471

Fit for you - Abendkurs (Inhalt siehe Frühkurs)

Ort: Gymnastikraum
 Zeit: 13.1. - 23.6.2022,
 donnerstags von 17.45 - 19 Uhr
 (nicht am 10.2., 31.3., 7.4., 28.4.,
 5.5. und in den Ferien)
 Kosten: 57 € für 15 Treffen
 Veranstalter: FBW
 Leitung: Anke Schwichlinski
 Anmeldung: FBW, ☎ 02366 303-471

Zumba Fitness

ZUMBA® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Ein Zumba® -Kurs verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitness-Workout, welches die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau bietet. Bei Zumba® -Kursen herrscht Partystimmung, sodass sich auch Nichttanzende und Fitness-Neulinge auf Antrieb wohlfühlen.

Ort: Saal
 Zeit: 12.1. - 6.4.2022,
 mittwochs von 18.30 - 19.30 Uhr
 Kosten: Informationen zu den Kosten und
 Anmeldung bei Sonja Goltz
 Kontakt: ☎ 0157 82949121
 E-Mail: sonja-goltz@gmx.de

Koronarsportverein – Herzhockergruppe

Ort: Saal
 Zeit: ab 31.01.22,
 montags 16.30 - 17.45 Uhr
 Veranstalter: Koronarsportverein Herten 1993 e.V.
 Anmeldung: Gabriele Augustin, ☎ 02365 72374
 oder per
 E-Mail: vorstand@koronarsport.eu



© Gymnastik.pixabay

Sport für Menschen mit und ohne Demenz

Die TG Scherlebeck Langenbochum bietet in Kooperation mit der Alzheimer Gesellschaft Vest Recklinghausen ein wöchentliches Sportprogramm für Menschen mit und ohne Demenz, deren Angehörige, Freunde und allen an Sport interessierte.

Angeboten werden Bewegungsübungen gepaart mit Koordinationsübungen, denn schon einfache Übungen und Alltagsbewegungen haben eine positive Wirkung auf die Gesundheit und steigern das Wohlbefinden

Ort: Saal

Zeit: 11.1. - 21.6.2022,
dienstags von 11.15 - 12.15 Uhr

Leitung: Eleonore Kaminski

Veranstalter: TG Scherlebeck Langenbochum

Infos und

Kontakt: kaminski@tg-scherlebeck-langenbochum.info

4. 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: 22.2. - 7.6.2022,
dienstags von 19.30 - 20.30 Uhr

Kosten: 52 € (erm. 36 €/HP 26 €)

Kurs: 8555

Veranstalter: VHS

Leitung: Stephanie Netta

Anmeldung: VHS, ☎ 02366 303-580
oder vhs@herten.de



5. TANZ



Orientalischer Tanz | Kurse für Frauen

Entspannend und belebend ist der orientalische Tanz für Körper und Seele – das erfahren immer mehr Frauen. Ziel des Kurses ist es, aus der Mitte des Körpers heraus, einzelne Körperpartien bewegen zu lernen und zu einem harmonischen Ganzen zusammenzuführen. 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 18.30 - 19.30 Uhr

Gruppe Filil

Ort: Kinder- und Bewegungsraum

Zeit: montags jeweils von 19.45 - 20.45 Uhr

Gruppe Asiyah

Ort: Kinder- und Bewegungsraum

Zeit: mittwochs jeweils von 19 - 20 Uhr

Einzelworkshops

Ort: N. N.

Zeit: N. N.

Genaue Infos zu Kosten, Kursbeginn und Anmeldung bekommen Interessierte bei Nadhiyah, ☎ 02365 2966251 oder per E-Mail: 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: 14.1. - 24.6.2022,
freitags von 18 - 20 Uhr

Kosten: Vereinsbeitrag

Veranstalter: Koronarsportverein Herten 1993 e. V.

Leitung: Jürgen Wieschus

Anmeldung: Gabriele Augustin, ☎ 02365 72374,

E-Mail: vorstand@koronarsport.eu

Aktiv und gesund mit Seniorentanz

Tanz ist immer sehr gesund, sagt seit je des Volkes Mund. Nicht nur, dass man sich bewegt, auch der Geist wird angeregt.

Volkstänze, Rock'n'Roll, Kreistänze, Sitztänze – alles wird in dieser Gruppe getanzt.

Egal ob Mann oder Frau, ab 55 Jahre können alle daran teilnehmen.

Ort: Saal

Zeit: 11.1. - 23.6.2022,
dienstags von 14 - 15.30 Uhr
und donnerstags von 14 - 15.30 Uhr

osten: Vereinsbeitrag

Veranstalter: Koronarsportverein Herten 1993 e. V.

Leitung: Wolfgang Kuhn

Anmeldung: Gabriele Augustin, ☎ 02365 72374,

E-Mail: vorstand@koronarsport.eu

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: **Kurs 1:** 18.1. - 29.3.2022,
dienstags von 19 - 22 Uhr
Kosten: Bitte beim Anbieter erfragen
Kurs-Nr.: W5352-009
Kurs 2: 26.4. - 14.6.2022
Kurs-Nr.: W5352-010
Veranstalter: Familienbildungsstätte Herten
Kursleitung: Dagmar Waldner
Anmeldung: online über www.fbs-herten.de

Kreatives Nähen

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

Ort: Seminarräume 4 und 5

Termine: **Kurs 1:** 20.1. - 31.3.2022,
donnerstags von 19 - 22 Uhr

Kurs-Nr.: W5352-012

Kurs 2: 28.4. - 9.6.2022,
donnerstags von 19 - 22 Uhr

Kurs-Nr.: W5352-013

Gebühr: Bitte beim Anbieter erfragen

Veranstalter: Familienbildungsstätte Herten

Kursleitung: Dagmar Waldner

Anmeldung: online über www.fbs-herten.de



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: 14.1. - 24.6.2022,
 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: FBW, Töpferraum

Zeit: 24.2. - 12.5.2022,
donnerstags von 17.30 - 20.45 Uhr
Eine Aufteilung des Kurses auf andere
Tage ist möglich.

Veranstalter: VHS

Leitung: Ilse Weisel

Kurs-Nr.: 2613

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. Alle von uns haben einen individuellen Stil und eine kreative Vorliebe. Wir sind kein konventioneller Verein. In erster Linie verstehen wir uns als Gemeinschaft ambitionierter Fotografinnen und Fotografen. Wer zu uns kommt, sollte daher die Grundlagen der Fototechnik sowie der Bildgestaltung und -bearbeitung bereits beherrschen. Auf dem Programm stehen Bildbesprechungen, Themenabende, Wettbewerbe oder Multivisionsschauen, aber auch Ausstellungsbesuche oder Fotoausflüge (manchmal auch kleine Fotoreisen). Dabei geht es sehr zwanglos zu, jeder nimmt nach seinen eigenen zeitlichen Möglichkeiten am Clubgeschehen teil. Unser Fotoclub ist dem DVF (Deutscher Verband für Fotografie) angeschlossen und beteiligt sich an den regelmäßigen Wettbewerben von der Bezirksschau bis hin zur Deutschen Fotomeisterschaft. Bildbeispiele für die unterschiedlichen Themen, Techniken und Temperamente unserer Mitglieder sowie weitere Informationen finden sich unter www.tele-team-herten.de

Ort: Seminarraum 5
 Zeit: 14.1. - 24.6.2022,
 jeweils freitags von 20 - 22 Uhr
 (nicht in den Schulferien)
 Kontakt: Dr.-Ing. Rainer Lange, ☎ 02366 87385
 E-Mail: tele-team-herten@t-online.de



7. SPRACHEN

Kurse der Stufe A2

Ich kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, in denen es um Familie, Einkaufen, Arbeit usw. geht. Ich kann mich in Situationen verständigen, die mir vertraut sind. Ich kann in einer Reihe von Sätzen meine Familie, meine Wohnsituation oder meinen Beruf beschreiben. Ich kann persönliche Briefe und kurze, einfache Notizen und Mitteilungen verfassen.

Italienisch am Vormittag

Stufe A2 – Kurs 4

Der Kurs richtet sich an Interessierte mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A2. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen. Lassen Sie sich vor der Anmeldung von der VHS beraten.

Ort: Raum 5
 Zeit: 23.2. - 25.5.2022,
 mittwochs 9.30 - 11 Uhr
 Kurs-Nr. 7725
 Veranstalter: VHS
 Leitung: Lucia Fraenza
 Anmeldung: VHS, ☎ 02366 303-581
 oder vhs@herten.de

Italienisch am Vormittag

Stufe A2 – Kurs 2

Der Kurs richtet sich an Interessierte mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A1 - A2. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen. Lassen Sie sich vor der Anmeldung von der VHS beraten.

Ort: Raum 5
 Zeit: 23.2. - 25.5.2022,
 mittwochs 11.15 - 12.45 Uhr
 Kurs-Nr. 7723
 Veranstalter: VHS
 Leitung: Lucia Fraenza
 Anmeldung: VHS, ☎ 02366 303-581
 oder vhs@herten.de

Niederländisch von Anfang an am Vormittag

Der Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse. Im Kurs werden die vier Kompetenzbereiche Lesen, Schreiben, Hören und Sprechen gleichermaßen behandelt. Das Lehrwerk wird im Kurs vorgestellt.

Ort: Raum 5
 Zeit: 24.2. - 2.6.2022,
 donnerstags 10 - 11.30 Uhr
 Kurs-Nr. 7771
 Veranstalter: VHS
 Leitung: Susanne Lange
 Anmeldung: VHS, ☎ 02366 303-581
 oder vhs@herten.de

Englisch Kompakt Refresher A2 Bildungsurlaub

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend Ende Niveaustufe A2. In addition to practicing your speaking, listening and reading skills, you will have the opportunity to improve your grammar and extend your vocabulary. Dieses Angebot ist ein anerkanntes Bildungsurlaubsseminar. Sie können dafür bei Ihrem Arbeitgeber (4 Tage) Bildungsurlaub beantragen.

Ort: Raum 5
 Zeit: 11.4. - 14.4.2022,
 Montag bis Donnerstag
 von 8.30 - 13.30 Uhr
 Kurs-Nr. 7477
 Veranstalter: VHS
 Leitung: Anna Wieclawski
 Anmeldung: VHS, ☎ 02366 303-581
 oder vhs@herten.de



Offene Sporttreffs

des Stadtsportverbandes Herten

Kostenlose Teilnahme, qualifizierte Anleitung

Nordic-Walking-Treffs (Stadtsportverband)

Montag	17 Uhr	Sportanlage Paschenberg
Mittwoch	9 Uhr	Treffpunkt Freizeit- und Begegnungsstätte Westerholt
Freitag	18 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



Kururlaub um die Ecke!

Schwimmen in Herten –
Wasserspaß garantiert.



copa ca backum

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



Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche

Aikido

Aikido ist eine friedfertige und betont defensive moderne japanische Kampfkunst. Dabei steht nicht der Wettkampf gegeneinander, sondern das Miteinander im Vordergrund. Durch das Erlernen von Abwehr- und Sicherungstechniken bzw. Wurf- und Haltetechniken soll der Gegner vorübergehend angriffsunfähig gemacht werden. Spiel und Spaß kommen durch das gemeinsame Trainieren und Erleben ebenfalls nicht zu kurz. Weitere Informationen zur dieser dynamisch eleganten Kampfkunst sind unter www.aikido-avnrw.de zu erhalten.

Ein Probetraining ist jederzeit möglich!

Ort: Saal
 Zeit: 13.1. - 23.6.2022,
 jeweils donnerstags von 17.30 - 19 Uhr
 Alter: ab 7 Jahren
 Kosten: Vereinsbeitrag
 Veranstalter: Aikido-Club Herten e. V.
 Anmeldung: ☎ 02365 62964

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

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: N.N.
Zeit: 26.3.2022 (1 Treffen),
Samstag, von 14 - 17 Uhr
Alter: von 6 bis 8 Jahren
(max. 10 Teilnehmende)
Kosten: 19 € (Inkl. Material
und Erfrischungen)
Veranstalter: CreativWerkstatt Herten
Leitung: Dr. Maren Cottin (Physikerin)
Anmeldung: CreativWerkstatt,
☎ 02366 307-805 oder 02366 303-831





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 bis 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 bis 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.

Treffpunkt: am FBW-Außengelände

Zeit: N.N.

jeweils mittwochs von 17 - 18.30 Uhr

Veranstalter: DPB Goldener Löwe

Leitung und

Infos: Lars Brede

☎ 0152 53236736 oder

E-Mail: rheingoldbomba@web.de



Schon gewusst?

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

Es gibt hier Möglichkeiten zum Klettern, Toben und sich ausprobieren. Dafür stehen 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.

Hinweis:

Aufgrund von Corona-Einschränkungen kann eine Nutzung u. U. zeitweise ausgesetzt sein. Auskünfte erteilen die Mitarbeiter*innen der FBW

Kindertheater
Veranstaltungen
Interessen-
gemeinschaften

Kindertheater / Veranstaltungen / Interessengemeinschaften

Kindertheater in der FBW

Hinweis:

Mögliche Änderungen zu bereits bekannten Terminen entnehmen Sie bitte den Ankündigungen in der Tagespresse.

Kartenvorverkauf: Glashaus Herten, ☎ 02366 303-651 und FBW, ☎ 02366 303-303

Krümelmucke (ab 3 Jahren)

Christiane Weber

Mit einfühlsamen Texten und wundervollen Melodien erobert KRÜMELMUCKE die kleinen Herzen seiner begeisterten Zuhörer:innen. Musik, die nicht überfordert und bereits die Jüngsten verzaubert. In ihrer sympathischen Zurückgenommenheit bringen die Songs Kinder spielerisch mit Musik in Berührung. Groß und Klein gehen auf eine spannende Entdeckungsreise, wenn die Lieder Geschichten von Rumpumpeldum und anderen urkomischen Wesen erzählen.

Mitmachen, mitsingen und dazu tanzen – alles erlaubt! Da wird sich nach Herzenslaune krümelig gelacht und am Ende eines Konzerts auch schon mal die Bühne erobert.

Filipina Henoeh (Gesang) und Marcus Kötter (Gitarre) sind zwei leidenschaftliche Musiker, die mit sonniger Ausstrahlung KRÜMELMUCKE auf die Bühne bringen.

Ort: Saal der FBW
Datum: 16.1.2022
Uhrzeit: 15 Uhr
Kosten: 4 € (Kinder und Erwachsene)
Weitere Infos: Herr Langer, ☎ 02366 303-372

Die Schatzkiste! oder Käpt`n Flintbackes Geheimnis (ab 4 bis 10 Jahren) Theater Don Kidschote

Alle Mann an Deck – der Käpt`n ist weg! Nichts mehr zu sehen von Schiffskoch Dicke Suppe, Steuermann Rechtsrum und Ausgucker Langaue. Nur unser verschlafener Hilfsmatrose Stolperjan und die Nervensäge „Arabella von Kakadu“ sind noch an Bord.

Ein Schiff ohne Mannschaft! Ein Schiff ohne Käp`tn! Und am schlimmsten: Ein Schiff ohne einen Tropfen Trinkwasser! Das Unglück begann an dem Tag, als Käpt`n Flintbacke Geburtstag hatte und er sich auf den Weg machte den größten Schatz der sechs Weltmeere zu suchen.

Leinen los für ein spannendes Piratenabenteuer mit hinkenden Matrosenmützen, mysteriösen Rätselbildern, hinterlistigen Seeräubern und glücklichem Ende.

Ort: Saal der FBW
Datum: 6.3.2022
Uhrzeit: 15 Uhr
Kosten: 4 € (Kinder und Erwachsene)
Weitere
Infos: Herr Langer, ☎ 02366 303-372



Bezirksausschusssitzungen:

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

DRK – Blutspendetermine in der FBW:

Derzeit finden die Blutspende-Aktionen in der Bodrum-Halle statt. Bitte achten Sie hier auf die Ankündigungen in der Tagespresse oder die Aushänge in der FBW.

Spenderhotline: ☎ 0800 1194911
(kostenlos aus dem deutschen Festnetz)

Baby-Café in der FBW (West 2.0)

Ein Angebot des Netzwerkes „Frühe Hilfen“.
Ort: Kinder- und Bewegungsraum der FBW
Zeit: donnerstags von 9.30 - 11 Uhr,
jede zweite Woche ab dem 27.1.2022

weitere Interessengemeinschaften:

Skat montags von 12 - 15 Uhr

Malen montags von 17 - 19 Uhr

Poledance private Gruppe

Tischtennis private Gruppe

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 Ansprechpartner der Gruppen weiter.

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 ist zurzeit geschlossen. Bitte beachten Sie hierzu 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 aus-gelesene Bücher spenden und im Gegenzug kostenlos neuen „Lesestoff“ mitnehmen.

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

Wichtige Termine:

Winterferien: 24.12.2021 - 07.01.2022

Osterferien: 11.04. - 22.04.2022

Sommerferien: 27.06. - 09.08.2022

Brückentage: 27.05.2022, 17.06.2022

Orientalische Nacht: 12.03.2022

Frauensporttag: 26.03.2022

Allgemeiner Hinweis:

An sogenannten „Brückentagen“ und Feiertagen ist die FBW geschlossen. In den Ferien sind die Mitarbei-terinnen und Mitarbeiter der FBW nur eingeschränkt erreichbar.

Aktion „Briefmarken für Bethel“

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

Freizeit- und Begegnungsstätte Westerholt

FBW / Sportbüro

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

www.fbw-herten.de • fbw@herten.de

Stadtsportverband Herten e.V.

Kuhstraße 49, 45701 Herten

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

