



Familienbildungsstätte Borken
Katholisches Bildungsforum

**Jahresprogramm
2023/2024**



**Bildung hat viele
Gesichter**





Familienbildungsstätte Borken

Katholisches Bildungsforum

Einrichtung des Katholischen Bildungsforums im Kreisdekanat Borken

Träger: Regionalverbund der Katholischen Erwachsenenbildung und Familienbildung im Kreisdekanat Borken e.V., Ostwall 39, 46397 Bocholt

Zertifizierte Bildungseinrichtung

Das Katholische Bildungsforum ist vom Gütesiegelverbund Weiterbildung e.V. mit dem Qualitätssiegel zertifiziert worden.

Alle Maßnahmen des Qualitätsmanagements dienen dazu, den gewohnt hohen Standard unserer Angebote zu sichern und weiter zu entwickeln.

Wir freuen uns, wenn Sie an diesem Prozess teilhaben und uns Ihre Wünsche und Anregungen persönlich oder schriftlich mitteilen. Nutzen Sie dazu bitte die verschiedenen Kontaktmöglichkeiten zu unseren Öffnungszeiten.



ANMELDUNG | AUSKUNFT | BERATUNG

KONTAKT:

Familienbildungsstätte
Am Vennehof 1, 46325 Borken
Tel. 02861 8921200 Fax 02861 8921209
fabi.borken@bistum-muenster.de
www.fabi-borken.de

BÜROZEITEN:

Montag–Freitag: 08.30–12.00 Uhr
In den Schulferien:
Montag–Donnerstag: 08.30–12.00 Uhr

BERATUNG UND INFORMATION:

Zu unseren Bildungsveranstaltungen bieten wir Ihnen zu den Öffnungszeiten und nach Absprache eine individuelle Beratung an. Auf Wunsch können Sie auch mit den Dozenten der Kurse sprechen. Terminabsprachen erfolgen über unser Anmeldebüro.



Franz Tenk, Leiter

Tel. 02861 8921205
tenk@bistum-muenster.de

Zuständigkeit: Theologische Bildung · Religionspädagogik, Lebensfragen · Ethik, Persönlichkeitsbildung, Gesellschaft · Politik · Umwelt, Gesundheitsbildung, Entspannung & Balance, Fitness & Bewegung, Aus- & Weiterbildung, Kultur · Musik · Literatur



Patricia Müller-El-Amir

Tel. 02861 8921204
mueller-pa@bistum-muenster.de

Zuständigkeit: Partnerschaft · Ehe, Eltern werden · Rund um die Geburt, Eltern- und Familienbildung, Eltern-Kind-Kurse, Kinder und Jugendliche · Urlaub ohne Koffer, Mode · Design, Kunst · Handwerk



Agnes Tenhumberg

Tel. 02861 8921206
tenhumberg@bistum-muenster.de

Zuständigkeit: Ernährung



Alexandra Blicher

Tel. 02861 8921203
blicher-a@bistum-muenster.de

Zuständigkeit: Familienzentren



Brigitte Ostendorf

Tel. 02861 8921202
ostendorf@bistum-muenster.de
Anmeldewesen, Zahlungsverkehr, Buchungswesen



Sabine Schlattmann

Tel. 02861 8921200
schlattmann-s@bistum-muenster.de
Anmeldewesen, Kursbelegungen, Seminarservice, Bescheinigungen



Ursula Wessels

Tel. 02861 8921202
wessels-ur@bistum-muenster.de
Anmeldewesen, Kursbelegungen, Seminarservice, Bescheinigungen



Jochen Nilkens
Hausmeister



Annette Steffen
Hauspflege



Dorothea Vornholt
Hauspflege

JAHRESPROGRAMM 2023/2024

Anmeldungen für alle Veranstaltungen sind ab sofort möglich:

- persönlich
- telefonisch unter Tel. 02861 8921200
- E-Mail: fabı.borken@bistum-muenster.de
- Anmeldung über die Homepage www.fabi-borken.de
- Fax: 02861 8921209





Bildung hat viele Gesichter!

Was für ein schönes Thema! Schon im Eingangsbereich begegnen uns tagtäglich alte, junge, lachende, erwartungsvolle, interessierte und manchmal auch verärgerte Gesichter von Dozenten*innen, Teilnehmende und Kollegen*innen. Wir freuen uns darüber, Sie immer wieder oder auch erstmalig bei uns begrüßen zu dürfen.

Aber was soll dieses verstörende „Roboter-Bild“ im Zentrum? Im April 2023 wurde ich nach Ahaus zu einem Seminar von Tobit eingeladen. Es war absolut beeindruckend, was mit einem minimalen Einsatz an menschlichem Personal umsetzbar ist. Via QR-Code konnte man Speisen und Getränke bestellen, sich ein Hotelzimmer buchen, online ein- und auschecken, natürlich ebenso bezahlen und vieles mehr.

Eines jedoch konnte die künstliche Intelligenz nicht: Uns mit einem freundlichen, offenen und zwischenmenschlichen Lachen im Gesicht begrüßen! Uns willkommen heißen und uns das Gefühl geben, dass es gut ist, dass wir da sind und sich ein anderer Mensch darüber freut! Herzlichkeit vermitteln!

Und darum geht es doch letztendlich: Wir möchten uns treffen! Wir möchten miteinander Spaß haben! Gemeinschaft erleben! Uns gemeinsam mit einem bestimmten Thema auseinandersetzen! Ob das nun die Gemeinschaft in einem Sportkurs oder einem Eltern-Kind-Kurs ist, ob wir miteinander kreativ sind beim Nähen, Basteln, Kochen oder Fotografieren, ob wir einem Vortrag lauschen oder unseren Frust, unser Leid oder unsere Freude teilen.

Den Unterschied zur künstlichen Intelligenz – den machen Sie!

Dafür stehen wir weiterhin in der Familienbildungsstätte und freuen uns, Sie in unseren Kursen begrüßen zu dürfen!

Wir wünschen Ihnen ALLEN – Jung und Alt, Groß und Klein, viel Spaß mit unserem neuen Jahresprogramm 2023/2024 und hoffen, jedem von Ihnen ein Lachen ins Gesicht zu zaubern!

Denn Bildung hat viele Gesichter!

Für das Team der Familienbildungsstätte Borken
Franz Tenk

FACHBEREICH I – PARTNERSCHAFT · EHE · FAMILIE

SEITE

Partnerschaft · Ehe	12
Eltern werden - Rund um die Geburt	14
Eltern- und Familienbildung	17
Eltern-Kind-Kurse	19
Kinder und Jugendliche	26

FACHBEREICH II – RELIGION · PERSÖNLICHKEIT · GESELLSCHAFT

Theologische Bildung · Religionspädagogik	30
Lebensfragen · Ethik	31
Persönlichkeitsbildung	34
Gesellschaft · Politik · Umwelt	36

FACHBEREICH III – GESUNDHEIT · PRÄVENTION · ERNÄHRUNG

Gesundheitsbildung	42
Entspannung und Balance	43
Fitness und Bewegung	46
Ernährung	52

FACHBEREICH IV – QUALIFIZIERUNG · AUS- UND WEITERBILDUNG

Aus- und Weiterbildung · Berufliche Bildung	66
---	----

FACHBEREICH V – KULTUR · KREATIVITÄT

Kultur · Musik · Literatur	72
Mode · Design	75
Kunst · Handwerk	78

AKTIV VOR ORT

Außenstellen und Familienzentren	84
----------------------------------	----

**Allgemeine Geschäftsbedingungen
für die Familienbildungsstätte Borken**

Einrichtung des Katholischen Bildungsforums im Kreisdekanat Borken
Träger: Regionalverbund der Katholischen Erwachsenenbildung und Familienbildung im Kreisdekanat Borken e.V., Ostwall 39, 46397 Bocholt

§ 1 Geltungsbereich

- (1) Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (nachfolgend: AGB) gelten für die Teilnahme an allen von der Familienbildungsstätte angebotenen Veranstaltungen.
- (2) Mit der Anmeldung zu einer dieser Veranstaltungen werden die Allgemeinen Geschäftsbedingungen anerkannt.

§ 2 An- und Abmeldung

- (1) Die Ankündigungen von Veranstaltungen, z.B. im Programmheft, sind freibleibend und unverbindlich.
- (2) Zu allen Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich, die persönlich, schriftlich, telefonisch oder per E-Mail erfolgen kann. Die Anmeldung muss grundsätzlich alle zur Vertragsabwicklung notwendigen Angaben enthalten (insbesondere: Kurs-Nr., Kurstitel/-bezeichnung, Datum (gegebenenfalls Beginn), Gebühr, Vorname/Name und Anschrift (Straße, Nr., PLZ, Ort), Telefonnummer, ggf. E-Mail, ggf. Name/ Geburtsdatum des Kindes).

Mit Annahme der Anmeldung durch die Familienbildungsstätte wird der Vertrag wirksam.

Bei einer persönlichen oder telefonischen Anmeldung wird die Annahmeerklärung sofort abgegeben. Erfolgt die Anmeldung schriftlich oder per E-Mail gilt der Vertrag nach Ablauf von zwei Werktagen (gerechnet ab dem Zeitpunkt, zu dem der/die Anmeldende sein/ihr Angebot abgeschickt hat) als wirksam geschlossen, ohne dass es einer ausdrücklichen Annahmeerklärung bedarf.

- (3) Eine Abmeldung kann bis mindestens fünf Werktage vor Kursbeginn bei der Familienbildungsstätte erfolgen. Eine Abmeldung bei der Kursleitung ist nicht wirksam.

Die Abmeldung kann persönlich, schriftlich, telefonisch oder per E-Mail bei der Familienbildungsstätte erklärt werden.

Erfolgt die Rücktrittserklärung nicht bis mindestens fünf Werktage (Erklärung eingehend) vor Kursbeginn, wird die Kursgebühr (ggf. zzgl. anfallender Umlagekosten) voll berechnet.

Dem/der Anmeldenden ist der Nachweis gestattet, dass der Familienbildungsstätte kein Schaden oder wesentlich geringerer Schaden entstanden ist.

Bei Nichterscheinen zu Veranstaltungsbeginn wird die volle Kursgebühr berechnet.

- (4) An allen Kursen der Familienbildungsstätte gelten Mindestteilnehmerzahlen.
Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, fällt der Kurs aus und etwaig gezahlte Kursgebühren werden erstattet. In diesem Fall erhält der/die Anmeldende eine Nachricht. Der/die Anmeldende erhält ebenfalls eine Nachricht, wenn alle Plätze vergeben sind und er/sie auf die Warteliste gesetzt wird.

§ 3 Kursgebühren, SEPA Basis-Lastschrift

- (1) Mit Wirksamkeit des Vertrages (§ 2) werden die Kursgebühren fällig.
- (2) In jedem Fall ist die Teilnehmerin/der Teilnehmer verpflichtet, die Kursgebühr vollständig vor Beginn eines Kurses zu bezahlen.
- (3) Die Kursgebühren der Familienbildungsstätte werden obligatorisch per SEPA Basis-Lastschriftverfahren erhoben. Mit der Anmeldung ist einmalig ein schriftliches SEPA-Lastschriftmandat auf dem dafür vorgesehenen Formblatt zu erteilen.

Fällige Kursgebühren werden immer ca. 5 Tage vor Beginn der Kurse eingezogen.

Etwaige Bearbeitungsgebühren des Geldinstituts, die durch Nichteinlösung aufgrund nicht ausreichender Kontodeckung entstehen, werden weiter berechnet.

Bankverbindung der Familienbildungsstätte Borken

Bank Sparkasse Westmünsterland
IBAN DE 23 4015 4530 0000 016519
BIC WELADE3WXXX

Gläubiger-Identifikationsnummer DE83BOR00000225164

- (4) Kurse ohne Gebührenangabe sind nicht kostenpflichtig. Kurse mit einer Gebühr von mehr als 10,00 € beinhalten eine Umlage zur Finanzierung der Öffentlichkeitsarbeit der Einrichtung.

- (5) Auf Antrag, der in jedem Fall schriftlich und vor Beginn des Kurses bei der Familienbildungsstätte gestellt werden muss, wird ein Gebührenerlass in Höhe von 50 % gewährt, wenn die nachfolgend bestimmten Einkommensgrenzen (Netto-Haushaltseinkommen ohne Kindergeld) nicht überstiegen werden.

1-Personenhaushalt	1.200,00 €	5-Personenhaushalt	2.580,00 €
2-Personenhaushalt	1.500,00 €	6-Personenhaushalt	2.975,00 €
3-Personenhaushalt	1.800,00 €	7-Personenhaushalt	3.360,00 €
4-Personenhaushalt	2.160,00 €		

Der Gebührenerlass erfolgt vorbehaltlich der Finanzierung über die Sonderförderung des Landes NRW für bestimmte Zielgruppen (Ein-Eltern-Familien, Familien mit drei oder mehr unterhaltspflichtigen Kindern, von Arbeitslosigkeit Betroffene (ALG I und II), Leistungsempfänger nach Hartz IV und Grundsicherung, Menschen mit Behinderung, Suchtkranke, Personen mit Migrationshintergrund).

Anträge, die nach Beginn des Kurses gestellt werden, können aus buchungstechnischen Gründen nicht berücksichtigt werden.

§ 4 Datenschutz

- (1) Die Familienbildungsstätte Borken unterliegt den Vorschriften des Gesetzes über den kirchlichen Datenschutz (KDG) in der Fassung des einstimmigen Beschlusses der Vollversammlung des Verbandes der Diözesen Deutschlands vom 20.11.2017 veröffentlicht im kirchlichen Amtsblatt für die Diözese Münster Nr. 3/2018, S. 56 ff. maßgeblich ist die dort jeweils zuletzt veröffentlichte Fassung; auch spätere Änderungen werden im kirchlichen Amtsblatt veröffentlicht werden.
- (2) Soweit besondere kirchliche oder besondere staatliche Rechtsvorschriften auf personenbezogene Daten einschließlich deren Veröffentlichung anzuwenden sind, gehen sie den Vorschriften des KDG vor, sofern sie das Datenschutzniveau des KDG nicht unterschreiten.

§ 5 Haftung für Schäden

- (3) Die Haftung der Familienbildungsstätte für vertragliche Pflichtverletzungen sowie aus Delikt ist auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit beschränkt. Dies gilt nicht bei Verletzung von Leben, Körper und Gesundheit des Teilnehmers, Ansprüchen wegen der Verletzung von Kardinalpflichten, d.h. von Pflichten, die sich aus der Natur des Vertrags ergeben und bei deren Verletzung die Erreichung des Vertragszwecks gefährdet ist; insoweit wird für jeden Grad des Verschuldens gehaftet.
- (4) Der vorgenannte Haftungsausschluss gilt ebenfalls für leicht fahrlässige Pflichtverletzungen etwaig eingesetzter Erfüllungsgehilfen.

§ 6 Sonstiges

- (1) In den Kursräumen und während der Kurse gilt grundsätzlich ein striktes Rauchverbot.
- (2) Das Fotografieren, Filmen (auch per Handykamera/Smartphonekamera) und Aufnahmen auf Tonträger sind in den Kursräumen und während der Kurse grundsätzlich nicht ohne vorherige schriftliche Einwilligung aller Beteiligten gestattet.
- (3) Etwaig überlassenes Material darf ohne vorherige schriftliche Einwilligung der Familienbildungsstätte nicht vervielfältigt oder insbesondere gewerblich genutzt werden.

§ 7 Salvatorische Klausel

- (1) Sind diese AGB ganz oder teilweise nicht Vertragsbestandteil geworden oder ganz oder teilweise unwirksam, so bleibt der zwischen der Familienbildungsstätte und dem Anmeldenden geschlossene Vertrag im Übrigen wirksam.
- (2) Soweit Bestimmungen dieser AGB nicht Vertragsbestandteil geworden oder unwirksam sind, richtet sich der Inhalt des Vertrags nach den gesetzlichen Vorschriften.

§ 8 Erfüllungsort, Gerichtsstand, Rechtswahl

- (1) Soweit sich aus dem Vertrag nichts anderes ergibt, ist Erfüllungsort und Zahlungsort der Sitz der Familienbildungsstätte.
- (2) Für den Vertrag, die AGB sowie die gesamten Rechtsbeziehungen zwischen der Familienbildungsstätte und dem Teilnehmer/der Teilnehmerin gilt ausschließlich das Recht der Bundesrepublik Deutschland.
- (3) Ausschließlicher Gerichtsstand ist bei Verträgen mit Kaufleuten, juristischen Personen des öffentlichen Rechts oder öffentlich-rechtlichen Sondervermögen der Sitz der Familienbildungsstätte.

Borken, den 15. Juni 2020



AKTIV VOR ORT FAMILIENZENTREN UND AUSSENSTELLEN

FamilienZentrum St. Remigius Borken

Familienzentrum Christus König Borken-Gemen

Familienzentrum St. Marien Rhedebrügge

Familienzentrum 4.3.1

Ev. Familienzentrum Friederike Fliedner

Familienzentrum St. Marien Burlo

Familienzentrum Südlohn

Familienzentrum Oeding

Familienzentrum St. Georg Heiden

Familienzentrum Montessori

Casa Philipp Neri

Weseke

Velen

Reken

Anholt


FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE – STARKE PARTNERIN DER FAMILIENZENTREN

Wir planen und organisieren Kurse/Seminare bzw. vermitteln Ihnen Referenten zur Durchführung von Bildungsveranstaltungen. Dazu leisten wir auch finanzielle Unterstützung mit Projektmitteln des Landes NRW.

Die Veranstaltungen können in den Räumen der Fabi sowie in den einzelnen Kindertageseinrichtungen durchgeführt werden. Dabei gehen wir direkt, unkompliziert, zeitnah und unbürokratisch vor.

FACHBEREICH I

PARTNERSCHAFT · EHE · FAMILIE

A photograph of a smiling baby being held by a man. The baby is wearing a red and white striped shirt. The man is wearing a white shirt with red and blue stripes. A woman with long brown hair is visible in the background, wearing a floral top. The scene is outdoors with green foliage in the background.

Partnerschaft · Ehe
Eltern werden · Rund um die Geburt
Eltern- und Familienbildung
Eltern-Kind-Kurse
Kinder und Jugendliche

Angebote
der Katholischen
Kreisbildungswerke
Borken, Coesfeld und
Recklinghausen

Zeit für uns – Wochenendseminar

In Partnerschaften durchleben zwei Menschen miteinander das Leben in seiner bunten Fülle. Immer wieder stoßen sie dabei auf Phasen des Übergangs, in denen eine Neuorientierung und mitunter auch ein Neubeginn ansteht.

Manche dieser Übergänge sind relativ vorhersehbar wie der Beginn einer Familienphase, der Auszug von Kindern, der Verrantung oder das Nachlassen körperlicher Möglichkeiten. Manche dieser Übergänge überraschen einen mehr oder minder unvorbereitet wie eine bedrohliche Erkrankung, eine Arbeitslosigkeit oder ein Problem mit den Kindern.

Sie haben an diesem Wochenende die Möglichkeit, sich in erholsamer Umgebung fernab des Alltags Zeit für die Dinge zu nehmen, die Sie in Ihrer aktuellen Situation beschäftigen. Hilfreich ist dabei, einerseits auf das zurück zu blicken, was man schon gemeinsam miteinander erlebt und erreicht hat, und von dieser Energie getragen, andererseits die vor einem liegende gemeinsame Zukunft in den Blick zu nehmen.

Was würden wir gern neu entwickeln?

Was kann so bleiben, wie es ist?

Was sollten wir gut miteinander klären?

Wie wollen wir diese Dinge miteinander klären?

Das Wochenende ist kein Ersatz für Paarberatung. Die Teilnahme an der gesamten Dauer des Wochenendes ist Voraussetzung.

Die Teilnehmerzahl ist auf 7 Paare begrenzt. Die Anmeldungen werden der Reihe nach berücksichtigt.

In der Gebühr sind alle Kosten enthalten, die Übernachtung, Vollpension und die Kurs-

gebühr. Am Geld sollte Ihre Teilnahme nicht scheitern. Ein Kostenzuschuss ist auf Anfrage möglich. Bei Rücktritt bis 8 Wochen vor Beginn des Kurses erstatten wir die Gebühr bis auf eine Verwaltungskostenpauschale von 20 €. Bei späterem Rücktritt werden die tatsächlich entstehenden Kosten bis zur vollen Höhe der Teilnehmergebühr berechnet.

Ort des Seminars ist das Gertrudenstift Rheine-Bentlage, ein Exerzitien- und Bildungshaus des Bistums Münster in landschaftlich besonders schöner Lage zwischen Ems und Salinen, Kloster Bentlage und Zoo.

Anmeldung beim KBW Coesfeld,

T. 02541 952673, oder E-Mail:
kbw-coesfeld@bistum-muenster.de.

Beginn: Fr., 15.09.23, 17:30 Uhr

Ende: So., 17.09.23, 13:15 Uhr
3-mal

Leitung: Josef Rauschel, Heike Hövels
11Z101 195,00 € (16 UStd.)

Anmeldung beim KBW Recklinghausen,

T. 02361 920816, oder E-Mail:
kbw-recklinghausen@bistum-muenster.de.

Beginn: Fr, 03.11.2023, 17:30

Ende: So, 05.11.2023, 13:15
3-mal

Leitung: Josef Rauschel, Beate Orschel
W1411Z102, 195,00 EUR

Anmeldung beim KBW Borken,

T. 02861 8040920, oder E-Mail:
kbw-borken@bistum-muenster.de.

Beginn: Fr, 16.02.2024, 17:30 Uhr

Ende: So, 18.02.2024, 13:15 Uhr
3-mal

Leitung: Dr. Elisabeth Chmielus,
Josef Rauschel,
X1411Z001, 215,00 EUR

Anmeldung beim KBW Coesfeld, T. 02541 952673, oder E-Mail: kbw-coesfeld@bistum-muenster.de.

Beginn: Fr, 26.04.2024, 17:30 Uhr

Ende: So, 28.04.2024, 13:15 Uhr
3-mal

Leitung: Christian Subir Roy,
Petra Häder

X1411Z002, 215,00 EUR



Bräutleutkurs

Junge Leute, die in den nächsten Monaten kirchlich heiraten möchten, sind eingeladen, an einem Vorbereitungskurs teilzunehmen. Dabei geht es um alle Fragen rund um die Trauung, das Selbstverständnis der christlichen Ehe, die Gestaltung der kirchlichen Feier, das Eheversprechen. Thema ist auch die Kommunikation in der Partnerschaft. Der Kurs bietet zudem die Chance, sich mit anderen in gleicher Lebenssituation auszutauschen.

311-001 Mi 28.02.24 19.30 - 21.45 h

Mi 06.03.24 19.30 - 21.45 h
18,00 €

Franz-Josef Plesker, Christiane Hölscher

Ort: FBS, Laubstiege 15, Gronau



Geburtsvorbereitung

In diesem Kurs können Sie sich auf die Geburt und die erste Zeit mit Ihrem Kind vorbereiten.

Kursinhalte: Atem- und Bewegungsübungen, Aufklärung, Informationen und Austausch rund um die Geburt. Ein Abend findet mit dem/der geburtsbegleitenden Partner*in statt.

Die Kursgebühren für die Geburtsvorbereitung kann die Hebamme bei gesetzlich versicherten Frauen direkt mit der Krankenkasse abrechnen. Versäumte Stunden können dabei nicht mit der Kasse abgerechnet werden. Daher wird vor dem ersten Kurstermin zusammen mit den Teilnehmergebühren eine Kautions von 70,00 Euro per Lastschrift eingezogen. Nach dem letzten Kurstermin wird dieser Betrag, nach Abzug eventueller Fehlstunden, wieder zurücküberwiesen.

Bitte vergewissern Sie sich bei Ihrem Arzt, dass keine Bedenken gegen die Teilnahme bestehen.

Die Teilnehmerinnen sollten nach Möglichkeit ab der 27. SSW mit dem Kurs starten.

Mitzubringen sind: Getränk, bequeme Kleidung, Versicherungskarte

Bitte beachten Sie: Kostenlose Abmeldungen sind bis 1 Woche vor Kursbeginn nur per E-Mail (fabı.borken@bıstum-muenster.de) möglich. Ansonsten erhalten Sie von der leitenden Hebamme eine Privatrechnung!

Elsbeth Thesing

212-001 dienstags, 26.09.23

17.30 - 19.00 Uhr, 6 x, 12 UE = € 88,00

212-002 dienstags, 26.09.23

19.00 - 20.30 Uhr, 6 x, 12 UE = € 88,00

212-003 dienstags, 09.01.24

17.30 - 19.00 Uhr, 6 x, 12 UE = € 88,00

212-004 dienstags, 09.01.24

19.00 - 20.30 Uhr, 6 x, 12 UE = € 88,00

212-005 dienstags, 27.02.24

17.30 - 19.00 Uhr, 6 x, 12 UE = € 88,00

212-006 dienstags, 27.02.24

19.00 - 20.30 Uhr, 6 x, 12 UE = € 88,00



KLINIKUM
WESTMÜNSTERLAND

St. Marien-Hospital Borken

Geburtsvorbereitung kurz & effizient

- für Paare - 2 Tage

Mitzubringen sind: Getränk, bequeme Kleidung, Versicherungskarte, 60 € Gebühr für Partner/Partnerin

Tanja Großfeld

212-020 freitags, 11.08.23

17.00 - 20.00 Uhr, 2 x, 10 UE = € 13,00

Kurstage: 11.08.2023 von 17.00 - 20.00 Uhr und 12.08.2023 von 9.00 - 14.00 Uhr

212-021 freitags, 20.10.23

17.00 - 20.00 Uhr, 2 x, 10 UE = € 13,00

Kurstage: 20.10.2023 von 17.00 - 20.00 Uhr und 21.10.2023 von 9.00 - 14.00 Uhr

Geburtsvorbereitung für werdende Mamas im Beschäftigungsverbot / Mutterschutz

Amelie Danielowski

212-030 freitags, 11.08.23

9.00 - 11.30 Uhr, 6 x, 18 UE = € 85,50

212-031 freitags, 20.10.23
9.00 - 11.30 Uhr, 6 x, 18 UE = € 85,50

212-032 freitags, 26.01.24
9.00 - 11.30 Uhr, 6 x, 18 UE = € 88,00

212-033 freitags, 12.04.24
9.00 - 11.30 Uhr, 6 x, 18 UE = € 88,00

Hatha Yoga für Schwangere

"Den Puls des eigenen Herzens fühlen.
Ruhe im Innern, Ruhe im Äußern.
Wieder Atemholen lernen, das ist es."
(Christian Morgenstern)

Ruhe finden im Inneren und im Äußeren! In diesen Zeilen von Christian Morgenstern werden die positiven Wirkungen des Yoga noch einmal deutlich. In der Schwangerschaft tun sie gleich doppelt gut: der Schwangeren und dem in ihr sich entwickelnden Kind.

So unterstützt Yoga ein harmonisches Umgehen mit den körperlichen, geistigen und emotionalen Veränderungen während der Schwangerschaft. Somit kann sich die Schwangere ganzheitlich auf die Geburt und auf die neuen Aufgaben vorbereiten. Gleichzeitig erfährt sie dabei eine innige Harmonie mit sich selbst und dem in ihr heranwachsenden Kind. Kurse mit 8 oder 10 Kurseinheiten sind Präventionskurse, die bei einer Teilnahme von 80% mit der Krankenkasse abgerechnet werden können.

Mitzubringen sind: eine rutschfeste Unterlage zur hygienischen Abdeckung der Yogamatte oder eine eigene Yogamatte, eine leichte Decke zum Genießen der Entspannungsübungen, ein Kissen (Yogakissen), etwas zu trinken, am besten Wasser

Sigrid Fulland-Fahrig

212-040 donnerstags, 17.08.23
18.15 - 19.45 Uhr, 10 x, 20 UE = € 72,50

212-041 donnerstags, 16.11.23
18.15 - 19.45 Uhr, 5 x, 10 UE = € 36,50

212-042 donnerstags, 11.01.24
18.15 - 19.45 Uhr, 10 x, 20 UE = € 72,50

212-043 donnerstags, 11.04.24
18.15 - 19.45 Uhr, 10 x, 20 UE = € 72,50



Hinweis für die Mama-Baby-Yoga- und Rückbildungsyoga-Kurse:

Mit den Kursen kann circa 4 Wochen nach einer natürlichen Entbindung begonnen werden. Bei einem Kaiserschnitt sollte der Kurs erst nach ärztlicher Rücksprache besucht werden. Der Kurs kann auch ohne eine abgeschlossene Rückbildung besucht werden.

Mitzubringen sind: eine Decke, ein Handtuch zum Abdecken der Matte oder eine eigene Yoga-Matte und Wasser.



Rückbildungsgymnastik mit Babybetreuung

Nehmen Sie sich nach der Geburt etwas Zeit für sich! Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt neben muskelstärkender und kreislaufanregender Gymnastik bei der Arbeit mit dem Beckenboden. Durch gezielte Übungen zur Wahrnehmung und Aktivierung wird der Beckenboden nachhaltig gekräftigt. Eine Teilnahme am Kurs wird ca. ab 6 - 8 Wochen nach der Entbindung empfohlen.

Während der Gymnastik findet eine Babybetreuung statt (ältere Geschwister sind von diesem Angebot ausgenommen). Für die Kinderbetreuung wäre es von Vorteil, wenn für die Säuglinge ein Kinderwagen mitgebracht wird. Am letzten Kurstermin werden Übungen zusammen mit dem Kind gemacht, es findet am 8. Termin keine Kinderbetreuung statt.

Die Kursgebühren für die Rückbildungsgymnastik kann die Hebamme bei gesetzlich versicherten Frauen direkt mit der Krankenkasse abrechnen, sofern der Kurs innerhalb von 9 Monaten nach der Geburt beendet ist. Versäumte Stunden können dabei nicht mit der Kasse abgerechnet werden. Daher wird eine Kautions von 70,00 Euro erhoben. Nach dem letzten Kurstermin wird dieser Betrag, nach Abzug eventueller Fehlstunden, wieder ausbezahlt.

Die Kosten für die Babybetreuung werden von der Teilnehmerin selbst getragen.

Anmeldungen werden nur für schon geborene Kinder entgegengenommen!

Amelie Danielowski, Birgit Nientimp, Susanne Schmeing

212-100 dienstags, 15.08.23

10.15 - 11.30 Uhr, 8 x, 8 UE = € 101,30

212-101 dienstags, 24.10.23

10.15 - 11.30 Uhr, 8 x, 8 UE = € 101,30

212-102 dienstags, 23.01.24

10.15 - 11.30 Uhr, 8 x, 8 UE = € 101,30

212-103 dienstags, 23.04.24

10.15 - 11.30 Uhr, 8 x, 8 UE = € 101,30

Anmeldung und Durchführung in der Fabi!



Ein Impulsabend für Eltern zum Thema "Lernen"

Als Elternteil möchten Sie gerne Ihr Kind beim Lernen unterstützen!

Manchmal läuft es allerdings nicht so, wie wir es uns wünschen. Konfliktsituationen entstehen, Eltern rasseln mit Ihren Kindern immer wieder aneinander.

An diesem Abend können Sie viele Impulse mit nach Hause nehmen, die eine Lernsituation positiv verändern können. Der neue Blick auf eine Situation verändert das eigene Verhalten.

Jennifer Beckmann

213-010 Donnerstag, 26.10.23

19.30 - 21.00 Uhr, 2 UE = € 16,50



Erste Hilfe am Baby und Kind

Erste-Hilfe kinderleicht

Im Notfall richtig handeln - und wir zeigen, wie es geht! Wir bilden Teilnehmende zu Schutzengeln aller Kinder aus.

Es ist wichtig, sich mit dem Thema Erste-Hilfe zu beschäftigen. Ganz besonders, wenn Nachwuchs in der Familie ist oder sich angemeldet hat. Das Erkennen und richtige Einschätzen einer Notfallsituation sowie das richtige und schnelle Handeln sind Ziele in unserem Notfalltraining, die wir mit Jedem erreichen möchten. Wir setzen gemeinsam theoretische Inhalte in die Praxis um, damit man den Mut hat zu helfen, wenn Hilfe gebraucht wird. Wir besprechen Erlebnisse,

tauschen unsere Erfahrungen aus und klären offene Fragen. Mitzubringen sind: Zettel, Stift, evtl. Essen und Getränke für die Pause

Maggy Hacker

213-020 Montag, 11.12.23

18.15 - 22.15 Uhr, 5 UE = € 55,50

213-021 Montag, 05.02.24

18.15 - 22.15 Uhr, 5 UE = € 55,50

213-022 Montag, 15.04.24

18.15 - 22.15 Uhr, 5 UE = € 55,50

213-023 Montag, 03.06.24

18.15 - 22.15 Uhr, 5 UE = € 55,50

GROW – für dein Kind – für dich – für die Welt

Wenn Du Dir Deine Kinder als Erwachsene vorstellst, was sind Deine Hoffnungen und Träume für sie? Hoffst Du, dass sie höflich, freundlich und von den meisten gemocht werden? Oder hoffst Du, dass sie autonom, souverän, glücklich und so stark mit ihrer eigenen inneren Autorität verbunden sind, dass ihnen niemand sagen kann, wer sie sein sollen? In diesem Kurs gebe ich Dir mit Human Design das Wissen an die Hand, um Dein Kind zu verstehen, zu unterstützen und auf eine Weise mit ihm in Beziehung zu treten, die es ihm ermöglicht, sich gesehen, geliebt und akzeptiert zu fühlen, wie es ist.

Inhalt: Welcher Strategie darf Dein Kind folgen damit ihm die Dinge am leichtesten fallen?

Wie trifft Dein Kind Entscheidungen?

Wie Du dein Kind am besten unterstützen kannst.

Kim Sophie Hoves

213-030 Dienstag, 29.08.23

16.00 - 17.30 Uhr, 2 UE = € 16,50

213-031 Dienstag, 21.11.23

16.00 - 17.30 Uhr, 2 UE = € 16,50

213-032 Dienstag, 06.02.24

16.00 - 17.30 Uhr, 2 UE = € 16,50

213-033 Dienstag, 28.05.24

16.00 - 17.30 Uhr, 2 UE = € 16,50

Einfach Familie sein - Workshop

Dies ist ein Workshop für alle, die mehr Freude und zugleich mehr Sicherheit in ihrer Partnerschaft und Erziehung ihrer Kinder haben wollen. Ziel ist es einen harmonischeren Familienalltag zu gewinnen, der durch Verständnis des anderen gestärkt wird. Worum es im Workshop "Einfach Familie sein" gehen wird:

- Deine persönliche Weiterentwicklung
- Dein Körpergefühl und deine Körperintelligenz
- Deine Strategie, wie du durchs Leben gehen darfst
- Deine Entscheidungsfindung
- den Perspektivwechsel im Umgang mit Deinem Umfeld
- um Dich, Deine Familie und Eure Herausforderungen

Der Workshop...

- kann Dein Selbstbewusstsein stärken
- unterstützt den Familienalltag zu entlasten und das Miteinander zu verbessern.
- zeigt Wege, um Konflikte zu bewältigen und zu lösen
- bietet Raum zum Nachdenken und zum Austausch mit anderen Gleichgesinnten
- bietet Chancen, Freiräume für sich selbst zu schaffen und frische Kraft zu tanken.

Kim Sophie Hoves

213-034 dienstags, 05.09.23

16.00 - 17.30 Uhr, 3 x, 6 UE = € 60,50

213-035 dienstags, 20.02.24

16.00 - 17.30 Uhr, 3 x, 6 UE = € 60,50

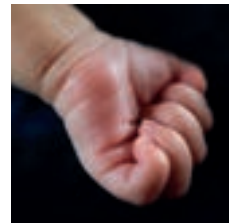


Unsere Kleinen im Focus

Fotografie als Schlüssel zur Welt unserer Kinder

Nie wieder fotografieren wir sie so häufig. Vielleicht weil uns klar wird, wie kostbar die (fotografischen) Augen-Blicke mit unseren Kindern sind. Und so sind unsere Kleinen gerade zwischen 0 und 5 Jahren unsere liebsten Fotomotive. An 2 Samstagvormittagen gehen wir mit einem Fotoprofi auf Spurensuche zu den besten Bildern, die wir uns von unseren Kindern, aber auch mit unserem Partner wünschen.

Dabei ist von Anfang an klar, dass es das gute Bild in uns selbst ist, das wir dann mit der Kamera oder dem Smartphone aufnehmen und mit Blende,



Zeit und ISO gekonnt umsetzen. Wir laden also ein zu spannenden Fotostunden mit und für uns selbst - ganz persönlich und von Herzen.

Der 1. Termin findet ohne Kinder statt, beim 2. Termin können in Absprache die Kinder dabei sein, um direkt und vor Ort mit dem bewegten Motiv „Kind“, das Gelernte umzusetzen.

Raimund Weber

213040 samstags, 21.10.23

09.30 - 11.45 Uhr, 2 x, 6 UE = € 35,50

213041 samstags, 17.02.24

09.30 - 11.45 Uhr, 2 x, 6 UE = € 35,50



Papa-BABY –Foto: Raimund Weber

Babymassage für Papas

Unter der Woche müssen viele Väter arbeiten und haben nur wenig Baby-Kuschel-Zeit. Schaffen Sie sich ganz bewusst ein Zeitfenster für ein gemeinsames Erlebnis mit Ihrem Baby. Die Mamas können diese babyfreie Zeit genießen. Währenddessen erleben die Papas viele innige Momente mit ihren Kindern, stärken ihre Beziehung und genießen eine intensive Vater-Kind-Zeit.

Bitte mitbringen: Ein Öl (z.B. Mandelöl) bequeme und vor allem luftige Kleidung "Zwiebellook", Decke/Unterlage und ein Handtuch, Wickeltasche, Nahrung (Flasche/ Mamas dürfen im Eltern Café Platz nehmen)

Patricia Müller-El-Amir

214-001 samstags, 21.10.23

09.00 - 10.30 Uhr, 5 x, 10 UE = € 40,50

214-002 samstags, 03.02.24

09.00 - 10.30 Uhr, 5 x, 10 UE = € 40,50



Elternstart NRW

Babymassage

"Elternstart NRW" ist ein Familienbildungsangebot für Mütter und Väter in NRW mit einem Kind im ersten Lebensjahr. Für die Eltern ist die Teilnahme an 5 Terminen mit jeweils 90 Minuten einmalig kostenfrei.

In angenehmer Atmosphäre haben Eltern die Möglichkeit, ihr Kind zu massieren, denn "berührt, gestreichelt, massiert werden, das ist Nahrung für das Kind. Nahrung, die genauso wichtig ist wie Mineralien, Vitamine und Proteine. Nahrung, die Liebe ist." (Frédéric Leboyer)

Außerdem können sich die Teilnehmenden über Themen wie Schlafrhythmus, Körpersprache der Babys, Entwicklung oder auch über das Thema Ernährung austauschen.

Wir laden Sie herzlich ein, kostenfrei an "Elternstart NRW" teilzunehmen.

Mitzubringen: Decke, großes Badetuch, Wickelunterlage, Öl

Christina Plenge

214-010 dienstags, 15.08.23

08.45 - 10.15 Uhr, 5 x, 10 UE

214-011 dienstags, 15.08.23

10.30 - 12.00 Uhr, 5 x, 10 UE

214-012 dienstags, 19.09.23

08.45 - 10.15 Uhr, 5 x, 10 UE

214-013 dienstags, 19.09.23

10.30 - 12.00 Uhr, 5 x, 10 UE

214-014 dienstags, 07.11.23

08.45 - 10.15 Uhr, 5 x, 10 UE

214-015 dienstags, 07.11.23

10.30 - 12.00 Uhr, 5 x, 10 UE

214-016 dienstags, 09.01.24

08.45 - 10.15 Uhr, 5 x, 10 UE

214-017 dienstags, 09.01.24

10.30 - 12.00 Uhr, 5 x, 10 UE

214-018 dienstags, 13.02.24

08.45 - 10.15 Uhr, 5 x, 10 UE

214-019 dienstags, 13.02.24

10.30 - 12.00 Uhr, 5 x, 10 UE

214-020 dienstags, 09.04.24

08.45 - 10.15 Uhr, 5 x, 10 UE

214-021 dienstags, 09.04.24
10.30 - 12.00 Uhr, 5 x, 10 UE

214-022 dienstags, 28.05.24
08.45 - 10.15 Uhr, 5 x, 10 UE

214-023 dienstags, 28.05.24
10.30 - 12.00 Uhr, 5 x, 10 UE



PEKiP

Das PEKiP ist eine Entwicklungsbegleitung der Familie im ersten Lebensjahr. Eltern erfahren Spiel- und Bewegungsanregungen, die die körperliche und psychische Entwicklung des Babys begleiten und unterstützen. Im warmen Raum können die unbedeckten Babys mit unterschiedlichen Materialien Erfahrungen sammeln und Kontakt zu anderen aufnehmen. Während sich die Babys ausruhen, werden aktuelle Themen besprochen, Erfahrungen und Informationen ausgetauscht.

PEKiP geb. März - Mai 2023

Patricia Müller-El-Amir

214-036 freitags, 25.08.23
08.45 - 10.15 Uhr, 5 x, 10 UE = € 38,00

214-037 freitags, 20.10.23
08.45 - 10.15 Uhr, 7 x, 14 UE = € 53,00

214-038 freitags, 19.01.24
08.45 - 10.15 Uhr, 8 x, 16 UE = € 60,50

214-039 freitags, 12.04.24
08.45 - 10.15 Uhr, 9 x, 18 UE = € 68,00

PEKiP geb. April - Juni 2023

Patricia Müller-El-Amir

214-040 freitags, 25.08.23
10.30 - 12.00 Uhr, 5 x, 10 UE = € 38,00

214-041 freitags, 20.10.23
10.30 - 12.00 Uhr, 7 x, 14 UE = € 53,00

214-042 freitags, 19.01.24
10.30 - 12.00 Uhr, 8 x, 16 UE = € 60,50

214-043 freitags, 12.04.24
10.30 - 12.00 Uhr, 9 x, 18 UE = € 68,00



PEKiP geb. Sep. - Nov. 2023

Patricia Müller-El-Amir

214-030 dienstags, 30.01.24
08.45 - 10.15 Uhr, 6 x, 12 UE = € 45,50

214-031 dienstags, 09.04.24
08.45 - 10.15 Uhr, 9 x, 18 UE = € 68,00

PEKiP geb. Aug. - Sep. 2023

Patricia Müller-El-Amir

214-032 dienstags, 30.01.24
10.30 - 12.00 Uhr, 6 x, 12 UE = € 45,50

214-033 dienstags, 09.04.24
10.30 - 12.00 Uhr, 9 x, 18 UE = € 68,00

PEKiP geb. Dez. - Feb. 2024

Patricia Müller-El-Amir

214-034 mittwochs, 10.04.24

08.45 - 10.15 Uhr, 9 x, 18 UE = € 68,00

PEKiP geb. Nov. - Jan. 2024

Patricia Müller-El-Amir

214-035 mittwochs, 10.04.24

10.30 - 12.00 Uhr, 9 x, 18 UE = € 68,00



Kidix 0 - 3 Jahre

Kinderzeit: selbstständiges Erforschen von unterschiedlichen Materialien, Experimentieren und Entdecken im Spiel mit anderen Kindern.

Elternzeit: Erfahrungsaustausch und Anregungen zur Gestaltung von Erziehung, Familie und Alltag, Unterstützung durch die Kursleitung, Beobachten und Entdeckung des eigenen Kindes.

Gemeinsame Zeit: miteinander und voneinander lernen durch alters- und entwicklungsgerechte Spiel- und Aktivitätsanregung.

Kidix ist ein Kurs für Eltern mit Kindern von 0 bis 3 Jahren. Das Kurskonzept wurde für die katholischen Familienbildungseinrichtungen in NRW entwickelt. Jeder Kidix Eltern-Kind-Kurs wird von qualifizierten Kursleitungen mit Kidix Zertifikat durchgeführt.

Kidix 0 - 3 Jahre geb. Dez. - Febr. 2023

Carina Paul

214-050 montags, 14.08.23

08.45 - 10.15 Uhr, 6 x, 12 UE = € 43,10

214-051 montags, 16.10.23

08.45 - 10.15 Uhr, 8 x, 16 UE = € 57,30

214-052 montags, 15.01.24

08.45 - 10.15 Uhr, 8 x, 16 UE = € 57,30

214-053 montags, 15.04.24

08.45 - 10.15 Uhr, 10 x, 20 UE = € 71,50

214-054 montags, 14.08.23

10.30 - 12.00 Uhr, 6 x, 12 UE = € 43,10

214-055 montags, 16.10.23

10.30 - 12.00 Uhr, 8 x, 16 UE = € 57,30

214-056 montags, 15.01.24

10.30 - 12.00 Uhr, 8 x, 16 UE = € 57,30

214-057 montags, 15.04.24

10.30 - 12.00 Uhr, 10 x, 20 UE = € 71,50

Kidix 0 - 3 Jahre geb. Aug. - Oktober 2022

Carina Paul

214-058 mittwochs, 16.08.23

08.45 - 10.15 Uhr, 6 x, 12 UE = € 43,10

214-059 mittwochs, 25.10.23

08.45 - 10.15 Uhr, 6 x, 12 UE = € 43,10

214-060 mittwochs, 17.01.24

08.45 - 10.15 Uhr, 9 x, 18 UE = € 64,40

214-061 mittwochs, 17.04.24

08.45 - 10.15 Uhr, 10 x, 20 UE = € 71,50

Kidix 0 - 3 Jahre geb. Okt. - Dez. 2022

Carina Paul

214-062 mittwochs, 16.08.23

10.30 - 12.00 Uhr, 6 x, 12 UE = € 43,10

214-063 mittwochs, 25.10.23

10.30 - 12.00 Uhr, 6 x, 12 UE = € 43,10

214-064 mittwochs, 17.01.24
10.30 - 12.00 Uhr, 9 x, 18 UE = € 64,40

214-065 mittwochs, 17.04.24
10.30 - 12.00 Uhr, 10 x, 20 UE = € 71,00



Kidix 0 - 3 Jahre geb. April - Juni 2022

Anne Tenk

214-080 mittwochs, 16.08.23
08.45 - 10.15 Uhr, 6 x, 12 UE = € 43,10

214-081 mittwochs, 18.10.23
08.45 - 10.15 Uhr, 7 x, 14 UE = € 50,20

214-082 mittwochs, 17.01.24
08.45 - 10.15 Uhr, 9 x, 18 UE = € 64,40

214-083 mittwochs, 17.04.24
08.45 - 10.15 Uhr, 9 x, 18 UE = € 64,40

Kidix 0 - 3 Jahre geb. Mai - Juli 2022

Anne Tenk

214-084 mittwochs, 16.08.23
10.30 - 12.00 Uhr, 6 x, 12 UE = € 43,10

214-085 mittwochs, 18.10.23
10.30 - 12.00 Uhr, 7 x, 14 UE = € 50,20

214-086 mittwochs, 17.01.24
10.30 - 12.00 Uhr, 9 x, 18 UE = € 64,40

214-087 mittwochs, 17.04.24
10.30 - 12.00 Uhr, 9 x, 18 UE = € 64,40

Erste Hilfe am Baby und Kind Erste-Hilfe kinderleicht

Im Notfall richtig handeln – und wir zeigen, wie es geht!
Wir bilden Teilnehmende zu Schutzensgeln aller Kinder aus.

Termine und weitere Informationen
Auf S. 17 Eltern – und Familienbildung

Kidix 0 - 3 Jahre geb. Febr. - April 2023

Charlotta Fiegenbaum

214-100 montags, 21.08.23
08.45 - 10.15 Uhr, 5 x, 10 UE = € 36,00

214-101 montags, 16.10.23
08.45 - 10.15 Uhr, 8 x, 16 UE = € 57,30

214-102 montags, 22.01.24
08.45 - 10.15 Uhr, 7 x, 14 UE = € 50,20

214-103 montags, 08.04.24
08.45 - 10.15 Uhr, 10 x, 20 UE = € 71,50

Kidix 0 - 3 Jahre geb. Febr. - April 2022

Charlotta Fiegenbaum

214-104 montags, 21.08.23
10.30 - 12.00 Uhr, 5 x, 10 UE = € 36,00

214-105 montags, 16.10.23
10.30 - 12.00 Uhr, 8 x, 16 UE = € 57,30

214-106 montags, 22.01.24
10.30 - 12.00 Uhr, 7 x, 14 UE = € 50,20

214-107 montags, 08.04.24
10.30 - 12.00 Uhr, 10 x, 20 UE = € 71,50

Kidix 0 - 3 Jahre geb. April - Juni 2022

Charlotta Fiegenbaum

214-108 mittwochs, 23.08.23
08.45 - 10.15 Uhr, 5 x, 10 UE = € 36,00

214-109 mittwochs, 18.10.23
08.45 - 10.15 Uhr, 7 x, 14 UE = € 50,20

214-110 mittwochs, 24.01.24
08.45 - 10.15 Uhr, 7 x, 14 UE = € 50,20

214-111 mittwochs, 10.04.24
08.45 - 10.15 Uhr, 10 x, 20 UE = € 71,50

Kidix 0 - 3 Jahre geb. Mai - Juli 2022

Charlotta Fiegenbaum

214-112 mittwochs, 23.08.23
10.30 - 12.00 Uhr, 5 x, 10 UE = € 36,00

214-113 mittwochs, 18.10.23
10.30 - 12.00 Uhr, 7 x, 14 UE = € 50,20

214-114 mittwochs, 24.01.24
10.30 - 12.00 Uhr, 7 x, 14 UE = € 50,20

214-115 mittwochs, 10.04.24
10.30 - 12.00 Uhr, 10 x, 20 UE = € 71,50



Eltern-Kind-Kurs

Eltern und Kinder treffen sich um gemeinsam zu spielen und neue Erfahrungen zu machen. Es können Kontakte geknüpft, Erfahrungen ausgetauscht werden und vieles mehr. Die Dozentin steht den Eltern für Fragen zu unterschiedlichen Themenbereichen wie Gesundheit, Bewegung, Entwicklung und Erziehung zur Verfügung.

Durch vielfältige Spielsituationen und Angebote zu unterschiedlichsten Entwicklungsbereichen wird die ganzheitliche Entwicklung der Kinder unterstützt.

Eltern-Kind-Kurs geb. Juli - Sept. 2022

Katja Robers

214-070 donnerstags, 17.08.23
08.45 - 10.15 Uhr, 6 x, 12 UE = € 43,10

214-071 donnerstags, 26.10.23
08.45 - 10.15 Uhr, 7 x, 14 UE = € 50,20

214-072 donnerstags, 18.01.24
08.45 - 10.15 Uhr, 8 x, 16 UE = € 57,30

214-073 donnerstags, 18.04.24
08.45 - 10.15 Uhr, 9 x, 18 UE = € 64,40

Eltern-Kind-Kurs geb. Aug. - Okt. 2022

Katja Robers

214-074 donnerstags, 17.08.23
10.30 - 12.00 Uhr, 6 x, 12 UE = € 43,10

214-075 donnerstags, 26.10.23
10.30 - 12.00 Uhr, 7 x, 14 UE = € 50,20

214-076 donnerstags, 18.01.24
10.30 - 12.00 Uhr, 8 x, 16 UE = € 57,30

214-077 donnerstags, 18.04.24
10.30 - 12.00 Uhr, 9 x, 18 UE = € 64,40

Eltern-Kind-Kurs geb. Jan. - März 2023

Leonie Stenkamp

214-120 freitags, 08.09.23

08.45 - 10.15 Uhr, 4 x, 8 UE = € 31,40

214-121 freitags, 20.10.23

08.45 - 10.15 Uhr, 7 x, 14 UE = € 51,20

214-122 freitags, 19.01.24

08.45 - 10.15 Uhr, 10 x, 20 UE = € 71,00

214-123 freitags, 19.04.24

08.45 - 10.15 Uhr, 9 x, 18 UE = € 64,40

214-124 freitags, 08.09.23

10.30 - 12.00 Uhr, 4 x, 8 UE = € 31,40

214-125 freitags, 20.10.23

10.30 - 12.00 Uhr, 7 x, 14 UE = € 51,20

214-126 freitags, 19.01.24

10.30 - 12.00 Uhr, 10 x, 20 UE = € 71,00

214-127 freitags, 19.04.24

10.30 - 12.00 Uhr, 9 x, 18 UE = € 64,40

Eltern-Kind-Kurs geb. März - Mai 2022

Leonie Stenkamp

214-128 donnerstags, 07.09.23

08.45 - 10.15 Uhr, 4 x, 8 UE = € 28,90

214-129 donnerstags, 19.10.23

08.45 - 10.15 Uhr, 7 x, 14 UE = € 50,20

214-130 donnerstags, 18.01.24

08.45 - 10.15 Uhr, 10 x, 20 UE = € 71,50

214-131 donnerstags, 18.04.24

08.45 - 10.15 Uhr, 9 x, 18 UE = € 64,40

Eltern-Kind-Kurs geb. Mai - Juli 2022

Leonie Stenkamp

214-132 donnerstags, 07.09.23

10.30 - 12.00 Uhr, 4 x, 8 UE = € 28,90

214-133 donnerstags, 19.10.23

10.30 - 12.00 Uhr, 7 x, 14 UE = € 50,20

214-134 donnerstags, 18.01.24

10.30 - 12.00 Uhr, 10 x, 20 UE = € 71,50

214-135 donnerstags, 18.04.24

10.30 - 12.00 Uhr, 9 x, 18 UE = € 64,40

Eltern-Kind-Kurs geb. April - Juni 2022

Kim Sophie Hoves

214-090 freitags, 25.08.23

08.45 - 10.15 Uhr, 5 x, 10 UE = € 36,00

214-091 freitags, 20.10.23

08.45 - 10.15 Uhr, 7 x, 14 UE = € 50,20

214-092 freitags, 12.01.24

08.45 - 10.15 Uhr, 8 x, 18 UE = € 57,30

214-093 freitags, 12.04.24

08.45 - 10.15 Uhr, 9 x, 18 UE = € 64,40

Eltern-Kind-Kurse geb. Mai - Juli 2022

Kim Sophie Hoves

214-094 freitags, 25.08.23

10.30 - 12.00 Uhr, 5 x, 10 UE = € 36,00

214-095 freitags, 20.10.23

10.30 - 12.00 Uhr, 7 x, 14 UE = € 50,20

214-096 freitags, 12.01.24

10.30 - 12.00 Uhr, 8 x, 18 UE = € 57,30

214-097 freitags, 12.04.24

10.30 - 12.00 Uhr, 9 x, 18 UE = € 64,40



babySignal - Mit den Händen sprechen

Lange bevor Kleinkinder die ersten Worte sprechen, können sie sich über Babyzeichen konkret mitteilen. Im babySignal-Kurs lernen Eltern und Kinder (6 - 20 Monate) einfache Zeichen der deutschen Gebärdensprache spielerisch in ihren Alltag zu integrieren - und für ein entspanntes Miteinander zu nutzen. babySignal steht für den frühen Dialog!

Freude an gemeinsamer Kommunikation und Verständigung.

Kinder können sich mit Gesten und Gebärden konkret mitteilen.

Spannende Erlebnisse mit dem eigenen Kind auf dem Weg zum Sprechen.

Alter der Kinder 6 - 20 Monate

Anne Göhler

214-180 donnerstags, 17.08.23

09.00 - 09.45 Uhr, 6 x, 6 UE = € 60,00

214-181 mittwochs, 16.08.23

16.00 - 16.45 Uhr, 6 x, 6 UE = € 60,00

214-182 mittwochs, 18.10.23

16.00 - 16.45 Uhr, 6 x, 6 UE = € 60,00

214-183 mittwochs, 10.01.24

16.00 - 16.45 Uhr, 6 x, 6 UE = € 60,00

babySignal - Mit den Händen sprechen Aufbaukurs

Alter der Kinder 12 - 24 Monate

Anne Göhler

214-184 Mittwoch, 21.02.24

16.00 - 16.45 Uhr, 1 UE = € 10,50

214-185 Mittwoch, 28.02.24

16.00 - 16.45 Uhr, 1 UE = € 10,50

babySignal - Mit den Händen sprechen

Alter der Kinder 6 - 20 Monate

Anne Göhler

214-186 mittwochs, 22.05.24

16.00 - 16.45 Uhr, 6 x, 6 UE = € 60,00



Café Kinderwagen - Offener Treff für Eltern mit Kleinkindern

in Kooperation mit der Stadt Borken

Jeden Dienstag, außer in den Schulferien, findet ein kostenloser, offener Elterntreff nur mit Kleinkindern im ersten Lebensjahr in Kooperation mit der Stadt Borken, Amt für Jugend und Familien, in der Fabi statt.

Eine Hebamme oder Kinderkrankenschwester und Ansprechpartnerinnen für Fragen in der Erziehung stehen den Eltern zur Verfügung. Eltern lernen in lockerer Atmosphäre andere Eltern kennen und erhalten Infos über z.B. Spielgruppen, Betreuungs-, Unterstützungs- und Beratungsangebote.

Patricia Müller-El-Amir

214-200 Dienstag, 08.08.23

15.00 - 16.30 Uhr, 2 UE





Eltern und Kinder in Bewegung

Alter der Kinder bis 3 Jahren

Für die kindliche Entwicklung ist Bewegung von großer Bedeutung. In dieser Gruppe bekommen die Kinder die Möglichkeit zum Springen, Laufen, Klettern, Kriechen und Toben.

Das Kind hat die Möglichkeit mit unterschiedlichen Spiel- und Alltagsmaterialien vielfältige Sinnes- und Bewegungserfahrungen zu machen.

Carina Paul

215-001 donnerstags, 17.08.23

09.15 - 10.15 Uhr, 5 x, 5 UE = € 25,00

215-002 donnerstags, 17.08.23

10.30 - 11.30 Uhr, 5 x, 5 UE = € 25,00

215-003 donnerstags, 26.10.23

09.15 - 10.15 Uhr, 7 x, 7 UE = € 33,80

215-004 donnerstags, 26.10.23

10.30 - 11.30 Uhr, 7 x, 7 UE = € 33,80

215-005 donnerstags, 18.01.24

09.15 - 10.15 Uhr, 8 x, 8 UE = € 38,20

215-006 donnerstags, 18.01.24

10.30 - 11.30 Uhr, 8 x, 8 UE = € 38,20

215-007 donnerstags, 18.04.24

09.15 - 10.15 Uhr, 9 x, 9 UE = € 42,60

215-008 donnerstags, 18.04.24

10.30 - 11.30 Uhr, 9 x, 9 UE = € 42,60

Yoga-Workshop für Kinder

Das Motto unserer Eltern-Kind-Yogakurse: gemeinsame Zeit mit seinem Kind verbringen und dabei richtig viel Spaß haben. Die meisten Bewegungen in diesem Kurs werden zusammen ausgeführt, was nicht nur die Bindung zu deinem Kind verstärkt, sondern auch das gegenseitige Vertrauen. Eltern-Kind-Yoga ist eine Entspannung für die ganze Familie. Oftmals ist der gemeinsame Alltag mit Kind stressig und auch hektisch, umso wichtiger ist eine bewusste Auszeit.

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Maureen Rumahi

Alter der Kinder 8 - 12 Jahre - Workshop

215-010 Samstag, 09.09.23

10.00 - 16.00 Uhr, 8 UE = € 68,50

215-011 Samstag, 16.12.23

10.00 - 16.00 Uhr, 8 UE

215-012 Samstag, 09.03.24

10.00 - 16.00 Uhr, 8 UE

Eltern-Kind-Yoga

Das Motto unserer Eltern-Kind-Yogakurse: gemeinsame Zeit mit seinem Kind verbringen und dabei richtig viel Spaß haben. Die meisten Bewegungen in diesem Kurs werden zusammen ausgeführt, was nicht nur die Bindung zu deinem Kind verstärkt, sondern auch das gegenseitige Vertrauen. Eltern-Kind-Yoga ist eine Entspannung für die ganze Familie. Oftmals ist der gemeinsame Alltag mit Kind stressig und auch hektisch, umso wichtiger ist eine bewusste Auszeit.

Mitzubringen: bequeme Kleidung
Maureen Rumahi

Alter der Kinder 3 – 5 Jahre

215-020 mittwochs, 18.10.23
15.00 - 16.00 Uhr, 9 x, 9 UE = € 77,00

Alter der Kinder 6 - 10 Jahre

215-021 mittwochs, 18.10.23
16.15 - 17.15 Uhr, 9 x, 9 UE = € 77,00

Alter der Kinder 3 - 5 Jahre

215-022 mittwochs, 17.01.24
15.00 - 16.00 Uhr, 9 x, 9 UE = € 77,00

Alter der Kinder 6 - 10 Jahre

215-023 mittwochs, 17.01.24
16.15 - 17.15 Uhr, 9 x, 9 UE = € 77,00

Alter der Kinder 3 – 5 Jahre

215-024 mittwochs, 10.04.24
15.00 - 16.00 Uhr, 10 x, 10 UE = € 85,50

Alter der Kinder 6 – 10 Jahre

215-025 mittwochs, 10.04.24
16.15 - 17.15 Uhr, 10 x, 10 UE = € 85,50



"Geschenk mit Herz" für Vater und Kind ab 6 Jahre

Der Muttertag steht vor der Tür. In diesem Kurs werden Väter mit Kindern ab 6 Jahren gemeinsam kreativ und gestalten ein dekoratives Herz aus selbst gesponnenem Papiergarn aus alten Zeitungen.

Die Gebühr bezieht sich auf ein Elternteil mit Kind.

Kursort: Borken-Weseke; Prälat-Höing-Weg 41; Zeitungsspinnerei
Marita Drees

216-001 Samstag, 20.04.24
10.00 - 13.00 Uhr, 4 UE = € 24,50

Wir bauen einen Fledermauskasten - Workshop

Alter der Kinder ab 5 Jahren

Mit einem Fledermauskasten bieten Sie einer bedrohten Tierart einen wertvollen Unterschlupf! Denn: Fledermäuse gehören zu den am meisten gefährdeten Säugetieren in Deutschland! Durch weniger Nistplätze und auch geringerem Futterangebot, sind diese auf unseren Schutz angewiesen.

Am Hof Niehues bauen Erwachsene mit Kindern gemeinsam Fledermauskästen für den eigenen Garten, um den bedrohten Tieren ein wartungsfreies Versteck für die Tageszeit bieten zu können. Zusätzlich gibt es noch wich-

tige Informationen rund um die Fledermaus!
Die Gebühren gelten für einen Erwachsenen
+ Kind.

Kursort: Velen; Holthausen 33; Hof Niehues
Andreas Niehues

216-002 Samstag, 09.09.23

09.00 - 15.30 Uhr, 8 UE = € 59,00 inkl. Materialumlage

ZickZack - NähWorkshop - Kids&Teens ab 10 Jahre

(in Absprache und bei Vorerfahrung auch
gerne ab 8 Jahre)

In so kurzer Zeit nähen lernen? Das kannst
Du auch! Am Anfang lernst Du den fachge-
rechten Umgang mit der Nähmaschine sowie
mit Nadel und Faden. Die ersten Nähübun-
gen werden Dir leichter fallen als Du denkst.
Du erstellst ein kleines Nähprojekt (Beutel,
Patchwork-Kissen, etc.), das Du dann mit nach
Hause nehmen darfst - für dich oder einen
lieben Menschen? Sei Dir sicher, langweilig
wird es nicht. Es macht jede Menge Spaß! Das
Nähen fordert heraus, Du übst das genaue
und konzentrierte Arbeiten und genießt es
mit Stoffen zu arbeiten und sie zu streicheln?



Beutel / Gymsack

Inkl. Stoff, Kordel, Garn

Anja Peeters

217-010 dienstags, 15.08.23

16.30 - 18.45 Uhr, 2 x, 6 UE = € 30,50

217-011 dienstags, 14.05.24

16.30 - 18.45 Uhr, 2 x, 6 UE = € 30,50

Patchwork - Kleines Patchwork

Mitzubringen sind: Stoffreste, passendes
Garn

Anja Peeters

217-012 dienstags, 10.10.23

16.30 - 18.45 Uhr, 4 x, 12 UE = € 48,50

Patchwork - Großes Patchwork

Mitzubringen sind: Stoffreste, passendes
Garn

217-013 dienstags, 16.01.24

16.30 - 18.45 Uhr, 8 x, 24 UE = € 72,50

ZickZack - LoomSchal

Mitzubringen sind: Fleece oder Jersey Stoff,
passendes Garn

Anja Peeters

217-014 dienstags, 07.11.23

16.30 - 18.45 Uhr, 4 x, 12 UE = € 36,50

Muttertagsgeschenk

Mitzubringen sind: Stoff, passendes Garn

Anja Peeters

217-015 dienstags, 09.04.24

16.30 - 18.45 Uhr, 4 x, 12 UE = € 36,50

FACHBEREICH II

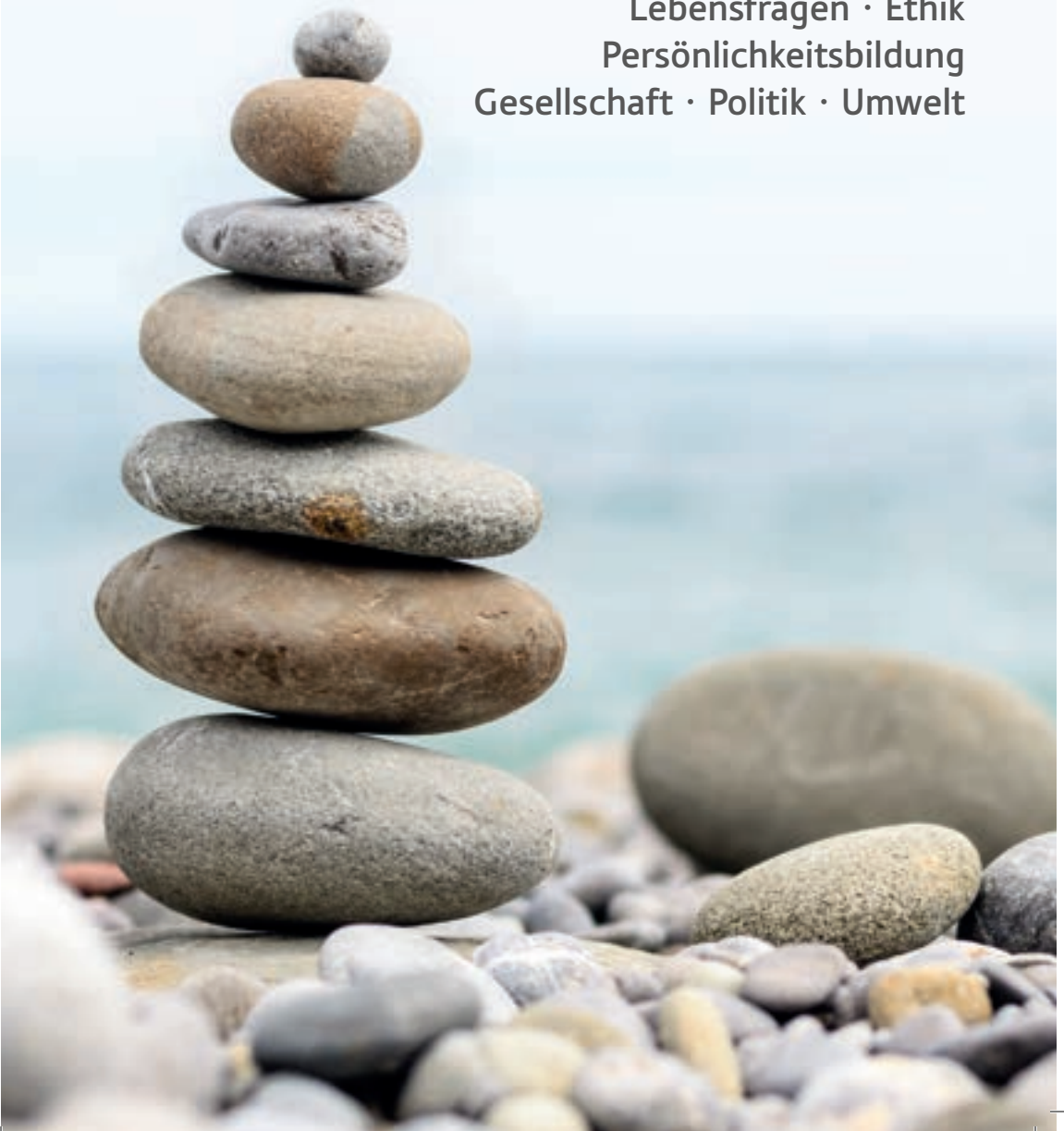
RELIGION · PERSÖNLICHKEIT · GESELLSCHAFT

Theologische Bildung · Religionspädagogik

Lebensfragen · Ethik

Persönlichkeitsbildung

Gesellschaft · Politik · Umwelt



Neujahrmenü

Gesprächsstoff - mit Propst Christof Rensing
Zum Start ins neue Jahr kochen und genießen
wir gemeinsam mit guten Gesprächen.

Agnes Tenhumberg

221-021 Mittwoch, 24.01.24

19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 24,70

Lektor*innenschulung

Lesen ist nicht gleich Lesen. Es braucht die richtige Technik. Die Aufgabe der Lektorin/des Lektors ist anspruchsvoll. Es geht nicht einfach nur ums Lesen und Vorlesen, sondern darum, die Frohe Botschaft der Bibel so zu verkünden, dass die Zuhörenden auch zuhören und verstehen. Dazu braucht die Lektorin/der Lektor ein Verständnis der Heiligen Schrift, einen Zugang zur Botschaft und zugleich auch eine angemessene Vortragsart, die das Zuhören erleichtert.

Anmeldung und nähere Information im Büro der FBS Gronau, Tel. 02562 93950.

Sabine Schardelmann, Franz-Josef Plesker

342-001 Freitage, 11.08.23, 19.00 - 22.00 Uhr

Samstag, 12.08.23, 09.30 - 16.30 Uhr

(Gebühr auf Anfrage, wird in der Regel von der Pfarrei übernommen.)

Kursort: Familienbildungsstätte Bocholt, Ostwall 39, 46397 Bocholt

Einführung für Kommunionhelfer*innen

Der Einführungskurs für Kommunionhelfer*innen ist die Voraussetzung für die bischöfliche Beauftragung zum Kommunionhelferdienst. Die Anmeldung erfolgt in Absprache mit der jeweiligen Kirchengemeinde, in der der Dienst aufgenommen werden soll.

Anmeldung und nähere Information im Büro der FBS Gronau, Tel. 02562 93950.

Franz-Josef Plesker

342-002 Samstag, 21.10.23, 09.30 - 17.00 Uhr

Die Gebühr wird von der anmeldenden Pfarrei übernommen.

Kursort; Familienbildungsstätte Bocholt, Ostwall 39, 46397 Bocholt



Selbsthilfegruppen

sind selbstorientierte Zusammenschlüsse von Menschen, die das gleiche Problem haben und selbst etwas dagegen unternehmen möchten. Eine Selbsthilfegruppe braucht keine spezielle Organisationsform. Sobald sich zwei Menschen gegenseitig bei der Bewältigung eines gemeinsamen Problems helfen, kann dies schon als Selbsthilfegruppe angesehen werden. Typische Probleme sind etwa der Umgang mit chronischen oder seltenen Krankheiten, mit Lebenskrisen und belastenden sozialen Situationen. Die Familienbildungsstätte stellt verschiedenen Selbsthilfegruppen Räume zur Verfügung, vermittelt Referenten und unterstützt die Arbeit in den Gruppen.

Frauenselbsthilfe Krebs e.V.

Gruppe Borken

Wenn die Diagnose "Krebs" lautet, ist das für die meisten Menschen ein Schock. Das Leben scheint aus den Fugen zu geraten. Die Erschütterung erstreckt sich auf alle Lebensbereiche. Angesichts der Bedrohung des eigenen Lebens stellt sich bei vielen ein Gefühl der Ohnmacht und Hilflosigkeit ein, das durch die Konfrontation mit dem Medizinsystem und dessen eigener Sprache noch verstärkt wird. Betroffenen erscheint der Weg, der jetzt vor ihnen liegt, unwegsam und steinig.

Wir, die Mitglieder der Frauenselbsthilfe Krebs, sind diesen Weg bereits gegangen. Vor dem Hintergrund unserer gesammelten Erfahrungen helfen wir Betroffenen, ihren persönlichen Weg im Umgang mit der Krankheit zu finden. Die Besonderheit unseres Beratungsangebotes liegt in der Kombination aus Information und sozialer Unterstützung:

1. Wir fangen auf nach dem Schock der Diagnose.
2. Wir informieren über Hilfen zur Krankheitsbewältigung und
3. Wir begleiten in ein Leben mit oder nach Krebs.

Betroffene und ihre Angehörigen können sich werktags zwischen 10.00 Uhr und 17.00 Uhr telefonisch an uns wenden, wenn sie Rat oder Hilfe brauchen.

Antonia Hagemann Tel.: 0152 02035597

Agnes Jacobs Tel. 0160 90751454

Vor dem ersten Besuch der Gruppe wird ein persönliches Beratungsgespräch mit einer der Ansprechpartnerinnen empfohlen.

Die Gruppe der Frauenselbsthilfe Krebs in Borken trifft sich mittwochs 14-tägig von 14.30 Uhr bis 17.00 Uhr, außer in den Ferien.

fsh.borken@yahoo.de,

www.frauenselbsthilfe.de

Antonia Hagemann

222-001 mittwochs, 09.08.23

14.30 - 17.00 Uhr, 9 x, 27 UE

222-002 mittwochs, 10.01.24

14.30 - 17.00 Uhr, 13 x, 39 UE = € 39,00

LEBENSHUNGRIG BORKEN

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Ess-Störungen

Jede Ess-Störung beinhaltet eine tief greifende Störung der Persönlichkeit eines Menschen. Die Selbstachtung und das Gefühl für den eigenen Wert gehen verloren. Pfunde "verschwinden" bei der Magersucht (Anorexie), bilden durch übermäßiges Essen eine Schutzschicht zwischen Innen- und Außenwelt (Binge-Eating) oder durch Essen und Erbrechen (Bulimie) wird verzweifelt versucht, die Normalität zu wahren. Leidvolles körperliches Erleben wird begleitet von Gefühlen wie Ekel und Scham. Hinzu kommen Veränderungen in den sozialen Beziehungen, die nicht selten zur Vereinsamung und zum Verlust jeglicher Lebensfreude führen. Gemeinsam möchten wir in einer vertrauensvollen Atmosphäre diesen Kreislauf unterbrechen, indem wir unsere Gefühle wieder wahrnehmen und lernen ihnen zu vertrauen. Wir wollen unsere eigenen Grenzen

abstecken und so im Alltag nutzen, dass wir unser Leben in Zufriedenheit leben können. Wir bitten um vorherige Kontaktaufnahme per E-Mail: info@lebenshungrig-borken.de. Treffen jeden 1. und 3. Montag im Monat - nicht in den Ferien.

Julia Bolick

222-003 montags, 21.08.23
19.00 - 21.00 Uhr, 7 x, 18,7 UE

222-004 montags, 15.01.24
19.00 - 21.00 Uhr, 9 x, 24 UE

Der Tod kommt unverhofft ...

Die letzten Dinge des Lebens - Wer denkt schon gerne daran?

Eine Informationsveranstaltung rund um den Sterbefall!

Der Wandel in der Trauer und Bestattungskultur wird immer deutlicher sichtbar. An diesem Abend erfahren Sie, welche Formen der Bestattung möglich sind, was vorher festgelegt werden kann oder muss und welche finanziellen Vorsorgen der Einzelne treffen kann.

Mathias Scholtholt

222-050 Mittwoch, 18.10.23
18.00 - 19.30 Uhr, 2 UE = € 5,00

Sternen Eltern Borken

Sie sind nicht allein. Sie trauern als Mutter oder Vater um ein SternenKind, das während der Schwangerschaft oder um den Zeitpunkt der Geburt herum verstorben ist? Seit Januar 2019 bietet Ihnen die gegründete Selbsthilfe-Gruppe jeden 2. Mittwoch im Monat die Möglichkeit, sich mit anderen betroffenen Eltern auszutauschen. Bitte melden Sie sich vor Kursbeginn unter 0171 8325 956.

Weitere Informationen erhalten Sie unter: sternenelternborken@gmail.com; www.sterneneltern-borken.de oder unter <https://www.facebook.com/sternenelternborken>

Bettina Roßkamp
222-070 Mittwoch, 09.08.23
19.30 - 21.30 Uhr, 2 UE

222-071 Mittwoch, 13.09.23
19.30 - 21.30 Uhr, 2 UE

222-072 Mittwoch, 08.11.23
19.30 - 21.30 Uhr, 2 UE

222-073 Mittwoch, 13.12.23
19.30 - 21.30 Uhr, 2 UE

222-074 Mittwoch, 10.01.24
19.30 - 21.30 Uhr, 2 UE

222-075 Mittwoch, 14.02.24
19.30 - 21.30 Uhr, 2 UE

222-076 Mittwoch, 13.03.24
19.30 - 21.30 Uhr, 2 UE

222-077 Mittwoch, 10.04.24
19.30 - 21.30 Uhr, 2 UE

222-078 Mittwoch, 08.05.24
19.30 - 21.30 Uhr, 2 UE

222-079 Mittwoch, 12.06.24
19.30 - 21.30 Uhr, 2 UE

Fortbildungsangebote Fabi Bocholt

Gemeinsame Semestereröffnung der Fabi Bocholt und VHS Bocholt
„Autismus. Ein autobiographischer Bericht aus dem (Schul-)alltag“

Julian Leske (31) berichtet an diesem Abend im Rahmen eines 90-minütigen Vortrags über sein Leben mit der Diagnose „Autismus“ und legt einen Schwerpunkt auf seine individuellen Erfahrungen im Schulsystem. Es stehen Fragen rund um eine als positiv erlebte schuli-



sche Umgebung im Mittelpunkt. Im Anschluss an den Vortrag gibt es Raum für Fragen und Diskussion.

Leitung: Julian Leske

**22-020 Do 18.01.24, 19.00 - 20.30 Uhr
6,60 €**

Was geht, wenn nichts mehr geht?

Eine Auseinandersetzung mit der letzten Wegstrecke irdischen Lebens von Sterbenden und deren Begleitenden

„Was geht, wenn nichts mehr geht“ – in dieser Veranstaltung stellen sich Anne und Nikolaus Schneider der Frage, ob die letzte Wegstrecke des irdischen Lebens für Sterbende und Sterbe-Begleitende erfülltes Leben sein kann. Dass Menschen sich der Endlichkeit des irdischen Lebens stellen und damit eben auch ihrer Angst vor den Verlustschmerzen, die der eigene Tod und der Tod von geliebten Menschen mit sich bringen, das gehört für Anne und Nikolaus Schneider zu einem erfüllten Leben. Und unser Verletzt-Werden und Verletzt-Sein ist der Preis, den wir zahlen, wenn wir Beziehungs-fähig und Liebes-fähig sind. Wer alle Sterbe- und Todesbegegnungen zu vermeiden und zu verdrängen sucht, der verdrängt letztendlich das Leben selbst. Er banalisiert sein Leben, verfehlt die Fülle des Lebens und versäumt jedes nachhaltige Glück. Sterben ist eine besonders intensive Phase



des Lebens – für Sterbende wie für die Begleitenden und die Zurückbleibenden.

Das haben Anne und Nikolaus Schneider mit dem Sterben ihrer Tochter Meike erlebt. Meike hat ihren Kampf gegen die Leukämie und für ihr irdisches Leben verloren. Meike lebte und starb mit vielen offenen Fragen an Gottes Wirken und Walten. Aber bis zu ihrem letzten bewussten Tag hat sie der Sinnhaftigkeit ihres Lebens vertraut. Meikes liebte ihr Leben – auch als sie auf ihren Tod zuging.

Szenische Lesungen aus Meikes Tagebuch (und ihre getanzte Umsetzung?) geben davon ein eindrückliches Zeugnis.

Im Anschluss an die Veranstaltung gibt es Gelegenheit zum Austausch bei Getränken und Fingerfood.

Musikalische Begleitung: Christian Paus, Klavier und Perkussion

Tänzerische Umsetzung: Felix Grützner, Leberstänzer

Szenische Lesung: Katja Stockhausen, Schauspielerinnen Schlosstheater Moers

Der Eintritt ist frei. Um eine Spende wird gebeten.

Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung unter Tel. 02871-23948-0 oder fabi-bocholt@bistum-muenster.de erforderlich. Eine Kooperation von OMEGA Bocholt, Engagement für Menschen und der Rechte e.V. und der Familienbildungsstätte Bocholt

Leitung: Nikolaus u. Anne Schneider / Christian Paus / Felix Grützner / Katja Stockhausen
22-024 Mo 18.03.24 18.00 - 21.00 Uhr

Sonntagstreff für allein lebende Frauen

Damit der Sonntag nicht zu lang wird, trifft sich einmal im Monat eine feste Gruppe allein lebender Frauen, um in Gemeinschaft zu frühstücken und um sich über ganz unterschiedliche Themen auszutauschen.

Claudia Bäumer-Steinmann

223-001 sonntags, 03.09.23

09.30 - 11.45 Uhr, 4 x, 12 UE = € 53,70

223-002 sonntags, 07.01.24

09.30 - 11.45 Uhr, 3 x, 9 UE = € 40,40

223-003 sonntags, 07.04.24

09.30 - 11.45 Uhr, 3 x, 9 UE = € 40,40

Ein Vormittag für mich

Gesprächskreis für Frauen

Möchten Sie sich Zeit nehmen, um sich mit anderen Frauen zu treffen und auszutauschen? Über Themen aus den verschiedenen Bereichen wie Familie, Gesundheit, Religion, Kultur und Zeitgeschehen ins Gespräch zu kommen? Dann sind Sie herzlich eingeladen. Wir beginnen jeweils mit einem gemeinsamen Frühstück.

Christa Anneken

223-010 mittwochs, 09.08.23

09.00 - 11.15 Uhr, 9 x, 27 UE = € 81,50

223-011 mittwochs, 10.01.24

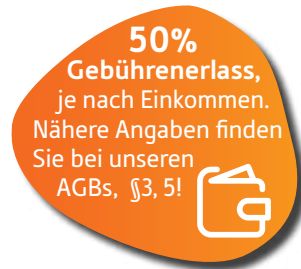
09.00 - 11.15 Uhr, 6 x, 18 UE = € 54,50

223-012 mittwochs, 10.04.24

09.00 - 11.15 Uhr, 6 x, 18 UE = € 54,50

Freundschaftskreis für Frauen und Männer

Hier treffen sich Frauen und Männer einmal im Monat, um gemeinsam freie Zeit zu gestalten. Die Inhalte der Abende sowie weitere Unternehmungen werden am ersten Abend besprochen.



Christa Anneken

223-013 Dienstag, 15.08.23

19.30 - 21.45 Uhr, 15 UE = € 45,50

223-014 Dienstag, 09.01.24

19.30 - 21.45 Uhr, 18 UE = € 54,50

EFT-basierte Klopfakupressur - Workshop

In diesem Workshop werden die Grundlagen der EFT-basierten Klopfakupressur (EFT= emotional freedom technique, eine Technik zur emotionalen Freiheit) vermittelt. Sie ist eine Selbsthilfemethode, in der jeder selbst Akupunkturpunkte mit den Fingerspitzen beklopft und gleichzeitig in ein konstruktives Gespräch mit sich selbst geht. So kann sich jeder selbstständig bei Aufregung, Belastung oder Schmerzen unterstützen. Nachdem jeder Teilnehmer die Grundlagen kennen gelernt hat, steigen alle direkt in eine Klopfrunde ein. Die Dozentin ist EFT-Coach und freut sich, diese Methode anderen näher zu bringen.

Jennifer Beckmann

223-020 Freitag, 22.09.23

9.30 - 11.00 Uhr, 2 UE = € 17,50

223-021 Freitag, 23.02.24

9.30 - 11.00 Uhr, 2 UE = € 17,50

Selbstbehauptung,

Selbstverteidigung für Frauen

Ein Angebot in Zusammenarbeit mit frauen für frauen e.V., Ahaus

In dem Kurs werden von der Trainerin ein-

fach erlern- und anwendbare Selbstverteidigungstechniken vermittelt sowie Übungen zur Selbstbehauptung (Wahrnehmungs-, Stimmübungen, Rollenspiele) durchgeführt. Zielsetzung ist es, verschiedene Situationen, in denen Frauen sich unsicher, nicht ernst genommen, bedroht fühlen, einzuschätzen und die eigenen Stärken so zu gebrauchen, dass Frauen Grenzen setzen und sich wehren können.

"Sportlichkeit" ist keine Voraussetzung.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung (Jogginghose/Leggings), dicke Socken oder Gymnastikschuhe, Essen/Trinken

Jenny Newiak

223-030 Samstag, 28.10.23

10.00 - 16.00 Uhr, 8 UE = € 56,50

223-031 Samstag, 10.02.24

10.00 - 16.00 Uhr, 8 UE = € 56,50

Der Seele Raum und Klang

Tanz nach vorgegebenen Schrittfolgen und Gebärden lädt ein, in Resonanz zu gehen. Räume öffnen sich und Neues kann erlebbar werden. Musikklänge aus unterschiedlichen Kulturen unterstützen dieses. Die Tänze werden mehrmals geübt und getanzt, so dass jede/r mittanzen kann. Das Eintauchen in die Bewegung zur Musik lässt die Seele baumeln und erfüllt das Herz mit Leichtigkeit und Freude.

Mitzubringen sind: Gymnastikschuhe oder Stoppersocken

Hanna Kahl

223-080 Freitag, 11.08.23

19.00 - 21.30 Uhr, 3 UE = € 13,50

223-081 Freitag, 08.09.23

19.00 - 21.30 Uhr, 3 UE = € 13,50

223-082 Freitag, 10.11.23

19.00 - 21.30 Uhr, 3 UE = € 13,50

223-083 Freitag, 08.12.23

19.00 - 21.30 Uhr, 3 UE = € 13,50

223-084 Freitag, 12.01.24

19.00 - 21.30 Uhr, 3 UE = € 13,50

223-085 Freitag, 16.02.24

19.00 - 21.30 Uhr, 3 UE = € 13,50

223-086 Freitag, 08.03.24

19.00 - 21.30 Uhr, 3 UE = € 13,50

223-087 Freitag, 12.04.24

19.00 - 21.30 Uhr, 3 UE = € 13,50

223-088 Freitag, 24.05.24

19.00 - 21.30 Uhr, 3 UE = € 13,50

223-089 Freitag, 14.06.24

19.00 - 21.30 Uhr, 3 UE = € 13,50





Das Berliner Testament

Testamentsgestaltung zwischen Eheleuten
Das sogenannte "Berliner Testament" ist die typische Testamentsgestaltung zwischen Eheleuten. Die Ehegatten setzen sich gegenseitig zu Alleinerben ein und erst wenn der Letzte der Beiden verstirbt, erben die Kinder. Was ist der Unterschied zum Einzeltestament? Wann ist ein Erbvertrag besser? Muss ich bei einem Berliner Testament zum Notar? Frau Notarin Petra Pillich von der Kanzlei Vosgröne Starting Stammmeijer Rademacher und Pillich aus Borken, erklärt die Gestaltungsmöglichkeiten beim Berliner Testament und zeigt auch auf, was die Kinder machen können, wenn sie aufgrund des Berliner Testaments "enterbt" worden sind. Weiterhin wird die sog. Öffnungsklausel beim Berliner Testament besprochen, also ob der überlebende Ehegatte das Testament noch ändern darf oder nicht.
Petra Pillich

224-020 Donnerstag, 18.04.24
19.00 - 20.30 Uhr, 2 UE = € 5,00

Vererben zu Lebzeiten - Wie geht das?

Zum Vererben muss zunächst jemand sterben. Sofern die Kinder bereits zu Lebzeiten von ihren Eltern Immobilien oder andere Vermögensgegenstände erhalten sollen, sollte dies gut überlegt sein. Die Notarin Frau Petra Pillich von der Kanzlei Vosgröne Starting Stammmeijer Rademacher und Pillich aus Borken erklärt, welche Vor- und Nachteile das Verschenken zu Lebzeiten im Gegensatz zum Vererben hat. So kann gegebenenfalls Erbschaftssteuer gespart oder Pflichtteilsansprüche bestimmter Erben reduziert werden. Verschenken macht mehr Spaß, da der Verschenker den Dank noch erlebt. Vererben macht mehr Spaß, weil die Angehörigen oft das ganze Leben nett zu dem zukünftigen Vererber sind. Sie merken, es sollte gut abgewogen werden, welcher Weg in der eigenen Konstellation der richtige ist.

Petra Pillich

224-021 Donnerstag, 19.10.23
19.00 - 20.30 Uhr, 2 UE

Abenteuer Hochbegabung

Kinder und Jugendliche mit Hochbegabung sind genauso wie alle anderen auch und gleichzeitig ein bisschen anders. Kreative Gedankenspringer, sensible Ideen-Entwickler und intelligente Sturköpfe stellen ihre Eltern, Erzieher und Lehrer manchmal vor ganz besondere Herausforderungen. In ihrem Vortrag geht die Neuropsychologin und Begabtenpädagogin Dr. Stefanie Marzian auf die vielen Fragezeichen im Kopf der Eltern und Bezugspersonen ein: „Könnte mein Kind vielleicht hochbegabt sein? Was heißt das eigentlich genau? Und wie kann ich ein hochbegabtes Kind in Alltag und Schule gut unterstützen?“ Sachliche, verständliche und fundierte Informationen in einem spannenden Vortrag! Herzlich willkommen!

Stefanie Marzian

224-030 Mittwoch, 15.11.23

19.30 - 21.00 Uhr, 2 UE = € 15,50

Hochbegabt, hochsensibel und autonom, Herausforderung hoch 3!

Es ist normal verschieden zu sein und manche

Kinder und Jugendlichen reagieren auf die Welt etwas anders als die anderen. Sie sind oft enorm phantasievoll, nachdenklich, nehmen alles wahr und erleben ihre Umgebung intensiv. In diesem Vortrag erfahren Eltern und Bezugspersonen, was Hochsensibilität und "autonomes Kind" bedeutet, welche Besonderheiten viele Kinder mitbringen und wie sich der oft herausfordernde Familienalltag entspannter gestalten lässt.

Stefanie Marzian



224-031 Mittwoch, 29.11.23

19.30 - 21.00 Uhr, 2 UE = € 15,50

Das hochaktive Kind – von allem ein bisschen mehr

Hochaktive Kinder und Jugendliche stellen ihre Umgebung häufig vor besondere Herausforderungen - und sind selbst auch häufig herausgefordert. Sie sind extrem feinfühlig, extrem neugierig, extrem von Reizen überfordert, extrem freiheitsliebend, extrem mutig und extrem ängstlich, extrem begeisterungsfähig und extrem schnell am Boden zerstört - und dabei werden sie von ihren starken Ge-

08000 116 016

  • **anonym • kostenfrei • 24 h**



HILFETELEFON
GEWALT GEGEN FRAUEN

www.hilfetelefon.de

Natürlich
 **TENK IMMOBILIEN**
WIR BRINGEN SIE NACH HAUSE



Sie wollen sich verändern?

Ihre Wohnung ist zu klein, oder Ihr Haus zu groß?

Wir vermitteln Ihre Bestandsimmobilie und stellen diese durch Optimierung/Gestaltungsideen/Lösungsansatz für notwendige Renovierungen/Entwicklung diverser Verkaufsstrategien etc. optimal in den Markt, damit Sie den bestmöglichen Marktwert erzielen.

Parallel beschaffen wir Ihnen eine Immobilie, die Ihren individuellen Wünschen in der geplanten Lebensphase optimal entspricht.



Tel.: 0 28 61 / 8 11 44 00

fühlen oft vollkommen überrollt.

Das passiert allen anderen Kindern auch - nur nicht so heftig und so häufig. Für die Eltern fühlt es sich oft wie eine nicht enden wollende Trotzphase an. Für ErzieherInnen und LehrerInnen schien es so, als ob alle pädagogischen Methoden nicht mehr funktionieren. In diesem Vortrag erfahren Eltern, ErzieherInnen, LehrerInnen und andere Bezugspersonen, was Hochreaktivität bedeutet und wie sich der oft herausfordernde Familien-, Kita- oder Schulalltag entspannter gestalten lässt. Stefanie Marzian

224-032 Montag, 11.03.24

19.30 - 21.00 Uhr, 2 UE = € 15,50

Kinder-Kleidermarkt

Große Märkte rund ums Kind und Schwangerschaftsmodel! Angeboten werden gut erhaltene Baby- und Kinderbekleidung für Kinder im Alter von 0 bis 10 Jahren, Spielzeug, Babyausstattung, Fahrzeuge und vieles mehr. Die Familienbildungsstätte stellt Tische zur Verfügung. Die Standgebühr für die Aussteller beträgt 10 Euro pro Tisch, weitere Tische müssen bei der Anmeldung angegeben werden/ Kleiderstangen kosten zusätzlich 5 €. Eine kleine Cafeteria sorgt für Getränke und Kuchen. Schwangere haben Vorrang und dürfen von 9.00 Uhr bis 9.30 Uhr die Sachen durchstöbern. Von 9.30 Uhr bis um 12.30 Uhr ist der Kleidermarkt für alle geöffnet. Am Samstagmorgen beginnt der Aufbau ab 8.00 Uhr.

Kinder-Kleidermarkt - Herbst/Winter

Patricia Müller-El-Amir

224-100 Samstag, 30.09.23

09.30 - 12.30 Uhr, 4 UE = € 12,50

Kinder-Kleidermarkt - Frühjahr/Sommer

Patricia Müller-El-Amir

224-101 Samstag, 23.03.24

09.30 - 12.30 Uhr, 4 UE = € 12,50

Fortbildungsangebote Fabi Bocholt

Fair. Und kein Grad mehr!

Die Familienbildungsstätten und das Kreisbildungswerk im Kreis Borken schließen sich

der Initiative „Faire Woche 2023“ in Kooperation mit dem Referat „Schöpfungsbewahrung“ des bischöflichen Generalvikariats an. Die Auswirkungen der Klimakatastrophe haben längst zu einer globalen Krise geführt, von der die Menschen im Globalen Süden am stärksten betroffen sind. Im Rahmen der Fairen Wochen wollen wir beleuchten, wie sich die Klimakrise auf die Lebens- und Arbeitsbedingungen der Produzent*innen auswirkt und welchen Beitrag der Faire Handel zur Umsetzung von Klimagerechtigkeit leistet. Wir möchten Menschen Impulse geben, ihr eigenes (Konsum-)Verhalten kritisch zu beleuchten, alternative Handlungsmöglichkeiten zu entdecken und auszuprobieren. Die nächste Faire Woche findet vom 15. bis 29. September 2023 statt.

Bei der Teilnahme an allen Veranstaltungen (Gebühr 60,- € anstelle von 70,- €) besteht die Möglichkeit, ein Zertifikat zu erwerben. Die Verleihung findet am 31.10. um 18 Uhr in der Familienbildungsstätte statt.

Fair. Und kein Grad mehr!

- Online Veranstaltung

Aktuelle Erkenntnisse der Klimawissenschaften. Die Rolle der Wissenschaft bei der Analyse des Klimawandels.

Leitung: Thomas Kamp-Deister

24-030D Mo 18.09.23 , 17.00 - 18.30 Uhr

10,00 €





Fair. Und kein Grad mehr!

- Online Veranstaltung

Wir reduzieren Klimagase. Wir reduzieren den Verkehr, die Heizungsenergie und den Flugverkehr

Leitung: Thomas Kamp-Deister

24-031D Di 19.09.23, 17.00 - 18.30 Uhr

10,00 €

Fair. Und kein Grad mehr!

- Online Veranstaltung

Erneuerbare-Energien-Gesetz, CO₂-Steuer und Emissionshandel

Leitung: Thomas Kamp-Deister

24-032D Mi 20.09.23, 17.00 - 18.30 Uhr

10,00 €

Fair. Und kein Grad mehr!

- Online Veranstaltung

Ökologischer Fußabdruck und veränderter Lebensstil

Leitung: Thomas Kamp-Deister

24-034D Do 21.09.23, 17.00 - 18.30 Uhr

10,00 €

Fair. Und kein Grad mehr!

- Online Veranstaltung

Zukunft einkaufen ein Umweltmanagementsystem lernt laufen mit Level I

Leitung: Joana Deister

24-035D Mo 25.09.23, 17.00 - 18.30 Uhr

10,00 €

Fair. Und kein Grad mehr!

- Online Veranstaltung

Zukunft einkaufen ein Umweltmanagementsystem lernt laufen mit Level II

Leitung: Joana Deister

24-036D Di 26.09.23, 17.00 - 18.30 Uhr

10,00 €

Fair. Und kein Grad mehr!

Online Veranstaltung

Laudato si die meistgelesene Enzyklika des Papstes Franziskus

Leitung: Thomas Kamp-Deister

24-037D Mi 27.09.23, 17.00 - 18.30 Uhr

10,00 €

Zertifikatsverleihung der Veranstaltungsreihe

„Fair. Und kein Grad mehr!“, im Rahmen der Fairen Woche 2023

Leitung: Thomas Kamp-Deister

24-038 Di 31.10.23, 18.00 - 19.00 Uhr



FACHBEREICH III

GESUNDHEIT · PRÄVENTION · ERNÄHRUNG

Gesundheitsbildung
Entspannung und Balance
Fitness und Bewegung
Ernährung





Heilfastenwoche – eine Wohltat für die Gesundheit

Heilfasten für Gesunde nach Dr. Buchinger ist eine der einfachsten und ältesten Methoden des Fastens. Der Stoffwechsel wird aktiviert, es kommt zu einer allgemeinen Entgiftung, die Selbstheilungs- und Abwehrkräfte werden angeregt. Fasten kann das gesundheitliche Wohlbefinden zum Beispiel bei Diabetes, Rheuma, Bluthochdruck und Übergewicht verbessern.

Darüber hinaus öffnet Ihnen eine Zeit des Heilfastens die Tür zu einem bewussteren Umgang mit sich selbst, den eigenen Gefühlen, Bedürfnissen und Wünschen.

Beim ersten Treffen informiert Sie die ausgebildete Fastenleiterin und Heilpraktikerin Ursula Weiß über den Ablauf und was Sie zur Vorbereitung für die Fastenwoche benötigen. In der folgenden Fastenwoche finden drei Gruppentreffen zum gegenseitigen Austausch statt. Sie erhalten hilfreiche Anleitungen zu unterstützenden Maßnahmen wie Leberwickel, Ölziehen etc. Neben weiterer Beratung und Entspannungsübungen werden auch Infos zur Ernährung an den Aufbau Tagen nach dem Fasten thematisiert.

Das 7-tägige Fasten kann individuell verlängert werden. Zum Kurs gibt es ein begleitendes Skript mit Anregungen und Ideen zur Fastenzeit.

Der Heilfastenkurs ist so angelegt, dass er auch für Berufstätige geeignet ist.

Personen, die medikamentenpflichtig sind, sollten ärztlich abklären, ob sie fasten dürfen.

Ursula Weiß

231-001 mittwochs, 15.11.23

19.00 - 20.30 Uhr, 15.11./20.11./22.11./24.11.2023, 4 x, 6 UE = € 40,50

231-002 donnerstags, 29.02.24

19.00 - 20.30 Uhr, 29.02./04.03./06.03./08.03.2024, 4 x, 6 UE = € 40,50

Naturheilkundliche Hilfe in den Wechseljahren

Die Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern ein natürlicher Vorgang. Oft treten in dieser Zeit des Wandels mehr oder weniger starke Störungen des Wohlbefindens auf. Es können Hitzewallungen, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen auftreten. Die Frage der Vorbeugung von Osteoporose tritt auf. Wie halte ich meine Knochen stabil?

An diesem Abend besprechen wir, welche Möglichkeiten die Naturheilkunde bietet, diese Beschwerden zu behandeln ohne den Körper dabei zu stören, sein Gleichgewicht zu finden.

Ursula Weiß

231-003 Mittwoch, 17.04.24

19.30 - 21.00 Uhr, 2 UE = € 7,50



Einführung in die Zen-Meditation

Du sollst dich selbst unterbrechen

Zen ist ein spiritueller Übungsweg, der seine Wurzeln im Buddhismus hat, aber an keine Religion gebunden ist. Durch die Übung des Loslassens aller Gedanken und Vorstellungen beim Sitzen in Stille geht es darum, sich zu zentrieren und unser wahres Wesen zu erkennen.

Zu den Elementen der Zen-Praxis gehören u.a. Zazen (aufrechte Sitzmeditation), Kinhin (Gehmeditation) und die bewusste Wahrnehmung der eigenen Atmung. Ausgesuchte Texte aus der Tradition des Zen ergänzen die spirituellen Übungen. Der Kurs vermittelt die Praxis dieser jahrhundertealten und dennoch sehr aktuellen Haltung und gibt Orientierung zur Umsetzung im Alltag auf dem Weg zu mehr Achtsamkeit und Präsenz. Der Kurs findet überwiegend im Schweigen statt. Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Sitzkissen oder Sitzhocker, eine Decke
Christian Jung

232-002 montags, 16.10.23
19.30 - 20.30 Uhr, 10 x, 10 UE = € 50,50

232-003 montags, 08.01.24
19.30 - 20.30 Uhr, 10 x, 10 UE = € 50,50

Partner-Massage

Massage lockert nicht nur verkrampfte Muskulatur, sondern baut auch Stress ab, stärkt die Organe und das Immunsystem. Sie tut einfach nur gut! So sind nicht nur Massageterminale beim Profi zunehmend gefragt, immer mehr Partner möchten sich gegenseitig massieren. Aber wie packt man es an ohne Schaden anzurichten? In diesem Kurs erfahren Sie, wie man eine Ganzkörper-Entspannungs-Massage fachgerecht aufbaut, wie und wo man welche Griffe sinnvoll einsetzen kann und was bei der Entspannungsmassage



zu beachten ist. Unter Anleitung wird sie an einer Partnerin bzw. einem Partner geübt. Melden Sie sich deshalb bitte gleich zu zweit mit einer vertrauten Person an.

Mitzubringen sind pro Paar: eine Decke, vier Badehandtücher, ein großes Handtuch, Bikini oder Badehose, Bademantel, evtl. ein Kissen sowie ausreichend Getränke, um die Entschlackungsprozesse anzuregen und Verpflegung. Zur Vermeidung von Problemen (Allergien und Kopfschmerzen) aufgrund der Massageöle, bitte bei Kenntnis von Allergien das eigene erprobte Öl mitbringen.

Marie-Luise Rehmann
232-011 Samstag, 18.11.23
10.00 - 16.00 Uhr, 8 UE = € 27,70

232-012 Samstag, 09.03.24
10.00 - 16.00 Uhr, 8 UE = € 27,70
Gebühr pro Person

Yoga am Morgen

Im Yoga geht es um grundlegend einfache Dinge wie Bewegung, Atem, Achtsamkeit, Spannung und Entspannung, Innehalten. Der Übungsweg des Yoga verlangt eigenes Tun und ein Ernstnehmen der eigenen Erfahrung und Befindlichkeit.

Den Schwerpunkt der Kursstunden bilden die Körperübungen (asana) im Einklang mit dem Atem. Gemeinsam mit Atemübungen (pranayama) und einer meditativen Entspannung

wird eine gute Grundlage für den Start in die neue Woche gelegt.

Die Kurse von Frau Schüler mit 10 oder 12 Einheiten können bei entsprechender Teilnahme (80%) mit der Krankenkasse als Präventionskurs abgerechnet werden.

Mitzubringen sind: bequeme, warme Kleidung, Decke oder ein großes Handtuch, warme Socken

Birgit Schüler

232-040 montags, 07.08.23

09.00 - 10.30 Uhr, 12x, 24 UE = € 86,90

232-041 montags, 20.11.23

09.00 - 10.30 Uhr, 5x, 10 UE = € 36,50

232-042 montags, 08.01.24

09.00 - 10.30 Uhr, 12x, 24 UE = € 86,90

232-043 montags, 22.04.24

09.00 - 10.30 Uhr, 10x, 20 UE = € 72,50

Paula Nienhaus

232-045 dienstags, 15.08.23

08.30 - 10.00 Uhr, 7 x, 14 UE = € 50,90

232-046 dienstags, 17.10.23

08.30 - 10.00 Uhr, 9 x, 18 UE = € 65,30

232-047 dienstags, 09.01.24

08.30 - 10.00 Uhr, 11 x, 22 UE = € 79,70

232-048 dienstags, 09.04.24

08.30 - 10.00 Uhr, 11 x, 22 UE = € 79,70

Yoga-Balance für den Alltag - after work Präventionskurs

In einem Songtext heißt es "diese Welt ist schnell und hat verlernt beständig zu sein..." (Silbermond, "Irgendwas bleibt"). Vielleicht haben wir verlernt unseren Alltag zu entschleunigen und das Grundgefühl von Sicher-

heit und Beständigkeit zu empfinden. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Alltag von Hektik und Schnellebigkeit bestimmt wird und Ihr Körper Ihnen schon Signale der Erschöpfung und Unruhe sendet, dann lädt dieser Kurs Sie ein, das Gedankenkarussell und die körperliche Abgeschlagenheit durch vielfältige, aber leichte Yogaübungen zu stoppen.

Mitzubringen sind: eine rutschfeste Unterlage zur hygienischen Abdeckung der Yogamatte oder eine eigene Yogamatte, eine leichte Decke zum Genießen der Entspannungsübungen, ein Kissen (Yogakissen), etwas zu trinken, am besten Wasser

Die Kurse mit 10 bzw. 12 Einheiten sind zertifiziert und können bei entsprechender Teilnahme (80%) mit der Krankenkasse abgerechnet werden.

Sigrid Fulland-Fahrig

232-050 mittwochs, 16.08.23

17.15 - 18.45 Uhr, 12 x, 24 UE = € 86,90

232-051 mittwochs, 29.11.23

17.15 - 18.45 Uhr, 3 x, 6 UE = € 22,10

232-052 mittwochs, 10.01.24

17.15 - 18.45 Uhr, 10 x, 20 UE = € 72,50

232-053 mittwochs, 10.04.24

17.15 - 18.45 Uhr, 10 x, 20 UE = € 72,50

232-054 donnerstags, 17.08.23

20.00 - 21.30 Uhr, 12 x, 24 UE = € 86,90

232-055 donnerstags, 30.11.23

20.00 - 21.30 Uhr, 3 x, 6 UE = € 22,10

232-056 donnerstags, 11.01.24

20.00 - 21.30 Uhr, 10 x, 20 UE = € 72,50

232-057 donnerstags, 11.04.24

20.00 - 21.30 Uhr, 10 x, 20 UE = € 72,50



Östliche Entspannungsmethoden

Viele Menschen suchen nach Möglichkeiten zur Ruhe zu kommen und sich vom Alltag zu lösen.

In diesem Kurs sollen die fernöstlichen Methoden Qi Gong und Tai Chi geübt werden. Qi Gong baut Spannungen ab und stärkt das Körperbewusstsein. Beim Tai Chi werden Bewegungen der Kampf- und Bewegungskunst ganz bewusst und konzentriert ausgeübt. Beide Formen steigern die Lebensenergie und stärken die Selbstwahrnehmung.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Getränk

Otger Osterholt

232-070 dienstags, 15.08.23

20.00 - 21.00 Uhr, 6 x, 6 UE = € 28,70

232-071 dienstags, 17.10.23

20.00 - 21.00 Uhr, 8 x, 8 UE = € 38,10

232-072 dienstags, 09.01.24

20.00 - 21.00 Uhr, 10 x, 10 UE = € 47,50

232-073 dienstags, 09.04.24

20.00 - 21.00 Uhr, 12 x, 12 UE = € 56,90

Yoga für Frauen

Der Kurs vermittelt speziell auf die Frau abgestimmte Asanas (Yogastellungen), Pranayama (Atemübungen) sowie Meditationen nach G. Iyengar.

Mitzubringen sind: eine Decke und Wasser

Kathrin Oestrich

232-080 mittwochs, 16.08.23

19.15 - 20.15 Uhr, 7 x, 7 UE = € 33,40

232-081 mittwochs, 18.10.23

19.15 - 20.15 Uhr, 8 x, 8 UE = € 38,10

232-082 mittwochs, 17.01.24

19.15 - 20.15 Uhr, 9 x, 9 UE = € 42,80

232-083 mittwochs, 10.04.24

19.15 - 20.15 Uhr, 10 x, 10 UE = € 47,50

Bewegung und Entspannung

Eine klangvolle entspannte Auszeit vom Alltag genießen! Zeit für sich haben! Leichte Bewegungsübungen führen Sie in die körperliche Entspannung, sodass Stress abgebaut werden kann. Mit den Klängen von Klangschalen, Gong und Veeh-Harfe lauschen Sie den Fantasie-Poesie-Geschichten, spüren und entspannen sich, um so wieder frische Energie zu tanken. Machen Sie es sich gemütlich und bringen Sie eine Unterlage/Yogamatte, Decke und ein kleines Kissen mit.

Kursort: Borken-Rhedebrügge; Tenkweg 22a; Gemeindehaus

Agnes Wehling

232-090 donnerstags, 07.09.23

19.00 - 20.30 Uhr, 4 x, 8 UE = € 33,30

232-091 donnerstags, 09.11.23

19.00 - 20.30 Uhr, 5 x, 10 UE = € 41,50

Gymnastik bei Osteoporose

Durch schonende Gymnastik werden Muskeln gekräftigt, Knochen, Sehnen und Bänder gestärkt. Dieses regelmäßige Übungsprogramm ist wirkungsvoll zur Vorbeugung und bei Osteoporoseerkrankungen.

Mitzubringen sind: ein großes Handtuch, Getränke

N.N.

233-001 montags, 14.08.23

17.30 - 18.30 Uhr, 7 x, 7 UE = € 33,40

233-002 montags, 16.10.23

17.30 - 18.30 Uhr, 9 x, 9 UE = € 42,80

233-003 montags, 08.01.24

17.30 - 18.30 Uhr, 10 x, 10 UE = € 47,50

233-004 montags, 08.04.24

17.30 - 18.30 Uhr, 11 x, 11 UE = € 52,20

Wassergymnastik für Männer und Frauen

Im Wasser kann der Körper gelenkschonend trainiert werden. In diesem Kurs wird die Ausdauer trainiert (Aquafitness), die gesamte Muskulatur gekräftigt und gedehnt, auch unter Berücksichtigung der Problemzonen.

Im Preis sind die Eintrittsgelder enthalten.

Kursort: Borken-Weseke; Im Thomas 15; Schwimmhalle

Katrin Thunecke, Jannik Terbuyken

233-010 mittwochs, 09.08.23

20.45 - 21.30 Uhr, 7 x, 7 UE = € 46,00



spkwml.de



**Gutes tun
ist einfach.**

Weil der Sparkasse ehrenamtliches Engagement wichtig ist und sie dieses fördert.

Die Sparkasse Westmünsterland unterstützt seit vielen Jahren ehrenamtlich tätige Personen und soziale Projekte – und trägt so zum sozialen Wohl in der Region bei.

Wenn's um Geld geht



**Sparkasse
Westmünsterland**

233-011 mittwochs, 18.10.23
20.45 - 21.30 Uhr, 8 x, 8 UE = € 52,50

233-012 mittwochs, 10.01.24
20.45 - 21.30 Uhr, 11 x, 11 UE = € 72,00

233-013 mittwochs, 10.04.24
20.45 - 21.30 Uhr, 11 x, 11 UE = € 72,00

Wirbelsäulengymnastik

für Männer und Frauen

Rückenprobleme sind ein häufiges Übel. Stress, Bewegungsmangel, geringe körperliche Belastung sowie Überlastung durch Einseitigkeit und Tätigkeiten in bestimmten Körperhaltungen kennzeichnen die Lebensweise. Zielsetzung der folgenden Kurse ist die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie die Kräftigung und Dehnung der Extremitäten. "Das beste Korsett" zur Unterstützung des Knochengerüsts ist die gut trainierte und gekräftigte Muskulatur.

Für alle, die sich körperlich fit halten wollen, mit und ohne Materialeinsatz.

Mitzubringen sind: Stoppersocken, leichte Gymnastikkleidung, ein großes Handtuch
Lisa Wahl

233-030 donnerstags, 17.08.23
18.30 - 19.15 Uhr, 14 x, 14 UE = € 50,90

233-031 donnerstags, 11.01.24
18.30 - 19.15 Uhr, 21 x, 21 UE = € 76,10

233-032 donnerstags, 17.08.23
19.15 - 20.00 Uhr, 14 x, 14 UE = € 50,90

233-033 donnerstags, 11.01.24
19.15 - 20.00 Uhr, 21 x, 21 UE = € 76,10

Fitnessgymnastik für Frauen

Dieser Kurs beinhaltet ein vielseitiges Fitnessprogramm. Ziel ist es, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit zu verbessern

und die Muskulatur zu kräftigen. Nach einer kurzen Aufwärmphase folgen Übungen, die die gesamte Muskulatur ansprechen mit anschließenden Dehnungs- und Entspannungsübungen.

Mitzubringen sind: ein großes Handtuch
Marietta Heselhaus

233-040 dienstags, 15.08.23
09.00 - 10.00 Uhr, 7 x, 7 UE = € 31,30

233-041 dienstags, 17.10.23
09.00 - 10.00 Uhr, 9 x, 9 UE = € 40,10

233-042 dienstags, 09.01.24
09.00 - 10.00 Uhr, 9 x, 9 UE = € 40,10

233-043 dienstags, 09.04.24
09.00 - 10.00 Uhr, 12 x, 12 UE = € 53,30

Ach du lieber Rücken!

Rückenprobleme sind ein häufiges Übel. Stress, Bewegungsmangel, geringe körperliche Belastung sowie Überlastung durch Einseitigkeit und Tätigkeiten in bestimmten Körperhaltungen kennzeichnen die Lebensweise. Zielsetzung der folgenden Kurse ist die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie die Kräftigung und Dehnung der Arm- und Beinmuskulatur.

Mitzubringen sind: Stoppersocken, leichte Gymnastikkleidung, ein großes Handtuch
Elisabeth Lübbering

233-050 dienstags, 12.09.23
18.30 - 19.15 Uhr, 12 x, 12 UE = € 40,10

233-051 dienstags, 09.01.24
18.30 - 19.15 Uhr, 11 x, 11 UE = € 36,80

233-052 dienstags, 09.04.24
18.30 - 19.15 Uhr, 12 x, 12 UE = € 40,10

233-053 dienstags, 12.09.23
19.15 - 20.00 Uhr, 12 x, 12 UE = € 40,10

233-054 dienstags, 09.01.24
19.15 - 20.00 Uhr, 11 x, 11 UE = € 36,80

N.N.

233-055 dienstags, 09.04.24
19.15 - 20.00 Uhr, 12 x, 12 UE = € 40,10

Wirbelsäulengymnastik für Männer und Frauen

Rückenprobleme sind ein häufiges Übel. Stress, Bewegungsmangel, geringe körperliche Belastung sowie Überlastung durch Einseitigkeit und Tätigkeiten in bestimmten Körperhaltungen kennzeichnen die Lebensweise. Zielsetzung der folgenden Kurse ist die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie die Kräftigung und Dehnung der Extremitäten. "Das beste Korsett" zur Unterstützung des Knochengerüsts ist die gut trainierte und gekräftigte Muskulatur.

Mitzubringen sind: ein großes Handtuch
Julia Reinke

233-060 mittwochs, 16.08.23
08.30 - 09.15 Uhr, 7x, 7 UE = € 25,70

233-061 mittwochs, 18.10.23
08.30 - 09.15 Uhr, 7x, 7 UE = € 25,70

233-062 mittwochs, 10.01.24
08.30 - 09.15 Uhr, 10x, 10 UE = € 36,50

233-063 mittwochs, 10.04.24
08.30 - 09.15 Uhr, 9x, 9 UE = € 32,90

233-064 mittwochs, 16.08.23
09.15 - 10.00 Uhr, 7 x, 7 UE = € 25,70

233-065 mittwochs, 18.10.23
09.15 - 10.00 Uhr, 7 x, 7 UE = € 25,70

233-066 mittwochs, 10.01.24
09.15 - 10.00 Uhr, 10x, 10 UE = € 36,50

233-067 mittwochs, 10.04.24
09.15 - 10.00 Uhr, 9x, 9 UE = € 32,90



Gymnastik für Frauen - Fit ab 50

Ein ganzheitliches, abwechslungsreiches Training mit viel Spaß bei Wahrnehmungs-, Gedächtnis- und Koordinationsübungen. Ein Mix aus allem, was uns gut tut!

Mitzubringen sind: ein großes Handtuch

Kursort: Velen, Ramsdorfer Str. 21; Andreas-Schule Turnhalle

N.N.

233-130 mittwochs, 30.08.23

16.45 - 18.00 Uhr, 4 x, 4 UE = € 24,50

233-131 mittwochs, 18.10.23

16.45 - 18.00 Uhr, 8 x, 8 UE = € 48,50

233-132 mittwochs, 17.01.24

16.45 - 18.00 Uhr, 9 x, 9 UE = € 54,50

233-133 mittwochs, 10.04.24

16.45 - 18.00 Uhr, 11 x, 11 UE = € 66,50

Fitnessgymnastik mit Musik

Dieser Kurs beinhaltet ein vielseitiges Fitnessprogramm. Ziel ist es, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit zu verbessern und die Muskulatur zu kräftigen. Nach einer Aufwärmphase mit leichten Aerobic-Grundschritten folgt die Kräftigung der Muskulatur von Bauch, Bein und Po (BOP). Anschließendes Dehnen und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Mitzubringen sind: ein großes Handtuch

Kursort: Reken-Klein Reken; Buttstegge 8; Turnhalle

Angelika Bruland

233-140 montags, 14.08.23

18.30 - 19.30 Uhr, 6 x, 6 UE = € 26,90

233-141 montags, 23.10.23

18.30 - 19.30 Uhr, 8 x, 8 UE = € 35,70

233-142 montags, 08.01.24

18.30 - 19.30 Uhr, 9 x, 9 UE = € 40,10



233-143 montags, 08.04.24

18.30 - 19.30 Uhr, 10 x, 10 UE = € 44,50

Body Fit für Frauen

Dieser Kurs beinhaltet ein abwechslungsreiches Bodyform-Training, auch durch den Einsatz verschiedenster Trainingshilfen wie Pezziball, Theraband, Stepp, Flexi-bar etc. Nach einer Aufwärmphase bei aktueller Musik folgt die Kräftigung der Muskulatur von Arme, Bauch, Beine und Po sowie die Stärkung der Schulter- und Rückenmuskulatur. Dabei werden die typischen Problemzonen der Frau ganz selbstverständlich angesprochen. Die anschließende Entspannungsphase rundet das Trainingsprogramm ab.

Mitzubringen sind: ein großes Handtuch

Martina Pinnow

233-160 montags, 07.08.23

17.00 - 18.15 Uhr, 3 x, 4 UE = € 22,50

233-161 montags, 28.08.23

17.00 - 18.15 Uhr, 14 x, 14 UE = € 77,50

233-162 montags, 08.01.24

17.00 - 18.15 Uhr, 20 x, 20 UE = € 110,50

Zumba

für junge Erwachsene und Junggebliebene
Latino-Rhythmen, ein Mix aus Salsa, Jazz-
Dance, Merengue und jede Menge Spaß: Das
zeichnet Zumba aus!

Haben Sie Lust bei rhythmischer Musik Ihren
Körper in Schwung zu bringen? Ob jung oder
alt: Dann sind Sie hier genau richtig!

Mitzubringen sind: Sportschuhe, ein Hand-
tuch, Getränke

Carina Finke

233-170 mittwochs, 16.08.23

19.00 - 20.00 Uhr, 5 x, 5 UE = € 22,50

233-171 mittwochs, 25.10.23

19.00 - 20.00 Uhr, 7 x, 7 UE = € 31,30

233-172 mittwochs, 10.01.24

19.00 - 20.00 Uhr, 10 x, 10 UE = € 44,50

233-173 mittwochs, 10.04.24

19.00 - 20.00 Uhr, 11 x, 11 UE = € 48,90

233-175 mittwochs, 16.08.23

20.00 - 21.00 Uhr, 5 x, 5 UE = € 22,50

233-176 mittwochs, 18.10.23

20.00 - 21.00 Uhr, 8 x, 8 UE = € 35,70

233-177 mittwochs, 10.01.24

20.00 - 21.00 Uhr, 10 x, 10 UE = € 44,50

233-178 mittwochs, 10.04.24

20.00 - 21.00 Uhr, 11 x, 11 UE = € 48,90

In Zusammenarbeit mit der deutschen Rheumaliga e.V.

Ulrike Kühne

233-200 montags, 07.08.23

18.30 - 19.15 Uhr, 20 x, 20 UE

Melanie Kaß

233-201 dienstags, 01.08.23

15.45 - 16.30 Uhr, 21 x, 21 UE

233-202 dienstags, 01.08.23

16.30 - 17.15 Uhr, 21 x, 21 UE

Carola Knüpfer

233-203 mittwochs, 02.08.23

10.00 - 10.45 Uhr, 21 x, 21 UE

lesen und
mehr



Remigius Bücherei Borken

Unser Angebot:

3D-Druck, Bibliothek der Dinge, Bücher,
CDs, DVDs, Zeitschriften, Hörbücher, Brett-
und Konsolenspiele u.v.m. finden Sie:

Am Vennehof 1, Borken

Tel.: 0 28 61 / 93 18 0

www.remigius-buecherei.de

buecherei-borken@bistum-muenster.de

www.facebook.de/Muensterlaender.

[Bibliothekshelden](#)

Virtuelle Zweigstelle:

www.bibload.de (eBooks und mehr)

Öffnungszeiten:

Di-Fr.: 10-12.30 Uhr / 14-18 Uhr

Sa-So: 10-12 Uhr

50%
Gebührenerlass,
je nach Einkommen.
Nähere Angaben finden
Sie bei unseren
AGBs, §3, 5!



Katrin Thunecke

233-204 mittwochs, 02.08.23

17.30 - 18.15 Uhr, 21 x, 21 UE

233-205 mittwochs, 02.08.23

18.15 - 19.00 Uhr, 21 x, 21 UE

Ulrike Kühne

233-206 donnerstags, 03.08.23

16.30 - 17.15 Uhr, 20 x, 20 UE

233-207 donnerstags, 03.08.23

17.15 - 18.00 Uhr, 20 x, 20 UE

233-208 montags, 08.01.24

18.30 - 19.15 Uhr, 30 x, 30 UE

Melanie Kaß

233-209 dienstags, 02.01.24

15.45 - 16.30 Uhr, 31 x, 31 UE

233-210 dienstags, 02.01.24

16.30 - 17.15 Uhr, 31 x, 31 UE

Carola Knüpfer

233-211 mittwochs, 03.01.24

10.00 - 10.45 Uhr, 31 x, 31 UE

Katrin Thunecke

233-212 mittwochs, 03.01.24

17.30 - 18.15 Uhr, 31 x, 31 UE

233-213 mittwochs, 03.01.24

18.15 - 19.00 Uhr, 31 x, 31 UE

Ulrike Kühne

233-214 donnerstags, 04.01.24

16.30 - 17.15 Uhr, 30 x, 30 UE

233-215 donnerstags, 04.01.24

17.15 - 18.00 Uhr, 30 x, 30 UE



Kreativ kochen in der Fabi

"Das tägliche Brot..." und einiges mehr bieten die Kochkurse in der Fabi. Für alle, die gerne kochen, halten wir neue Themen bereit. Egal ob Sie viel oder wenig Übung beim Kochen haben - bereiten Sie unter fachkundiger Anleitung interessante und leckere Rezepte zum Thema zu und genießen ein köstliches Menü miteinander.

Dabei lernen Sie Lebensmittel mit ihren speziellen Ansprüchen, Zubereitungsarten und Arbeitstechniken kennen und arbeiten mit sympathischen Menschen zusammen. Wir legen Wert auf saisonale und regionale Küche und setzen die gesunde ausgewogene Ernährung auf schmackhafte Weise um.

Das gesellige Tun in einer Gruppe, der fachliche Austausch und der "gepflegte" Genuss runden unsere Bildungsangebote für den Bereich Ernährung ab.

Bei Rücktritt bis 5 Werktage vor Beginn eines Kochkurses werden die Kursgebühr und die Lebensmittelumlage erstattet. Bei Abmeldung bis 3 Werktage vor Kursbeginn kann nur die Lebensmittelumlage erstattet werden.



Käseplatte 2.0 -

Wir erfinden die Käseplatte neu!

Der Trend aus den USA - Charcuterie Board, Butter Board wird an diesem Abend aufgegriffen und erklärt. Es wird köstlich.

Dagmar Overkamp

234-051 Mittwoch, 13.09.23

19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 26,70

234-052 Montag, 22.04.24

19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 26,70

Eine Runde Sache, Kürbis und Kartoffelgerichte mit Pfiff

Pia Schmitz

234-053 Mittwoch, 20.09.23

19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 24,70

Die bunte Herbstküche

vegetarisch, gesund und lecker

Trude Ewering

234-054 Dienstag, 24.10.23

19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 24,70

Advents-Zauber

kleine Mitbringsel und adventliche Gerichte

Mitzubringen sind: 1 kl. Flasche (200ml und 1 Schraubglas ca. 200ml)

Pia Schmitz

234-055 Donnerstag, 23.11.23

19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 25,70

Advent, Advent ...

Rezeptideen für's Adventsmenü

Sophia Wollschläger

234-056 Dienstag, 28.11.23

19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 28,70

Weihnachtsmenü

gut vorzubereiten und leicht nachzukochen

Trude Ewering

234-057 Mittwoch, 06.12.23

19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 28,70

Menü zur Weihnachtszeit

Rezeptideen für die Familie und Gäste

Annemie Baumeister

234-058 Dienstag, 19.12.23

19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 28,70

Vitaminreiche Winterküche

Suppen, pikante Torten und Salate

Trude Ewering

234-059 Dienstag, 16.01.24

19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 24,70

Paten und Patenkinder kochen gemeinsam

geschenkte, gemeinsame Zeit und Spaß am Kochen

Agnes Tenhumberg

234-060 Dienstag, 30.01.24

18.00 - 21.00 Uhr, 4 UE = € 24,70



Der richtige Umgang mit dem Schnellkochtopf

-spart Zeit und Energie-

Annemie Baumeister

234-061 Donnerstag, 01.02.24

19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 27,70

Wenn Gäste kommen ...

Rezeptideen, lecker und ideal für Gäste

Pia Schmitz

234-062 Mittwoch, 07.02.24

19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 25,70

Trendy Bowls - Kreatives für Feinschmecker

liebepoll angerichtetes Vitalfood in der Schüssel

Trude Ewering

234-063 Dienstag, 20.02.24

19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 25,70

Frische Frühlings-Küche

vegetarisch, abwechslungsreich, gesund und lecker

Trude Ewering

234-064 Dienstag, 12.03.24

19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 24,70

Neue Ideen zum Abendbrot ...

Suppen, Snacks und Salate

Dagmar Overkamp

234-065 Montag, 08.04.24

19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 25,70

Frische Frühlings-Küche

mit Bärlauch und Co.

Sophia Wollschläger

234-066 Montag, 15.04.24

19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 27,70

Hilfe, ich muss jetzt anders kochen ...

glutenfreie, laktose- und/oder fruktosearme Ernährung

Bei Unverträglichkeiten zu kochen ist gar nicht so einfach. In dieser Kombination aus Kochkurs und Wissensvermittlung erfahren Sie Hintergründe zur glutenfreien, laktose- und/oder fruktosearmen Ernährung. Gleichzeitig bekommen Sie Tipps und Rezepte, die gemeinsam gekocht werden.

Agnes Tenhumberg, Anja Kersten

234-067 Montag, 29.04.24

19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 33,50



Ihr Fachgeschäft für Haushaltswaren

Elektro
Radke

Schlückersring 16,
46325 Borken-Weseke
Tel. 0 28 62/4 21 80
elektro.radke@t-online.de

Spargel und Erdbeeren

das Traumpaar im Mai, der rot-weiß-grüne Genuss

Trude Ewering

234-068 Dienstag, 14.05.24

19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 27,70

Leichte Sommerküche

Rezeptideen für den Alltag

Pia Schmitz

234-069 Mittwoch, 22.05.24

19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 25,70

Antipasti und Co. aus dem Herzen der italienischen Küche

viele Rezepte zum Genießen

Dagmar Overkamp

234-070 Montag, 27.05.24

19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 26,70

Assyrische und Arabische Küche zum Genießen

Fatosch, Babahanoj ...

Agnes Tenhumberg, Madlen Kanno Tchiri

234-071 Dienstag, 11.06.24

19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 24,70

Thermomix

der vielseitig einsetzbare Küchenfreund

Der Thermomix wird an diesem Abend als "Zuarbeiter" eingesetzt.

Marlene Dalhaus

234-072 Freitag, 07.06.24

19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 24,70

Krimidinner - Mord auf Ameland!?

Wer kennt sie nicht, die Nordfriesische Insel, die Perle im Wattenmeer.

Schnell kommen die Assoziationen Sonne, Strand und Meer auf, ein leichter Wind, der durch die Düne streift, Möwen die schreien.

Auch ein so traumhafter Ort wie die wun-

derschöne Insel Ameland ist vor Verbrechen nicht gefeit,

Kommissarin Fleur de Jong hat den Mord an einem Finanzbeamten aufzuklären.

Beinah zeitgleich zu dem Verbrechen gab es am Strand von Hollum einen seltsamen Unfall mit einem Schwerverletzten.

Hängen beide Fälle zusammen oder ist dies einfach nur Zufall?

Leoni Bonhoff

234-080 Freitag, 16.02.24

18.30 - 22.15 Uhr, 5 UE = € 38,50

234-081 Freitag, 15.03.24

18.30 - 22.15 Uhr, 5 UE = € 38,50

234-082 Freitag, 12.04.24

18.30 - 22.15 Uhr, 5 UE = € 38,50

Ausflug in die wunderbare Welt der Biere

Wie geht richtig Bier trinken? Wer hat den Bierbauch geschickt? Was ist die optimale Trinktemperatur und warum gibt es so viele verschiedene Biergläser? Zu welchem Bier schmecken Eis, Käse oder Erdbeeren? Geballtes Fachwissen kombiniert mit Anekdoten aus dem Leben eines Biersommeliers. Dirk Baringhorst verkostet mit Ihnen 7 Biere professionell und geht auf die verschiedenen Bierstile ein.

In der Gebühr enthalten: 7 Biere in der Verkostung, 1 Verkostungsglas zum Mitnehmen. Dirk Baringhorst

234-085 Freitag, 20.10.23

18.30 - 21.30 Uhr, 3 UE = € 50,50

234-086 Freitag, 15.03.24

18.30 - 21.30 Uhr, 3 UE = € 50,50



Küchen, die das Leben leichter machen!



nolte
KÜCHEN

Alles ist möglich! Bei uns finden Sie Inspirationen und Tipps für Ihre Traumküche, effizient geplant und perfekt abgestimmt auf Ihr Zuhause.

Nutzen Sie unseren **Planungs-service** in Ihren eigenen 4 Wänden!

- **Persönliche Fachberatung** seit über 85 Jahren!
- **Aufmaß und Planung** bei Ihnen Zuhause oder bei uns in der Ausstellung.
- **Elektro- und Sanitär** Grundanschlüsse.
- **Lieferung/Montage/Kundendienst** durch eigene Schreiner.
- Vereinbaren Sie **noch heute einen Termin!**
- **Qualität made in Germany.**
- **Bestpreis-Garantie** auf alle unsere Küchen.



nobilis



Weitere namhafte Lieferanten bei uns im Haus:

AEG **Miele** **SIEMENS** **BORA** **Quooker** **berbel**

46325 Borken • Otto-Hahn-Straße 9 • Telefon: 0 28 61-7 03 88 20 • www.moebel-kerfeld.de

Diese Kochkurse finden im Möbelhaus Kerkfeld, Otto-Hahn-Str. 6-9, 46325 Borken statt.

Die schönsten Urlaubsgerichte

So holen wir uns die Sonne auf den Teller: Griechenland, Italien, Spanien...

Ruth Assing

234-088 Mittwoch, 23.08.23

18.00 - 21.00 Uhr, 4 UE = € 31,50

Genussabend

4 Gänge Menü für Lieblingsgäste

Ruth Assing

234-089 Mittwoch, 18.10.23

18.00 - 21.00 Uhr, 4 UE = € 32,50

Veganuary

der neue Trend für vegane und vegetarische Rezepte

Ruth Assing

234-090 Mittwoch, 07.02.24

18.00 - 21.00 Uhr, 4 UE = € 31,50

Eine Reise durch die Küche Asiens

viele Aromen und Geschmäcker, die begeistern

Ruth Assing

234-091 Mittwoch, 20.03.24

18.00 - 21.00 Uhr, 4 UE = € 32,50

Die Hits der Frühlingsküche in Grün und Weiß

Spargel, Bärlauch und Co.

Ruth Assing

234-092 Mittwoch, 17.04.24

18.00 - 21.00 Uhr, 4 UE = € 34,50

Mediterranes Sommerbuffet

für die Familie oder liebe Gäste

Ruth Assing

234-093 Mittwoch, 12.06.24

18.00 - 21.00 Uhr, 4 UE = € 33,50

Suchen Sie noch ein passendes Geschenk?
Gerne stellen wir Ihnen Geschenkgutscheine aus!



Neujahrmenü

Gesprächsstoff - mit Propst Christof Rensing
Zum Start ins neue Jahr kochen und genießen wir gemeinsam mit guten Gesprächen.

Agnes Tenhumberg

221-021 Mittwoch, 24.01.24

19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 24,70

Kochkurse für Firmen und Freundeskreise

Ein innovatives Angebot für alle, die den Teamgeist in ihrem Unternehmen stärken möchten!

Bei Interesse melden Sie sich bei Agnes Tenhumberg unter tenhumberg@bistum-muens-ter.de oder 02861 8921206!

Kochen im Freundes- oder Kollegenkreis
Termine bestehender Gruppen

Agnes Tenhumberg

234-100 Donnerstag, 31.08.23

19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 120,50

234-101 Dienstag, 17.10.23

19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 120,50

234-102 Mittwoch, 08.11.23

19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 120,50

234-103 Dienstag, 14.11.23

19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 120,50

234-104 Mittwoch, 15.11.23

19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 120,50

234-105 Dienstag, 21.11.23
19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 120,50

234-106 Dienstag, 12.12.23
19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 120,50

234-107 Montag, 05.02.24
19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 120,50

Annemie Baumeister
234-121 Donnerstag, 02.11.23
19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 120,50

234-122 Freitag, 17.11.23
19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 120,50

234-123 Mittwoch, 31.01.24
19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 120,50

234-124 Donnerstag, 07.03.24
19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 120,50

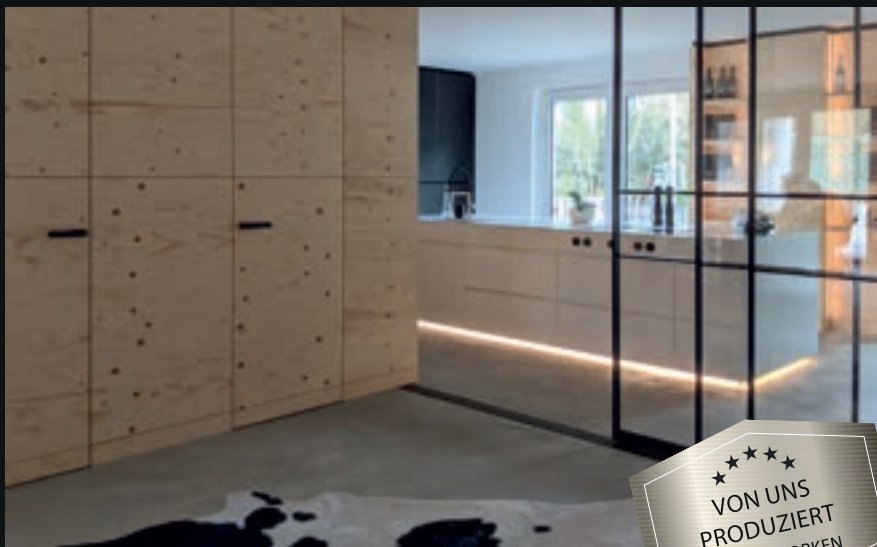
234-125 Dienstag, 27.02.24
19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 120,50

234-126 Mittwoch, 17.04.24
19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 120,50

234-127 Donnerstag, 18.04.24
19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 120,50

KLOCKE
INTERIEUR INDIVIDUELL

möbelwerkstätte gmbh
siemensstr.21 · 46325 borken
tel: 02861-70390 80
info@klocke.de
www.klocke.de



KÜCHE | BAD | INNENAUSBAU

★★★★★
VON UNS
PRODUZIERT
MADE IN BORKEN

Trude Ewing

234-130 Samstag, 16.09.23

17.00 - 20.00 Uhr, 4 UE = € 130,50

234-131 Samstag, 21.10.23

17.00 - 20.00 Uhr, 4 UE = € 130,50

234-132 Freitag, 27.10.23

17.00 - 20.00 Uhr, 4 UE = € 120,50

234-133 Samstag, 11.11.23

17.00 - 20.00 Uhr, 4 UE = € 130,50

234-134 Samstag, 18.11.23

17.00 - 20.00 Uhr, 4 UE = € 130,50

234-135 Dienstag, 23.01.24

17.00 - 20.00 Uhr, 4 UE = € 120,50

234-136 Samstag, 13.04.24

17.00 - 20.00 Uhr, 4 UE = € 120,50

Birgit Cleve

234-140 Samstag, 23.09.23

18.00 - 21.00 Uhr, 4 UE = € 130,50

234-141 Samstag, 28.10.23

18.00 - 21.00 Uhr, 4 UE = € 130,50

234-142 Samstag, 04.11.23

18.00 - 21.00 Uhr, 4 UE = € 130,50



234-143 Samstag, 25.11.23

18.00 - 21.00 Uhr, 4 UE = € 130,50

234-144 Samstag, 02.12.23

18.00 - 21.00 Uhr, 4 UE = € 130,50

Kochen im Freundeskreis

in Zusammenarbeit mit den Sternen-Eltern
Borken e.V.

Pia Schmitz

234-160 Montag, 06.11.23

19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 120,50

Frauenkochclub

Trude Ewing

234-200 dienstags, 22.08.23

19.00 - 22.00 Uhr, 22.08./19.09./07.11./05.12.23,
16 UE = € 88,50

234-201 dienstags, 09.01.24

19.00 - 22.00 Uhr,

09.01./06.02./05.03./07.05.24, 16 UE = € 88,50

Suchen Sie
noch ein passendes
Geschenk?
Gerne stellen wir Ihnen
Geschenkgutscheine
aus!



Kulinarische Gerichte aus aller Welt

gemeinsam Kochen und Essen mit Junggebliebenen ab 65 Jahren. Alleine Kochen? Nicht immer reizvoll! Zaubern Sie einfache, leckere und günstige Speisen aus aller Welt gemeinsam mit anderen einmal im Monat auf den Tisch, genießen Sie die Gespräche beim Kochen und den Austausch während des Essens.

Claudia Bäumer-Steinmann

234-202 donnerstags, 31.08.23

11.00 - 14.00 Uhr, 31.08./28.09./02.11./07.12.23,
16 UE = € 80,50

234-203 donnerstags, 11.01.24

11.00 - 14.00 Uhr, 11.01./01.02./07.03./11.04.24,
16 UE = € 80,50

Der Mann am Herd

Viel Freude beim gemeinsamen Kochen und Ausprobieren neuer Rezepte haben die Männer in unseren Kochkursen. Es werden Tipps und Tricks im Umgang mit Lebensmitteln und deren Zubereitung ausgetauscht.

Gruppe I, donnerstags

Agnes Tenhumberg

234-210 donnerstags, 07.09.23

19.00 - 22.00 Uhr, 07.09./19.10./07.12.23, 12
UE = € 72,50

234-211 donnerstags, 25.01.24

19.00 - 22.00 Uhr, 25.01./15.02./16.05.24,
12 UE = € 72,50



Op den Booken 5 · 46325 Borken

Tel.: (02861) 21 91

www.finkeshof.de

Bio-Hofladen auf 200 m²

- Regional, saisonbedingt, Top-frisch/vom Feld in den Hofladen, artgerechte Tierhaltung.
- Bio-Landwirtschaft aus Überzeugung.
- Wir bieten ein komplettes Naturkostwaren-Sortiment zum Teil als Unverpackt an.



Öffnungszeiten:

Di. 13:00-18:30 Uhr

Mi. – Fr. 9:00-18:30 Uhr

Sa. 9:30-13:00 Uhr





Gruppe III, freitags

Sophia Wollschläger

234-214 freitags, 01.09.23

19.00 - 22.00 Uhr, 01.09./20.10./24.11.23,

12 UE = € 72,50

234-215 freitags, 19.01.24

19.00 - 22.00 Uhr, 19.01./08.03./03.05.24,

12 UE = € 72,50

Gruppe IV, donnerstags

Agnes Tenhumberg

234-216 donnerstags, 28.09.23

19.00 - 22.00 Uhr, 28.09./26.10./30.11.23,

12 UE = € 72,50

Gruppe V, mittwochs

Agnes Tenhumberg

234-218 mittwochs, 27.09.23

19.00 - 22.00 Uhr, 27.09./25.10./29.11.23,

12 UE = € 72,50

234-219 mittwochs, 28.02.24

19.00 - 22.00 Uhr, 28.02./20.03./05.06.24,

12 UE = € 72,50

Gruppe VI, mittwochs

Annemie Baumeister

234-220 mittwochs, 18.10.23

19.00 - 22.00 Uhr, 19.10./22.11./13.12.23,

12 UE = € 72,50

234-221 mittwochs, 17.01.24

19.00 - 22.00 Uhr, 17.01./ 21.02./13.03.24,

12 UE = € 72,50

Kochen im Duett

Paare kochen gemeinsam: Freude haben am gemeinsamen Kochen und Ausprobieren neuer Rezepte.

Gruppe I, freitags

Sophia Wollschläger

234-230 freitags, 08.09.23

19.00 - 22.00 Uhr, 08.09./03.11./15.12.23,

12 UE = € 72,50

234-231 freitags, 26.01.24
19.00 - 22.00 Uhr, 26.01./23.02./26.04.24,
12 UE = € 72,50

Gruppe II, montags

Agnes Tenhumberg
234-232 montags, 18.09.23
19.00 - 22.00 Uhr, 18.09./30.10./ 27.11.23,
12 UE = € 72,50

234-233 montags, 29.01.24
19.00 - 22.00 Uhr, 29.01./ 11.03./13.05.24,
12 UE = € 72,50

Spätsommerküche

in Zusammenarbeit mit dem Familienkreis
Gemen
Agnes Tenhumberg
234-320 Mittwoch, 30.08.23
19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 13,70

Heimathäppchen

in Zusammenarbeit mit dem Familienkreis
Gemen I
Agnes Tenhumberg
234-321 Dienstag, 12.09.23
19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 13,70

Adventsmenü

in Zusammenarbeit mit dem Seelsorgeteam
St. Remigius
Agnes Tenhumberg
234-322 Montag, 04.12.23
19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 13,70

Bewusste leichte Küche

in Zusammenarbeit mit dem Familienkreis III
Agnes Tenhumberg
234-323 Donnerstag, 18.01.24
19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 13,70

Neujahrsmenü

in Zusammenarbeit mit den Herren der KAB
Agnes Tenhumberg
234-324 Montag, 22.01.24
19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 13,70

Best off...

Rezeptideen rund ums Jahr
in Zusammenarbeit mit der KFD Rhedebrügge
Agnes Tenhumberg
234-325 Montag, 04.03.24
19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 13,70

Georg & Sebastian
SCHÄFER  GDR

WASCHEN
TROCKNEN
SPÜLEN
KOCHEN
BACKEN
KÜHLEN

Meisterbetrieb für Elektroinstallationen, Hausgeräte & Service

Große Heide 3 · 46325 Borken-Marbeck
Tel. 0 28 67 - 90 70 09 · Fax 0 28 67 - 90 70 11
Georg Schäfer Mobil: 0171 - 40 11 95 5
Sebastian Schäfer Mobil: 0160 - 94 15 79 91
Mail: elektro-schaefer-gbr@web.de

Schnelle Küche für jeden Tag

...trotzdem gesund und lecker,
in Zusammenarbeit mit dem Familienkreis IV
Agnes Tenhumberg
234-326 Mittwoch, 10.04.24
19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 13,70

Mediterranes Menü im Frühling

in Zusammenarbeit mit den Landfrauen
Homer
Agnes Tenhumberg
234-327 Dienstag, 23.04.24
19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 13,70

Advents-Menü

in Zusammenarbeit mit den Landfrauen
Grütlohn
Annemie Baumeister
234-328 Donnerstag, 16.11.23
19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 13,70

Best off... Rezeptideen für den Abend mit lieben Gästen

in Zusammenarbeit mit den Landfrauen
Hoxfeld
Dagmar Overkamp
234-329 Montag, 19.02.24
19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 13,70

Mediterranes Buffet

in Zusammenarbeit mit den Landfrauen
Gemen-Krückling
Dagmar Overkamp
234-330 Montag, 18.03.24
19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 13,70

Frühlingsmenü mit frischen Kräutern

in Zusammenarbeit mit den Landfrauen
Rhedebrügge
Agnes Tenhumberg
234-331 Dienstag, 09.04.24
19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 13,70



Frühlingsmenü mit frischen Kräutern-

in Zusammenarbeit mit der UFH
Agnes Tenhumberg
234-332 Mittwoch, 24.04.24
19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 120,50

Familien-Koch-Schule

in Zusammenarbeit mit dem FamilienZentrum
St. Remigius
Team FZ St. Remigius
216-510 Freitag, 08.09.23
10.00 - 12.15 Uhr, 3 UE

216-511 Freitag, 22.09.23
10.00 - 12.15 Uhr, 3 UE

216-512 Freitag, 29.09.23
10.00 - 12.15 Uhr, 3 UE

216-513 Freitag, 20.10.23
10.00 - 12.15 Uhr, 3 UE

216-514 Freitag, 27.10.23
10.00 - 12.15 Uhr, 3 UE

216-515 Freitag, 10.11.23
10.00 - 12.15 Uhr, 3 UE

216-516 Freitag, 17.11.23
10.00 - 12.15 Uhr, 3 UE

216-517 Freitag, 26.01.24
10.00 - 12.15 Uhr, 3 UE

216-518 Freitag, 16.02.24
10.00 - 12.15 Uhr, 3 UE

216-519 Freitag, 23.02.24
10.00 - 12.15 Uhr, 3 UE

216-520 Freitag, 08.03.24
10.00 - 12.15 Uhr, 3 UE

216-521 Freitag, 15.03.24
10.00 - 12.15 Uhr, 3 UE

216-522 Freitag, 12.04.24
10.00 - 12.15 Uhr, 3 UE

216-523 Freitag, 19.04.24
10.00 - 12.15 Uhr, 3 UE

216-524 Freitag, 26.04.24
10.00 - 12.15 Uhr, 3 UE

FZ St. Remigius –

Väter kochen mit ihren Kindern

Eltern und Kinder zaubern in der Küche.

Anmeldungen in der Kita St. Anna: Tel.: 02861
8923620, E-Mail: kita.stanna-borken@bistum-muenster.de

Leoni Bonhoff

216-530 Samstag, 16.03.24
10.30 - 13.00 Uhr, 3 UE

216-531 Samstag, 27.04.24
10.30 - 13.00 Uhr, 3 UE



FACHBEREICH IV

QUALIFIZIERUNG · AUS- UND WEITERBILDUNG

Aus- und Weiterbildung



Konfliktlösung im eigenen Zuhause

So wie Kinder stetig wachsen und sich entwickeln, wachsen und entwickeln sich auch die Konflikte mit unseren Kindern. Und somit sehen wir uns immer wieder neuen Herausforderungen gegenüber.

Konflikte haben viel mit Gefühlen und Bedürfnissen zu tun, aber auch mit Abläufen im Gehirn. Dieser Abend gibt einen Einblick in das, was bei Konflikten in unserem Körper passiert: auf beiden Seiten, bei den Erwachsenen und bei Kindern/Jugendlichen.

Ziel des Abends ist es, neben dem Beschreiben dieser Abläufe in einem Konflikt, auch Lösungswege aufzuzeigen, um Konflikten in Zukunft besser entgegen treten oder sie sogar minimieren zu können.

Markus Beckmann

241-001 Donnerstag, 28.09.23
20.00 - 21.30 Uhr, 2 UE = € 17,00

241-002 Donnerstag, 14.03.24
20.00 - 21.30 Uhr, 2 UE = € 17,00

Kaffee - Kekse - Digitales

in Kooperation mit der VHS Borken

Wie nutze ich mein Smartphone richtig? Wie komme ich in dieses Online-Stadtwerke-Portal, um meine Zählerstände einzugeben? Meine Lieblings-App kostet auf einmal Geld, wie kann ich sicher im App-Store bezahlen? Wie



kann ich meine schönen Erinnerungsfotos sichern? Und überhaupt, wo sind meine Daten? Die Herausforderungen an die Menschen im Umgang mit der Digitalisierung sind in den letzten Jahren deutlich gestiegen. Unser kleines, offenes Beratungscafé gibt die Möglichkeit sich bei all diesen Fragestellungen in einer kleinen Kaffeerunde auszutauschen. Begleitet wird jedes Treffen durch Dozierende der VHS aus dem IT-Bereich, die hilfreich zur Seite stehen. Kommen Sie einfach unverbindlich vorbei - auch wenn Sie keine Fragen haben, Kaffee, Tee und Kekse stehen immer für Sie bereit.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Kursort: Borken; Neutor 3; 3Eck
Florian El-Amir, Jürgen Friedrich
Jeden Montag (außerhalb der Schulferien)

241-005 montags, ab 14.08.23
14.00 - 18.30 Uhr, kostenfrei

Dein genetischer Fingerabdruck und wie er dir im Leben hilft -

Vortrag für Personen in der Kindertagespflege
Dieser Vortrag ist für dich, wenn du dich mit deiner Individualität auseinandersetzen willst. Dieser Vortrag ist für alle, die nicht auf der Stelle stehen bleiben wollen und offen sind für neue Blickwinkel. Du willst dich mit deiner Individualität auseinandersetzen und sehen, was dir das im Alltag bringt?

Folgende Themen besprechen wir:

- Erwartungen und Bedürfnisse
- Treffen von Entscheidungen
- Effizienter Energieeinsatz im Familienalltag
- Individuelle Entwicklung innerhalb einer Gruppe
- Individuelle Einzigartigkeit

Kim Sophie Hoves

241-020 Mittwoch, 07.02.24
18.30 - 20.30 Uhr, 2 UE = € 16,00

Sprachbildung mit Gebärden I

Basis-Seminar

- Fortbildung für Erzieher im Kindergarten, in der Kursarbeit und Kindertagespflegepersonen - In diesem Einsteiger-Seminar beleuchten wir das Thema Babyzeichen und zeigen Ihnen, welche Gebärden Kinder besonders faszinierend finden. Sie erlernen mehr als 40 Gebärden, die Sie in Ihrem Tagesablauf mit Kleinkindern spielerisch integrieren können. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Kinderlieder, Spiele und Bücherbetrachtung mit lebhaften Gebärden unterstützen können. Darüber hinaus erfahren Sie grundlegende Kenntnisse über die frühe Sprachentwicklung bei Kindern:

- Basiswissen zur Sprachentwicklung bei Kindern von 0–2 Jahren

- Filmbeispiele aus der Praxis

- Einführung der wichtigen Gebärden für alltägliche Dialoge, Bücherbetrachtung, Orientierung, Lieder und Fingerspiele.

Dieses Seminar ist Teil einer Seminarreihe Sprachförderung mit Gebärden - mit Spiel & Spaß für gute Verständigung im Kindertagespflege- und Elementarbereich.

Ursula Cluse

241-060 Samstag, 18.11.23

10.00 - 17.00 Uhr, 8 UE = € 89,50

Sprachbildung mit Gebärden II

Aufbau-Seminar

- Fortbildung für Erzieher im Kindergarten, in der Kursarbeit und Kindertagespflegepersonen - Unser Aufbau-Seminar richtet sich an pädagogische Fachkräfte im Elementarbereich, die mit Kindern im Alter von ca. 2 - 6 Jahren arbeiten. Das Seminar ist ausschließlich für Teilnehmer*innen konzipiert, die bereits das Einsteiger-Seminar absolvierten. Lernen Sie viele weitere Gebärden kennen, die Ihnen speziell in diesen Themenbereichen hilfreich sein können: beim Benennen von Farben, Gefühlen, Fahrzeugen und Zootieren. Außerdem



werden Sie Gebärden zum Erzählen des Bilderbuchklassikers "Die kleine Raupe Nimmersatt" erlernen. Gemeinsam singen wir weitere Lieder, die, mit Gebärden begleitet, viel Freude bringen. Tipp: Gebärden sind eine wunderbare Brücke für die Kommunikation mit mehrsprachigen Kindern und Integrationskindern. Die in der Fortbildung gezeigten Gebärden aus der Deutschen Gebärdensprache können in jede Kleinkindgruppe eingeführt werden. Nach erfolgreicher Teilnahme beider Seminarteile erhalten Sie das babySignal-Qualitätssiegel.

Ursula Cluse

241-061 Samstag, 16.03.24

10.00 - 17.00 Uhr, 8 UE = € 89,50

Sprachbildung mit Gebärden - babySignal auffrischen

Sprachbildung mit Gebärden für alle Teilnehmer*innen mit dem Zertifikat "Sprachbildung mit Gebärden"!

Dieser Kurs eignet sich für alle, die bereits Erfahrungen mit dem Gebärden gemacht haben. In gemütlicher Runde werden wir uns über die gemachten Erfahrungen austauschen und neue Gebärden zu den Themen "Weihnachten", "Wald" und "Lebensmittel" lernen.

Ursula Cluse

241-062 Freitag, 17.11.23

18.00 - 20.45 Uhr, 3,3 UE = € 45,50

Prävention sexueller Gewalt - für Dozenten Eltern-Kind- und Kidix-Kursleitungen

Nebenamtliche Honorarkräfte, die bei ihrer Arbeit regelmäßig mit Kindern und Jugendlichen und Schutzbefohlenen in Kontakt kommen, werden über die Prävention von sexuellem Missbrauch geschult und gründlich informiert. Sie sollen insbesondere Hinweise auf sexuellen Missbrauch erkennen und mit diesen angemessen umgehen können. Dabei bilden die Möglichkeiten zur Verbesserung des Wohls und des Schutzes von Kindern und Jugendlichen sowie Vorkehrungen zur Erschwerung von Straftaten einen Schwerpunkt. Die Schulungen sollen auch dazu befähigen, Dritte über diese Themen zu informieren.

Die Präventionsschulungen des Bildungsforums Borken sind grundsätzlich offen für Mitarbeiter/innen aller kirchlichen Einrichtungen und Träger (Kirchengemeinden, Verbände, etc.), soweit die Schulungskapazitäten dies zulassen. Im Bedarfsfall führt das Bildungsforum Borken vor Ort Schulungen auf Anfrage durch. Nähere Informationen in allen Standorten des Bildungsforums Borken. Mitzubringen sind: Schreibunterlagen
Christian Jung, Patricia Müller-El-Amir

241-070 Freitag, 03.11.23
15.00 - 21.30 Uhr, 8 UE

Fortbildungsangebot Fabi Bocholt Machtmissbrauch und sexualisierte Gewalt

Nebenamtliche Honorarkräfte, die bei ihrer Arbeit regelmäßig mit Kindern und Jugendlichen und Schutzbefohlenen in Kontakt kommen, werden über die Prävention von sexuellem Missbrauch geschult und gründlich informiert. Sie sollen insbesondere Hinweise auf sexuellen Missbrauch erkennen und mit diesen angemessen umgehen können. Dabei

bilden die Möglichkeiten zur Verbesserung des Wohls und des Schutzes von Kindern und Jugendlichen sowie Vorkehrungen zur Erschwerung von Straftaten einen Schwerpunkt. Die Schulungen sollen auch dazu befähigen, Dritte über diese Themen zu informieren. Die Präventionsschulungen des Bildungsforums Borken sind grundsätzlich offen für Mitarbeiter/innen aller kirchlichen Einrichtungen und Träger (Kirchengemeinden, Verbände, etc.), so weit die Schulungskapazitäten dies zulassen. Im Bedarfsfall führt das Bildungsforum Borken vor Ort Schulungen auf Anfrage durch. Nähere Informationen in allen Standorten des Bildungsforums Borken.

Leitung: Christian Jung / NN

41-011 Fr 12.04.24, 15.00 - 21.30 Uhr

Kursort: Familienbildungsstätte Bocholt, Ostwall 39, 46397 Bocholt

Anmeldung: Familienbildungsstätte in Bocholt, T. 02871 239480 oder fabi-bocholt.de

Erste Hilfe Fresh up - Auffrischung für jede Altersklasse

Wann war Ihr letzter Erste Hilfe Kurs?

Kennen Sie sich aus? Wissen Sie, was Sie tun müssen?

Durch den Fresh up vermitteln wir Ihnen, wie Sie im Notfall richtig reagieren.

Elke Jansen in de Wal

241-100 Dienstag, 05.09.23

18.00 - 21.30 Uhr, 4 UE = € 50,50

241-101 Dienstag, 28.11.23

18.00 - 21.30 Uhr, 4 UE = € 50,50

241-102 Dienstag, 20.02.24

18.00 - 21.30 Uhr, 4 UE = € 50,50

241-103 Dienstag, 23.04.24

18.00 - 21.30 Uhr, 4 UE = € 50,50

241-104 Samstag, 28.10.23
09.30 - 17.00 Uhr, 10 UE = € 60,50

241-105 Samstag, 24.02.24
09.30 - 17.00 Uhr, 10 UE = € 60,50

Erste Hilfe in der Kindertagespflege

Erste-Hilfe kinderleicht - für Kindertagespflegepersonen

Im Notfall richtig handeln - und wir zeigen, wie es geht! Wir bilden Teilnehmende zu Schutzengeln aller Kinder aus. Das Erkennen und richtige Einschätzen einer Notfallsituation sowie das richtige und schnelle Handeln sind Ziele in unserem Notfalltraining, die wir mit Jedem erreichen möchten. Wir setzen gemeinsam theoretische Inhalte in die Praxis um, damit man den Mut hat zu helfen, wenn Hilfe gebraucht wird. Wir besprechen Erlebnisse, tauschen unsere Erfahrungen aus und klären offene Fragen.

Mitzubringen sind: Zettel, Stift, evtl. Essen und Getränke für die Pause

Maggy Hacker

241-210 Montag, 09.10.23
18.15 - 22.15 Uhr, 5 UE = € 55,50

241-211 Samstag, 11.11.23
09.30 - 16.30 Uhr, 9 UE = € 55,50

Lektor*innenschulung

Lesen ist nicht gleich Lesen. Es braucht die richtige Technik. Die Aufgabe der Lektorin/des Lektors ist anspruchsvoll. Es geht nicht einfach nur ums Lesen und Vorlesen, sondern darum, die Frohe Botschaft der Bibel so zu verkünden, dass die Zuhörenden auch zuhören und verstehen. Dazu braucht die Lektorin/der Lektor ein Verständnis der Heiligen Schrift, einen Zugang zur Botschaft und zugleich auch eine angemessene Vortragsart, die das Zuhören erleichtert.



Anmeldung und nähere Information im Büro der FBS Gronau, Tel. 02562 93950.

Sabine Schardelmann, Franz-Josef Plesker

342-001

Freitage, 11.08.23, 19.00 - 22.00 Uhr

Samstag, 12.08.23, 09.30 - 16.30 Uhr (Gebühr auf Anfrage, wird in der Regel von der Pfarrei übernommen.)

Kursort: Familienbildungsstätte Bocholt, Ostwall 39, 46397 Bocholt

Einführung für Kommunionhelfer*innen

Der Einführungskurs für Kommunionhelfer*innen ist die Voraussetzung für die bischöfliche Beauftragung zum Kommunionhelferdienst. Die Anmeldung erfolgt in Absprache mit der jeweiligen Kirchengemeinde, in der der Dienst aufgenommen werden soll.

Anmeldung und nähere Information im Büro der FBS Gronau, Tel. 02562 93950.

Franz-Josef Plesker

342-002 Samstag, 21.10.23, 09.30 - 17.00 Uhr
Die Gebühr wird von der anmeldenden Pfarrei übernommen.

Kursort: Familienbildungsstätte Bocholt, Ostwall 39, 46397 Bocholt



**Das Fundament
unserer Bank:
unsere Mitglieder.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Gemeinsam stärker.

Unsere Mitglieder sind Teilhaber unserer Bank. Sie bestimmen den Geschäftskurs demokratisch mit, erhalten Einblick in unsere Unternehmenszahlen und werden mit einer Dividende am Bankgewinn beteiligt. So handeln wir immer im Interesse unserer Mitglieder. Und genau das macht uns so stark.

**Volksbank Gemen eG
Volksbank Heiden eG
Volksbank Raesfeld und Erle eG
Volksbank in der Hohen Mark eG
VR-Bank Westmünsterland eG**



FACHBEREICH V

KULTUR · KREATIVITÄT



Kultur · Musik · Literatur
Mode · Design
Kunst · Handwerk

Urlaub ohne Koffer – Emsflower Erlebnis Emsbüren

Der Erlebnispark von Emsflower bietet interessante Einblicke hinter die Kulissen von Europa's größter Beetpflanzengärtnerei. Über 300 Millionen Pflanzen verlassen jedes Jahr unsere Gewächshäuser! Lassen Sie sich von den automatisierten Produktionsabläufen begeistern, die eine solche Menge an produzierten Pflanzen erst möglich machen und als wegweisend in der Branche gelten. Schlendern Sie außerdem durch den anliegenden Tropengarten und entdecken Sie die verschiedenen exotischen Tiere. Im Schmetterlingsgarten finden Sie hunderte freifliegende Schmetterlinge! Ein großes Spielparadies rundet das Angebot ab. Unser Erlebnispark ist ein tolles Ausflugsziel für Groß und Klein, sowohl bei gutem als auch schlechtem Wetter!

Patricia Müller-El-Amir

223-105 Dienstag, 01.08.23

09.30 - 18.00 Uhr, 10 UE = € 57,50

Urlaub ohne Koffer - Xanten LVR Museum & Schifffahrt

Im LVR-RömerMuseum erwartet Sie ein faszinierender Gang durch die römischen Jahrhunderte in einem spektakulären Bauwerk. Unter fachkundiger Führung treffen Sie auf die ersten Legionäre, die kurz vor der Zeitenwende am Rhein eintrafen, erleben die dramatischen Auswirkungen des Bürgerkriegs in Rom auf den Niederrhein und werden Zeuge von Aufstieg und Niedergang der römischen Stadt Colonia Ulpia Traiana.

Neben der Führung können der weitläufige Park und die nachgebauten Monumente besichtigt werden. Nach einem ausgiebigen Mittagessen geht es dann anschließend mit dem Bus weiter zum Schiff an die Xantener Nordsee.

Das Schiff, die Seestern, fährt jedes Jahr von Anfang April bis Ende Oktober die Gäste über die Xantener Nord- und Südsee. Hier wird eine 120 minütige Fahrt gemacht, bei der die Aussicht, das Schiff und die Geselligkeit bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen genossen werden kann.



Patricia Müller-El-Amir
223-106 Freitag, 04.08.23
09.00 - 18.00 Uhr, 10 UE = € 87,50

 **kultournatour.de**

Spätsommer in Südtirol

Freuen Sie sich auf die wunderbare Urlaubs- & Genußregion SÜDTIROL! Dabei sind es nicht nur die einzigartig schönen Landschaften und Panoramen der Region zwischen Brenner und Verona, es ist auch die kulturelle und kulinarische Vielfalt, die die Besucher begeistert! Mit Brixen, Kloster Neustift und Bozen, einem Orgel- & einem Quartettkonzert, mit einer Weinprobe, mit Besuchen beim Apfelbauer und der Knödelproduktion runden wir das grandiose Natur-Erlebnis Südtirol schmackhaft ab!



Eine direkte Anmeldung ist auch unter www.kultour-natour.de möglich!

KultourNatour, Christa Anneken

251-028 Sonntag 03.09.23 bis 10.09.23, 8 x, 48 UE



Zuverlässig und bequem ans Ziel.

MENCHEN

LINIENverkehr | REISEverkehr | TAXIfahrten
KRANKENfahrten | OMNIBUSwerkstatt

Bocholter Str. 145 Tel. +49 (0)2861 / 897-0
46325 Borken info@menchen-reisen.de

www.menchen-reisen.de

Zauberhaftes Menorca (Kultur-Reise)

Das angenehme Klima im Oktober, die abwechslungsreiche Landschaft und eine wunderschöne Flora laden den Reisenden ein, die von der UNESCO zum Biosphären-Reservat erklärte Insel zu erkunden.

Fernab von Massentourismus gilt es ursprüngliche Landschaften und malerische Ortschaften zu entdecken und beeindruckende Panoramen sowie die delikatsten Spezialitäten der Inselküche zu genießen. Zwischen den Ausflügen bleibt genügend Zeit für Urlaub und Erholung. SIND SIE MIT DABEI?

KultourNatour

251-031 Sonntag 15.10.23 bis 22.10.23,
8 x, 48 UE

Altes Land -Stade

Wir laden Sie ein zu blühenden Kirsch- und Apfelbäumen, prachtvollen Fachwerkhäusern und schmuckvollen Prunkpforten, grünen Deichen und blau schimmernden Kanälen. Das "Altes Land" weckt viele Bilder in uns und ist zu jeder Jahreszeit eine Reise wert. Lassen Sie sich verzaubern von den historischen Gebäuden und den schönen Plätzen der ehemaligen Hansestadt. Die Besichtigung der

maritimen Stadt Cuxhaven & des bekannten Künstlerdorfes Worpswede mit einer Kahnfahrt runden das Programm ab.

Eine direkte Anmeldung ist auch unter www.kultour-natour.de möglich!

Christa Anneken

251-035 Donnerstag 25.04.24 bis 27.04.24,
3 x, 24 UE

Metropole des Nordens - Oslo

Lassen Sie sich von den Schönheiten und der Vielfalt der Hauptstadt Norwegens Oslo begeistern! Tauchen Sie ein in die 1000-jährige Geschichte Oslos als älteste Hauptstadt Skandinaviens. Die Stadt liegt im innersten Teil eines der schönsten Fjorde Norwegens - dem Oslofjord - und ist umgeben von bewaldeten Hügeln. Neben der wunderschönen Natur besticht Oslo durch sein großes kulturelles Angebot. Erleben Sie mit der luxuriösen Fähre von Oslo nach Kiel auch grandiose maritime Momente!

Eine direkte Anmeldung ist auch unter www.kultour-natour.de möglich!

KultourNatour, Christa Anneken

251-036 Donnerstag 23.05.24 bis 28.05.23,
6 x, 36 UE





Neueste Mode aus eigener Hand!

Haben Sie eigene Vorstellungen von Ihrer Bekleidung, die Sie realisieren möchten? In den Nähkursen der Familienbildungsstätte können Sie dies unter fachlicher Anleitung tun. Dabei spielt die solide Verarbeitung eine wesentliche Rolle und Sie lernen wie gute Qualität auszusehen hat. Dazu gehören sowohl die persönliche Farb- und Stilberatung als auch die Anleitung zum Nähen durch die Kursleiterin.

In der Kursgebühr ist eine Nähumlage von 1,00 € pro Abend enthalten, für Wochenendkurse und Ferienkurse 5,00 €.

Mitzubringen sind: Stoff, Schere, Maßband, Näh- und Stecknadeln, Nähgarn

Individuelle Mode

Kreativ gestalten Sie mit schönen Stoffen die eigene Kleidung.

Wie kommen meine eigenen Modeideen zum Tragen?

Profitieren Sie von Tipps und Tricks der Dozentin und entwerfen Sie Ihre Mode selbst! Vertiefen Sie ihre Fähigkeiten in Schnitt- und Verarbeitungstechniken.

Trauen Sie sich auch an komplizierte Nähvorgänge.

Anhand unterschiedlichster Schnittmuster sammeln Sie weitere Erfahrungen und realisieren unter fachlicher Anleitung Ihre Modeideen.

Ganz nach Ihren Vorstellungen entsteht ein individuelles, maßgeschneidertes Kleidungsstück.

In der Kursgebühr ist eine Nähumlage von 1,00 € pro Abend enthalten.

Mitzubringen sind: Stoff, Schere, Maßband, Näh- und Stecknadeln, Nähgarn

Mechthild Laurich

252-001 dienstags, 15.08.23

19.30 - 21.45 Uhr, 6 x, 18 UE = € 65,90

252-002 dienstags, 17.10.23

19.30 - 21.45 Uhr, 7 x, 21 UE = € 76,80

252-003 dienstags, 09.01.24

19.30 - 21.45 Uhr, 5 x, 15 UE = € 55,00

252-004 dienstags, 20.02.24

19.30 - 21.45 Uhr, 5 x, 15 UE = € 55,00

252-005 dienstags, 09.04.24

19.30 - 21.45 Uhr, 7 x, 21 UE = € 76,80

Allgemeines Nähen für Anfänger und Geübte

Mechthild Laurich

252-006 donnerstags, 17.08.23

19.30 - 21.45 Uhr, 6 x, 18 UE = € 65,90

252-007 donnerstags, 19.10.23

19.30 - 21.45 Uhr, 7 x, 21 UE = € 76,80

252-008 donnerstags, 11.01.24

19.30 - 21.45 Uhr, 5 x, 15 UE = € 55,00

252-009 donnerstags, 22.02.24

19.30 - 21.45 Uhr, 5 x, 15 UE = € 55,00

252-010 donnerstags, 11.04.24

19.30 - 21.45 Uhr, 7 x, 21 UE = € 76,80

Nähwerkstatt am Wochenende

Kreativ gestalten Sie mit schönen Stoffen
Mechthild Laurich

252-011 freitags, 10.11.23

17.00 - 22.00 Uhr, 2 x, 15 UE = € 59,50

252-012 freitags, 15.03.24

17.00 - 22.00 Uhr, 2 x, 15 UE = € 59,50

252-013 freitags, 26.04.24

17.00 - 22.00 Uhr, 2 x, 15 UE = € 59,50



Stricken für Anfänger und Geübte

Handarbeit macht glücklich, schon bevor man das Ergebnis in den Händen hält. Beim Stricken versinken wir in unserem Projekt und vergessen die Welt um uns herum.

Das Klappern von Stricknadeln wirkt beruhigend und wenn die letzte Masche gestrickt ist, hat man nicht nur ein Unikat, das es nirgendwo zu kaufen gibt, sondern auch ein Gefühl von Stolz: "Hey, das hab ich gemacht!"

Mitzubringen: Stricknadeln, Wolle

Beate Kaup

252-100 dienstags, 15.08.23

19.00 - 20.30 Uhr, 7 x, 14 UE = € 56,50

252-101 dienstags, 24.10.23

19.00 - 20.30 Uhr, 8 x, 16 UE = € 64,50

252-102 dienstags, 16.01.24

19.00 - 20.30 Uhr, 9 x, 18 UE = € 72,50

252-103 dienstags, 16.04.24

19.00 - 20.30 Uhr, 9 x, 18 UE = € 72,50

ZickZack - NähWorkshop - Kids&Teens ab 10 Jahre

In so kurzer Zeit nähen lernen? Das kannst Du auch! Am Anfang lernst Du den fachgerechten Umgang mit der Nähmaschine sowie mit Nadel und Faden. Die ersten Nähübungen werden Dir leichter fallen als Du denkst. Du erstellst ein kleines Nähprojekt (Beutel, Patchwork-Kissen, etc.), das Du dann mit nach Hause nehmen darfst - für dich oder einen lieben Menschen? Sei Dir sicher, langweilig wird es nicht. Es macht jede Menge Spaß! Das Nähen fordert heraus, Du übst das genaue und konzentrierte Arbeiten und genießt es mit Stoffen zu arbeiten und sie zu streicheln? inkl. Stoff, Kordel, und Garn

An advertisement for the Pfaff Passport 3.0 sewing machine. It features a woman in a light-colored jacket and scarf walking and carrying a bag. The background is orange and white. Text on the right side includes the Pfaff logo, the slogan "Nähen »to go«!", and a list of features: "Ultraschlechte Nähmaschine - perfekt zum Transportieren", "Mit dem Original-DIT-SYSTEM", "Automatischer Fadenschnitzer", "Nähfußsystem original von PFAFF", and "100 Stiche". A price tag of "699,-" is shown. At the bottom, it says "NEU! passport 3.0". The contact information for Pfaff-Nähmaschinen-Haus Kosmeier is provided at the bottom: "Warendorfer Str. 128, 48145 Münster, Tel.: 0251 - 48826".



Beutel / Gymsack

Inkl. Stoff, Kordel, Garn

Anja Peeters

217-010 dienstags, 15.08.23

16.30 - 18.45 Uhr, 2 x, 6 UE = € 30,50

217-011 dienstags, 14.05.24

16.30 - 18.45 Uhr, 2 x, 6 UE = € 30,50

Patchwork - Kleines Patchwork

Mitzubringen sind: Stoffreste, passendes Garn

Anja Peeters

217-012 dienstags, 10.10.23

16.30 - 18.45 Uhr, 4 x, 12 UE = € 48,50

Patchwork - Großes Patchwork

Mitzubringen sind: Stoffreste, passendes Garn

217-013 dienstags, 16.01.24

16.30 - 18.45 Uhr, 8 x, 24 UE = € 72,50

ZickZack - LoomSchal

Mitzubringen sind: Fleece oder Jersey Stoff, passendes Garn

Anja Peeters

217-014 dienstags, 07.11.23

16.30 - 18.45 Uhr, 4 x, 12 UE = € 36,50

Muttertagsgeschenk

Mitzubringen sind: Stoff, passendes Garn

Anja Peeters

217-015 dienstags, 09.04.24

16.30 - 18.45 Uhr, 4 x, 12 UE = € 36,50



Malen mit Acrylfarben

Eigene, kreative Bildideen mit Acrylfarbe umsetzen und dabei Unterstützung erfahren.

Mitzubringen: Leinwand ca. 30 x 40 cm, Acrylfarben und 2 Pinsel

Kursort: Borken; Nina-Winkel-Str. 58; Casa Philipp Neri

Gabriela Enke

253-001 donnerstags, 31.08.23

19.45 - 22.00 Uhr, 5 x, 15 UE = € 48,50

253-002 donnerstags, 02.11.23

19.45 - 22.00 Uhr, 5 x, 15 UE = € 48,50

253-003 donnerstags, 08.02.24

19.45 - 22.00 Uhr, 5 x, 15 UE = € 48,50

253-004 donnerstags, 11.04.24

19.45 - 22.00 Uhr, 5 x, 15 UE = € 48,50



Farbe, Form und Ausdruck

Malen für Fortgeschrittene in der Künstlergruppe "Art at eight"

Die schrittweise Entwicklung von der IDEE zum BILDWERDEN... Besinnung und Aktivität, Ruhe und Bewegung, genaues Wahrnehmen und intuitives Erfassen, Lust am Umgang mit Farben und Formen mit Acrylfarbe, Pinsel, Kohle, Papier, Leinwand ... statt gekonntes Wiederholen, Farbe fließen zu lassen ... kann

bedeuten, ein Stück Neuland zu betreten ... Klein und Groß ... figurativ bis abstrakt.

Mut haben, den eigenen Stil zu entwickeln.

Kursort: Reken-Groß Reken; Wehrstraße; Vereins- und Bildungszentrum

Veronika Wenker

253-010 mittwochs, 08.11.23

19.30 - 21.45 Uhr, 5 x, 15 UE = € 50,00

253-011 mittwochs, 24.01.24

19.30 - 21.45 Uhr, 8 x, 24 UE = € 79,70

Aquarellmalerei

für Anfänger und Fortgeschrittene

Gewinnen Sie Vertrauen in Ihre eigene Kreativität! Lernen Sie die wichtigsten Techniken der Aquarellmalerei kennen und entwickeln Sie sich unter professioneller Anleitung stets weiter.

Folgende Materialien sind mitzubringen:

- Aquarellpapier/-block - mind. 225 g/qm, mäßig rau

- einfacher Zeichenblock für Farbübungen

- Rundpinsel für Aquamalerei

- Aquarellfarben (Studioaquarellfarben)

- zwei Behälter für Wasser

- altes Frotteetuch, Föhn

Irmgard Teroerde

253-020 montags, 16.10.23

09.00 - 12.00 Uhr, 5 x, 20 UE = € 52,50

253-021 mittwochs, 22.11.23

19.00 - 21.15 Uhr, 3 x, 9 UE = € 32,50

253-022 mittwochs, 17.01.24

19.00 - 21.15 Uhr, 3 x, 9 UE = € 32,50

253-023 mittwochs, 21.02.24

19.00 - 21.15 Uhr, 3 x, 9 UE = € 32,50

Zeitungsspinnerei - Workshop

Unter dem Motto "Spinnen Sie Ihr eigenes Zeitungsgarn" bietet die Fabi in Zusammenarbeit mit der Weseker Zeitungsspinnerin Marita Drees einen Workshop an. Bei einem Rundgang durch die Zeitungsspinnerei können sich die Teilnehmer zunächst inspirieren lassen. Anschließend erlernen sie Schritt für Schritt, wie sie aus Zeitungspapier Garn in verschiedenen Nadelstärken herstellen können, das sich sowohl als nachhaltiges Geschenkband als auch für verschiedenste Handarbeitsprojekte eignet.

Wer unter Anleitung ein erstes Projekt starten möchte, sollte gute Häkelkenntnisse und eine Häkelnadel Nr. 6, gerne zusätzlich andere Nadelstärken, mitbringen. Das Arbeitsmaterial wird kostenlos zur Verfügung gestellt, bei Interesse kann eine Handspindel für zu Hause erworben werden.

Kursort: Borken-Weseke; Prälat-Höing-Weg 41; Zeitungsspinnerei

Marita Drees

253-055 Dienstag, 12.09.23

18.00 - 21.00 Uhr, 4 UE = € 20,00

Sterne aus Papierröllchen

In diesem Workshop stellen Sie Papierröllchen aus Zeitungen, Zeitschriften oder Prospekten her und verarbeiten Sie zu dekorativen, nachhaltigen Sternen. Diese sind nicht nur eine schöne Deko für die Weihnachtszeit, sondern auch perfekt als außergewöhnliche Geschenkanhänger geeignet.

Ein Rundgang durch die Zeitungsspinnerei bietet Ihnen zudem viele weitere Anregungen. Unglaublich, was mit altem Papier alles möglich ist.

Kursort: Borken-Weseke; Prälat-Höing-Weg 41; Zeitungsspinnerei

Marita Drees

253-056 Mittwoch, 08.11.23

18.00 - 21.00 Uhr, 4 UE = € 20,00



Zeitungsspinnerei - Workshop

Unter dem Motto "Spinnen Sie Ihr eigenes Zeitungsgarn" bietet die Fabi in Zusammenarbeit mit der Weseker Zeitungsspinnerin Marita Drees einen Workshop an. Bei einem Rundgang durch die Zeitungsspinnerei können sich die Teilnehmer zunächst inspirieren lassen. Anschließend erlernen sie Schritt für Schritt, wie sie aus Zeitungspapier Garn in verschiedenen Nadelstärken herstellen können, das sich sowohl als nachhaltiges Geschenkband als auch für verschiedenste Handarbeitsprojekte eignet.

Wer unter Anleitung ein erstes Projekt starten möchte, sollte gute Häkelkenntnisse und eine Häkelnadel Nr. 6, gerne zusätzlich andere Nadelstärken, mitbringen. Das Arbeitsmaterial wird kostenlos zur Verfügung gestellt, bei In-

teresse kann eine Handspindel für zu Hause erworben werden.

Kursort: Borken-Weseke; Prälat-Höing-Weg 41; Zeitungsspinnerei

Marita Drees

253-057 Mittwoch, 07.02.24

18.00 - 21.00 Uhr, 4 UE = € 20,00

Zeitungsspinnerei - Workshop

Möchten Sie Ihren ausrangierten Blumentöpfen, Vasen oder Lampenschirmen ein zweites Leben einhauchen? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Sie.

Nachdem Sie sich bei einem Rundgang durch die Zeitungsspinnerei in aller Ruhe Anregungen geholt haben, sind Ihrer Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Sie erlernen Schritt für Schritt, wie Sie Ihre Einrichtungsgegenstände mit Papiergarn und -röllchen verschönern können.

Beispiele finden Sie unter: www.zeitungsspinnerei.de

Kursort: Borken-Weseke; Prälat-Höing-Weg 41; Zeitungsspinnerei

Marita Drees

253-058 Mittwoch, 13.03.24

18.00 - 21.00 Uhr, 4 UE = € 20,00



"Geschenk mit Herz" für Vater und Kind ab 6 Jahre

Der Muttertag steht vor der Tür. In diesem Kurs werden Väter mit Kindern ab 6 Jahren gemeinsam kreativ und gestalten ein dekoratives Herz aus selbst gesponnenem Papiergarn aus alten Zeitungen.

Die Gebühr bezieht sich auf ein Elternteil mit Kind.

Kursort: Borken-Weseke; Prälat-Höing-Weg 41; Zeitungsspinnerei

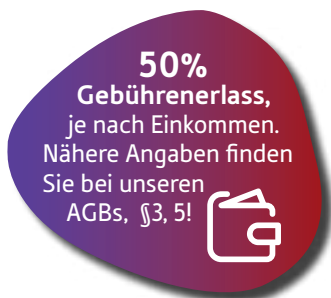
Marita Drees

216-001 Samstag, 20.04.24

10.00 - 13.00 Uhr, 4 UE = € 24,50

Goldschmiede Kompaktkurs

Workshop zur Einführung in die Goldschmiedekunst für Anfänger und Fortgeschrittene Tauchen Sie ein in das Kunsthandwerk des Gold- und Silberschmieds und entwerfen Sie Ihren eigenen Schmuck. Unter der professionellen Anleitung der Goldschmiedemeisterin Katja Osterhoff-Genz erlernen Sie die Grundtechniken dieses Handwerks wie das Sägen, Feilen, Löten, Punzieren, Schmirgeln und Polieren. Sie werden in 4 Zeitstunden ein eigenes Schmuckstück schmieden, sei es ein ausgefallener Ring, ein Kettenanhänger, ein Kreuz oder einzigartige Ohrringe. In al-



len Fällen ist es ein Unikat - gefertigt in Ihren Händen. Die Einführung in die verschiedenen Oberflächenbearbeitungen erweitert die Möglichkeiten der persönlichen, individuellen Gestaltung zusätzlich.

Schmuckreparaturen oder -änderungen sind aus zeitlichen Gründen in diesen Kursen nicht möglich.

Nähere Informationen finden Sie auch unter: www.mobile-goldschmiedekurse.de.

Eine Werkzeugumlage von 10 € sowie die individuellen Materialkosten (zwischen 30–80 € je Schmuckteil in Silber) sind am Ende des Kurses bar zu entrichten.

Katja Osterhoff-Genz

253-060 Montag, 16.10.23

17.00 - 21.00 Uhr, 5 UE = € 50,50

253-061 Montag, 04.03.24

17.00 - 21.00 Uhr, 0 UE = € 50,50

Faszination Fotografie -

Warum begeistert uns Fotografie - gerade und immer wieder, auch im digitalen Zeitalter der Smartphones? Weil wir stets das beste Bild machen wollen von unserem Partner, von den eigenen Kindern, den gerade zur Welt gekommenen Babies. Wir entdecken uns, unsere

Mitwelt und die Themen, die uns umtreiben mit der Fotografie ganz neu. Kreativ, unkonventionell und voller Möglichkeiten. Vielleicht auch wollen wir uns selbst neu entdecken, unsere Kreativität und unsere Potentiale. Worauf es von Anfang an ankommt, ist der fotografische Blick, sagt Raimund Weber Referent dieses über vier aufeinanderfolgende Dienstage stattfindenden kompakten Fotoworkshops. Darum geht es: Den eigenen Blick zu trainieren, theoretisches und fototechnisches Wissen zu erwerben und von guten Fotografen etwas abzulernen. Ganz praktisch geht es an vier Dienstagen im Juni 2024 darum, mit neuen Impulsen auf die Fotosuche zu gehen. Im Anschluss treffen wir uns wieder und zeigen uns, was wir alles gesehen haben.

Kamera/Smartphone und Betriebsanleitung/Handbuch der Kamera mitbringen.

Schnuppertreffen

Raimund Weber

253-090 Dienstag, 28.05.24

18.00 - 19.30 Uhr, 2 UE = € 10,00

Faszination Fotografie!

Raimund Weber

253-091 dienstags, 04.06.24

17.30 - 19.45 Uhr, 4 x, 12 UE = € 45,50



Den eigenen Garten unter Anleitung planen – Tagesseminar

Dieser Kompaktkurs mit max. 3 Gärten richtet sich an alle, die eine Neuanlage/Vorgarten planen, oder ihren alten Garten ergänzen möchten. In dem Kurs werden folgende Themen intensiv bearbeitet: ansprechende Einfriedung, Räumlichkeit durch Bäume, Pflasterung, Einteilung und Einrichtung des Gartens (Platzierung von Sitzplätzen, Beeten, Wegen, Kinderbereich, Wasserspiel, Teich), Wandverschönerung, pflegeleichte und möglichst insektenfreundliche Bepflanzung nach Boden- und Lichtverhältnissen sowie Stilrichtung. Alle Überlegungen und Planungen werden im Hinblick auf die trockeneren klimatischen Bedingungen durchgeführt. Ziel ist es, dass jeder Teilnehmende mit einem unter Anleitung erstellten Gestaltungsplan sowie mit einem richtungsweisenden Bepflanzungskonzept das Seminar beschließt. Viele Informationen um die Themen "Pflegeleichter Garten für

Senioren", Pflanzeneinkauf/ Pflanzpflege runden den Kurs ab. Eine umfangreiche Liste mit trockenheitsverträglichen Pflanzen kann auf Wunsch für 5,- € im Kurs erworben werden. Eine kurze Stauden- und Bodendeckerliste für trockene Böden ist im Kurspreis enthalten. Anmeldeschluss spätestens 7–10 Tage vor Kursbeginn!

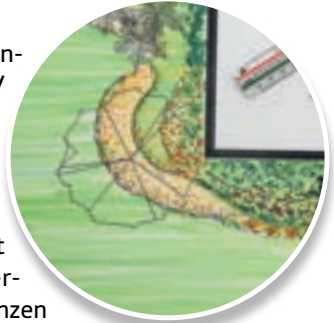
Agnes Hülsbusch

253-100 Samstag, 09.09.23

09.00 - 18.00 Uhr, 12 UE = € 135,00

253-101 Samstag, 03.02.24

09.00 - 18.00 Uhr, 12 UE = €135,00



Stadthalle Vennehof

Am Vennehof 1
46325 Borken

Telefon **02861 939516**

E-Mail stadthalle@borken.de

Internet www.borken.de

Pächter Andreas Fels

Räumlichkeiten von 50-1500 Personen für Tagungen, Kongresse, Betriebs- und Vereinsfeste und Familienfeiern, Getränke in angenehmer Atmosphäre.



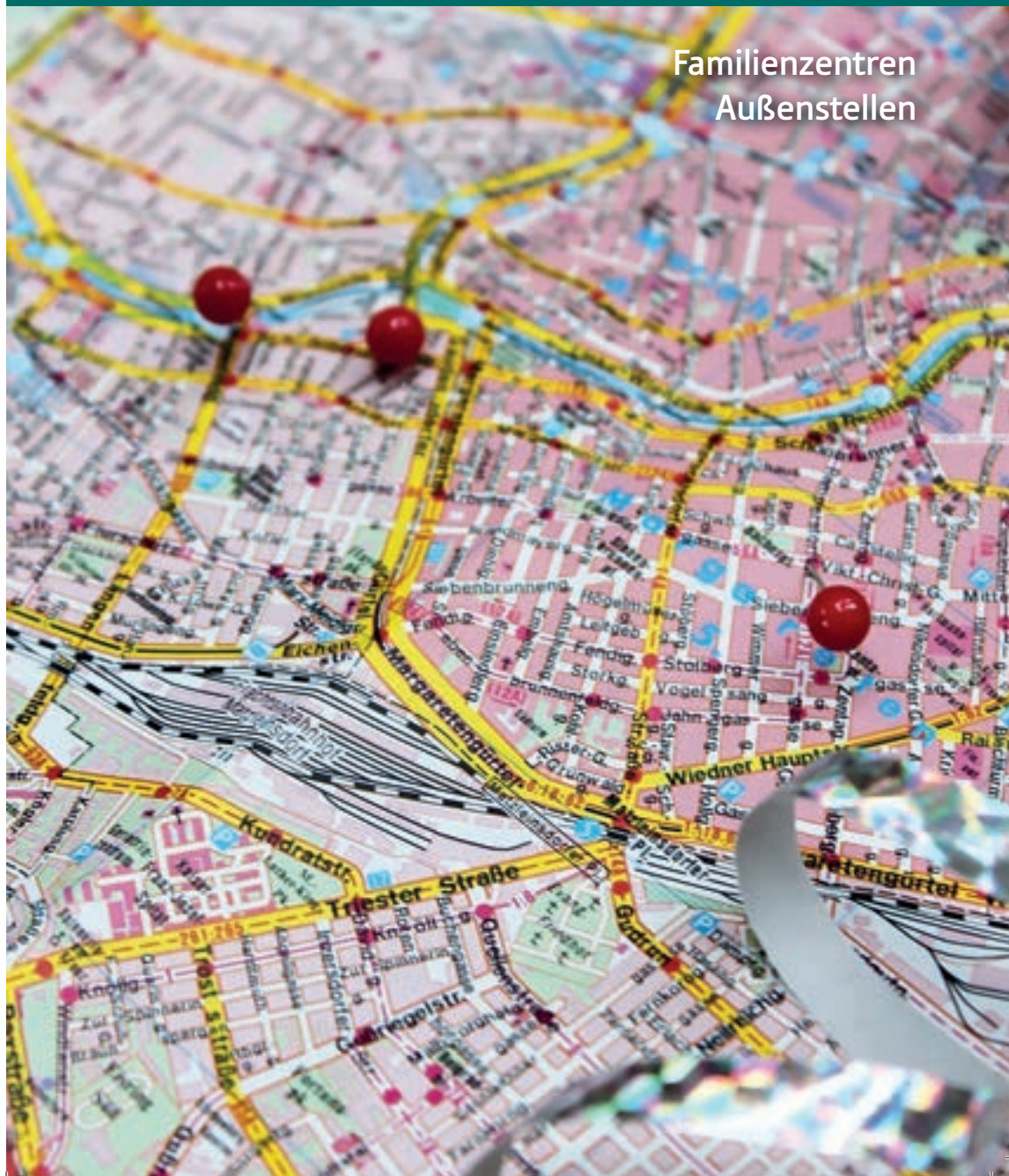
FACEBOOK



FACHBEREICH VI

AKTIV VOR ORT

Familienzentren
Außenstellen



"Wieviel Wahrheit über den Tod verträgt mein Kind?"

Impulsvortrag und Gespräch über den Umgang mit Kindern zum Thema Tod und Trauer. Zu Beginn gibt die Referentin einen Überblick zu den Vorstellungen über Tod und Endlichkeit, die Kinder und Jugendliche im Lauf ihrer Entwicklung haben können, sowie über die Möglichkeiten der Reaktion darauf und die Begleitung der Kinder.

Danach gibt es Gelegenheit zum Fragen und Austauschen sowie einige zur Thematik passende Bücher zur Ansicht.

Für Mitglieder des FZ St. Remigius beträgt die Gebühr 7,00 €.

Kursort: Borken; Nünningsweg 2; Kita St. Anna
Judith Kolschen

213-501 Donnerstag, 09.11.23

19.30 - 21.00 Uhr, 2 UE = € 13,50

Hochbegabt, hochsensibel und autonom, Herausforderung hoch 3!

Es ist normal verschieden zu sein und manche Kinder und Jugendliche reagieren auf die Welt etwas anders als die anderen. Sie sind oft enorm phantasievoll, nachdenklich, nehmen alles wahr und erleben ihre Umgebung intensiv. In diesem Vortrag erfahren Eltern und Bezugspersonen, was Hochsensibilität und "autonomes Kind" bedeutet, welche Besonderheiten viele Kinder mitbringen und wie sich der oft herausfordernde Familienalltag entspannter gestalten lässt.

Für Mitglieder des FZ betragen die Gebühren 8,00 €.

Kursort: Familienbildungsstätte Borken
Stefanie Marzian

213-502 Mittwoch, 18.10.23

19.30 - 21.00 Uhr, 2 UE = € 15,50

Konfliktlösung im eigenen Zuhause

So wie Kinder stetig wachsen und sich entwickeln, wachsen und entwickeln sich auch die Konflikte mit unseren Kindern. Und somit sehen wir uns immer wieder neuen Herausforderungen gegenüber.

Konflikte haben viel mit Gefühlen und Bedürfnissen zu tun, aber auch mit Abläufen im Gehirn. Dieser Abend gibt einen Einblick in das, was bei Konflikten in unserem Körper passiert: auf beiden Seiten, bei den Erwachsenen und bei Kindern/Jugendlichen.

Ziel des Abends ist es, neben dem Beschreiben dieser Abläufe in einem Konflikt, auch Lösungswege aufzuzeigen, um Konflikten in Zukunft besser entgegen treten oder sie sogar minimieren zu können.

Für Mitglieder des FZ betragen die Gebühren 7,00 €.

Kursort: Familienbildungsstätte Borken

Markus Beckmann

213-503 Dienstag, 27.02.24

20.00 - 21.30 Uhr, 2 UE = € 13,50

"Erste Hilfe am Baby und Kleinkind"

für Eltern

Erste-Hilfe kinderleicht

Im Notfall richtig handeln - und wir zeigen, wie es geht!

Wir bilden Teilnehmende zu Schutzengeln aller Kinder aus.

Es ist wichtig, sich mit dem Thema Erste-Hilfe zu beschäftigen. Ganz besonders, wenn Nachwuchs in der Familie ist oder sich angemeldet hat. Das Erkennen und richtige Einschätzen einer Notfallsituation sowie das richtige und schnelle Handeln sind Ziele in unserem Notfalltraining, die wir mit Jedem erreichen möchten. Wir setzen gemeinsam theoretische Inhalte in die Praxis um, damit alle den Mut haben zu helfen, wenn Hilfe gebraucht wird. Wir besprechen Erlebnisse,

tauschen unsere Erfahrungen aus und klären offene Fragen.

Für Eltern des Familienzentrums betragen die Gebühren 23 €.

Anmeldungen über www.fabi-borken.de

Maggy Hacker

241-540 Donnerstag, 18.01.24

18.00 - 22.00 Uhr, 5 UE = € 45,50

Familien-Koch-Schule

in Zusammenarbeit mit dem FamilienZentrum St. Remigius

Team FZ St. Remigius

216-510 Freitag, 08.09.23

10.00 - 12.15 Uhr, 3 UE

216-511 Freitag, 22.09.23

10.00 - 12.15 Uhr, 3 UE

216-512 Freitag, 29.09.23

10.00 - 12.15 Uhr, 3 UE

216-513 Freitag, 20.10.23

10.00 - 12.15 Uhr, 3 UE

216-514 Freitag, 27.10.23

10.00 - 12.15 Uhr, 3 UE

216-515 Freitag, 10.11.23

10.00 - 12.15 Uhr, 3 UE

216-516 Freitag, 17.11.23

10.00 - 12.15 Uhr, 3 UE

216-517 Freitag, 26.01.24

10.00 - 12.15 Uhr, 3 UE

216-518 Freitag, 16.02.24

10.00 - 12.15 Uhr, 3 UE

216-519 Freitag, 23.02.24

10.00 - 12.15 Uhr, 3 UE



216-520 Freitag, 08.03.24

10.00 - 12.15 Uhr, 3 UE

216-521 Freitag, 15.03.24

10.00 - 12.15 Uhr, 3 UE

216-522 Freitag, 12.04.24

10.00 - 12.15 Uhr, 3 UE

216-523 Freitag, 19.04.24

10.00 - 12.15 Uhr, 3 UE

216-524 Freitag, 26.04.24

10.00 - 12.15 Uhr, 3 UE

Väter kochen mit ihren Kindern

Eltern und Kinder zaubern in der Küche.

Anmeldungen in der Kita St. Anna: Tel. 02861

8923620 oder kita.stanna-borken@bistum-muenster.de

Leoni Bonhoff

216-530 Samstag, 16.03.24

10.30 - 13.00 Uhr, 3 UE

216-531 Samstag, 27.04.24

10.30 - 13.00 Uhr, 3 UE

Familienzentrum 4.3.1

Konfliktlösung im eigenen Zuhause

So wie Kinder stetig wachsen und sich entwickeln, wachsen und entwickeln sich auch die Konflikte mit unseren Kindern. Und somit sehen wir uns immer wieder neuen Herausforderungen gegenüber. Konflikte haben viel mit Gefühlen und Bedürfnissen zu tun, aber auch mit Abläufen im Gehirn. Dieser Abend gibt einen Einblick in das, was bei Konflikten in unserem Körper passiert: auf beiden Seiten, bei den Erwachsenen und bei Kindern/Jugendlichen. Ziel des Abends ist es, neben dem Beschreiben dieser Abläufe in einem Konflikt, auch Lösungswege aufzuzeigen, um Konflikten in Zukunft besser entgegen treten oder sie sogar minimieren zu können.

Kostenfrei für Mitglieder des Familienzentrums.

Kursort: Borken, KSB Familienzentrum Kreisel, Gildenstr. 13

Markus Beckmann

213-570 Dienstag, 05.03.24

20.00 - 21.30 Uhr, 2 UE = € 13,50

Familienzentrum Montessori

Konfliktlösung im eigenen Zuhause

So wie Kinder stetig wachsen und sich entwickeln, wachsen und entwickeln sich auch die Konflikte mit unseren Kindern. Und somit sehen wir uns immer wieder neuen Herausforderungen gegenüber. Konflikte haben viel mit Gefühlen und Bedürfnissen zu tun, aber auch mit Abläufen im Gehirn. Dieser Abend gibt einen Einblick in das, was bei Konflikten in unserem Körper passiert: auf beiden Seiten, bei den Erwachsenen und bei Kindern/Jugendlichen. Ziel des Abends ist es, neben dem Beschreiben dieser Abläufe in einem Konflikt, auch Lösungswege aufzuzeigen, um Konflikten in Zukunft besser entgegen treten oder sie sogar minimieren zu können.

Kursort: Familienbildungsstätte Borken

Markus Beckmann

213-580 Dienstag, 12.12.23

20.00 - 21.30 Uhr, 2 UE = € 13,50



Familienzentrum Christus König

"Wieviel Wahrheit über den Tod verträgt mein Kind?"

Impulsvortrag und Gespräch über den Umgang mit Kindern zum Thema Tod und Trauer. Zu Beginn gibt die Referentin einen Überblick zu den Vorstellungen über Tod und Endlichkeit, die Kinder und Jugendliche im Lauf ihrer Entwicklung haben können, sowie über die Möglichkeiten der Reaktion darauf und die Begleitung der Kinder.

Danach gibt es Gelegenheit zum Fragen und Austauschen sowie einige zur Thematik passende Bücher zur Ansicht.

Für Mitglieder des FZ ist der Kurs kostenfrei.

Kursort: Borken-Gemen; Cordulastr. 6; Kita St. Marien

Judith Kolschen

213-510 Donnerstag, 19.10.23

19.30 - 21.00 Uhr, 2 UE = € 14,50

Ein Impulsabend für Eltern von Schulkindern

Als Elternteil möchten Sie gerne Ihr Kind beim Lernen unterstützen!

Manchmal läuft es allerdings nicht so, wie wir es uns wünschen. Konfliktsituationen entstehen, Eltern rasseln mit Ihren Kindern immer wieder aneinander.

An diesem Abend können Sie viele Impulse mit nach Hause nehmen, die eine Lernsituation positiv verändern können. Der neue Blick auf eine Situation verändert das eigene Verhalten.

Für Mitglieder aus dem FZ ist der Kurs kostenfrei.

Kursort: Borken-Gemen; Cordulastr.6; Kita St. Marien

Jennifer Beckmann

213-511 Donnerstag, 25.01.24

19.30 - 21.00 Uhr, 2 UE = € 13,50

„Doktorspiele“

(oder anders: Körper -Erkundungs-Spiele)

Beim Thema "Doktorspiele" (oder anders: Körper-Erkundungs-Spiele) kommt es immer wieder zu Unsicherheiten und Ängsten bei Erwachsenen. Dieser Abend lädt alle Interessierten dazu ein, sich mit diesem Thema zu beschäftigen. Markus Beckmann hat fachliche Informationen zur kindlichen Sexualität und zu Doktorspielen zusammen gestellt und reichert diese mit Erfahrungswerten aus der Praxis an. Gleichzeitig gibt der Abend die Möglichkeit, die eigene Haltung zum Thema Sexualität erneut zu überprüfen.

Für Mitglieder des FZ ist der Kurs kostenfrei.

Kursort: Borken-Gemen; Fritz-Reuter.-Str.28;

Kita Sonnenburg

Markus Beckmann

213-512 Dienstag, 16.04.24

20.00 - 21.30 Uhr, 2 UE = € 13,50

Gesund in der Weihnachtszeit

Nun ist es wieder soweit: Die Weihnachtszeit steht vor der Tür. Viele Tannenbäume, Schaufenster und Häuser sind liebevoll geschmückt und weihnachtlich beleuchtet; die Weihnachtsmärkte haben ihre Türen geöffnet und überall warten süße Leckereien darauf, genascht zu werden. Der Adventskalender ist prall gefüllt und das Weihnachtessen steht vor der Tür. In Maßen schlemmen ist durchaus erlaubt, solange für einen Ausgleich an Vitaminen und Ballaststoffen gesorgt ist. Ich gebe Ihnen Tipps und zeige, wie Sie es leicht in Ihren Alltag integrieren können und trotzdem den Zauber der Weihnacht nicht verlieren.

Die Gebühren für Mitglieder des FZ betragen 3,00 € (Lebensmittelumlage).

Kursort: Borken-Gemen; Fritz-Reuter-Str. 28;

Kita Sonnenburg

Anja Kersten

213-544 Montag, 06.11.23

19.00 - 21.45 Uhr, 3 UE = € 20,50

Dein Notfallkoffer

Jeder von uns kennt es: Manchmal reicht die Kraft oder die Geduld nicht für einen ganzen Tag. Wir füllen an diesem Abend den persönlichen Notfallkoffer mit Achtsamkeits- und körperlichen Übungen.

Für Mitglieder des FZ ist der Kurs kostenfrei.

Kursort: Borken-Gemen; Fritz-Reuterstr. 28; Kita Sonnenburg

Jennifer Beckmann

223-510 Donnerstag, 14.09.23

19.30 - 21.00 Uhr, 2 UE = € 13,50



Familienzentrum St. Marien Rhedebrügge

Konfliktlösung im eigenen Zuhause

So wie Kinder stetig wachsen und sich entwickeln, wachsen und entwickeln sich auch die Konflikte mit unseren Kindern. Und somit sehen wir uns immer wieder neuen Herausforderungen gegenüber.

Konflikte haben viel mit Gefühlen und Bedürfnissen zu tun, aber auch mit Abläufen im Gehirn. Dieser Abend gibt einen Einblick in das, was bei Konflikten in unserem Körper passiert: auf beiden Seiten, bei den Erwachsenen und bei Kindern/Jugendlichen.

Ziel des Abends ist es, neben dem Beschreiben dieser Abläufe in einem Konflikt, auch Lösungswege aufzuzeigen, um Konflikten in Zukunft besser entgegen treten oder sie sogar minimieren zu können.

Für Mitglieder des FZ ist der Kurs kostenfrei.

Kursort: Borken-Rhedebrügge; Tenkweg 22; Kita St. Marien

Markus Beckmann

213-530 Donnerstag, 18.01.24

20.00 - 21.30 Uhr, 2 UE = € 13,50

Dein Notfallkoffer

Jeder von uns kennt es: Manchmal reicht die Kraft oder die Geduld nicht für einen ganzen Tag. Wir füllen an diesem Abend den persönlichen Notfallkoffer mit Achtsamkeits- und körperlichen Übungen.

Für Mitglieder des FZ ist der Kurs kostenfrei.

Kursort: Borken-Rhedebrügge; Tenkweg 22; Kita St. Marien

Jennifer Beckmann

223-520 Donnerstag, 17.08.23

19.30 - 21.00 Uhr, 2 UE = € 13,50

Familienzentrum Friederike Fliedner

"Doktorspiele"

(oder anders:

Körper-Erkundungs-Spiele)

Beim Thema "Doktorspiele" (oder anders: Körper-Erkundungs-Spiele) kommt es immer wieder zu Unsicherheiten und Ängsten bei Erwachsenen. Dieser Abend lädt alle Interessierten dazu ein, sich mit diesem Thema zu beschäftigen. Markus Beckmann hat fachliche Informationen zur kindlichen Sexualität und zu Doktorspielen zusammen gestellt und reichert diese mit Erfahrungswerten aus der Praxis an. Gleichzeitig gibt der Abend die Möglichkeit, die eigenen Haltung zum Thema Sexualität zu überprüfen.

Für Mitglieder des FZ ist der Kurs kostenfrei.

Kursort: Familienbildungsstätte Borken

Anmeldungen in der Kita Friederike Fliedner unter der Tel. 02861 65356 oder über die Fabi Borken: www.fabi-borken.de

Markus Beckmann

213-560 Dienstag, 30.01.24

20.00 - 21.30 Uhr, 2 UE = € 14,00

Konfliktlösung im eigenen Zuhause

So wie Kinder stetig wachsen und sich entwickeln, wachsen und entwickeln sich auch die Konflikte mit unseren Kindern. Und somit sehen wir uns immer wieder neuen Herausforderungen gegenüber.

Konflikte haben viel mit Gefühlen und Bedürfnissen zu tun, aber auch mit Abläufen im Gehirn. Dieser Abend gibt einen Einblick in das, was bei Konflikten in unserem Körper passiert: auf beiden Seiten, bei den Erwachsenen und bei Kindern/Jugendlichen.



Ziel des Abends ist es, neben dem Beschreiben dieser Abläufe in einem Konflikt, auch Lösungswege aufzuzeigen, um Konflikten in Zukunft besser entgegen treten oder sie sogar minimieren zu können.

Für Mitglieder des FZ ist der Kurs kostenfrei.

Kursort: Familienbildungsstätte Borken

Anmeldungen über die Kita Friederike Fliedner Tel.02861 65356 oder über www.fabi-borken.de

Markus Beckmann

213-561 Dienstag, 17.10.23

20.00 - 21.30 Uhr, 2 UE = € 13,50

50%
Gebührenerlass,
je nach Einkommen.
Nähere Angaben finden
Sie bei unseren
AGBs, §3, 5!



Familienzentrum St. Marien Burlo

"Wieviel Wahrheit über den Tod verträgt mein Kind?"

Impulsvortrag und Gespräch über den Umgang mit Kindern zum Thema Tod und Trauer. Zu Beginn gibt die Referentin einen Überblick zu den Vorstellungen über Tod und Endlichkeit, die Kinder und Jugendliche im Lauf ihrer Entwicklung haben können, sowie über die Möglichkeiten der Reaktion darauf und die Begleitung der Kinder. Danach gibt es Gelegenheit zum Fragen und Austauschen sowie einige zur Thematik passende Bücher zur Ansicht.

Für Eltern des FZ St. Marien Burlo kostenfrei.
Kursort: Borken-Burlo; Gehlingbülten 3; Kita St. Marien

Judith Kolschen

213-550 Dienstag, 17.10.23

19.30 - 21.00 Uhr, 2 UE = €14,50

Dein Notfallkoffer

Jeder von uns kennt es: Manchmal reicht die Kraft oder die Geduld nicht für einen ganzen Tag. Wir füllen an diesem Abend den persönlichen Notfallkoffer mit Achtsamkeits- und körperlichen Übungen.

Für Mitglieder des FZ ist der Kurs kostenfrei.
Kursort: Borken-Burlo; Gehlingbülten 3; Kita St. Marien

Jennifer Beckmann

223-530 Donnerstag, 23.05.24

19.30 - 21.00 Uhr, 2 UE = € 13,50

Familienzentrum Südlohn

Kidix 0 - 3 Jahre /geb. April - Juni 2022

Kinderzeit: selbstständiges Erforschen von unterschiedlichen Materialien, Experimentieren und Entdecken im Spiel mit anderen Kindern.

Elternzeit: Erfahrungsaustausch und Anre-

gungen zur Gestaltung von Erziehung, Familie und Alltag, Unterstützung durch die Kursleitung, Beobachten und Entdeckung des eigenen Kindes.

Gemeinsame Zeit: miteinander und voneinander lernen durch alters- und entwicklungsgerechte Spiel- und Aktivitätsanregung.

Kidix ist ein Kurs für Eltern mit Kindern von 0 bis 3 Jahren. Das Kurskonzept wurde für die katholischen Familienbildungseinrichtungen in NRW entwickelt. Jeder Kidix Eltern-Kind-Kurs wird von qualifizierten Kursleitungen mit Kidix Zertifikat durchgeführt. Mitzubringen: Stoppersocken, Getränke, evtl. etwas zu essen
Kursort: Südlohn; Breul 6; Henricus-Stift

Anne Tenk

214-501 donnerstags, 17.08.23

08.45 - 10.15 Uhr, 6 x, 12 UE = € 55,10

214-502 donnerstags, 19.10.23

08.45 - 10.15 Uhr, 8 x, 16 UE = € 73,30

214-503 donnerstags, 18.01.24

08.45 - 10.15 Uhr, 9 x, 18 UE = € 82,40

214-504 donnerstags, 11.04.24

08.45 - 10.15 Uhr, 9 x, 18 UE = € 82,40

Kidix 0 - 3 Jahre /geb. Sept.- Dez. 2021

Anne Tenk

214-505 donnerstags, 17.08.23

10.30 - 12.00 Uhr, 6 x, 12 UE = € 55,10

214-506 donnerstags, 19.10.23

10.30 - 12.00 Uhr, 8 x, 16 UE = € 73,30

214-507 donnerstags, 18.01.24

10.30 - 12.00 Uhr, 9 x, 18 UE = € 82,40

214-508 donnerstags, 11.04.24

10.30 - 12.00 Uhr, 9 x, 18 UE = € 82,40

Eltern und Kinder in Bewegung

Alter der Kinder 1,5 - 3 Jahre

Für die kindliche Entwicklung ist Bewegung von großer Bedeutung. In dieser Gruppe bekommen die Kinder die Möglichkeit zum Springen, Laufen, Klettern, Kriechen und Toben. Das Kind hat die Möglichkeit mit unterschiedlichen Spiel- und Alltagsmaterialien vielfältige Sinnes- und Bewegungserfahrungen zu machen.

Kursort: Südlohn; Breul 6; Henricus-Stift
Katja Robers

215-030 donnerstags, 17.08.23

15.00 - 16.00 Uhr, 6 x, 6 UE = € 41,40

215-031 donnerstags, 19.10.23

15.00 - 16.00 Uhr, 8 x, 8 UE = € 54,20

215-032 donnerstags, 18.01.24

15.00 - 16.00 Uhr, 9 x, 9 UE = € 60,60

215-033 donnerstags, 11.04.24

15.00 - 16.00 Uhr, 8 x, 8 UE = € 54,20

215-034 donnerstags, 17.08.23

16.15 - 17.15 Uhr, 6 x, 6 UE = € 43,40

215-035 donnerstags, 19.10.23

16.15 - 17.15 Uhr, 8 x, 8 UE = € 54,20

215-036 donnerstags, 18.01.24

16.15 - 17.15 Uhr, 9 x, 9 UE = € 60,60

215-037 donnerstags, 11.04.24

16.15 - 17.15 Uhr, 8 x, 8 UE = € 54,20

"Erste Hilfe Kinderleicht"

für Vorschulkinder und Erstklässler

Im Notfall richtig handeln - und wir zeigen, wie es geht! Es ist wichtig, sich mit dem Thema Erste-Hilfe zu beschäftigen. Das Erkennen und richtige Einschätzen einer Notfallsituation sowie das richtige und schnelle Handeln sind Ziele in unserem Notfalltraining, die wir

mit Jedem erreichen möchten. Wir setzen gemeinsam theoretische Inhalte in die Praxis um, damit man den Mut hat zu helfen, wenn Hilfe gebraucht wird. Wir besprechen Erlebnisse, tauschen unsere Erfahrungen aus und klären offene Fragen. Der Erste-Hilfe Kurs zur Führerscheinprüfung liegt bei den Eltern bestimmt schon eine Weile zurück. Ist das dort Gelernte noch aktuell und gilt das überhaupt auch für Kinder? In der vierten Kursstunde könnt ihr den Eltern an unserer Puppe (BabyAnne) praktisch vorführen, dass Erste-Hilfe am Baby und Kind kinderleicht ist!

Für Teilnehmende aus Südlohn und Oeding 15,50 €

Kursort: Südlohn; Vitusring 51; Kita St. Vitus
Maggy Hacker

217-501 Donnerstag, 07.09.23

14.30 - 17.30 Uhr, 4 UE = € 35,50

"Erste Hilfe am Baby und Kleinkind"

für Eltern

Im Notfall richtig handeln - und wir zeigen, wie es geht! Wir bilden Teilnehmende zu Schutzengeln aller Kinder aus. Es ist wichtig, sich mit dem Thema Erste-Hilfe zu beschäftigen. Ganz besonders, wenn Nachwuchs in der Familie ist oder sich angemeldet hat. Das Erkennen und richtige Einschätzen einer Notfallsituation sowie das richtige und schnelle Handeln sind Ziele in unserem Notfalltraining, die wir mit Jedem erreichen möchten. Wir setzen gemeinsam theoretische Inhalte in die Praxis um, damit alle den Mut haben zu helfen, wenn Hilfe gebraucht wird. Wir besprechen Erlebnisse, tauschen unsere Erfahrungen aus und klären offene Fragen.

(Für Teilnehmende aus Südlohn und Oeding beträgt die Kursgebühr 25,50 €)

Kursort: Südlohn; Kirchstr. 9; Pfarrheim St. Vitus

Maggy Hacker

241-550 Montag, 25.09.23

18.15 - 22.15 Uhr, 5 UE = € 35,50

Familienzentrum Oeding

Bunt ist gesund

Wie kann die bunte und gesunde Ernährung bei Snacks, Zwischenmahlzeiten und Abendbrot auch Ihre Kinder überzeugen?

In lockerer Atmosphäre werden Sie grundlegende Informationen zur gesunden Ernährung erhalten und daraufhin praktische Beispiele zubereiten. Sie erfahren, wie Sie in kurzer Zeit und mit wenig Aufwand gesunde (Zwischen-)Mahlzeiten auf den Tisch bringen. Nur für Teilnehmende Südlohn und Oeding. Kursort: Oeding; Pfarrer-Becker-Str. 12; Kita St. Ida

Anja Kersten

213-520 Montag, 21.08.23

15.30 - 17.45 Uhr, 3 UE = € 3,00 (Lebensmittelumlage)

Kinder essen mit... gesunde Ernährung ab Beikost

In den ersten Lebensjahren werden entscheidende Weichen für die spätere Gesundheit Ihres Kindes gestellt. Wie werden diese Weichen in die richtige Richtung gestellt?

Während dieser Veranstaltung erfahren Sie:

- Vieles über die Bausteine einer gesunden Ernährung und Tipps, Anregungen und Hilfestellungen zur Umsetzung.

- "Ih, das mag ich nicht" - Wie Sie Ihr Kind an verschiedene Lebensmittel richtig heranzuführen.

- Essen ist viel mehr als Nahrungsaufnahme, Genießen will gelernt sein.

- Allergien und Unverträglichkeiten - Was tun, wenn Lebensmittel nicht vertragen werden? Für Teilnehmende der Familienzentren Südlohn und Oeding ist der Kurs kostenfrei.

Kursort: Oeding; Grüner Weg 28; Kita St. Jakobus

Anja Kersten

213-522 Dienstag, 05.09.23

19.00 - 20.30 Uhr, 2 UE = € 13,50

"Wieviel Wahrheit über den Tod verträgt mein Kind?"

Impulsvortrag und Gespräch über den Umgang mit Kindern zum Thema Tod und Trauer. Zu Beginn gibt die Referentin einen Überblick zu den Vorstellungen über Tod und Endlichkeit, die Kinder und Jugendliche im Lauf ihrer Entwicklung haben können, sowie über die Möglichkeiten der Reaktion darauf und die Begleitung der Kinder.

Danach gibt es Gelegenheit zum Fragen und Austauschen sowie einige zur Thematik passende Bücher zur Ansicht.

Dieses Kursangebot ist nur für Teilnehmende der Familienzentren Südlohn und Oeding, Kursort: Oeding; Grüner Weg 28; Kita St. Jakobus

Judith Kolschen

213-521 Mittwoch, 25.10.23

15.00 - 16.30 Uhr, 2 UE

Dein Notfallkoffer

Jeder von uns kennt es: Manchmal reicht die Kraft oder die Geduld nicht für einen ganzen Tag. Wir füllen an diesem Abend den persönlichen Notfallkoffer mit Achtsamkeits- und körperlichen Übungen.

Für Teilnehmende der Familienzentren Südlohn und Oeding ist der Kurs kostenfrei.

Kursort: Oeding; Pfarrer-Becker-Str. 12; Kita St. Ida

Jennifer Beckmann

223-540 Donnerstag, 07.03.24

19.30 - 21.00 Uhr, 2 UE = € 13,50

Familienzentrum Heiden

Konfliktlösung im eigenen Zuhause

So wie Kinder stetig wachsen und sich entwickeln, wachsen und entwickeln sich auch die Konflikte mit unseren Kindern. Und somit sehen wir uns immer wieder neuen Herausforderungen gegenüber.

Konflikte haben viel mit Gefühlen und Bedürfnissen zu tun, aber auch mit Abläufen im Gehirn. Dieser Abend gibt einen Einblick in das, was bei Konflikten in unserem Körper passiert: auf beiden Seiten, bei den Erwachsenen und bei Kindern/Jugendlichen.

Ziel des Abends ist es, neben dem Beschreiben dieser Abläufe in einem Konflikt, auch Lösungswege aufzuzeigen, um Konflikten in Zukunft besser entgegen treten oder sie sogar minimieren zu können.

Für Mitglieder des FZ ist der Kurs kostenfrei.
Kursort: Heiden; Mozartstraße 28a; Kita St. Georg

Markus Beckmann

213-540 Dienstag, 07.11.23

20.00 - 21.30 Uhr, 2 UE = € 13,50

Kinder essen mit ... gesunde Ernährung ab Beikost

In den ersten Lebensjahren werden entscheidende Weichen für die spätere Gesundheit Ihres Kindes gestellt. Wie werden diese Weichen in die richtige Richtung gestellt?

Während dieser Veranstaltung erfahren Sie:

- Vieles über die Bausteine einer gesunden Ernährung und Tipps, Anregungen und Hilfestellungen zur Umsetzung.
- "Ih, das mag ich nicht" - Wie Sie Ihr Kind an verschiedene Lebensmittel richtig heranführen.
- Essen ist viel mehr als Nahrungsaufnahme, Genießen will gelernt sein.
- Allergien und Unverträglichkeiten - Was tun,

wenn Lebensmittel nicht vertragen werden?

Für Mitglieder des FZ ist der Kurs kostenfrei.

Kursort: Heiden; Lancaster Weg 1; Kita St.

Josef

Anja Kersten

213-541 Dienstag, 06.02.24

19.30 - 21.00 Uhr, 2 UE = € 13,50

Hilfe, ich muss jetzt anders kochen...

glutenfreie, laktose- und/oder fruktosearme Ernährung

Bei Unverträglichkeiten zu kochen ist gar nicht so einfach. In dieser Kombination aus Kochkurs und Wissensvermittlung erfahren Sie Hintergründe zur glutenfreien, laktose- und/oder fruktosearmen Ernährung. Gleichzeitig bekommen Sie Tipps und Rezepte, die gemeinsam gekocht werden.

Für Mitglieder des FZ ist der Kurs kostenfrei. Die Lebensmittelumlage von 10 Euro ist vom Teilnehmer zu zahlen.

Kursort: Familienbildungsstätte Borken

Anja Kersten, Agnes Tenhumberg

213-542 Montag, 26.02.24

19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 33,50





Außenstelle Weseke

Wassergymnastik für Männer und Frauen

Im Wasser kann der Körper gelenkschonend trainiert werden. In diesem Kurs wird die Ausdauer trainiert (Aquafitness), die gesamte Muskulatur gekräftigt und gedehnt, auch unter Berücksichtigung der Problemzonen. Im Preis sind die Eintrittsgelder enthalten.

Kursort: Borken-Weseke; Im Thomas 15; Schwimmhalle

Katrin Thuncke, Jannik Terbuyken

233-010 mittwochs, 09.08.23

20.45 - 21.30 Uhr, 7 x, 7 UE = € 46,00

233-011 mittwochs, 18.10.23

20.45 - 21.30 Uhr, 8 x, 8 UE = € 52,50

233-012 mittwochs, 10.01.24

20.45 - 21.30 Uhr, 11 x, 11 UE = € 72,00

233-013 mittwochs, 10.04.24

20.45 - 21.30 Uhr, 11 x, 11 UE = € 72,00

Zeitungsspinnerei - Workshop

Unter dem Motto "Spinnen Sie Ihr eigenes Zeitungsgarn" bietet die Fabi in Zusammenarbeit mit der Weseker Zeitungsspinnerin Marita Drees einen Workshop an. Bei einem Rundgang durch die Zeitungsspinnerei können sich die Teilnehmer zunächst inspirieren lassen. Anschließend erlernen sie Schritt für Schritt, wie sie aus Zeitungspapier Garn in verschiedenen Nadelstärken herstellen können, das sich sowohl als nachhaltiges Geschenkband als auch für verschiedenste Handarbeitsprojekte eignet.

Wer unter Anleitung ein erstes Projekt starten möchte, sollte gute Häkelkenntnisse und eine Häkelnadel Nr. 6, gerne zusätzlich andere Nadelstärken, mitbringen. Das Arbeitsmaterial wird kostenlos zur Verfügung gestellt, bei Interesse kann eine Handspindel für zu Hause erworben werden.

Kursort: Borken-Weseke; Prälat-Höing-Weg 41; Zeitungsspinnerei

Marita Drees

253-055 Dienstag, 12.09.23

18.00 - 21.00 Uhr, 4 UE = € 20,00

253-057 Mittwoch, 07.02.24

18.00 - 21.00 Uhr, 4 UE = € 20,00

Zeitungsspinnerei - Workshop

Möchten Sie Ihren ausrangierten Blumentöpfen, Vasen oder Lampenschirmen ein zweites Leben einhauchen? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Sie.

Nachdem Sie sich bei einem Rundgang durch die Zeitungsspinnerei in aller Ruhe Anregungen geholt haben, sind Ihrer Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Sie erlernen Schritt für Schritt, wie Sie Ihre Einrichtungsgegenstände mit Papiergarn und -röllchen verschönern können.

Beispiele finden Sie unter: www.zeitungsspinnerei.de

Kursort: Borken-Weseke; Prälat-Höing-Weg
41; Zeitungsspinnerei
Marita Drees
253-058 Mittwoch, 13.03.24
18.00 - 21.00 Uhr, 4 UE = € 20,00

Sterne aus Papierröllchen

In diesem Workshop stellen Sie Papierröllchen aus Zeitungen, Zeitschriften oder Prospekten her und verarbeiten Sie zu dekorativen, nachhaltigen Sternen. Diese sind nicht nur eine schöne Deko für die Weihnachtszeit, sondern auch perfekt als außergewöhnliche Geschenkanhänger geeignet. Ein Rundgang durch die Zeitungsspinnerei bietet Ihnen zudem viele weitere Anregungen. Unglaublich, was mit altem Papier alles möglich ist.

Kursort: Borken-Weseke; Prälat-Höing-Weg
41; Zeitungsspinnerei
Marita Drees
253-056 Mittwoch, 08.11.23
18.00 - 21.00 Uhr, 4 UE = € 20,00

"Geschenk mit Herz" für Vater und Kind ab 6 Jahre

Der Muttertag steht vor der Tür. In diesem Kurs werden Väter mit Kindern ab 6 Jahren gemeinsam kreativ und gestalten ein dekoratives Herz aus selbst gesponnenem Papiergarn aus alten Zeitungen. Die Gebühr bezieht sich auf ein Elternteil mit Kind.

Kursort: Borken-Weseke; Prälat-Höing-Weg
41; Zeitungsspinnerei
Marita Drees
216-001 Samstag, 20.04.24
10.00 - 13.00 Uhr, 4 UE = € 24,50



Außenstelle Rhedebrügge

Bewegung und Entspannung

Eine klangvolle entspannte Auszeit vom Alltag genießen! Zeit für sich haben! Leichte Bewegungsübungen führen Sie in die körperliche Entspannung, sodass Stress abgebaut werden kann. Mit den Klängen von Klangschalen, Gong und Veeh-Harfe lauschen Sie den Fantasie-Poesie-Geschichten, spüren und entspannen sich, um so wieder frische Energie zu tanken. Machen Sie es sich gemütlich und bringen Sie eine Unterlage/Yogamatte, Decke und ein kleines Kissen mit.

Kursort: Borken-Rhedebrügge; Tenkweg 22a;
Gemeindehaus

Agnes Wehling

232-090 donnerstags, 07.09.23

19.00 - 20.30 Uhr, 4 x, 8 UE = € 33,30

232-091 donnerstags, 09.11.23

19.00 - 20.30 Uhr, 5 x, 10 UE = € 41,50

Außenstelle Casa Philipp Neri

Malen mit Acrylfarben

Eigene, kreative Bildideen mit Acrylfarbe umsetzen und dabei Unterstützung erfahren.

Mitzubringen: Leinwand ca. 30 x 40 cm, Acrylfarben und 2 Pinsel

Kursort: Borken; Nina-Winkel-Str. 58; Casa Philipp Neri

Gabriela Enke

253-001 donnerstags, 31.08.23

19.45 - 22.00 Uhr, 5 x, 15 UE = € 48,50

253-002 donnerstags, 02.11.23

19.45 - 22.00 Uhr, 5 x, 15 UE = € 48,50

253-003 donnerstags, 08.02.24

19.45 - 22.00 Uhr, 5 x, 15 UE = € 48,50

253-004 donnerstags, 11.04.24

19.45 - 22.00 Uhr, 5 x, 15 UE = € 48,50



Außenstelle Velen

Wir bauen einen Fledermauskasten - Workshop

Alter der Kinder ab 5 Jahren

Mit einem Fledermauskasten bieten Sie einer bedrohten Tierart einen wertvollen Unterschlupf! Denn: Fledermäuse gehören zu den am meisten gefährdeten Säugetieren in Deutschland! Durch weniger Nistplätze und auch geringerem Futterangebot, sind diese auf unseren Schutz angewiesen.

Am Hof Niehues bauen Erwachsene mit Kindern gemeinsam Fledermauskästen für den eigenen Garten, um den bedrohten Tieren ein wartungsfreies Versteck für die Tageszeit bieten zu können. Zusätzlich gibt es noch wichtige Informationen rund um die Fledermaus! Die Gebühren gelten für einen Erwachsenen + Kind.

Kursort: Velen; Holthausen 33; Hof Niehues
Andreas Niehues

216-002 Samstag, 09.09.23

09.00 - 15.30 Uhr, 8 UE = € 59,00 inkl. Materialumlage

Gymnastik für Frauen - Fit ab 50

Ein ganzheitliches, abwechslungsreiches Training mit viel Spaß bei Wahrnehmungs-, Gedächtnis- und Koordinationsübungen. Ein Mix aus allem, was uns gut tut!

Mitzubringen sind: ein großes Handtuch

Kursort: Velen, Ramsdorfer Str. 21; Andreas-Schule Turnhalle

N.N.

233-130 mittwochs, 30.08.23

16.45 - 18.00 Uhr, 4 x, 4 UE = € 24,50

233-131 mittwochs, 18.10.23

16.45 - 18.00 Uhr, 8 x, 8 UE = € 48,50

233-132 mittwochs, 17.01.24
16.45 - 18.00 Uhr, 9 x, 9 UE = € 54,50

233-133 mittwochs, 10.04.24
16.45 - 18.00 Uhr, 11 x, 11 UE = € 66,50

Außenstelle Reken

Fitnessgymnastik mit Musik

Dieser Kurs beinhaltet ein vielseitiges Fitnessprogramm. Ziel ist es, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit zu verbessern und die Muskulatur zu kräftigen. Nach einer Aufwärmphase mit leichten Aerobic-Grundschritten folgt die Kräftigung der Muskulatur von Bauch, Bein und Po (BOP). Anschließendes Dehnen und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Mitzubringen sind: ein großes Handtuch

Kursort: Reken-Klein Reken; Buttstegge 8; Turnhalle

Angelika Bruland

233-140 montags, 14.08.23
18.30 - 19.30 Uhr, 6 x, 6 UE = € 26,90

233-141 montags, 23.10.23
18.30 - 19.30 Uhr, 8 x, 8 UE = € 35,70

233-142 montags, 08.01.24
18.30 - 19.30 Uhr, 9 x, 9 UE = € 40,10

233-143 montags, 08.04.24
18.30 - 19.30 Uhr, 10 x, 10 UE = € 44,50

Farbe, Form und Ausdruck

Malen für Fortgeschrittene in der Künstlergruppe "Art at eight"

Die schrittweise Entwicklung von der IDEE zum BILDWERDEN... Besinnung und Aktivität, Ruhe und Bewegung, genaues Wahrnehmen und intuitives Erfassen, Lust am Umgang mit Farben und Formen mit Acrylfarbe, Pinsel, Kohle, Papier, Leinwand ... statt gekonntes



Wiederholen, Farbe fließen zu lassen ... kann bedeuten, ein Stück Neuland zu betreten ... Klein und Groß ... figurativ bis abstrakt.

Mut haben, den eigenen Stil zu entwickeln.

Kursort: Reken-Groß Reken; Wehrstraße; Vereins- und Bildungszentrum

Veronika Wenker

253-010 mittwochs, 08.11.23
19.30 - 21.45 Uhr, 5 x, 15 UE = € 50,00

253-011 mittwochs, 24.01.24
19.30 - 21.45 Uhr, 8 x, 24 UE = € 79,70

Name

A

Anneken, Christa
Assing, Ruth

B

Baringhost, Dirk
Baumeister, Annemie
Bäumer-Steinmann, Claudia
Beckmann, Jennifer
Beckmann, Markus
Bolick, Julia
Bonhoff, Leonie
Bruland, Angelika

C

Cleve, Birgit
Cluse, Ursula

D

Dalhaus, Marlene
Danielowski, Amelie
Drees, Marita

E

Enke, Gabriela
Ewering, Trude

F

Finke, Carina
Friedrich, Jürgen
Fulland-Fahrig, Sigrid

G

Göhler, Anne

Großfeld, Tanja

H

Hacker, Maggy
Hagemann, Antonia
Heselhaus, Marietta
Hoves, Kim Sophie
Hülsbusch, Agnes

J

Jung, Christian

K

Kahl, Hanna
Kaß, Melanie

Qualifikation

Bildungsreferentin
Wirtschafterin

international Beersomelier
Erzieherin, Hauswirtschaftslehrerin
Dipl. Pädagogin
Logopädin, Lerntherapeutin
Erzieher, Syst. Berater, Konfliktmanager
Selbsthilfengruppenleitung
Hobbyköchin, Sozialpädagogin
Übungsleiterin

Hauswirtschaftsmeisterin
Logopädin

Erzieherin
Hebamme
Kursleiterin im Kreativbereich

Fotografin
Ernährungsberaterin, Diätassistentin

Übungsleiterin
VHS Borken
Yogalehrerin BDY, Musikpädagogin

Fremdsprachenkorrespondentin, babySignal
Kursleitung
Hebamme

Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin
Physiotherapeutin
Übungsleiterin C
Kauffrau, Eltern-Kind-Kursleitung
Gartenbautechnikerin

Dipl. Sozialpädagoge

Tanzpädagogin
Physiotherapeutin

Kaup, Beate
Kersten, Anja
Knüpfer, Carola
Kolschen, Judith
Kuhlmann, Yvonne
Kühne, Ulrike

L

Laurich, Mechthild
Lübbering, Elisabeth

M

Marzian, Stefanie
Müller-El-Amir, Patricia

N

Newiak, Jenny
Niehues, Andreas
Nienhaus, Paula
Nientimp, Birgit

O

Oestrich, Kathrin
Osterhoff-Genz, Katja
Osterholt, Otger
Overkamp, Dagmar

P

Paul, Carina
Peeters, Anja
Pillich, Petra
Pinnow, Martina
Plenge, Christina

R

Rehmann, Marie-Luise
Reinke, Julia
Roßkamp, Bettina
Rumahi, Maureen

S

Schmeing, Susanne
Schmitz, Pia
Scholtholt, Mathias
Schüler, Birgit
Stenkamp, Leonie

T

Tichiri, Madlen Kanno
Tenhumberg, Agnes

Kursleiterin im Kreativbereich
Oecotrophologin
Kursleitung Rheumaliga
Heilpraktikerin, Trauerbegleiterin
Dipl. Pädagogin
Physiotherapeutin

Schneiderin
Physiotherapeutin

prom. Naturwissenschaftlerin
Bc. Sozialpädagogin

Trainerin in Selbstverteidigung
Referent Biol. Station Zwillbrocker Venn
Yogalehrerin BDY/EYU
Kinderbetreuung

Zertifizierte Yogalehrerin
Goldschmiedemeisterin
Dipl. Verwaltungsfachwirt
Hobbyköchin

Übungsleiterin
Schneiderin
Anwältin, Notarin
Übungsleiterin
FEP Kursleiterin, Babymassage Leiterin

Masseurin
B. Sc. Physiotherapeutin
Trauerbegleiterin, betroffener Elternteil
Yoga Lehrerin

Kinderbetreuung
Ernährungsberaterin
Bestatter
Yogalehrerin BDY/EYU
med. Fachangestellte, Eltern-Kinde-Kursleitung

Hobbyköchin, Schneiderin
Oecotrophologin

Tenk, Anne
Terbuyken, Jannik
Teroerde, Irmgard
Thunecke, Katrin

W

Wahl, Lisa
Wehling, Agnes
Weiß, Ursula
Wenker, Veronika
Wollschläger, Sophia

Erzieherin
Rettungsschwimmer
Künstlerin
Physiotherapeutin

Physiotherapeutin
Peter Hess Klangmassagenpraktikerin
Heilpraktikerin
Kunstpädagogin
Diätassistentin



Familienbildungsstätte Borken

Katholisches Bildungsforum

Impressum

Jahresprogramm 2023/2024

Katholische Familienbildungsstätte Borken
Am Vennehof 1, 46325 Borken
verantwortlich: Franz Tenk, Leiter

Zusammenstellung und Gestaltung
Team der Familienbildungsstätte Borken
Nicole Beeskow, aczentrum grafikbüro

Fotos

Familienbildungsstätte Borken, SKIN DREAMS, KI-Foto aufgenommen im aufHaus, einem Showcase der Tobit Software Laboratories AG Ahaus, AdobeStock, Freepik

Druck
druckwert GmbH
Coesfelder Hof 1
D-48527 Nordhorn

Änderungen, Ergänzungen, Irrtümer vorbehalten!



Familienbildungsstätte Borken

Katholisches Bildungsforum

Name, Vorname

Adresse

Telefon

Ich beantrage 50% Gebührenerlass für folgende Kurse:

Kurs-Nr.:

Kursname

50% der Gebühren in €

Grund für Gebührenerlass
bitte links **und** rechts ankreuzen!

Mein monatliches Netto-Haushaltseinkommen
(ohne Kindergeld) übersteigt **nicht**:

- drei und mehr Kinder
- allein erziehend
- arbeitslos (ALG I + II)
- „Hartz IV“ / Grundsicherung
- Behinderung
- Suchtkrankheit
- Migrationshintergrund
- geringes Einkommen

- 1200,- € für 1-Personen-Haushalt
- 1.500,- € für 2-Personen-Haushalt
- 1.800,- € für 3-Personen-Haushalt
- 2.160,- € für 4-Personen-Haushalt
- 2.580,- € für 5-Personen-Haushalt
- 2.975,- € für 6-Personen-Haushalt
- 3.360,- € für 7-Personen-Haushalt

Datum

Unterschrift

Caritasverband für das Dekanat Borken e.V. Allgemeine Sozialberatung	02861 945 712
Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche	02861 945 750
Sozialpädagogische Familienhilfe	02861 945 850
Kurberatung	02861 945 805
Integration und Migrationsberatung	02861 945 770 oder 716
Schuldner- und Insolvenzberatung	02861 945 710 oder 713
Ambulanter Hospizdienst und Sterbebegleitung	08261 945 810
Ehe-, Familien- und Lebensberatung Borken	02861 66011
SKF Sozialdienst katholischer Frauen Schwangerschaftsberatung Babykorb Borken; Brinkstraße 8	02861 8901990
Telefonseelsorge Münster	0800 111 0 222
Suchtberatung Kreis Borken	02861 821075
Deutscher Kinderschutzbund Ortsverband Bocholt e.V.	02871 225888
Sternen Eltern Borken	0171 8325 956
Giftnotrufzentrale Bonn	0228 19240
Opferschutz und Opferhilfe	02861 9005505

Neues Verfahren zum Einzug von Kursgebühren SEPA-Lastschriftverfahren

Liebe Kursteilnehmerinnen, liebe Kursteilnehmer,

im Zuge der Harmonisierung des europäischen Finanzraumes sind wir ab Februar 2014 gesetzlich verpflichtet, alle Bankeinzüge mittels Lastschrift nach dem europaweit einheitlichen SEPA-Verfahren umzusetzen. Die Familienbildungsstätte Borken stellt mit Beginn des zweiten Halbjahres 2013 den Einzug der Kursgebühren auf dieses Verfahren um. An den bisher üblichen Abläufen ändert sich für Sie als Kundin/Kunde unserer Einrichtung grundsätzlich nichts. Lediglich die schriftliche Erteilung eines SEPA-Mandates ist in Zukunft für den Einzug der Kursgebühr mittels Lastschrift zwingend vorgeschrieben. Sie finden den dazu notwendigen Vordruck für das SEPA-Mandat im Anschluss an diesen Hinweis. Bitte füllen Sie diesen Vordruck vollständig aus und geben ihn – zusammen mit Ihrer Kursanmeldung – zurück an die Familienbildungsstätte Borken.

Achtung! Falls Sie sich zu unseren Kursen über das Internet anmelden, ist die schriftliche Erteilung des SEPA-Mandates ebenfalls zwingend erforderlich. Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

Ihre Familienbildungsstätte Borken



Familienbildungsstätte Borken
Katholisches Bildungsforum

Familienbildungsstätte Borken
Am Vennehof 1 • 46325 Borken

Gläubiger-Identifikationsnummer **DE83BOR00000225164**

Mandatsreferenz _____ (wird separat mitgeteilt)

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Familienbildungsstätte Borken, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Familienbildungsstätte Borken 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.

Vorname und Name (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

Kreditinstitut (Name und BIC)

IBAN DE __ | ____ | ____ | ____ | ____ | __

Datum, Ort und Unterschrift

Raum für Notizen



Katholisches Bildungsforum

im Kreisdekanat Borken

Johanniterstraße 40–42 • 46325 Borken

Leiter: Gerd Büscher

Folgende Einrichtungen gehören dazu:



Familienbildungsstätte Borken

Katholisches Bildungsforum

Im Vennehof 1 • 46325 Borken • Tel.: 0 28 61 - 89 21 20-0 Fax 0 28 61 - 89 21 20-9

E-Mail: fab.borken@bistum-muenster.de • Internet: www.fabi-borken.de

Leiter: Franz Tenk



Katholisches Bildungswerk Kreis Borken

Katholisches Bildungsforum

Johanniterstraße 40–42 • 46325 Borken • Tel.: 0 28 61 - 8 040 920 • Fax: 0 28 61 - 8 040 901

E-Mail: kbw-borken@bistum-muenster.de • Internet: www.kbw-borken.de

Leiter: Gerd Büscher



Familienbildungsstätte Bocholt

Katholisches Bildungsforum

Ostwall 39 • 46397 Bocholt • Tel.: 0 2871 - 2 39 480 • Fax: 0 2871 - 2 39 48 23

E-Mail: fb-b-bocholt@bistum-muenster.de • Internet: www.fabi-bocholt.de

Leiterin: Stefanie W inde



Familienbildungsstätte Gronau

Katholisches Bildungsforum

Laubstiege 15 • 48599 Gronau • Tel.: 0 25 62 - 9 39 50 • Fax: 0 25 62 - 9 39 59 5

E-Mail: fb-b-gronau@bistum-muenster.de • Internet: www.fbs-gronau.de

Leiter: Franz-Josef Plesker