



Familienbildungsstätte Borken  
Katholisches Bildungsforum

Jahresprogramm  
2024/2025



# WIR mögen's *bunt*

## Reisen zusammen mit der FABI Borken



- Bustransfer ab/bis Borken
- 8 Tage 4-Flüsse Kreuzfahrt
- 7x Übern. mit Welcome-Drink & Vollpension an Bord der MS Olympia
- alle großzügigen Kabinen sind mit DUJ/ WC, TV, Fön, etc. ausgestattet
- kompl. Ausflugsprogramm inkl. aller Busfahrten, Führungen, Eintritte etc.
- Reisebegleitung ab/bis Borken
- u.v.m.

**€** p.P. im Doppelzimmer **ab 1799**  
Zuschlag Einzelzimmer **320**

## FLUSSKREUZFAHRT

SAAR • MOSEL • RHEIN • MAIN

12.10.2024 - 19.10.2024

### MS OLYMPIA



- 8 Tage Flug-Bus-Wanderreise
- Bustransfer Borken - DUS u. zurück
- 7x Übern./Frühstück im Strandhotel Lido-Park (4\*) in Paguera
- 7x Abendessen im Hotel
- 1x Weinverkostung mit Imbiss
- sachl. Wanderführer & Reiseleitung
- Reiserücktrittskosten-Versicherung
- u.v.m.

**€** p.P. im DZ: **ab 1.298**  
Zuschlag Einzelzimmer: **170**

## MALLORCA

Wanderreise

13.02.2025 - 20.02.2025 • **WANDERN** im

### MEDITERRANEN FRÜHLING



## VORANKÜNDIGUNG für weitere REISEN

HAMBURG **ELBPHILARMONIE** Nov. 2024 • WANDERREISE **MADEIRA** März 2025 • **ALTES LAND STADE** Mai 2025 • **PASSIONSPIELE ERL** Juni 2025 • **SPREEWALD** Aug. 2025 • **PROVENCE & CAMARGUE** Sep. 2025 •

jetzt auch im internet: [www.fabi.borken.de](http://www.fabi.borken.de) od. ☎ 02861 - 892120 - 0

Reiseveranstalter:

**kultournatur.de**

Hamburger Str. 1 • 41540 Dormagen  
info@kultournatur.de

INFO • BUCHUNG:

**Familienbildungsstätte Borken**  
Katholische Bildungszentrum

Am Vernehof 1 • 40325 Borken  
fabi.borken@bistum-muenster.de



# 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: 8:30–12 Uhr  
In den Schulferien:  
Montag–Donnerstag: 8:30–12 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.

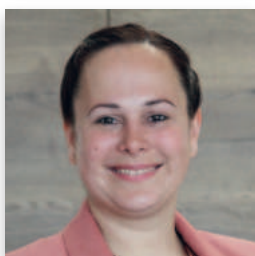
## Team



### **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

## Team



**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 2024/2025

Anmeldungen für alle Veranstaltungen sind ab sofort möglich:

- persönlich
- telefonisch unter Tel. 02861 8921200
- E-Mail: [fabı.borken@bistum-muenster.de](mailto:fabı.borken@bistum-muenster.de)
- Anmeldung über die Homepage [www.fabi-borken.de](http://www.fabi-borken.de)
- Fax: 02861 8921209





Liebe Leserin und lieber Leser,

## „Wir mögen’s bunt!“

Die Familienbildungsstätte Borken steht bewusst für Toleranz und Vielfalt! Denn schon in unserem Leitbild heißt es:

*Mit seinen Angeboten wendet sich das Bildungsforum an Menschen aller Altersstufen in unterschiedlichen Lebenssituationen unabhängig von Herkunft, Religion, Kultur, Lebensform und sexueller Orientierung und Identität. Ein Schwerpunkt liegt auf Familien mit Kindern in unterschiedlichen Entwicklungsphasen. Kundenfreundlichkeit und Teilnehmerorientierung bestimmen die Arbeit wesentlich.*

Und somit freue ich mich sehr darüber, dass Sie unser neues Kursprogramm sowohl mit alten als auch neuen, frischen, vielfältigen und motivierenden Inhalten in den Händen halten!

Denn eine bunte Bildung ist das, was wir dem braunen Gedankengut entschieden entgegen setzen!

Lesen Sie daher bitte auch aufmerksam die Resolution der acht Bildungsforen mit ihren über vierzig Teileinrichtungen aus dem Bistum Münster auf den folgenden Seiten!

Für das Team der Familienbildungsstätte Borken

Franz Tenk

## FACHBEREICH I – PARTNERSCHAFT · EHE · FAMILIE

SEITE

Partnerschaft · Ehe	14
Eltern werden - Rund um die Geburt	16
Eltern- und Familienbildung	21
Eltern-Kind-Kurse	23
Kinder und Jugendliche	30

## FACHBEREICH II – RELIGION · PERSÖNLICHKEIT · GESELLSCHAFT

Theologische Bildung · Religionspädagogik	34
Lebensfragen · Ethik	36
Persönlichkeitsbildung	38
Gesellschaft · Politik · Umwelt	40

## 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	74
Kunst · Handwerk	77

## AKTIV VOR ORT

Außenstellen und Familienzentren	80
----------------------------------	----

## FÜR DEMOKRATIE, VIELFALT, OFFENHEIT UND TOLERANZ

### **Eine Resolution der 8 Bildungsforen mit ihren über 40 Einrichtungen der Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Münster.**

Mit großer Sorge beobachten wir das immer rauer werdende gesellschaftliche Klima in Deutschland. Extremistische Tendenzen vor allem von Rechts, vor allem der AFD, verunglimpfen und gefährden unsere Demokratie. In sozialen Medien und der öffentlichen Wahrnehmung werden Engagierte in Politik und Gesellschaft angegriffen und pauschal oder persönlich diffamiert. Demokratische Parteien und deren Vertretende, die seit Jahrzehnten miteinander Verantwortung für das Land und die Menschen übernommen haben, werden lokal wie bundesweit attackiert. Der demokratische Rechtsstaat wird offen angegriffen und durch die Verbreitung von Unwahrheiten (“fake news”) verdächtig gemacht. Rechte Lügen, Hass und Hetze befeuern das Misstrauen in die Politik und säen Zwietracht unter den Menschen.

Eine Gefahr für die Demokratie – eine Gefahr für uns als Bildungseinrichtungen! Es werden Pläne für die Vertreibung von Millionen Menschen aus Deutschland diskutiert, die über Generationen Teil unserer Gesellschaft und Kultur geworden sind. Es werden Bürger\*innen mit Migrationsgeschichte und Menschen, die sich für andere einsetzen bedroht und ausgegrenzt. Menschen jüdischen Glaubens werden immer öfter öffentlich beschimpft und angegriffen. Menschen, die sich offen für Demokratie, Vielfalt Offenheit und Toleranz positionieren, werden zunehmend unter Druck gesetzt.

Gleichzeitig beobachten wir eine stärker werdende Bewegung im gesamten Land: Eine Bewegung für unsere Demokratie, für Vielfalt, Offenheit und Toleranz. Das macht uns Hoffnung.

Mit unseren über 40 Einrichtungen der Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Münster verstehen wir uns als Teil der demokratischen Gesellschaft. Unsere Bildungsziele fördern das individuelle Engagement für den Zusammenhalt in der Gesellschaft. Unsere Bildungsziele sichern gesellschaftliche Teilhabe, Mitbestimmung und demokratische Werte weit über Familie und Kirche hinaus. Politische Auseinandersetzung und Streit sind fester und notwendiger Bestandteil



einer wehrhaften Demokratie. Hier leisten unsere Bildungseinrichtungen einen wichtigen Beitrag. Widerspruch gehört genauso zur politischen Kultur wie die Bereitschaft zu Kompromissen. Menschenwürde, Rechtsstaatlichkeit und Demokratie sind für uns essentiell.

Wir stellen uns entschlossen gegen alle, die die Würde des Menschen mit Füßen treten und anderen Menschen Entrechtung und Gewalt androhen. Damit bedrohen die AfD und ihre rechtsextremen Verbündeten die Demokratie und die Menschenrechte in Deutschland.

Wir stehen an der Seite der Menschen, die von Rassismus, Antisemitismus und von rechter Gewalt betroffen sind. Wir treten diesem Gedankengut entschieden entgegen.

Wir setzen uns für Menschen ein, die von Armut bedroht und betroffen sind. Unsere Haltung und unsere Aufgaben sind von klarem Einsatz durch uns für ihre Chancengleichheit geprägt.

Wir engagieren uns für die Rechte und Selbstbestimmung aller Menschen, egal ob queer, mit Einschränkungen und oder chronischen Erkrankungen. Wir begegnen ihnen mit konkreter Unterstützung und fördern sie in ihrer Teilhabe.

Wir sind offen für alle Menschen, auch für Menschen mit Migrationsgeschichte, anderer Kulturen oder Religionen. Sie bereichern uns durch ihre Vielfalt.

Wir lassen Hetze, Ausgrenzung und Gewalt nicht zu, denn die Würde aller Menschen ist für uns unantastbar! Werte wie Demokratie, Freiheit, Menschenrechte und Diversität, für die wir stehen, sind in höchster Gefahr.

Deshalb überlassen wir die öffentliche Debatte nicht den Feinden der Demokratie. Lasst uns den menschenverachtenden Plänen einer ethnisch und kulturell gleichgeschalteten Gesellschaft mit aller Kraft entgegentreten.



**Katholisches Bildungsforum**  
im Kreisdekanat Borken

## 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.

Etwasige 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 (außer Material, Lebensmittel und Raumnutzung), wenn die nachfolgend bestimmten Einkommensgrenzen (Netto-Haushaltseinkommen ohne Kindergeld) nicht überstiegen werden.

1-Personenhaushalt	1.320,00 €	5-Personenhaushalt	2.838,00 €
2-Personenhaushalt	1.650,00 €	6-Personenhaushalt	3.272,00 €
3-Personenhaushalt	1.980,00 €	7-Personenhaushalt	3.696,00 €
4-Personenhaushalt	2.376,00 €		

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.

## Familienbildung vor Ort und in den umliegenden Gemeinden



### **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



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



Sie haben sich entschieden, kirchlich zu heiraten oder vielleicht haben Sie sich noch gar nicht festgelegt? Sie wägen die Gründe für oder gegen eine kirchliche Hochzeit ab.

Eventuell wünscht sich nur einer der Partner eine kirchliche Hochzeit, vielleicht gehören Sie und Ihr Partner unterschiedlichen Konfessionen an, oder nur einer der Partner hat ein Verhältnis zum Glauben.

Es kann sich für Sie lohnen, dieses Kursangebot wahrzunehmen, sich mit gleichgesinnten Paaren über das Wagnis Ehe auszutauschen.

#### **"Tanz ins Glück" – Ehevorbereitungskurs**

An diesem Tag sind Paare eingeladen, sich mit Fragen rund um die kirchliche Trauung zu beschäftigen, sich über die religiöse Dimension dieses Ereignisses auszutauschen und – Schritt für Schritt – in Richtung Ehe zu tanzen! Dabei geht es nicht nur um das gegenseitige Halten, sondern auch um das Vertrauen, dass Gott diese Beziehung festigt und trägt. Gott als Begleiter in der Zeit der Vorbereitung der Trauung und im weiteren gemeinsamen Leben.

Kursort: Familienbildungsstätte, Am Vennehof 1, 46325 Borken

**211-001 Freitag, 29.11.24**

**15.00 - 21.00 Uhr, 8 UE = € 20,50**

Patricia Müller-El-Amir, Florian El-Amir

#### **"Hoch hinaus" – Ehevorbereitungskurs**

Eintägiger Ehevorbereitungskurs im Hochseilgarten. Eine Herausforderung in der Höhe – sich auf die Ehe vorzubereiten.

An diesem Tag sind Paare eingeladen, sich mit Fragen rund um die kirchliche Trauung zu beschäftigen, sich über die religiöse Dimen-

sion dieses Ereignisses auszutauschen und im Hochseilgarten ganz konkret Vertrauen einzuüben. Dabei geht es nicht nur um das gegenseitige Halten, sondern auch um das Vertrauen, dass Gott diese Beziehung festigt und trägt. Gott als Begleiter in der Zeit der Vorbereitung der Trauung und im weiteren gemeinsamen Leben.

Treffpunkt: Parkplatz vor dem Kinderwohnheim

**211-002 Samstag, 10.05.25**

**09.00 - 18.00 Uhr, 9 UE = € 28,00**

Patricia Müller-El-Amir, Franz Tenk

Kursort: Kiwo Dülmen, Lüdinghauser Str. 101, 48249 Dülmen

### Paare auf dem Weg

Hier geben wir Paaren auf einer kleinen geführten Wanderung verschiedene Impulse, sich ihre Partnerschaft aus einem anderen Blickwinkel anzuschauen. Ziel ist es, als Paar gestärkt in den Alltag zurück zu kehren.

Ein Alltag, in dem ihr mehrere Rollen bedient: Ihr seid vielleicht Eltern, arbeitende Menschen, habt ein Privatleben oder Ehrenämter. Und ihr seid auch ein Paar!

JA, damit fing alles an. Wisst ihr es noch? Im Alltag ist das oft das erste, was in den Hinter-



grund rückt. Bei diesem Angebot in der Natur, geben wir euch mit Einheiten aus Achtsamkeit, Reflexion und Kreativität die Möglichkeit, euch wieder zu spüren.

Genießt die Zeit zu zweit und erlebt euch als Paar.

**213-050 Freitag, 13.09.24**

**17.00 - 18.30 Uhr, 2 UE**

Markus Beckmann

### FBS GRONAU

**Hochzeitswerkstatt Raesfeld**

**311-001 Samstag, 08.03.25**

**11.00 - 19.30 Uhr**

Franz-Josef Plesker, Beate Sonntag

Infos und Anmeldungen bei der Fabi

Gronau, Tel. 02562 93950

[www.fbs-gronau.de](http://www.fbs-gronau.de)



### 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 Hebamme kann ihre Leistung bei gesetzlich versicherten Frauen direkt mit der Krankenkasse abrechnen. Versäumte Stunden können dabei nicht mit der Kasse abgerechnet werden. Daher sammelt die Hebamme beim ersten Kurstermin eine Kautionshöhe in Höhe von 70,00 Euro ein. Nach dem letzten Kurstermin wird dieser Betrag, nach Abzug eventueller Fehlstunden, wieder ausbezahlt.

Die Kursgebühr der Familienbildungsstätte Borken ist zusätzlich per SEPA-Lastschriftverfahren zu entrichten.

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, Versichertenkarte

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

Elsbeth Thesing

**212-001** dienstags, 17.09.24

17.30 - 19.00 Uhr, 6 x, 12 UE = € 18,00

**212-002** dienstags, 17.09.24

19.00 - 20.30 Uhr, 6 x, 12 UE = € 18,00

**212-003** dienstags, 19.11.24

17.30 - 19.00 Uhr, 6 x, 12 UE = € 18,00

**212-004** dienstags, 04.02.25

17.30 - 19.00 Uhr, 6 x, 12 UE = € 18,00

**212-005** dienstags, 08.04.25

17.30 - 19.00 Uhr, 6 x, 12 UE = € 18,00



**KLINIKUM**  
WESTMÜNSTERLAND

### St. Marien-Hospital Borken

#### Geburtsvorbereitung

##### mit einem Partner-Termin

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 Termin findet gegen Ende des Kurses auf einem Samstag mit dem Partner statt, wofür eine Gebühr von 40,00 € anfällt, die von der Dozentin vor Ort abgerechnet wird.

Die Hebamme kann ihre Leistung bei gesetzlich versicherten Frauen direkt mit der Krankenkasse abrechnen. Versäumte Stunden können dabei nicht mit der Kasse abgerechnet werden. Kursstunden, an denen nicht teilgenommen werden kann, werden unabhängig von Gründen der Teilnehmerin privat in Rechnung gestellt!

Die Kursgebühr der Familienbildungsstätte Borken ist zusätzlich per SEPA-Lastschriftverfahren zu entrichten.

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

Die Teilnehmerinnen sollten nach Möglichkeit ab der 27. SSW bzw. nicht vor der 25. SSW mit dem Kurs starten.

Mitzubringen sind: Getränk, bequeme Kleidung, Versichertenkarte

Bitte beachten Sie: Kostenlose Abmeldungen



sind bis 1 Woche vor Kursbeginn nur per E-Mail (fabi.borken@bistum-muenster.de) möglich. Ansonsten erhalten Sie von der leitenden Hebamme eine Privatrechnung!

Amelie Danielowski

**212-010** freitags, 23.08.24

9.00 - 10.30 Uhr, 6 x, 12 UE = € 18,00

**212-011** freitags, 08.11.24

9.00 - 10.30 Uhr, 6 x, 12 UE = € 18,00

**212-012** freitags und samstags,  
07.02.25 - 14.03.25

9.00 - 10.30 Uhr, 6 x, 12 UE = € 18,00

**212-013** freitags, 09.05.25

9.00 - 10.30 Uhr, 6 x, 12 UE = € 18,00

### **Geburtsvorbereitung kurz & effizient – für Paare – 2 Tage**

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. Am Samstag von 9.00-13.00 Uhr findet der Kurs gemeinsam mit Ihrem Partner/Partnerin statt.

Die Kursgebühr der Teilnehmerinnen wird mit der jeweiligen Krankenkasse/dem Versicherungsträger abgerechnet. Die Kursgebühr für den Partner/die Partnerin beträgt 60,00 € und sind eine private Leistung und bei Kursbeginn in bar zu entrichten.

Die Kursgebühr der Familienbildungsstätte Borken ist zusätzlich per SEPA-Lastschriftverfahren zu entrichten.

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.

Bitte beachten Sie: Eine kostenlose Abmeldung ist bis 1 Woche vor Kursbeginn nur per

E-Mail (fabi.borken@bistum-muenster.de) möglich. Ansonsten werden Ihnen die kompletten Kursgebühren von der kursleitenden Hebamme als Privatrechnung zugestellt!

Kurszeiten: Freitags von 17.00-21.00 Uhr und samstags von 9.00 -13.00 Uhr.

Mitzubringen sind: Getränk und ein kleiner Snack bei Bedarf, bequeme Kleidung, Versicherungskarte, 60€ Gebühr für Partner/ Partnerin

Kerstin Bernemann

**212-020** freitags, 27.09.24

17.00 - 21.00 Uhr, 2 x, 10,3 UE = € 8,50

**212-021** freitags, 11.10.24

17.00 - 21.00 Uhr, 2 x, 10,3 UE = € 8,50

**212-022** freitags, 29.11.24

17.00 - 21.00 Uhr, 2 x, 10,3 UE = € 8,50

**212-023** freitags, 13.12.24

17.00 - 21.00 Uhr, 2 x, 10,3 UE = € 8,50





### Hatha Yoga für Schwangere

Präventionskurs

*"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.

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, 29.08.24

18.15 - 19.45 Uhr, 10 x, 20 UE = € 72,50

**212-041** donnerstags, 16.01.25

18.15 - 19.45 Uhr, 10 x, 20 UE = € 72,50

**212-042** donnerstags, 08.05.25

18.15 - 19.45 Uhr, 7 x, 14 UE = € 50,90

Kurse mit 8 oder 10 Kurseinheiten sind Präventionskurse, die bei einer Teilnahme von 80% mit der Krankenkasse abgerechnet werden können.

### HINWEIS „Mit dem Baby in der Stadt“

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 Baby-

... mit dem  
**Baby in der  
Stadt?**

Wickeln, stillen, ausruhen  
in der Fabi! Familienfreundlich geht es bei  
uns zu!



betreuung 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 und werden auch bei "Nichtbetreuung" fällig.

Anmeldungen werden nur für schon geborene Kinder entgegengenommen!

Amelie Danielowski, Susanne Schmeing, Birgit Nientimp

**212-090** dienstags, 27.08.24

10.15 - 11.30 Uhr, 8 x, 8 UE = € 35,70

**212-091** dienstags, 29.10.24

10.15 - 11.30 Uhr, 8 x, 8 UE = € 35,70

**212-092** dienstags, 21.01.25

10.15 - 11.30 Uhr, 8 x, 8 UE = € 35,70

**212-093** dienstags, 29.04.25

10.15 - 11.30 Uhr, 8 x, 8 UE = € 35,70

### **Rückbildungsgymnastik mit Kind**

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.

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.

Die Kinder sind während der gesamten Zeit mit im Kursraum. Sie bekommen so ein Gespür, wie sie die Übungen mit Kind auch zu Hause weiter üben und fortführen können.

Anmeldungen werden nur für schon geborene Kinder entgegengenommen!

Kerstin Bernemann

**212-100** donnerstags, 22.08.24

09.00 - 10.15 Uhr, 7 x, 7 UE = € 18,00

**212-101** donnerstags, 22.08.24

10.30 - 11.45 Uhr, 7 x, 7 UE = € 18,00

**212-102** donnerstags, 07.11.24

09.00 - 10.15 Uhr, 7 x, 7 UE = € 18,00

**212-103** donnerstags, 16.01.25

09.00 - 10.15 Uhr, 8 x, 8 UE = € 20,00

**212-104** donnerstags, 08.05.25

09.00 - 10.15 Uhr, 8 x, 8 UE = € 20,00

### **Aktiv nach der Rückbildung**

Den Körper straffen und zurück zur Wohlfühlfigur. Schwerpunktmäßig werden Kraft und Ausdauer, Bauch- und Rückenmuskulatur trainiert, gezielt Verspannungen abgebaut. Es werden Bewegungsübungen für Zuhause gezeigt, die die Aktivierung des Beckenbodens beinhalten und durch die Stärkung verschiedener Muskeln mit Hilfe gezielter Übungen, in Anlehnung an Pilates, wird das allgemeine

Körperempfinden positiv beeinflusst. Falls Sie noch keinen Rückbildungskurs absolviert haben, sollten Sie mit Ihrer Hebamme klären, ob dieser Kurs für Sie geeignet ist. Der Kurs findet mit Ihrem Kind statt. Dieser Kurs wird nicht über die Krankenkassen abgerechnet.

Kerstin Bernemann

**212-110** donnerstags, 07.11.24

10.30 - 11.45 Uhr, 7 x, 7 UE = € 49,50

**212-111** donnerstags, 16.01.25

10.30 - 11.45 Uhr, 8 x, 8 UE = € 56,50

**212-112** donnerstags, 08.05.25

10.30 - 11.45 Uhr, 8 x, 8 UE = € 56,50

### **Fit mit Kinderwagen – Outdoor Kurs**

Der Fit mit Kinderwagen Kurs in der freien Natur, ist der perfekte Einstieg für Dich, wenn Du nach der Entbindung wieder fit werden willst. Das 60-minütige Ganzkörpertraining ist als ein Training im Park konzipiert und auf die Bedürfnisse von frisch gebackenen Müttern zugeschnitten.

Wir kräftigen die geschwächte Muskulatur, achten auf beckenboden- und rückergech-

te Übungsausführung, dehnen verspannte Muskelpartien und bringen Dich mit Cardio-Einheiten zum Schwitzen.

Der Kurs besteht aus unterschiedlichen Stationen, wie 1. Station Aufwärmen, 2. Station Muskulatur usw.

Die Wechsel zwischen den verschiedenen Stationen werden für unterschiedliche, wirkungsvolle Cardio-Einheiten genutzt. Viele der Kräftigungsübungen sind Ganzkörperübungen und verbessern die inter- und intramuskuläre Koordination, den Gleichgewichtssinn und die Beweglichkeit. Außerdem stärken sie den Beckenboden.

Treffpunkt: Innenhof Fabi/Eisdiele San Remo  
Kursort: Familienbildungsstätte, Am Vennehof 1, 46325 Borken

Claudia Eising

**212-130** freitags, 23.08.24

09.15 - 10.30 Uhr, 8 x, 8 UE = € 80,50

**212-131** freitags, 14.02.25

09.15 - 10.30 Uhr, 8 x, 8 UE = € 80,50

**212-132** freitags, 09.05.25

09.15 - 10.30 Uhr, 8 x, 8 UE = € 80,50





### **Zahnpflege bei Babys und Kleinkindern**

Der Mund und welche große Rolle er im Leben eines Babys spielt, wird frisch gebackenen Eltern schnell bewusst: essen, trinken, atmen, kommunizieren, nuckeln, bonden, sabbern und die Welt erknabbern.

Mit jeder neuen Funktion eröffnen sich oft auch neue Fragen: Brustwarze und Baby- mund (k)ein perfect match? Schnuller - ja, nein, vielleicht? Welche Fläschchensauger sind am besten für Kiefer und Zähne? Apropos Zähne, wann kommen die nochmal und kann das Zahnen wirklich Fieber oder Durchfall auslösen? Wie viel Fluorid tut gut und was verändern wenn das Zähneputzen zum fiesen Realitätscheck wird? Welche Rolle spielt die Ernährung und sind Quetschis wirklich so schlimm? Wann steht eigentlich der erste Besuch beim Zahnarzt an und wie läuft er ab? Diesen, vielen weiteren und vor allem Euren ganz persönlichen Fragen möchte sich Zahnärztin Dr. Charlotte Nienhoff widmen, um Licht ins Dunkel der Mundhöhle zu bringen und Euer Selbstvertrauen beim Thema Mund- gesundheits zu bestärken.

Dr. Charlotte Nienhoff

**213-010** Mittwoch, 30.10.24

19.00 - 20.30 Uhr, 2 UE = € 10,00

**213-011** Mittwoch, 12.03.25

19.00 - 20.30 Uhr, 2 UE = € 10,00

### **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.

Markus Beckmann

**213-040** Dienstag, 08.10.24

19.30 - 21.00 Uhr, 2 UE = € 15,50

### **Wildes & gewagtes Spiel**

Impuls-Vortrag: Warum riskantes Spiel die kindliche Entwicklung fördert  
Kinder werden nicht vor Unfällen geschützt, indem Eltern sie in Watte packen. Kinder brauchen Herausforderung. Aus entwicklungspsychologischer Sicht gehören aufgeschürfte Knie, blaue Flecken, Kratzer und schmutzige Kleidung zu einem gesunden Aufwachsen dazu. Übertriebene Sicherheitsbedenken, Ängstlichkeit und Überbehütung durch Erwachsene, aber auch Bewegungsarmut durch zu viel Zeit vor dem Bildschirm, hemmen hingegen die Entwicklungschancen des Kindes. Lernen Kinder bereits von Klein auf mit kalkulierbaren Gefahren und heiklen Situationen umzugehen, werden sie auch in Zukunft umsichtiger handeln und erfahren mehr Selbstbewusstsein.

Im Rahmen dieses Vortrages sollen die viel-

fältigen Lernchancen eines gewagten Spiels in den Blick genommen werden. Außerdem werden die Rolle der Eltern (oder der Fachkräfte) näher beleuchtet.

Markus Beckmann

**213-041** Dienstag, 10.12.24

19.30 - 21.00 Uhr, 2 UE = € 15,50

**213-042** Dienstag, 25.03.25

19.30 - 21.00 Uhr, 2 UE = € 15,50

### Paare auf dem Weg

Hier geben wir Paaren auf einer kleinen geführten Wanderung verschiedene Impulse, sich ihre Partnerschaft aus einem anderen Blickwinkel anzuschauen. Ziel ist es, als Paar gestärkt in den Alltag zurück zu kehren.

Ein Alltag, in dem ihr mehrere Rollen bedient: Ihr seid vielleicht Eltern, arbeitende Menschen, habt ein Privatleben oder Ehrenämter. Und ihr seid auch ein Paar! JA, damit fing alles an. Wisst ihr es noch? Im Alltag ist das oft das erste, was in den Hintergrund rückt. Bei diesem Angebot in der Natur, geben wir euch mit Einheiten aus Achtsamkeit, Reflexion und Kreativität die Möglichkeit, euch wieder zu spüren. Genießt die Zeit zu zweit und erlebt euch als Paar. Gebühr pro Person!

Markus Beckmann

**213-050** Freitag, 13.09.24

17.00 - 18.30 Uhr, 2 UE = € 15,50

### Väter sein – Impuls-Angebot in der Natur

Dieses Coaching richtet sich an Väter und werdende Väter und findet im Erfahrungsraum Natur statt.

Hier kannst du dich mit deiner Rolle als Vater auseinandersetzen: Wie bist du heute? Wovon wirst du beeinflusst? Wie möchtest du sein?

Du schaust dir auch deinen Vater an: Wie war es für dich? Was möchtest du übernehmen? Was möchtest du anders machen? Gebühr

pro Person!

Markus Beckmann

**213-051** Dienstag, 21.01.25

19.30 - 21.00 Uhr, 2 UE = € 15,50

### Mädels-Gang

#### – Impuls-Angebot in der Natur

Zeit für Begegnung, Zeit für echtes Miteinander, Zeit für tiefe Verbundenheit, Zeit in der Natur: Nutzt dieses Angebot mit Inhalten, die ich aus meinem Pool an Ideen aus Achtsamkeit, Coaching und Energearbeit für euch zusammenstelle.

Markus Beckmann

**213-052** Samstag, 08.03.25

10.00 - 11.30 Uhr, 2 UE = € 15,50

### Gewaltfreie Kommunikation im Familienalltag

Interaktiver Impulsvortrag für Eltern

Tauche ein in die Welt der gewaltfreien Kommunikation. Verabschiede dich von Belohnung und Bestrafung und komm rein in ein Familienleben auf Augenhöhe und mit Leichtigkeit. Ich zeige dir, wie du dich und dein Kind besser verstehen und die Elternschaft leben kannst, die du dir für dich und dein Kind wünschst. Gebühr pro Person!

Mara Bojovic

**213-100** Mittwoch, 20.11.24

19.00 - 20.30 Uhr, 2 UE = € 20,50

**213-101** Mittwoch, 14.05.25

19.00 - 20.30 Uhr, 2 UE = € 20,50





### Elternstart NRW

Alter der Kinder 5 Wochen - 12 Wochen

"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." (Babymassage nach Frédérick 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

**214-001** freitags, 30.08.24  
08.45 - 10.15 Uhr, 5 x, 10 UE

**214-002** freitags, 30.08.24  
10.30 - 12.00 Uhr, 5 x, 10 UE

**214-003** freitags, 08.11.24  
08.45 - 10.15 Uhr, 5 x, 10 UE

**214-004** freitags, 08.11.24  
10.30 - 12.00 Uhr, 5 x, 10 UE

**214-005** freitags, 17.01.25  
08.45 - 10.15 Uhr, 5 x, 10 UE

**214-006** freitags, 17.01.25  
10.30 - 12.00 Uhr, 5 x, 10 UE

**214-007** freitags, 07.03.25  
08.45 - 10.15 Uhr, 5 x, 10 UE

**214-008** freitags, 07.03.25  
10.30 - 12.00 Uhr, 5 x, 10 UE

**214-009** freitags, 09.05.25  
08.45 - 10.15 Uhr, 5 x, 10 UE

**214-010** freitags, 09.05.25  
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.

### Kinder geb. von Juli–September 2024

Patricia Müller-El-Amir

**214-020** freitags, 08.11.24  
08.45 - 10.15 Uhr, 5 x, 10 UE = € 36,00

**214-021** freitags, 17.01.25  
08.45 - 10.15 Uhr, 9 x, 18 UE = € 64,40



### Kinder geb. von Juli–September 2024

Patricia Müller-El-Amir

**214-022** freitags, 08.11.24

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

**214-023** freitags, 17.01.25

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

**Kidix**<sup>®</sup>  
Eltern-Kind-Kurs

#### Kidix Eltern-Kind-Kurs

**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 entwicklungs-gerechte 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.

### Kinder geb. von Februar–April 2023

Charlotta Fiegenbaum

**214-030** montags, 02.09.24

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

**214-031** montags, 28.10.24

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

**214-032** montags, 13.01.25

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

**214-033** montags, 28.04.25

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

### Kinder geb. von März–Mai 2023

Charlotta Fiegenbaum

**214-034** montags, 02.09.24

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

**214-035** montags, 28.10.24

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

**214-036** montags, 13.01.25

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

**214-037** montags, 28.04.25

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

### Kinder geb. von August–Oktober 2023

Charlotta Fiegenbaum

**214-040** mittwochs, 04.09.24

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

**214-041** mittwochs, 30.10.24

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

**214-042** mittwochs, 15.01.25

08.45 - 10.15 Uhr, 11 x, 22 UE = € 78,10

**214-043** mittwochs, 30.04.25

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



**Kinder geb. von April–Juni 2024**

Charlotta Fiegenbaum

**214-044** mittwochs, 04.09.24  
10.30 - 12.00 Uhr, 5 x, 10 UE = € 36,00

**214-045** mittwochs, 30.10.24  
10.30 - 12.00 Uhr, 7 x, 14 UE = € 50,20

**214-046** mittwochs, 15.01.25  
10.30 - 12.00 Uhr, 11 x, 22 UE = € 78,10

**214-047** mittwochs, 30.04.25  
10.30 - 12.00 Uhr, 9 x, 18 UE = € 64,40

Carina Paul

**214-050** montags, 26.08.24  
08.45 - 10.15 Uhr, 6 x, 12 UE = € 43,10

**214-051** montags, 28.10.24  
08.45 - 10.15 Uhr, 7 x, 14 UE = € 50,20

**214-052** montags, 13.01.25  
08.45 - 10.15 Uhr, 11 x, 22 UE = € 78,10

**214-053** montags, 28.04.25  
08.45 - 10.15 Uhr, 8 x, 16 UE = € 57,30

**Kinder geb. von Dez. 2022–Febr. 2023**

Carina Paul

**214-054** montags, 26.08.24  
10.30 - 12.00 Uhr, 6 x, 12 UE = € 43,10

**214-055** montags, 28.10.24  
10.30 - 12.00 Uhr, 7 x, 14 UE = € 50,20

**214-056** montags, 13.01.25  
10.30 - 12.00 Uhr, 11 x, 22 UE = € 78,10

**214-057** montags, 28.04.25  
10.30 - 12.00 Uhr, 8 x, 16 UE = € 64,40

**Kinder geb. von April–Juni 2024**

Carina Paul

**214-058** mittwochs, 28.08.24  
08.45 - 10.15 Uhr, 6 x, 12 UE = € 43,10

**214-059** mittwochs, 30.10.24  
08.45 - 10.15 Uhr, 7 x, 14 UE = € 50,20

**214-060** mittwochs, 15.01.25  
08.45 - 10.15 Uhr, 12 x, 24 UE = € 84,70

**214-061** mittwochs, 30.04.25  
08.45 - 10.15 Uhr, 9 x, 18 UE = € 64,40



**Kinder geb. von Juli–Oktober 2023**

Carina Paul

**214-062** mittwochs, 28.08.24  
10.30 - 12.00 Uhr, 6 x, 12 UE = € 43,10

**214-063** mittwochs, 30.10.24  
10.30 - 12.00 Uhr, 7 x, 14 UE = € 50,20

**214-064** mittwochs, 15.01.25  
10.30 - 12.00 Uhr, 12 x, 24 UE = € 84,70

**214-065** mittwochs, 30.04.25  
10.30 - 12.00 Uhr, 9 x, 18 UE = € 64,40

**Kinder geb. von Januar–März 2024**

Britta Telöken

**214-070** dienstags, 03.09.24  
08.45 - 10.15 Uhr, 5 x, 10 UE = € 36,00

## Eltern-Kind-Kurse

**214-071** dienstags, 29.10.24  
08.45 - 10.15 Uhr, 7 x, 14 UE = € 50,20

**214-072** dienstags, 14.01.25  
08.45 - 10.15 Uhr, 12 x, 24 UE = € 84,70

**214-073** dienstags, 29.04.25  
08.45 - 10.15 Uhr, 9 x, 18 UE = € 64,40

### Kinder geb. von Juni–September 2023

Britta Telöken

**214-074** dienstags, 03.09.24  
10.30 - 12.00 Uhr, 5 x, 10 UE = € 36,00

**214-075** dienstags, 29.10.24  
10.30 - 12.00 Uhr, 7 x, 14 UE = € 50,20

**214-076** dienstags, 14.01.25  
10.30 - 12.00 Uhr, 12 x, 24 UE = € 84,70

**214-077** dienstags, 29.04.25  
10.30 - 12.00 Uhr, 9 x, 18 UE = € 64,40

### Kinder geb. von Sept.–Dezember 2023

Katja Robers

**214-080** donnerstags, 05.09.24  
08.45 - 10.15 Uhr, 4 x, 8 UE = € 28,90

**214-081** donnerstags, 07.11.24  
08.45 - 10.15 Uhr, 6 x, 12 UE = € 43,10

**214-082** donnerstags, 16.01.25  
08.45 - 10.15 Uhr, 10 x, 20 UE = € 71,50

**214-083** donnerstags, 08.05.25  
08.45 - 10.15 Uhr, 7 x, 14 UE = € 50,20

### Kinder geb. von August–Oktober 2023

Katja Robers

**214-084** donnerstags, 05.09.24  
10.30 - 12.00 Uhr, 4 x, 8 UE = € 28,90

**214-085** donnerstags, 07.11.24  
10.30 - 12.00 Uhr, 6 x, 12 UE = € 43,10  
26

**214-086** donnerstags, 16.01.25  
10.30 - 12.00 Uhr, 10 x, 20 UE = € 71,50

**214-087** donnerstags, 08.05.25  
10.30 - 12.00 Uhr, 7 x, 14 UE = € 50,20

### FORTBILDUNG

#### Kidix®-Grundqualifizierung für Kursleitungen in Präsenz und Online

Kidix bedeutet Bildung und Begegnung für Eltern mit Kindern von 0–3 Jahren.

Kidix ist ein einheitliches Kurs-, Fortbildungs- und Marketingkonzept der Landesarbeitsgemeinschaft

für Kath. Erwachsenen- und Familienbildung in Nordrhein-Westfalen e. V. (LAG KEFB NRW). Das Katholische Bildungsforum im Kreisdekanat Borken bietet für zukünftige Dozent/-innen an mehreren Tagen eine Qualifizierung zur Kidix-Eltern-Kind-Kursleitung an.

Zielgruppe: Interessierte, pädagogisch vorgebildete Fachkräfte (Erzieher, Sozialpädagogen, Kinderpfleger sowie Kindertagespflegepersonen)

Schwerpunkte

- Elternbildung und Kleinkindpädagogik: Kidix in Einrichtungen der kath. Erwachsenen- und Familienbildung
- Gesellschaftliche Entwicklung in der Familie
- Gruppendynamische Prozesse in der Kidix Gruppe
- Frühkindliche Entwicklung in den ersten drei Lebensjahren
- Grundlagen der Kommunikation
- Konfliktmanagement
- Kinder mit herausforderndem Verhalten
- Themen der Elternbildung im Kidix-Eltern-Kind-Kurs

Die Grundqualifizierung umfasst 40 Unterrichtsstunden zzgl. Hospitation. Die Teilnehmenden erhalten ein Zertifikat, ausgestellt von der LAG KEFB NRW.

Von der Kursgebühr (Seminar, Handbuch und Imbiss) übernimmt das entsendende

Bildungsforum 125,00 €, der Eigenanteil beträgt 100,00 €.

Anmeldeschluss ist der 31.01.2025.

Sabine Deppe

**241-080** Freitag, 14.02.25 16.00 - 20.00 Uhr  
 Samstag, 15.02.25, 09.30 - 16.30 Uhr  
 Freitag, 14.03.25, 16.00 - 20.00 Uhr  
 Samstag, 15.03.25, 09.30 - 16.30 Uhr  
 Freitag, 04.04.25, 16.00 - 20.00 Uhr  
 Samstag, 05.04.25, 09.30 - 16.30 Uhr,  
 40 UE = € 225,00

(freitags online, samstags in Präsenz)

### "Fit für die Kita" Loslösegruppe

Kinder ab 1,5 Jahren

In einer kleinen Gruppen (6 bis 9 Kinder) werden die Kinder zweimal in der Woche vormittags von einer erfahrenen Fachkraft betreut. Häufig machen die Kinder hier erste Gruppenerfahrungen im kitaähnlichen Alltag und lernen, sich schrittweise von ihren Eltern zu trennen. Dies geschieht, indem die gemeinsame Zeit so gestaltet wird, dass sie durch eine warme, geborgene Atmosphäre, auch außerhalb der Familie, zur Lebenssicherheit beiträgt. Die Kinder werden in ihrer Eigen- und Fremdwahrnehmung gezielt gefördert. Sie können neue Erfahrungswerte in der Loslösegruppe sammeln und erste Kontakte unter Gleichaltrigen finden. Durch Kreis- und Bewegungsspiele können sie ihrem Bewegungsdrang nachgehen. Zudem schulen sie ihre Sinne, indem sie mit verschiedenen Materialien experimentieren und hantieren.

Der Wortschatz wird durch Lieder und Reime erweitert. Die Kinder haben die Möglichkeit, ihre eigene Kreativität und Fantasie durch Malen, Basteln und Kneten zu entdecken. Ein Frühstück in fröhlicher Runde schmeckt noch mal so gut und rundes dieses Angebot ab. Oberstes Ziel ist das Wohlbefinden eines jeden Kindes, denn erst dann hat es die Möglichkeit sich zu öffnen und erfahrungsorientiert zu lernen.

Anne Tenk

**214-090** dienstags und donnerstags,  
 22.08.24 - 10.09.24

09.00 - 11.15 Uhr, 6 x, 18 UE = € 93,50

**214-091** dienstags und donnerstags,  
 05.11.24 - 21.11.24

09.00 - 11.15 Uhr, 6 x, 18 UE = € 93,50



### Eltern und Kinder in Bewegung, Kinder bis 3 Jahren

Kinder ab August 2023

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

**214-100** donnerstags, 29.08.24

09.15 - 10.15 Uhr, 4 x, 4 UE = € 20,10

**214-101** donnerstags, 31.10.24

09.15 - 10.15 Uhr, 7 x, 7 UE = € 34,80

**214-102** donnerstags, 16.01.25  
09.15 - 10.15 Uhr, 11 x, 11 UE = € 53,90

**214-103** donnerstags, 08.05.25  
09.15 - 10.15 Uhr, 7 x, 7 UE = € 34,80

**214-104** donnerstags, 29.08.24  
10.30 - 11.30 Uhr, 4 x, 4 UE = € 20,10

**214-105** donnerstags, 31.10.24  
10.30 - 11.30 Uhr, 7 x, 7 UE = € 34,80

**214-106** donnerstags, 16.01.25  
10.30 - 11.30 Uhr, 11 x, 11 UE = € 53,90

**214-107** donnerstags, 08.05.25  
10.30 - 11.30 Uhr, 7 x, 7 UE = € 34,80

### Eltern Kind Yoga –

Alter der Kinder 4–6 Jahre

Beim Eltern-Kind-Yoga erlebt ihr gemeinsam mit eurem Kind besondere Augenblicke der Verbundenheit. Bei unseren Kursen begehen wir uns gemeinsam auf eine Reise voller Spielspaß und Entspannung. Ihr könnt euch



auf fantasievolle Yoga-Abenteuer zu Themen wie Weltraumyoga, Dinoyoga und Superheldenyoga freuen. Gemeinsam erforschen wir nicht nur die Welt des Yogas, sondern schaffen auch Raum für wertvolle Eltern-Kind-Zeit. Mitzubringen: bequeme Kleidung und Getränke

Maureen Rumahi

**214-110** dienstags, 27.08.24  
15.30 - 16.30 Uhr, 7 x, 7 UE = € 60,00

**214-111** dienstags, 04.03.25  
15.30 - 16.30 Uhr, 6 x, 6 UE = € 51,50



mit den Händen sprechen [www.babySignal.de](http://www.babySignal.de)

### babySignal - Mit den Händen sprechen,

Alter der Kinder 6 - 20 Monate

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.

Anne Göhler

**214-200** mittwochs, 04.09.24  
16.00 - 16.45 Uhr, 6 x, 6 UE = € 36,50

**214-201** mittwochs, 30.10.24  
16.00 - 16.45 Uhr, 6 x, 6 UE = € 36,50

**214-202** donnerstags, 31.10.24  
10.00 - 10.45 Uhr, 6 x, 6 UE = € 36,50

**Offener Treff für Eltern von Kindern und Jugendlichen mit Behinderung**

In lockerer Atmosphäre treffen sich Eltern und Angehörige um Themen, die uns allen am Herzen liegen zu besprechen. Das Spektrum der Behinderungen der Kinder reicht von Sprach-, Hör-, Sehbehinderungen bis hin zu Lernbehinderungen, Entwicklungsverzögerungen, geistiger Behinderung, Autismus, Gendefekten oder Schwerst-/mehrfach Behinderung. Die Kinder besuchen Regelschulen und Kindergärten (z. Teil integrativ), Förderschulen, Schulen für geistig Behinderte, oder spezielle, der Behinderung entsprechende Schulen.

Der gegenseitige Austausch über Erfahrungen, Sorgen und Ängste, Therapien, Frühförderung, die Suche nach der geeigneten Schule und vieles mehr stehen im Vordergrund. Der Kurs beinhaltet noch einen Abendtermin mit einem Vortrag, der noch mit den Teilnehmern abgesprochen wird.

Carina Paul, Patricia Müller-El-Amir

**214-250** montags, 02.09.24  
15.00 - 16.30 Uhr, 4 x, 8 UE = € 50,00

**214-251** montags, 13.01.25  
15.00 - 16.30 Uhr, 4 x, 8 UE = € 50,00  
Carina Paul

**214-252** montags, 05.05.25  
15.00 - 16.30 Uhr, 3 x, 6 UE = € 41,00



**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

**214-300** Dienstag, 27.08.24  
15.00 - 16.30 Uhr, 2 UE



## Kinder und Jugendliche

### **Yoga für Kinder –**

Alter der Kinder 8–12 Jahre

Erhaben wie ein Baum entspannt wie ein Krokodil und konzentriert wie eine Kobra. Im Kinderyoga verwandeln wir uns in Tiere, erleben Abenteuer und nehmen gemeinsam die Wunder der Natur wahr. Kinder haben häufig einen genau so erlebnisreichen Alltag wie Erwachsene und sehnen sich gerade in diesen Zeiten nach Bewegung und Entspannung. Kinderyoga gibt ihnen die Möglichkeit, eine spielerische Bewegungserfahrung zu machen, die den Körper entspannt und gleichzeitig stärkt.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Getränke  
Maureen Rumahi

**217-001** samstags, 31.08.24

10.00 - 11.00 Uhr, 6 x, 6 UE = € 51,50

### **Yoga für Kinder –**

Alter der Kinder 6–9 Jahre

**217-002** donnerstags, 29.08.24

15.30 - 16.30 Uhr, 6 x, 6 UE = € 51,50

**217-003** donnerstags, 16.01.25

15.30 - 16.30 Uhr, 7 x, 7 UE = € 60,00

**217-004** donnerstags, 06.03.25

15.30 - 16.30 Uhr, 6 x, 6 UE = € 51,50

**217-005** donnerstags, 08.05.25

15.30 - 16.30 Uhr, 8 x, 8 UE = € 68,50

### **Paddeln mit Papa (oder Mama)**

Eingeladen sind alle Väter oder Mütter mit Kind(ern) ab der 1. Klasse. Unbedingte Voraussetzung ist das Schwimmabzeichen (Seepferdchen reicht). Bitte wetterangepasst anziehen! Dabei haben solltet ihr eine komplette Garnitur Wechselkleidung, Ersatzschuhe, einen kleinen Snack und ausreichend Getränke, außerdem Duschsachen und ein Handtuch.

Für Mittagessen ist gesorgt. In der Teilnahme-

gebühr beinhaltet eine halbjährige Mitgliedschaft im Kanuverein Vreden!

Kursort: Bootshaus, Aubachstr. 11, 48691 Vreden

Fred Kontermann

**216-020** Samstag, 14.06.25

10.00 - 16.30 Uhr, 8 UE = € 28,00

### **Hoch hinaus für Eltern mit Kind**

Für Eltern mit Kind ab 8 - 10 Jahren

Klettern ist gerade absolut im Trend bei Erwachsenen und Kindern. Etwas gemeinsam machen und dabei die Eltern-Kind-Bindung stärken! Zudem gibt es weitere Benefits, die ein Klettererlebnis für sie und ihr Kind diesen Kurs besonders machen:

- Klettern stärkt Selbstwahrnehmung & Selbstbewusstsein von Kindern
- Erfahrung & Einschätzung eigener Grenzen
- Klettern verbessert die Motorik von Kindern
- Geduldig und ausdauernd sein lohnt sich – nicht nur beim Klettern
- Klettern für bessere Teamfähigkeit und Vertrauen

Treffpunkt: Am Parkplatz

Mitzubringen: Sportliche, dem Wetter angepasste Kleidung, Getränke

Kursort: Kiwo Dülmen, Lüdinghauser Str. 101, 48249 Dülmen

Patricia Müller-El-Amir, Franz Tenk

**216-021** Samstag, 05.04.25

10.00 - 16.00 Uhr, 7 UE = € 40,50

### **ZickZack - Patchwork**

NähWorkshop Kids & Teens ab 10 Jahre

Kleines Patchwork (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 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?

In den Gebühren ist das Material enthalten.

Anja Peeters

**217-010** dienstags, 29.10.24

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

### **ZickZack - LoomSchal / Mütze**

NähWorkshop für 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 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?

In den Gebühren ist das Material enthalten.

Anja Peeters

**217-011** dienstags, 26.11.24

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

### **ZickZack - Patchwork**

NähWorkshop Kids & Teens ab 10 Jahre

Kleines Patchwork

(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 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?

In den Gebühren ist das Material enthalten.

Anja Peeters

**217-012** mittwochs, 15.01.25

16.30 - 18.45 Uhr, 8 x, 24 UE = € 84,50

### **ZickZack - Muttertagsgeschenk**

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 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?

Mitzubringen sind: Stoff, passendes Garn  
Anja Peeters

**217-013** dienstags, 22.04.25

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

**Superheldenreise** – Selbstbehauptungs-/ Resilienz-Training für Kinder von 6-11 Jahren  
In meinem Training "Superheldenreise" unterstützen wir die innere Stärke deines Kindes, denn alles beginnt in uns und mit unseren Gedanken. Dein Kind lernt unter anderem wie es sicher und mutig auftritt, Konflikt-, Gewalt und Mobbing-situationen selbstständig und gewaltfrei lösen und ein glückliches Leben führen kann. All das mit viel Spaß und Kreativität. Jedes Kind wird eine ganz persönliche Reise durchleben.

Ich arbeite bedürfnis- und stärkenorientiert und leite die Kinder dazu an, über sich selbst nachzudenken und den eigenen Selbstwert zu entdecken (im eigenen Tempo).

Die Kinder werden ins Gespräch kommen, tolle Rollenspiele machen, Übungen lernen und in Einzel- oder Partnerarbeit vertiefen.

Mitzubringen: festes Schuhwerk, bequeme Kleidung sowie Snacks und Getränke für die Pause. Am letzten Termin kommen die Eltern 30 Minuten vor Ende hinzu.

Mara Bojovic

**223-020** mittwochs, 11.09.24

15.30 - 17.00 Uhr, 4 x, 8 UE = € 62,50 inkl. Materialumlage

**223-021** mittwochs, 12.03.25

15.30 - 17.00 Uhr, 4 x, 8 UE = € 62,50 inkl. Materialumlage

**Powergirls** – Selbstentfaltung, Teenager-Herausforderungen und Mobbingprävention  
Training für Mädchen von 12-15 Jahren

In meinem Training "Powergirls" biete ich jungen Mädchen einen sicheren Raum, um sich mit den Herausforderungen der Pubertät auseinanderzusetzen und sich zu stärken, selbstbewussten jungen Frauen zu entwickeln. Ich verbinde die Hauptthemen der Selbstentfaltung, Teenager-Herausforderungen und Mobbingprävention, um den Teilnehmerinnen eine ganzheitliche Unterstützung zu bieten. Das alles mit kreativen Aktivitäten, Einzel- oder Partnerübungen und offenen Gesprächen. Mein Ziel ist es, den Teilnehmerinnen das Selbstvertrauen zu vermitteln, um sich in einer sich ständig verändernden Welt erfolgreich zu behaupten und zu einer positiven Veränderung in ihrem eigenem Leben und in ihrem Umfeld beizutragen.

Mitzubringen: festes Schulwerk, bequeme Kleidung sowie Snacks und Getränke für die Pause  
Mara Bojovic

**223-022** Samstag, 09.11.24

14.00 - 17.00 Uhr, 3 UE = € 27,50 inkl. Materialumlage

**223-023** Samstag, 05.04.25

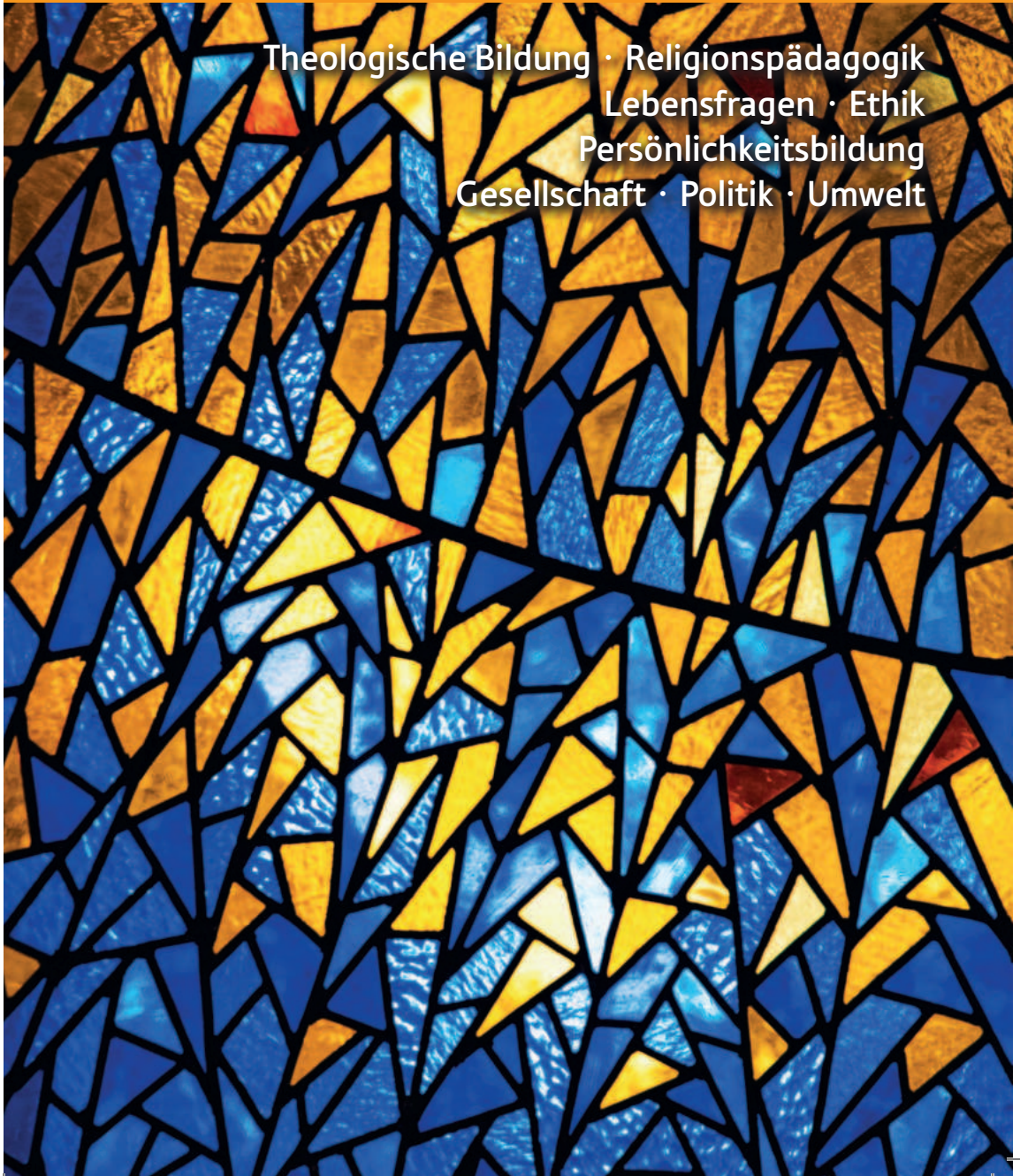
14.00 - 17.00 Uhr, 3 UE = € 27,50 inkl. Materialumlage



# FACHBEREICH II

RELIGION · PERSÖNLICHKEIT · GESELLSCHAFT

Theologische Bildung · Religionspädagogik  
Lebensfragen · Ethik  
Persönlichkeitsbildung  
Gesellschaft · Politik · Umwelt



**Schwierige Rollenumkehr – Alte Eltern und erwachsene Kinder im Rollenkonflikt**

(Lesung/Vortrag mit Diskussion)

Wenn die eigenen Eltern alt und hilfebedürftig werden, findet eine Rollenumkehr zwischen den Generationen statt: Erwachsene Kinder müssen sich um ihre hilfebedürftigen Eltern kümmern und Verantwortung und Führung übernehmen. Das ist für beide Seiten ungewohnt und kaum jemand ist darauf vorbereitet. Als Kind die Führung zu übernehmen, verändert gewohnte Rollen, wodurch sich Konflikte ergeben können. Wie sollen erwachsene Kinder mit der Hilflosigkeit ihrer Eltern umgehen? Es kommen Bedenken oder gar Ängste hinsichtlich des eigenen Alterns auf, denn der richtige Umgang mit den alten Eltern erfordert immer auch eine Ausein-

dersetzung mit dem eigenen Älterwerden. Diese Veranstaltung lädt dazu ein, über den Spagat zwischen Anspruch und Wirklichkeit nachzudenken und gibt Kindern, die von der Rollenumkehr betroffen sind, hilfreiche Denkanstöße an die Hand. Neben den Fragen, wie es zu schaffen ist, sich jahrelang um alte Eltern zu kümmern, Berufstätigkeit, eigene Familie und eigene Bedürfnisse miteinander zu vereinbaren, ohne auszubrennen oder sich selbst zu verlieren, wird es auch um gesunde Abgrenzung gehen, um sich vor drohendem Burnout zu schützen.

Dorothee Döring

**221-010** Dienstag, 19.11.24

19.30 - 21.15 Uhr, 2 UE = € 18,00



**Was kränkt, macht krank –  
Erste Hilfe bei Kränkungen in der Familie**  
(Vortrag/Lesung mit Diskussion)

Kränkungen bleiben keinem Menschen erspart. Sie tun weh, treffen unser Selbstwertgefühl und können das Selbstbild eines Menschen erschüttern. Die Auslöser für Kränkungen können unbeabsichtigt sein, aber auch gezielt eingesetzt werden. So paradox es klingt, die meisten Kränkungen geschehen in Familien, denn intensive Nähe macht verletzlich. Dieses Seminar geht dem Phänomen "Was kränkt, macht krank" nach und zeigt anhand authentischer Fallbeispiele den Zusammenhang von seelischen Kränkungen und psychosomatischen Beschwerden. Es wird aufgezeigt, dass wir seelischen Kränkungen nicht hilflos ausgeliefert sind und dass und wie wir uns dagegen immunisieren können. Das Seminar bietet Hilfe zur Selbsthilfe, ersetzt aber keine individuelle Einzelberatung oder Therapie!

Dorothee Döring

**221-011** Mittwoch, 26.02.25

19.00 - 21.15 Uhr, 3 UE = € 18,00

Programm dieser Exkursion und werden in einer sehr lebendigen Führung den Besuchern nahegebracht. Die ca. 50 km lange Tour startet an der Familienbildungsstätte Borken und führt über



Burlo nach Winterswijk. Auf dem Rückweg besteht an der Watermolen De Gulle Smid die Möglichkeit zur bedarfsgerechten Einkehr. Mitzubringen sind: Fahrrad, Helm, Getränke und ein gültiges Ausweisdokument. Männliche Teilnehmer benötigen eine Kopfbedeckung (für den Besuch der Synagoge).

In den Gebühren ist die Führung enthalten. Kursstart: Familienbildungsstätte, Am Vennehof 1, 46325 Borken

Christian Jung

**221-002** Mittwoch, 21.05.25

12.30 - 19.00 Uhr, 8 UE = € 14,50

**Radtour zur Synagoge in Winterswijk –  
Tagesausflug**

Der weitläufige Synagogenkomplex umfasst das ganze Leben der jüdischen Gemeinde in Winterswijk. Die Besichtigung der Synagoge, des Badehauses, der Schule sowie des alten jüdischen Friedhofs stehen auf dem



Suchen Sie  
noch ein passendes  
**Geschenk?**

Gerne stellen wir Ihnen  
Geschenkgutscheine  
aus!



**FBS GRONAU**

**Grundkurs Ethik**

Franz-Josef Plesker

**321-002** Mittwoch, 08.01.25

19.00 - 22.00 Uhr

Infos und Anmeldungen bei der

FBS Gronau Tel. 02562 93950

[www.fbs-gronau.de](http://www.fbs-gronau.de)

### 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](http://www.frauenselbsthilfe.de)  
Antonia Hagemann

**222-001** mittwochs, 21.08.24

14.30 - 17.00 Uhr, 8 x, 24 UE

**222-002** mittwochs, 08.01.25

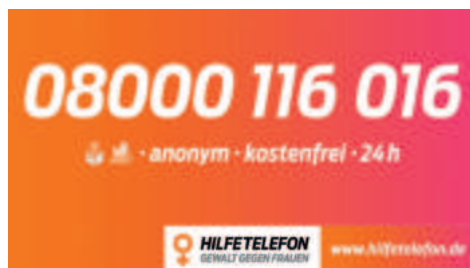
14.30 - 17.00 Uhr, 13 x, 39 UE

### LEBESHUNGRIG 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](mailto:info@lebenshungrig-borken.de).

Treffen jeden 1. und 3. Montag im Monat - nicht in den Ferien.

Julia Bolick

**222-004** montags, 02.09.24

19.00 - 21.00 Uhr, 8 x, 16 UE

**222-005** montags, 20.01.25

19.00 - 21.00 Uhr, 12 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, 06.11.24

18.00 - 19.30 Uhr, 2 UE = € 7,50

**222-051** Mittwoch, 19.03.25

18.00 - 19.30 Uhr, 2 UE = € 7,50

### **Sternen Eltern Borken**

Sie sind nicht allein. Sie trauern als Mutter oder Vater um ein SternesKind, 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](mailto:sternenelternborken@gmail.com); [www.sterneneltern-borken.de](http://www.sterneneltern-borken.de)

oder unter <https://www.facebook.com/sternenelternborken>

Bettina Roßkamp

**222-080** Mittwoch, 04.09.24

19.30 - 21.30 Uhr, 2 UE

**222-081** Mittwoch, 09.10.24

19.30 - 21.30 Uhr, 2 UE

**222-082** Mittwoch, 06.11.24

19.30 - 21.30 Uhr, 2 UE

**222-083** Mittwoch, 11.12.24

19.30 - 21.30 Uhr, 2 UE

**222-084** Mittwoch, 08.01.25

19.30 - 21.30 Uhr, 2 UE

**222-085** Mittwoch, 12.02.25

19.30 - 21.30 Uhr, 2 UE

**222-086** Mittwoch, 12.03.25

19.30 - 21.30 Uhr, 2 UE

**222-087** Mittwoch, 09.04.25

19.30 - 21.30 Uhr, 2 UE

**222-088** Mittwoch, 14.05.25

19.30 - 21.30 Uhr, 2 UE

**222-089** Mittwoch, 11.06.25

19.30 - 21.30 Uhr, 2 UE

**222-090** Mittwoch, 09.07.25

19.30 - 21.30 Uhr, 2 UE

### **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

223-010 sonntags, 01.09.24

09.30 - 11.45 Uhr, 2 x, 6 UE = € 28,30

223-011 sonntags, 03.11.24

09.30 - 11.45 Uhr, 2 x, 6 UE = € 28,30

223-012 sonntags, 12.01.25

09.30 - 11.45 Uhr, 3 x, 9 UE = € 42,20

223-013 sonntags, 06.04.25

09.30 - 11.45 Uhr, 3 x, 9 UE = € 42,20

### **Selbstbehauptung,**

#### **Selbstverteidigung für Frauen**

In dem Kurs werden von der Trainerin einfach 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 dabei keine Voraussetzung



**08000 116 016**

[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

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

Jenny Newiak

223-030 Samstag, 25.01.25

10.00 - 16.00 Uhr, 8 UE = € 54,50

### **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

223-040 mittwochs, 28.08.24

09.00 - 11.15 Uhr, 4 x, 12 UE = € 36,50

223-041 mittwochs, 30.10.24

09.00 - 11.15 Uhr, 4 x, 12 UE = € 36,50

223-042 mittwochs, 15.01.25

09.00 - 11.15 Uhr, 7 x, 21 UE = € 63,50

223-043 mittwochs, 30.04.25

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

223-050 Dienstag, 27.08.24

19.30 - 21.45 Uhr, 3 UE = € 45,50

223-051 Dienstag, 21.01.25

19.30 - 21.45 Uhr, 3 UE = € 54,50

### Fröhlicher Senioren Treff

Der Seniorentreff ist eine monatliche Kontakt- und Begegnungsstätte für ältere Menschen in der Fabi. Wir möchten Sie einladen, an den vielfältigen Aktivitäten teilzunehmen, sich mit Gleichgesinnten zu treffen, sich auszutauschen und das Alter als einen aktiven Lebensabschnitt selbstbestimmt zu gestalten. Es werden zudem gemeinsame Aktivitäten angeboten (Frühstück, Backen, Gestalten, etc.) Kommen Sie doch einfach mal vorbei und melden Sie sich an!

Lena Tenk

**223-060** mittwochs, 04.09.24  
09.00 - 11.15 Uhr, 4 x, 12 UE = € 44,50

**223-061** mittwochs, 22.01.25  
09.00 - 11.15 Uhr, 4 x, 12 UE = € 44,50

**223-062** mittwochs, 07.05.25  
09.00 - 11.15 Uhr, 3 x, 9 UE = € 33,50

### Der Seele Raum und Klang

Sich tanzend verbinden im Kreis, bezogen auf die thematisch gestaltete Mitte, erfüllt unser Herz mit Freude und beflügelt die Seele. Wir tanzen zu Musik aus unterschiedlichen Kulturen, mal ruhig, mal meditativ, mal fröhlich beschwingt. Die Schritte und Gebärden der Tänze werden mehrmals geübt, sodass jede/r mittanzen kann. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt!

Mitzubringen: leichtes Schuhwerk, ggf. Tanzschuhe (falls vorhanden)

Christina Müller

**223-100** Freitag, 13.09.24  
19.00 - 21.30 Uhr, 3 UE = € 18,50



**223-101** Freitag, 11.10.24  
19.00 - 21.30 Uhr, 3 UE = € 18,50

**223-102** Freitag, 15.11.24  
19.00 - 21.30 Uhr, 3 UE = € 18,50

**223-103** Freitag, 13.12.24  
19.00 - 21.30 Uhr, 3 UE = € 18,50

**223-104** Freitag, 17.01.25  
19.00 - 21.30 Uhr, 3 UE = € 18,50

**223-105** Freitag, 14.02.25  
19.00 - 21.30 Uhr, 3 UE = € 18,50

**223-106** Freitag, 14.03.25  
19.00 - 21.30 Uhr, 3 UE = € 18,50

**223-107** Freitag, 11.04.25  
19.00 - 21.30 Uhr, 3 UE = € 18,50

**223-108** Freitag, 16.05.25  
19.00 - 21.30 Uhr, 3 UE = € 18,50

**223-109** Freitag, 13.06.25  
19.00 - 21.30 Uhr, 3 UE = € 18,50

**223-110** Freitag, 11.07.25  
19.00 - 21.30 Uhr, 3 UE = € 18,50



### **Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung**

Rechtliche Vorsorge sinnvoll gestalten  
Die Umsetzung der Selbstbestimmung steht im Mittelpunkt des Betreuungsrechts, welches zuletzt reformiert wurde. Jeder von uns kann durch Unfall, Krankheit oder Alter in die Lage kommen, wichtige Angelegenheiten nicht mehr selbstverantwortlich regeln zu können. Individuelle Vorsorge in diesem Bereich erfordert jedoch das Wissen über gesetzliche Möglichkeiten. Der Vortrag vermittelt dieses Wissen und bringt verständlich nahe, wie Vorsorgevollmacht und Patientenverfügungen sinnvoll gestaltet werden können.

Peter Rademacher

**224-001** Mittwoch, 25.09.24  
19.30 - 21.15 Uhr, 2 UE = € 11,00

### **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 Start-ing 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.

Peter Rademacher

**224-002** Mittwoch, 19.02.25  
19.00 - 21.15 Uhr, 3 UE = € 11,00



# 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 Aufbautagen 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** donnerstags, 27.03.25

19.00 - 20.30 Uhr, 24.03.; 31.03.; 02.04.; 04.04.,

8 UE = € 45,00



### 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 Massage-terminen 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

**232-010** Samstag, 23.11.24

10.00 - 16.00 Uhr, 8 UE = € 29,30

**232-011** Samstag, 29.03.25

10.00 - 16.00 Uhr, 8 UE = € 29,30

Gebühr pro Person

### Yoga für Frauen am Morgen

Präventionskurs

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.

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



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.

Dieser Kurs ist zertifiziert und kann bei entsprechender Teilnahme (80%) mit der Krankenkasse abgerechnet werden.

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

Birgit Schüler

**232-040** montags, 02.09.24

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

**232-041** montags, 13.01.25

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

**232-042** montags, 28.04.25

09.00 - 10.30 Uhr, 8 x, 16 UE = € 58,10

### 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 (pra-

nayama) und einer meditativen Entspannung wird eine gute Grundlage für den Start in die neue Woche gelegt.

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

Paula Nienhaus

**232-048** dienstags, 27.08.24

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

**232-049** dienstags, 06.05.25

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

### **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 Sicherheit 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. Der Kurs ist zertifiziert und kann mit der Krankenkasse abgerechnet werden.

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

Dieser Kurs ist zertifiziert und kann bei entsprechender Teilnahme (80%) mit der Krankenkasse abgerechnet werden.

Sigrid Fulland-Fahrig

**232-050** mittwochs, 28.08.24

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

**232-051** mittwochs, 08.01.25

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

**232-052** mittwochs, 07.05.25

17.15 - 18.45 Uhr, 8 x, 16 UE = € 58,10

**232-053** donnerstags, 29.08.24

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

**232-054** donnerstags, 09.01.25

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

**232-055** donnerstags, 08.05.25

20.00 - 21.30 Uhr, 7 x, 14 UE = € 50,90

### **Qi Gong am Morgen**

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

In diesem Kurs soll die fernöstliche Methode Qi Gong geübt werden. Qi Gong baut Spannungen ab und stärkt das Körperbewusstsein. Qi Gong stärkt die Lebensenergie und die Selbstwahrnehmung.

Otger Osterholt

**232-070** dienstags, 27.08.24

10.30 - 11.30 Uhr, 7 x, 7 UE = € 33,40

**232-071** dienstags, 29.10.24

10.30 - 11.30 Uhr, 8 x, 8 UE = € 38,10

**232-072** dienstags, 07.01.25

10.30 - 11.30 Uhr, 13 x, 13 UE = € 61,60

**232-073** dienstags, 29.04.25

10.30 - 11.30 Uhr, 10 x, 10 UE = € 47,50

### **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.

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen.

Otger Osterholt

**232-074** dienstags, 27.08.24

20.00 - 21.00 Uhr, 7 x, 7 UE = € 33,40

**232-075** dienstags, 29.10.24

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

**232-076** dienstags, 07.01.25

20.00 - 21.00 Uhr, 13 x, 13 UE = € 61,60

**232-077** dienstags, 29.04.25

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

### Lachyoga

Lachen ist gesund!

'Fake it until you make it' ist das Motto des Lachyoga.

Diese wunderbare Methode, ohne Grund ins Lachen zu kommen, durch Atemübungen aus dem Hathayoga und spielerischen Lachübungen, haben der indische Arzt Dr. Madan Kataria und seiner Frau Madhuri im Jahr 1995 kreiert. Aus unechtem Lachen wird schnell das

echte, erfrischende Lachen was uns direkt in eine positive, entspannte Wohlfühlstimmung bringt. Diese Methode hilft Stress abzubauen, beugt Krankheiten vor und fördert die Lebensfreude.

Wissenschaftliche Belege, dass Lachen einen starken positiven Einfluss auf Körper und Seele hat, gibt es zuhauf.

Mittlerweile hat Lachyoga mit seinen positiven Wirkungen die Welt erobert und wird in über 116 Ländern praktiziert.

M-(L)achen Sie mit!

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Stoppersocken, etwas zu trinken und ein Lächeln auf dem Gesicht.

Anima Mojumder

**232-080** dienstags, 29.10.24

18.00 - 19.30 Uhr, 4 x, 8 UE = € 29,30

**232-081** dienstags, 28.01.25

18.00 - 19.30 Uhr, 4 x, 8 UE = € 29,30

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



### 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, 26.08.24

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

**233-002** montags, 28.10.24

17.30 - 18.30 Uhr, 8 x, 8 UE = € 38,10

**233-003** montags, 13.01.25

17.30 - 18.30 Uhr, 12 x, 12 UE = € 56,90

**233-004** montags, 28.04.25

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

### 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: Schwimmhalle Weseke, Im Thomas 15, 46325 Borken

Katrin Thunecke, Jannik Terbuyken

**233-010** mittwochs, 28.08.24

20.45 - 21.30 Uhr, 7 x, 7 UE = € 56,50

**233-011** mittwochs, 30.10.24

20.45 - 21.30 Uhr, 7 x, 7 UE = € 56,50



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**

**233-012** mittwochs, 08.01.25  
20.45 - 21.30 Uhr, 14 x, 14 UE = € 112,50

**233-013** mittwochs, 30.04.25  
20.45 - 21.30 Uhr, 10 x, 10 UE = € 80,50

### Argentinischer Tango für Anfänger

Anfängerkurs für Junggebliebene mit und ohne Vorkenntnisse, für Paar und Einzelpersonen.

Es werden als Grundlage die Bewegungsbausteine des Tango Argentino erlernt und kreativ miteinander zu der Improvisation des Tangos verknüpft. Durch die gemeinsame körperlichen Aktivität und soziale Interaktion erleben Sie sich, Ihren Partner, die emotionale Musik des argentinischen Tangos und können diese Wahrnehmungen kreativ in Bewegung zum Ausdruck bringen.

Lebensenergie, Freude, Leichtigkeit und Leidenschaft sind die positiven Begleiterscheinungen der argentinischen Tanzleidenschaft! Und... sind Sie neugierig geworden und haben Lust auf etwas freudvolles Neues?

Walter Falk, Veronika Steverding

**233-020** montags, 26.08.24  
20.00 - 21.30 Uhr, 7 x, 14 UE = € 70,50

**233-021** montags, 28.10.24  
20.00 - 21.30 Uhr, 8 x, 16 UE = € 80,50

**233-022** montags, 10.02.25  
20.00 - 21.30 Uhr, 8 x, 16 UE = € 80,50

**233-023** montags,  
28.04.25  
20.00 - 21.30 Uhr,  
10 x,  
20 UE = € 100,50  
Gebühr  
pro Person

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



### 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, 29.08.24  
18.30 - 19.15 Uhr, 6 x, 6 UE = € 22,10

**233-031** donnerstags, 31.10.24  
18.30 - 19.15 Uhr, 8 x, 8 UE = € 29,30

**233-032** donnerstags, 16.01.25  
18.30 - 19.15 Uhr, 13 x, 13 UE = € 47,30

**233-033** donnerstags, 08.05.25  
18.30 - 19.15 Uhr, 8 x, 8 UE = € 29,30

**233-034** donnerstags, 29.08.24  
19.15 - 20.00 Uhr, 6 x, 6 UE = € 22,10

**233-035** donnerstags, 31.10.24  
19.15 - 20.00 Uhr, 8 x, 8 UE = € 29,30

**233-036** donnerstags, 16.01.25  
19.15 - 20.00 Uhr, 13 x, 13 UE = € 47,30

**233-037** donnerstags, 08.05.25  
19.15 - 20.00 Uhr, 8 x, 8 UE

### **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 + kleines Handtuch, Stoppersocken und ein Getränk.

Marietta Heselhaus

**233-040** dienstags, 27.08.24

09.00 - 10.00 Uhr, 7 x, 7 UE = € 31,30

**233-041** dienstags, 29.10.24

09.00 - 10.00 Uhr, 8 x, 8 UE = € 35,70

**233-042** dienstags, 07.01.25

09.00 - 10.00 Uhr, 12 x, 12 UE = € 53,30

**233-043** dienstags, 29.04.25

09.00 - 10.00 Uhr, 11 x, 11 UE = € 48,90

### **Ganzheitliche Gymnastik**

Dieser Gymnastikkurs bietet den Teilnehmern ein ganzheitlich orientiertes Bewegungsprogramm mit verschiedenen Dehnübungen aus einem Yoga-Teilbereich sowie allgemeinen Kräftigungsübungen mit und ohne Hilfsmitteln. Insgesamt sorgt dieses Programm für mehr Beweglichkeit und Mobilität im Alltag sowie Stärkung der einzelnen Muskelgruppen. Dabei steht die Wirbelsäule im Fokus. Mit einer Entspannung schließt das Bewegungsprogramm ab.

Mitzubringen sind: Leichte Gymnastikleidung, großes Handtuch, Stoppersocken und ein kleines Kissen.

Monika Jabs

**233-050** dienstags, 03.09.24

18.30 - 19.15 Uhr, 6 x, 6 UE = € 20,30

**233-051** dienstags, 29.10.24

18.30 - 19.15 Uhr, 8 x, 8 UE = € 26,90

**233-052** dienstags, 14.01.25

18.30 - 19.15 Uhr, 13 x, 13 UE = € 43,40

**233-053** dienstags, 29.04.25

18.30 - 19.15 Uhr, 11 x, 11 UE = € 36,80

**233-054** dienstags, 03.09.24

19.15 - 20.00 Uhr, 6 x, 6 UE = € 20,30

**233-055** dienstags, 29.10.24

19.15 - 20.00 Uhr, 8 x, 8 UE = € 26,90

**233-056** dienstags, 14.01.25

19.15 - 20.00 Uhr, 13 x, 13 UE = € 43,40

**233-057** dienstags, 29.04.25

19.15 - 20.00 Uhr, 11 x, 11 UE = € 36,80

### **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, 21.08.24

08.30 - 09.15 Uhr, 6 x, 6 UE = € 20,30

**233-061** mittwochs, 30.10.24

08.30 - 09.15 Uhr, 6 x, 6 UE = € 20,30



**233-062** mittwochs, 08.01.25  
08.30 - 09.15 Uhr, 11 x, 11 UE = € 36,80

**233-063** mittwochs, 30.04.25  
08.30 - 09.15 Uhr, 9 x, 9 UE = € 30,20

**233-064** mittwochs, 21.08.24  
09.15 - 10.00 Uhr, 6x, 6 UE = € 20,30

**233-065** mittwochs, 30.10.24  
09.15 - 10.00 Uhr, 6x, 6 UE = € 20,30

**233-066** mittwochs, 08.01.25  
09.15 - 10.00 Uhr, 11x, 11 UE = € 36,80

**233-067** mittwochs, 30.04.25  
09.15 - 10.00 Uhr, 9x, 9 UE = € 30,20

### 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: Turnhalle Antoniussschule, Buttstegge 8, 48734 Reken

Angelika Bruland

**233-140** montags, 26.08.24  
18.30 - 19.30 Uhr, 6 x, 6 UE = € 26,90

**233-141** montags, 28.10.24  
18.30 - 19.30 Uhr, 7 x, 7 UE = € 31,30

**233-142** montags, 13.01.25  
18.30 - 19.30 Uhr, 11 x, 11 UE = € 48,90

**233-143** montags, 28.04.25  
18.30 - 19.30 Uhr, 9 x, 9 UE = € 40,10



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



### Neurotango – Tango macht glücklich!

Dafür ist es nie zu spät.

Ein Tangokzept für Menschen mit Bewegungseinschränkungen mit und ohne Partner. Dieser Kurs hat die Erhaltung und Förderung der Lebensenergie zum Ziel. Bei der Begegnung zum Tanz wird die positive soziale Kommunikation gefördert. Durch das Erlernen neuer Bewegungsmuster oder die Belebung der Erinnerung an Bewegungen, wird das Körpergefühl verbessert, Nerven reaktiviert und die Lebensfreude gesteigert. Herzlich willkommen sind Teilnehmer mit Parkinson, Multiple Sklerose, nach Schlaganfall und Unfällen, ebenso demenzkranke Menschen (dann allerdings gemeinsam mit Partner). Selbstverständlich ist Sturzprävention/Sturzprophylaxe Teil unseres Konzeptes. Denn Tangotanz macht glücklich, hält fit und beweglich! Dafür ist es NIE zu spät!

Walter Falk, Veronika Steverding

**233-150** montags, 26.08.24  
18.30 - 20.00 Uhr, 7 x, 14 UE – € 66,30

## Fitness und Bewegung

**233-151** montags, 28.10.24  
18.30 - 20.00 Uhr, 8 x, 16 UE – € 75,70

**233-152** montags, 10.02.25  
18.30 - 20.00 Uhr, 8 x, 16 UE - € 75,70

**233-153** montags, 28.04.25  
18.30 - 20.00 Uhr, 10 x, 20 UE - € 94,50

### 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, 04.09.24  
19.00 - 20.00 Uhr, 6 x, 6 UE = € 26,90

**233-171** mittwochs, 30.10.24  
19.00 - 20.00 Uhr, 7 x, 7 UE = € 31,30

**233-172** mittwochs, 15.01.25  
19.00 - 20.00 Uhr, 11 x, 11 UE = € 48,90

**233-173** mittwochs, 30.04.25  
19.00 - 20.00 Uhr, 10 x, 10 UE = € 44,50

**233-174** mittwochs, 04.09.24  
20.00 - 21.00 Uhr, 6 x, 6 UE = € 26,90

**233-175** mittwochs, 30.10.24  
20.00 - 21.00 Uhr, 7 x, 7 UE = € 31,30

**233-176** mittwochs, 15.01.25  
20.00 - 21.00 Uhr, 11 x, 11 UE = € 48,90

**233-177** mittwochs, 30.04.25  
20.00 - 21.00 Uhr, 10 x, 10 UE = € 44,50

### In Zusammenarbeit

**mit der deutschen Rheumaliga e.V.**

Ulrike Kühne

**233-200** montags, 12.08.24  
18.30 - 19.15 Uhr, 20 x, 20 UE

Melanie Kaß

**233-201** dienstags, 13.08.24  
15.45 - 16.30 Uhr, 20 x, 20 UE

**233-202** dienstags, 13.08.24  
16.30 - 17.15 Uhr, 20 x, 20 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](http://www.remigius-buecherei.de)  
[buecherei-borken@bistum-muenster.de](mailto:buecherei-borken@bistum-muenster.de)  
[www.facebook.de/Muensterlaender](https://www.facebook.de/Muensterlaender)  
Bibliothekshelden

Virtuelle Zweigstelle:

[www.bibload.de](http://www.bibload.de) (eBooks und mehr)

### Öffnungszeiten:

Di-Fr.: 10-12.30 Uhr / 14-18 Uhr  
Sa-So: 10-12 Uhr



Carola Knüpfer

**233-203** mittwochs, 14.08.24  
10.00 - 10.45 Uhr, 20 x, 20 UE

Katrin Thunecke

**233-204** mittwochs, 14.08.24  
17.30 - 18.15 Uhr, 20 x, 20 UE  
**233-205** mittwochs, 14.08.24  
18.15 - 19.00 Uhr, 20 x, 20 UE

Ulrike Kühne

**233-206** donnerstags, 15.08.24  
16.30 - 17.15 Uhr, 19 x, 19 UE  
**233-207** donnerstags, 15.08.24  
17.15 - 18.00 Uhr, 19 x, 19 UE  
**233-208** montags, 13.01.25  
18.30 - 19.15 Uhr, 27 x, 27 UE

Melanie Kaß

**233-209** dienstags, 14.01.25  
15.45 - 16.30 Uhr, 30 x, 30 UE  
**233-210** dienstags, 14.01.25  
16.30 - 17.15 Uhr, 30 x, 30 UE

Carola Knüpfer

**233-211** mittwochs, 15.01.25  
10.00 - 10.45 Uhr, 30 x, 30 UE

Katrin Thunecke

**233-212** mittwochs, 15.01.25  
17.30 - 18.15 Uhr, 30 x, 30 UE  
**233-213** mittwochs, 15.01.25  
18.15 - 19.00 Uhr, 30 x, 30 UE

Ulrike Kühne

**233-214** donnerstags, 16.01.25  
16.30 - 17.15 Uhr, 27 x, 27 UE  
**233-215** donnerstags, 16.01.25  
17.15 - 18.00 Uhr, 27 x, 27 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.



### Kulinarische Urlaubserinnerung aus Griechenland

Vorspeisen und Hauptgerichte mit und ohne Fleisch

Trude Ewering

234-051 Dienstag, 10.09.24

19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 27,70

### Mediterranes Spätsommer-Buffett

für gemütliche Abende mit lieben Freunden  
Dagmar Overkamp

234-052 Montag, 16.09.24

19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 27,70

### Brot und Brötchen selbst gemacht

Einführung in die Backkunst!

Der Bäcker Rudi Schulz zeigt Tipps und Tricks,

um Brötchen, Baguettes und schnelle Brote selbst herzustellen.

Agnes Tenhumberg, Rudi Schulz

**234-053** Dienstag, 07.09.24

18.00 - 21.45 Uhr, 5 UE = € 25,00

**234-055** Dienstag, 25.02.25

18.00 - 21.45 Uhr, 5 UE = € 25,00

### **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

**234-056** Montag, 07.10.24

19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 27,70

### **Ab in den Ofen ...**

Backofengerichte für den Alltag und für Gäste, die sich gut vorbereiten lassen

Pia Schmitz

**234-057** Mittwoch, 09.10.24

19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 25,70

### **Genussvolle vegetarische Winterküche**

Vitaminreiche Mahlzeiten für die kalten Tage

Trude Ewering

**234-059** Dienstag, 05.11.24

19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 25,70

### **Wildmenü**

ein schönes Adventsmenü rund um ein Wildgericht

Sophia Wollschläger

**234-060** Dienstag, 26.11.24

19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 30,70

### **Menü zur Weihnachtszeit**

Rezeptideen für die Familie und Gäste

Annemie Baumeister

**234-061** Donnerstag, 05.12.24

19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 29,70



### **Weihnachtsmenü**

gut vorzubereiten und leicht nachzukochen

Trude Ewering

**234-062** Montag, 09.12.24

19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 29,70

**234-063** Dienstag, 10.12.24

19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 29,70

### **Meal Prep fürs Büro**

Zweimal pro Woche vorbereiten - immer frisches Essen im Büro

Annemie Baumeister

**234-064** Donnerstag, 16.01.25

19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 25,70

### **Herzenswärmer für kalte Tage**

... mit besonderen Lebensmitteln und Gewürzen

Trude Ewering

**234-065** Dienstag, 21.01.25

19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 26,70

### **Bowl – bunt und gesund, ab in den Mund**

Neue Rezeptideen

Trude Ewering

**234-066** Dienstag, 11.03.25

19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 27,70

**Krimidinner – Verschwunden auf Ameland**  
Die Borkener Zeitung hat berichtet:

### **Betreuer aus der Ameland-Ferienfreizeit weiterhin spurlos verschwunden!**

Immer noch vermisst wird der Betreuer Jan-Paul. Nach Zeugnisaussagen verließ er das Restaurant Sjoerd Ameland gegen Mitternacht mit bisher unbekanntem Ziel. Jan-Paul Grewing ist 27 Jahre alt, 1,85 cm groß und wiegt ca. 70 kg. Er war mit einer dunkelblauen Jeans und einem weißen Hoodie bekleidet. Wer Angaben zum Verschwinden oder jetzigen Aufenthaltsort machen kann, wird gebeten, sich mit der nächsten Polizeidienststelle in Verbindung zu setzen.

Vor 25 Jahren verschwand der Betreuer Jan-Paul Grewing spurlos von der Insel Ameland. Der Fall wurde schnell zu den Akten gelegt und blieb all die Jahre ungeklärt. Jetzt aber flattert den ehemaligen Betreuer:innen eine anonyme Einladung ins Haus. Eigentlich eine schöne Idee in alten Erinnerungen zu kramen. Schnell stellt sich heraus, dass es neue Erkenntnisse in dem mysteriösen Vermisstenfall gibt. Wird sich das Schicksal von Jan-Paul endlich klären?

Leoni Bonhoff

**234-067**

Freitag, 07.03.25  
18.30 - 22.15 Uhr,  
5 UE = € 39,50

**234-068**

Freitag, 28.03.25  
18.30 - 22.15 Uhr,  
5 UE = € 39,50

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



### **Hochwertige Haushaltsgeräte und erneuerbare Energien –**



**Wir sind Ihr kompetenter  
Ansprechpartner vor Ort!**

**Elektro  
Radke**

Schlückersring 16  
46325 Borken  
Tel. 02862 42180

elektro.radke@t-online.de  
[www.elektro-radke.com](http://www.elektro-radke.com)

**Neue Ideen zum Abendbrot**

Suppen, Snacks und Salate  
Dagmar Overkamp

**234-069** Montag, 24.03.25  
19.00 - 22.00 Uhr,  
4 UE = € 27,70

**Frische Frühlings-Küche**  
bringt neue Energien für den Körper.

Trude Ewering

**234-070** Dienstag, 25.03.25  
19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 25,70

**Blitzrezepte für die Familie schnell und trotzdem gesund**

Dagmar Overkamp

**234-071** Montag, 31.03.25  
19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 26,70

**Liebings-Häppchen**

feine Gaumenfreude in Miniaturformat  
Pia Schmitz

**234-072** Mittwoch, 02.04.25  
19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 26,70

**Spargel und Erdbeeren**

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

Trude Ewering

**234-073** Dienstag, 13.05.25  
19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 29,70

**Pasta la Vista**

genussvolle Nudelgerichte  
für jeden Geschmack

Pia Schmitz

**234-074** Mittwoch,  
14.05.25  
19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE  
= € 26,70

**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.

Anja Kersten, Agnes Tenhumberg

**234-075** Montag, 19.05.25  
19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 36,50

**Freiluftspaß Grillen**

neue Rezepte für Marinaden, Brote, Dips und Salate

Trude Ewering

**234-076** Dienstag, 27.05.25  
19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 25,70

**Antipasti und Co. aus dem Herzen der italienischen Küche**

viele Rezepte zum Genießen

Dagmar Overkamp

**234-077** Montag, 02.06.25  
19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 26,70

# Küche – Treffpunkt für die ganze Familie!

Möbel **Kerfeld**



Nachhaltig-  
keit wird bei  
uns & unseren  
Herstellern  
**GROSSGE-  
SCHRIEBEN!**

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



Weitere namhafte Lieferanten bei uns im Haus:

**AEG** **Miele** **SIEMENS** **BORA** **nolte** **berbel**  
KÜCHEN

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.



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

#### **Genuss pur aus 1001 Nacht**

Genießen Sie eine kulinarische Reise durch den Orient

Ruth Assing

**234-078** Dienstag, 05.11.24

18.00 - 21.00 Uhr, 4 UE = € 34,50

#### **Kochen mit Wild**

Heute wird Wildfleisch ganz unkompliziert zubereitet

Ruth Assing

**234-079** Dienstag, 04.02.25

18.00 - 21.00 Uhr, 4 UE = € 36,50

#### **Crossover - erlaubt ist, was schmeckt**

neugieriges Experimentieren in der "Welt der Gewürze"

Ruth Assing

**234-080** Dienstag, 18.03.25

18.00 - 21.00 Uhr, 4 UE = € 33,50

#### **Osterbrunch für die Familie und Freunde**

Rezepte für ein österliches Buffett

Ruth Assing

**234-081** Dienstag, 01.04.25

18.00 - 21.00 Uhr, 4 UE = € 34,50

#### **Geflügel-Küche**

Ente, Maispoularde und Hähnchen - gefüllt, gerollt und geschmort

Ruth Assing

**234-082** Dienstag, 13.05.25

18.00 - 21.00 Uhr, 4 UE = € 34,50

# Fabi

## Rooftop Sundowner



#### **Fabi – Rooftop Sundowner**

Über den Dächern von Borken genießen Sie mit uns tolle Weine mit Sommelière Sabine Leiting. Durch den Abend führen Ruth Assing und Agnes Tenhumberg. Es werden weinbegleitende Speisen selbst zubereitet und geschmackvoll präsentiert. In angenehmer Atmosphäre verbringen Sie mit uns einen wunderschönen Sommerabend auf dem Balkon und in der schönen Küche der Fabi! Getränke am Abend sind inklusiv. Kursort: Lehrküche Familienbildungsstätte, Am Vennehof 1, 46325 Borken  
Agnes Tenhumberg, Ruth Assing  
**234-083** Donnerstag, 26.06.25  
18.00 - 22.45 Uhr, 6 UE = € 69,50

## Ernährung

**Kochkurse für Firmen und Freundeskreise**  
Ein innovatives Angebot für alle, die den Teamgeist in ihrem Unternehmen stärken möchten!

**Kochen im Freundes- oder Kollegenkreis**  
Termine bestehender Gruppen

Agnes Tenhumberg

**234-100** Mittwoch, 04.09.24

19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 120,50

**234-101** Donnerstag, 05.09.24

19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 120,50

**234-102** Dienstag, 29.10.24

19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 120,50

**234-103** Montag, 04.11.24

19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 120,50

**234-104** Donnerstag, 07.11.24

19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 120,50

**234-105** Dienstag, 12.11.24

19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 120,50

**234-106** Mittwoch, 13.11.24

19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 120,50

**234-107** Montag, 18.11.24

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

**234-108** Mittwoch, 27.11.24  
19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 120,50

**234-109** Dienstag, 17.12.24  
19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 120,50

**234-110** Montag, 03.02.25  
19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 120,50

**234-111** Montag, 17.02.25  
19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 120,50

**234-112** Mittwoch, 19.03.25  
19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 120,50

**234-113** Mittwoch, 19.03.25  
19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 120,50

Annemie Baumeister

**234-120** Donnerstag, 26.09.24  
19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 120,50

**234-121** Montag, 30.09.24  
19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 120,50

**234-122** Mittwoch, 06.11.24  
19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 120,50

**234-124** Mittwoch, 29.01.25  
19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 120,50

**234-125** Donnerstag, 30.01.25  
19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 120,50

**234-126** Mittwoch, 19.02.25  
19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 120,50

**234-127** Donnerstag, 20.03.25  
19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 120,50

**234-129** Donnerstag, 03.04.25  
19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 120,50

**234-130** Mittwoch, 09.04.25  
19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 120,50

Trude Ewering

**234-140** Samstag, 11.01.25  
17.00 - 20.00 Uhr, 4 UE = € 130,50

**234-141** Samstag, 25.01.25  
17.00 - 20.00 Uhr, 4 UE = € 130,50

**234-142** Samstag, 15.02.25  
17.00 - 20.00 Uhr, 4 UE = € 130,50

**234-143** Samstag, 22.02.25  
17.00 - 20.00 Uhr, 4 UE

**234-144** Samstag, 15.03.25  
17.00 - 20.00 Uhr, 4 UE

Birgit Cleve

**234-160** Samstag, 09.11.24  
18.00 - 21.00 Uhr, 4 UE = € 130,50

**234-161** Samstag, 16.11.24  
18.00 - 21.00 Uhr, 4 UE = € 130,50

**234-162** Freitag, 22.11.24  
18.00 - 21.00 Uhr, 4 UE = € 120,50

**234-163** Samstag, 23.11.24  
18.00 - 21.00 Uhr, 4 UE = € 130,50

**234-164** Samstag, 30.11.24  
18.00 - 21.00 Uhr, 4 UE = € 130,50

**234-165** Samstag, 08.02.25  
18.00 - 21.00 Uhr, 4 UE = € 130,50

**234-166** Freitag, 15.11.24  
18.00 - 21.00 Uhr, 4 UE = € 120,50

Ruth Assing

**234-170** Mittwoch, 16.10.24

18.00 - 21.00 Uhr, 4 UE = € 140,50

**234-171** Mittwoch, 05.02.25

18.00 - 21.00 Uhr, 4 UE = € 140,50

**234-172** Mittwoch, 19.03.25

18.00 - 21.00 Uhr, 4 UE = € 140,50

**234-173** Mittwoch, 02.04.25

18.00 - 21.00 Uhr, 4 UE = € 140,50

**234-174** Mittwoch, 14.05.25

18.00 - 21.00 Uhr, 4 UE = € 140,50

Pia Schmitz

**234-180** Mittwoch, 02.10.24

19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 120,50

**234-181** Mittwoch, 05.03.25

19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 120,50

## Frauenkochclub

Trude Ewering

**234-200** dienstags, 03.09.24

19.00 - 22.00 Uhr, 03.09.; 01.10.; 03.12.,  
12 UE = € 72,50

**234-201** dienstags, 04.02.25

19.00 - 22.00 Uhr, 04.02.; 01.04.; 03.06.,  
12 UE = € 72,50



Op den Booken 5 · 46325 Borken  
Tel.: (0 28 61) 21 91

[www.finkeshof.de](http://www.finkeshof.de)

## Bio-Hofladen auf 200 m<sup>2</sup>

- 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



**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, 12.09.24

19.00 - 22.00 Uhr, 3 x, 12 UE = € 72,50

**234-211** donnerstags, 06.02.25

19.00 - 22.00 Uhr, 3 x, 12 UE = € 72,50

**Gruppe III, freitags**

Trude Ewering

**234-214** freitags, 06.09.24

19.00 - 22.00 Uhr, 06.09.; 29.11., 8 UE = € 48,50

**234-215** freitags, 21.02.25

19.00 - 22.00 Uhr, 21.02.; 04.04.; 23.05., 12 UE = € 72,50

**Gruppe IV, donnerstags**

Agnes Tenhumberg

**234-216** donnerstags, 19.09.24

19.00 - 22.00 Uhr, 3 x, 12 UE = € 72,50

**234-217** donnerstags, 13.02.25

19.00 - 22.00 Uhr, 3 x, 12 UE = € 72,50

**Gruppe V, mittwochs**

Agnes Tenhumberg

**234-218** mittwochs, 28.08.24

19.00 - 22.00 Uhr, 3 x, 12 UE = € 72,50

**234-219** mittwochs, 26.02.25

19.00 - 22.00 Uhr, 3 x, 12 UE = € 72,50

**Gruppe VI, mittwochs**

Annemie Baumeister

**234-220** mittwochs, 25.09.24

19.00 - 22.00 Uhr, 25.09.; 20.11.; 11.12., 12 UE = € 72,50

**234-221** mittwochs, 22.01.25  
19.00 - 22.00 Uhr, 22.01.; 12.02.; 12.03.,  
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, 13.09.24  
19.00 - 22.00 Uhr, 13.09.; 08.11.; 13.12.,  
12 UE = € 72,50

**234-231** freitags, 14.02.25  
19.00 - 22.00 Uhr, 14.02.; 21.03.; 16.05.,  
12 UE = € 72,50

### **Gruppe II, montags**

Agnes Tenhumberg  
**234-232** montags, 23.09.24  
19.00 - 22.00 Uhr, 23.09, 11.11, 02.12.,  
12 UE = € 72,50

**234-233** montags, 10.02.25  
19.00 - 22.00 Uhr, 10.02., 10.03., 05.05,  
12 UE = € 72,50

### **Mediterranes Spätsommermenü**

in Zusammenarbeit mit dem Familienkreis Gemen

Agnes Tenhumberg  
**234-301** Mittwoch, 11.09.24  
19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 120,50

### **Was koche ich heute?**

### **Rezeptideen für den Alltag**

in Zusammenarbeit mit dem Familienkreis Gemen J.G.

Agnes Tenhumberg  
**234-302** Dienstag, 08.10.24  
19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 120,50

### **Suppen und Eintöpfe**

Rezepte mit und ohne Fleisch  
In Zusammenarbeit mit der KfD Reken

Trude Ewering  
**234-303** Donnerstag, 14.11.24  
19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 120,50

### **Pikante Torten und Wintersalate**

In Zusammenarbeit mit der Stadt Velen  
Annemie Baumeister

**234-304** Donnerstag, 09.01.25  
19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 120,50

**Georg & Sebastian**  
**SCHÄFER**  
gbr



**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**

**Neujahrsmenü**

In Zusammenarbeit mit den Landfrauen  
Rhedebrügge  
Agnes Tenhumberg  
**234-305** Mittwoch, 15.01.25  
19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 120,50

**Heimathäppchen**

In Zusammenarbeit mit den KAB Herren  
Agnes Tenhumberg  
**234-306** Montag, 20.01.25  
19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 120,50

**Familienküche**

Lecker, preiswert und gesund  
In Zusammenarbeit mit den Tageseltern  
Reken  
Trude Ewering  
**234-307** Montag, 27.01.25  
19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 120,50

**Darf es etwas Meer sein...**

In Zusammenarbeit mit den Landfrauen  
Grütlohn  
Annemie Baumeister  
**234-308** Mittwoch, 05.02.25  
19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 120,50

**Antipasti und Co. aus dem Herzen der italienischen Küche**

In Zusammenarbeit mit den Landfrauen Hoxfeld  
Dagmar Overkamp  
**234-309** Montag, 24.02.25  
19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 120,50

**Fingerfood-Buffett**

In Zusammenarbeit mit dem Familienkreis IV  
Agnes Tenhumberg  
**234-310** Donnerstag, 10.04.25  
19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 120,50

**Mediterranes Buffett**

In Zusammenarbeit mit den Landfrauen  
Gemen-Krückling und Ramsdorf  
Dagmar Overkamp  
**234-311** Montag, 17.03.25  
19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 120,50

**Best off...**

In Zusammenarbeit mit den UFH  
Agnes Tenhumberg  
**234-312** Dienstag, 18.03.25  
19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 120,50

**Party Küche**

Gerichte für das Partybuffett zu Hause oder zum Mitbringen  
In Zusammenarbeit mit der Landjugend  
Annemie Baumeister  
**234-313** Donnerstag, 27.03.25  
19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE = € 120,50

**Familienküche**

Antipasti und Co. aus dem Herzen  
der italienischen Küche  
In Zusammenarbeit mit den Landfrauen  
Hoxfeld  
Dagmar Overkamp  
**234-315** Montag, 24.02.25  
19.00 - 22.00 Uhr, 4 UE

## **Familien-Koch-Schule**

in Zusammenarbeit mit dem FamilienZentrum  
St. Remigius

Kursort: Lehrküche Familienbildungsstätte,  
Am Vennehof 1, 46325 Borken  
Team FZ St. Remigius

**218-070** Freitag, 30.08.24  
09.30 - 12.30 Uhr, 4 UE

**218-071** Freitag, 06.09.24  
09.30 - 12.30 Uhr, 4 UE

**218-072** Freitag, 13.09.24  
09.30 - 12.30 Uhr, 4 UE

**218-073** Freitag, 20.09.24  
09.30 - 12.30 Uhr, 4 UE

**218-074** Freitag, 11.10.24  
09.30 - 12.30 Uhr, 4 UE

**218-075** Freitag, 08.11.24  
09.30 - 12.30 Uhr, 4 UE

**218-076** Freitag, 15.11.24  
09.30 - 12.30 Uhr, 4 UE

**218-077** Freitag, 31.01.25  
09.30 - 12.30 Uhr, 4 UE

**218-078** Freitag, 07.02.25  
09.30 - 12.30 Uhr, 4 UE

**218-079** Freitag, 14.03.25  
09.30 - 12.30 Uhr, 4 UE

**218-080** Freitag, 21.03.25  
09.30 - 12.30 Uhr, 4 UE

**218-081** Freitag, 04.04.25  
09.30 - 12.30 Uhr, 4 UE

**218-082** Freitag, 11.04.25  
09.30 - 12.30 Uhr, 4 UE

## **FZ St. Remigius –**

### **Eltern 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. An-  
sprechpartnerin: Heidi Wissing

Kursort: Lehrküche Familienbildungsstätte,  
Am Vennehof 1, 46325 Borken  
Heidi Wissing

**218-087** Samstag, 08.03.25  
10.00 - 12.30 Uhr, 3 UE

**218-088** Samstag, 05.04.25  
10.00 - 12.30 Uhr, 3 UE

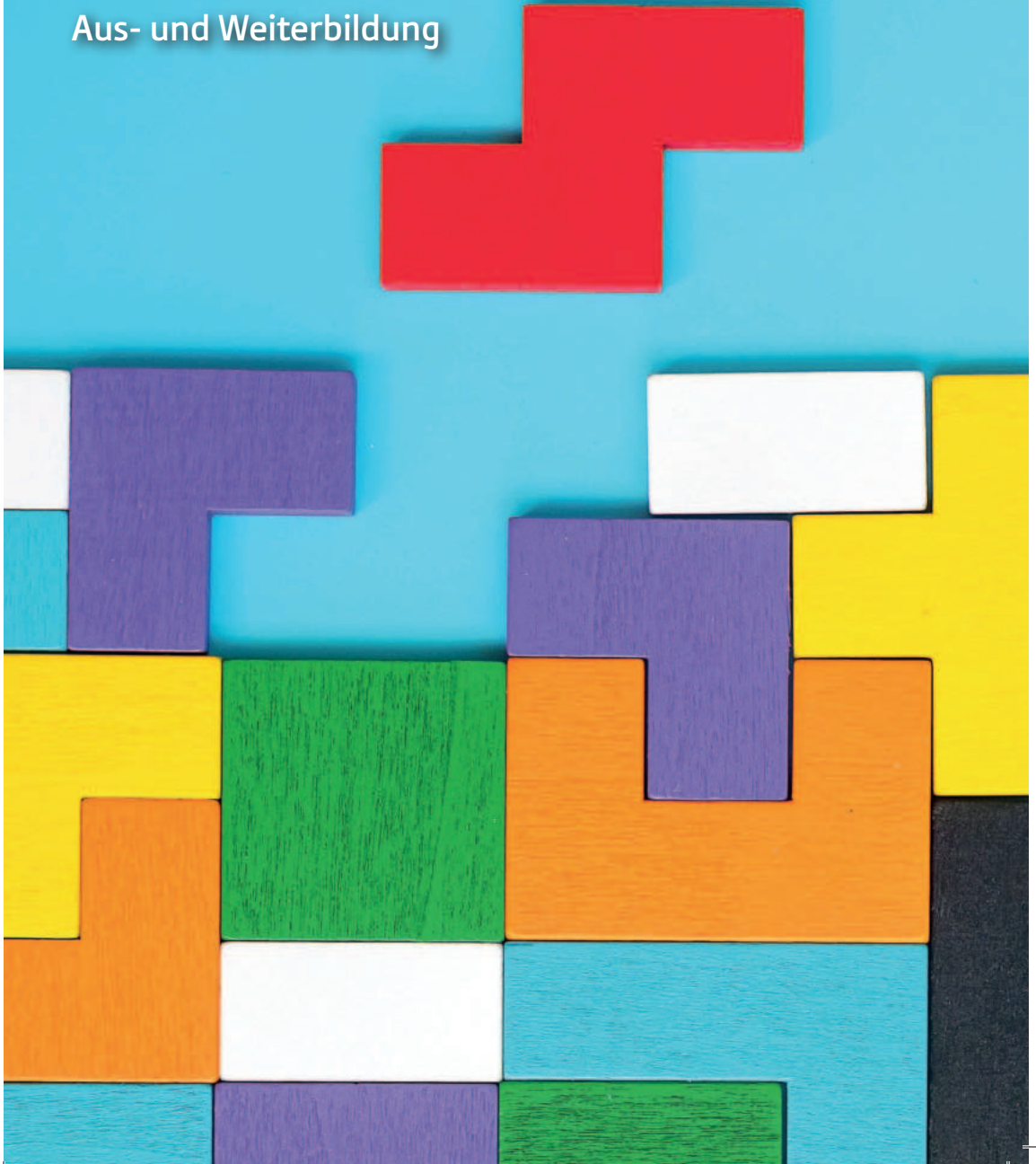




# FACHBEREICH IV

QUALIFIZIERUNG · AUS- UND WEITERBILDUNG

Aus- und Weiterbildung



### **Kaffee - Kekse - Digitales offenes Angebot**

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: 3Eck, Neutor 3, 46325 Borken

Florian El-Amir

**241-005 dienstags, 29.10.24**

17.30 – 19.00 Uhr, 8 x, 16 UE

Florian El-Amir

**241-006 Dienstags, 07.01.25**

17.30- 19.00 Uhr, 13 x, 26 UE

### **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 das Fresh up vermitteln wir Ihnen, wie Sie im Notfall richtig reagieren.

Elke Jansen in de Wal

**241-020 Mittwoch, 13.11.24**

18.00 - 21.30 Uhr, 4 UE = € 45,00

**241-021 Donnerstag, 03.04.25**

18.00 - 21.30 Uhr, 4 UE = € 45,00

### **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.

Markus Beckmann

**241-040 Dienstag, 28.01.25**

19.30 - 21.00 Uhr, 2 UE = € 15,50

**241-041 Dienstag, 13.05.25**

19.30 - 21.00 Uhr, 2 UE = € 15,50

### **Prävention sexueller Gewalt**

Nebenamtliche Honorarkräfte, die bei ihrer Arbeit regelmäßig mit Kindern, 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 Ein-

richtungen 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.  
Christian Jung

**241-070** Freitag, 15.11.24  
15.00 - 21.30 Uhr, 8 UE

**241-071** Freitag, 14.02.25  
15.00 - 21.30 Uhr, 8 UE

### **Kidix® - Grundqualifizierung für Kursleitungen – in Präsenz und Online**

Kidix bedeutet Bildung und Begegnung für Eltern mit Kindern von 0–3 Jahren.

Kidix ist ein einheitliches Kurs-, Fortbildungs- und Marketingkonzept der Landesarbeitsgemeinschaft

für Kath. Erwachsenen- und Familienbildung in Nordrhein-Westfalen e. V. (LAG KEFB NRW). Das Katholische Bildungsforum im Kreisdekanat Borken bietet für zukünftige Dozent/-innen an mehreren Tagen eine Qualifizierung zur Kidix-Eltern-Kind-Kursleitung an.

Zielgruppe: Interessierte, pädagogisch vorgebildete Fachkräfte (Erzieher, Sozialpädagogen, Kinderpfleger sowie Kindertagespflegepersonen)

Schwerpunkte

- Elternbildung und Kleinkindpädagogik: Kidix in Einrichtungen der kath. Erwachsenen- und Familienbildung
- Gesellschaftliche Entwicklung in der Familie
- Gruppendynamische Prozesse in der Kidix Gruppe
- Frühkindliche Entwicklung in den ersten drei Lebensjahren
- Grundlagen der Kommunikation
- Konfliktmanagement
- Kinder mit herausforderndem Verhalten
- Themen der Elternbildung im Kidix-Eltern-Kind-Kurs

Die Grundqualifizierung umfasst 40 Unterrichtsstunden zzgl. Hospitation. Die Teilnehmenden erhalten ein Zertifikat, ausgestellt von der LAG KEFB NRW.

Von der Kursgebühr (Seminar, Handbuch und Imbiss) übernimmt das entsendende Bildungsforum 125,00 €, der Eigenanteil beträgt 100,00 €.

Anmeldeschluss ist der 31.01.2025.

Sabine Deppe

**241-080** Freitag, 14.02.25 16.00 - 20.00 Uhr  
Samstag, 15.02.25, 09.30 - 16.30 Uhr  
Freitag, 14.03.25, 16.00 - 20.00 Uhr  
Samstag, 15.03.25, 09.30 - 16.30 Uhr  
Freitag, 04.04.25, 16.00 - 20.00 Uhr  
Samstag, 05.04.25, 09.30 - 16.30 Uhr,  
40 UE = € 225,00

(freitags online, samstags in Präsenz)

### **Konzeptvorstellung SAM + SOK - Online**

Durch SAM (Systemisches Aggressions-Management) erfahren die Teilnehmenden, wie sie deeskalierend auf Konflikte wirken und souverän auf aggressives Verhalten reagieren können. Mit praxisnahem Handwerkszeug werden Menschen dabei unterstützt

- Konflikte und Probleme auf einfache und praktische Weise zu lösen,
- ein gewaltfreies Leben zu führen,
- eigene Sichtweisen auf Menschen zu ändern,
- Stress zu reduzieren und somit einem Burn-out vorzubeugen,
- die eigene Kommunikation zu verbessern.

Die SAM-Fortbildung, die in diesem Online-Modul vorgestellt wird, gliedert sich in 3 Grundmodule, plus den Bereich SOK (Schützen ohne Kämpfen). Teilnahmevoraussetzung ist eine fachliche Grundkompetenz in Pflege, Pädagogik oder Vergleichbarem.

Jenny Newiak

**241-090** Dienstag, 04.02.25  
18.00 - 20.00 Uhr, 2 UE = € 6,00

**Impulstag SOK - Schützen ohne Kämpfen** für Mitarbeiter in der Pädagogik oder Pflege  
Vermiedene Kämpfe sind Begegnungen!  
Der SOK-Impulstag beinhaltet Methoden aus dem Systemischen AggressionsManagement (SAM) und insbesondere Lehrinhalte aus dem SchützenOhneKämpfen (SOK)-Konzept. Teilnehmende erfahren, dass zu einer tragenden Verständigungskultur nicht nur ein gut funktionierendes Werkzeug, sondern auch eine entsprechende Haltung gehört. Erst mit dieser Haltung werden praktische Anwendungsmöglichkeiten für kritische Arbeits- und Lebenssituationen möglich. Das Ziel des Impulstages ist es, zu erkennen und zu erfahren, dass selbst bei körperlichen Übergriffen gegenüber Mitarbeitenden, aber auch Klient:innen untereinander gewaltfreies Intervenieren möglich ist. Mit SAM erfahren die Teilnehmenden, wie sie deeskalierend auf Konflikte wirken und souverän auf aggressives Verhalten reagieren können. Mit SOK erlernen die Teilnehmenden Selbst- und Fremdschutztechniken, um körperliche Gewalt umzulenken, statt fest- oder gegenzuhalten.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Die "AggressionsAcht", als Modell für Aggressionsformen
- Die Gesprächswege nach den SAM-Prinzipien, das "HimmelErdeSpiel"
- Grenzen wahrnehmen, setzen und schützen
- Interventionstechniken gegen Würgen, Schubsen, Ziehen, Kratzen usw.
- Umlenkung einer Auswahl von körperlichen Angriffen in unterschiedlichen

Distanzen

Jenny Newiak

**241-091** Samstag, 29.03.25

09.00 - 17.00 Uhr, 8 UE = € 195,50

### **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.

Kursort: Familienbildungsstätte, Am Vennehof 1, 46325 Borken

Ursula Cluse

**241-060** Samstag, 30.11.24

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.

Kursort: Familienbildungsstätte, Am Vennehof 1, 46325 Borken

Ursula Cluse

**241-061** Samstag, 15.02.25

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.

Kursort: Familienbildungsstätte, Am Vennehof 1, 46325 Borken

Ursula Cluse

**241-062** Freitag, 29.11.24

17.30 - 21.00 Uhr, 4 UE = € 45,50

### **FABI BOCHOLT**

Infos und Anmeldungen bei der Fabi Bocholt: Tel. 02871 239480 • [www.fabi-bocholt.de](http://www.fabi-bocholt.de)

#### **Qualifizierung Betrieblicher Pflege-Guide**

Wir unterstützen Sie bei Vereinbarkeit von Beruf und Pflege.

Irmgard Neuss/Ursula Bolg

**141-001** Montag, 04.11., 14.00 - 16.15 Uhr, 05.11. und 06.11.2024 (9.00 - 16.30 Uhr)

4. Termin wird bekannt gegeben

#### **Beat it! - Mit Rhythmik den Alltag unterbrechen**

Fortbildung für Erzieher/innen und Kursleiter/innen

Ingrid Lüer

**141-002** Samstag, 29.03., 09.30 - 16.30 Uhr

#### **Souverän in Eltern-Gesprächen**

Ursula Bolg

**141-003** Samstag, 07.12.24, 09.30 - 16.00 Uhr

#### **Erlauben Sie sich, über sich hinauszuwachsen**

Partizipation als lebendige Herausforderung und Selbstwirksamkeitserfahrung von Kindern und dem pädagogischen Personal

Ursula Bolg

**141-004** Samstag, 01.02.25, 09.00 - 16.00 Uhr

#### **Was tut gut! - Förderliche Wege im Umgang mit Aggressionen und herausforderndem Verhalten**

Ursula Bolg

**141-005** Samstag, 17.05.25, 09.00 - 16.00 Uhr

#### **ADHS in Schule und Unterricht**

Fortbildung für Lehrkräfte, Schulsozialarbeiter/innen, Schulpsycholog/innen, Integrationskräfte und andere Mitwirkende im System Schule  
Vera Bergmann

**141-006** Donnerstag, 13.02.25, 18.00-21.00 Uhr

### **Machtmissbrauch und sexualisierte Gewalt – Präventionsschulungen**

Christian Jung bzw. Stefanie Winde

**141-007** Freitag, 29.11., 15.00 - 21.30 Uhr

23.08.2024, 18.00 - 22.00 Uhr

09.01.2025, 18.00 - 22.00 Uhr

28.03.2025, 15.00 - 21.30 Uhr: Nur für Lesepaten!

09.05.2025, 15.00 - 21.30 Uhr

### **FBS GRONAU**

Infos und Anmeldungen bei der FBS Gronau

Tel. 02562 93950 • [www.fbs-gronau.de](http://www.fbs-gronau.de)

### **Prävention vor sexualisierter Gewalt**

Auffrischungsschulung

Franz-Josef Plesker

**341-003** Donnerstag, 29.08.24 19.00 - 22.00 Uhr

### **Einführung für Kommunionhelfer/innen**

Franz-Josef Plesker

**341-004** Samstag, 09.11.24, 09.30 - 17.00 Uhr

### **Erste Hilfe für Betreuungseinrichtungen**

gem. Richtlinien der Landesunfallkasse

Britta Günther

**341-005** Samstag, 21.09.24, 09.00 - 16.30 Uhr,

12./19.11.2024, 18.00 - 16.30 Uhr

22.03.2025, 9.00 - 16.30 Uhr

06./13.05.2025, 18.00 - 21.30 Uhr

### **Ohren spitzen, Augen schärfen - durch**

### **Bewegung ins Gleichgewicht**

Info-Abend für pädagogische Fachkräfte

Angelika Robert

**341-006** Dienstag, 08.10.24, 19.30 - 21.30 Uhr

### **Kinder mit herausforderndem Verhalten im Grundschulalter professionell begleiten**

Fortbildung für pädagogische Fachkräfte in

Kindertagespflege und Grundschule

Heike Bernat

**341-007** Freitag, 22.11.24, 09.00 - 16.00 Uhr

### **Vom Umgang mit Stolpersteinen in Eltern- gesprächen**

Ursula Bolg

**341-008** Samstag, 23.11.24, 09.00 - 16.00 Uhr

### **Jahrmarkt der Sinne – Kindliche Entwicklungsprozesse kinesiologisch unterstützen**

Fortbildung für pädagogische Fachkräfte aus Kita und Tagespflege und Interessierte

Angelika Robert

**341-009** Dienstag, 21.01.25, 09.00 - 16.00 Uhr

### **Betreuung und Begleitung von Kindern mit Autismus**

Fortbildung für Mitarbeiter/innen betreuender Einrichtungen mit Kindern ab 3 Jahren

Wolfgang Rickert-Bolg

**341-010** Samstag, 25.01.25, 09.30 - 16.30 Uhr

### **Generative künstliche Intelligenz - die Zukunft kommt zu früh**

Michael Brendl

**341-011** Dienstag, 08.04.25, 19.30 - 21.00 Uhr

### **Ich sehe, höre, fühle was, was du nicht siehst**

Wahrnehmungsstörungen bei Kindern

Fortbildung für pädagogische Fachkräfte in

der Kita, in der Kursarbeit und Tageseltern

Heike Bernat

**341-012** Freitag, 09.05.25, 09.00 - 16.00 Uhr

### **Lektor/innenschulung**

Sabine Schardelmann/Franz-Josef Plesker

**342-013** Freitag, 27.09.24, 19.00 - 22.00 Uhr

28.09.2024: 9.30 - 16.30 Uhr

### **KBW BORKEN**

Infos und Anmeldungen beim KBW:

Tel. 02861 8040920 • [www.kbw-borken.de](http://www.kbw-borken.de)

### **Erfolgreich kommunizieren, auch wenn's schwierig wird**

Entdecke die Kraft der Kommunikation mit unserem NLP-Workshop

Gerd Büscher

**441-014** Mittwoch, 09.10.24, 09.00 - 16.00 Uhr

# FACHBEREICH V

KULTUR · KREATIVITÄT

Kultur · Musik · Literatur  
Mode · Design  
Kunst · Handwerk



Der Prospekt mit weiteren Informationen  
zu allen Fahrten  
erscheint ca. Anfang Juli 2024.

### **Flusskreuzfahrt Saar-Mosel-Rhein-Main**

An Saar, Mosel, Rhein und Main finden sich großartige Kulturorte, römische Hinterlassenschaften, Burgen, weite Landschaften, verschlafene Weinorte und eindrucksvolle Städte.

Erleben Sie die Panoramen der herbstlichen Flusslandschaften von Bord der komfortablen MS OLYMPIA aus. Lassen Sie sich entführen in die Welt der Römer und der Weinberge, entdecken Sie großartige Natur und wundervolle Städte und genießen Sie den Service an Bord. KultourNatour, Christa Anneken, Claudia Bäumer-Steinmann  
251-042 samstags, 12.10.24 – 19.10.24  
8 x, 48 UE

### **Zauberhaftes Menorca**

– Wandern und herrliche Naturerlebnisse  
Fernab von Massentourismus gilt es versteckte Buchten und ursprüngliche Landschaften, male-  
rische Ortschaften und beeindruckende Schluch-

ten im Rahmen der geführten Wanderungen zu entdecken. Sie wohnen in einem der exklusivsten Hotels der Insel. SIND SIE MIT DABEI?

KultourNatour

251-044 mittwochs, 09.10.24 – 16.10.24  
8 x, 48 UE

### **Hamburg & Elbphilharmonie**

KultourNatour, Christa Anneken

251-012 montags, 18.11.24 – 20.11.24  
3 x, 18 UE

### **Wanderreise Mallorca**

KultourNatour

251-004 donnerstags, 13.02.25 – 20.02.25  
8 x, 48 UE

### **Madeira Rundreise**

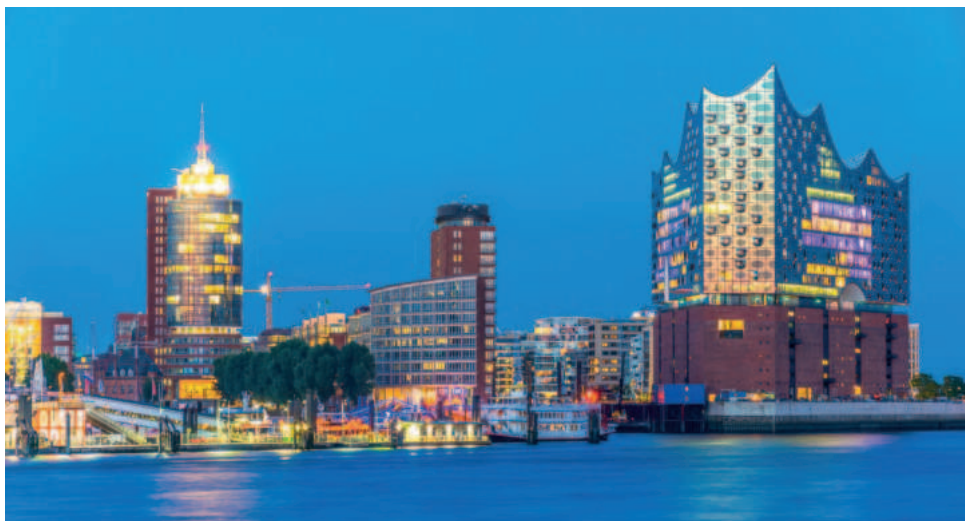
KultourNatour, Christa Anneken

251-005 montags, 17.03.24 - 24.03.25  
8 x, 48 UE

### **Madeira Wanderreise**

KultourNatour

251-006 montags, 17.03.25 – 24.03.25  
8 x, 48 UE





### Tagesausflug zum Keukenhof

Den ganzen Frühling über sind die Tulpenfelder Hollands ein Erlebnis, das Sie sich keinesfalls entgehen lassen sollten! Das ganze Land scheint in leuchtenden Blüten zu baden und der Keukenhof ist gleichsam die vielbesuchte Blüten-Krone Hollands!

Erleben Sie den Keukenhof mit seinen fantastischen Blumen-Kollektionen und wunderbaren Anlagen im Rahmen unseres Tagesfluges.

KultourNatour, Christa Anneken

251-007 mittwochs, 09.04.25

1 x, 6 UE

### Altes Land

KultourNatour, Christa Anneken

251-008 donnerstags, 08.05.25 – 10.05.25

3 x, 24 UE

### Passionsspiele Erl/Tirol

KultourNatour, Christa Anneken

251-009 dienstags, 01.07.25 – 06.07.25

6 x, 36 UE

### Seniorenfreizeit Spreewald/Cottbus

KultourNatour, Christa Anneken

251-010 sonntags, 10.08.25 – 15.05.25

6 x, 36 UE

### Studienreise Provence & Carmargue

KultourNatour, Christa Anneken

251-011 sonntags,

14.09.25 – 21.09.25, 8 x, 48 UE

Eine direkte Anmeldung ist auch unter  
[www.kultour-natour.de](http://www.kultour-natour.de) möglich!



*Zuverlässig und bequem ans Ziel.*

# MENCHEN

**LINIENverkehr | REISEverkehr | TAXIfahrten**  
**KRANKENfahrten | OMNIBUSwerkstatt**

---

**Bocholter Str. 145**  
**46325 Borken**

**Tel. +49(0)2861 / 897-0**  
**info@menchen-reisen.de**

[www.menchen-reisen.de](http://www.menchen-reisen.de)

### 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, 17.09.24

19.30 - 21.45 Uhr, 4 x, 12 UE = € 44,10

**252-002** dienstags, 29.10.24

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

**252-003** dienstags, 14.01.25

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

**252-004** dienstags, 04.03.25

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

**252-005** dienstags, 06.05.25

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

### Allgemeines Nähen für Anfänger und Geübte

Mechthild Laurich

**252-006** donnerstags, 19.09.24

19.30 - 21.45 Uhr, 3 x, 9 UE = € 33,20

**252-007** donnerstags, 31.10.24

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

**252-008** donnerstags, 16.01.25

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

**252-009** donnerstags, 06.03.25

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

**252-010** donnerstags, 08.05.25

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

### Nähwerkstatt am Wochenende

Mechthild Laurich

**252-011** freitags, 22.11.24

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

**252-012** freitags, 14.03.25

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

**252-013** freitags,

16.05.25

17.00 - 22.00 Uhr,

2 x, 15 UE

= € 59,50

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



### 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, 27.08.24

19.00 - 20.30 Uhr, 6 x, 12 UE = € 45,50

**252-101** dienstags, 29.10.24

19.00 - 20.30 Uhr, 6 x, 12 UE = € 45,50

**252-102** dienstags, 14.01.25

19.00 - 20.30 Uhr, 6 x, 12 UE = € 45,50

**252-103** dienstags, 25.02.25

19.00 - 20.30 Uhr, 6 x, 12 UE = € 45,50

**252-104** dienstags, 06.05.25

19.00 - 20.30 Uhr, 8 x, 16 UE = € 60,50

### ZickZack - Patchwork -

NähWorkshop Kids & Teens ab 10 Jahre

Kleines Patchwork

(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 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 Arbei-



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



ten und genießt es mit Stoffen zu arbeiten und sie zu streicheln?

In den Gebühren ist das Material enthalten.

Anja Peeters

**217-010** dienstags, 29.10.24

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

### ZickZack - LoomSchal / Mütze

NähWorkshop für 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 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?

In den Gebühren ist das Material enthalten.

Anja Peeters

**217-011** dienstags, 26.11.24

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

### **ZickZack - Patchwork -**

NähWorkshop Kids & Teens ab 10 Jahre

Kleines Patchwork

(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 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?

In den Gebühren ist das Material enthalten.

Anja Peeters

**217-012** mittwochs, 15.01.25

16.30 - 18.45 Uhr, 8 x, 24 UE = € 84,50

### **ZickZack - Muttertagsgeschenk**

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 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?

Mitzubringen sind: Stoff, passendes Garn

Anja Peeters

**217-013** dienstags, 22.04.25

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

**PFAFF**  
Wo Perfektion beginnt™

Nähen»to go«!  
passt in die kleinste Ecke -  
perfekt für unterwegs

- Ultraleichte Nähmaschine –  
perfekt zum Transportieren
- Mit dem Original-IDT™-SYSTEM
- Automatischer Fadenabschneider
- Nähfußsystem original  
von PFAFF®
- 100 Stiche

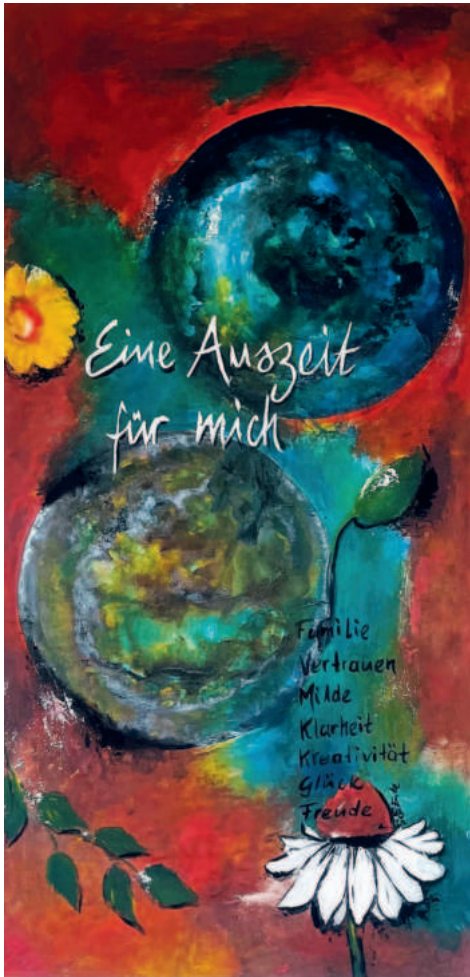
779,-

NEU!

passport™ 3.0

**Pfaff-Nähmaschinen-Haus  
Kosmeier**

Warendorfer Str. 128  
48145 Münster  
Tel.: 0251 - 44826  
info@naehmaschinenhaus-kosmeier.de



© Gabriele Enke

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



### Eine Auszeit für mich - Malen mit Acrylfarben

Die faszinierende Bewegung der Farben einfangen und die besonderen Momente wahrnehmen! Mitzubringen: Leinwand ca. 50 x 50 cm, Acrylfarben, Pinsel, Stifte, Strukturpaste, buntes Papier, Stoff, Bastelartikel

Kursort: Casa Philipp Neri, Nina-Winkel-Str. 58, 46325 Borken

Gabriela Enke

**253-001** donnerstags, 12.09.24

19.30 - 21.45 Uhr, 3 x, 9 UE = € 29,30

**253-002** donnerstags, 07.11.24

19.30 - 21.45 Uhr, 3 x, 9 UE = € 29,30

**253-003** donnerstags, 06.02.25

19.30 - 21.45 Uhr, 3 x, 9 UE = € 29,30

**253-004** donnerstags, 27.03.25

19.30 - 21.45 Uhr, 3 x, 9 UE = € 29,30

### 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: Vereins- und Bildungszentrum, Am Wehrturm 13, 48734 Reken

Veronika Wenker

**253-010** mittwochs, 06.11.24

19.00 - 21.15 Uhr, 5 x, 15 UE = € 50,00

**253-011** mittwochs, 05.02.25

19.00 - 21.15 Uhr, 7 x, 21 UE = € 69,80

### 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/Pflanzenpflege 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 14Tage vor Kursbeginn!

Agnes Hülsbusch

**253-100** Samstag, 14.09.24

09.00 - 18.00 Uhr, 12 UE = € 144,50

Seit 1936 Kompetenz in Farbe und Gestaltung

**MALERBETRIEB**  
**Bußkönning**

Maler- und Lackierer Meisterbetrieb  
Heidener Str. 107  
46325 Borken

☎ 0 28 61 - 89 06 430

www.maler-busskoenning.de - Mail: info@maler-busskoenning.de

Meisterbetrieb  
der Maler- und  
Lackierer Innung

# FACHBEREICH VI

AKTIV VOR ORT

Familienzentren  
Außenstellen



### **Familien-Koch-Schule**

Kursort: Lehrküche Familienbildungsstätte,  
Am Vennehof 1, 46325 Borken

Team FZ St. Remigius

**218-070** Freitag, 30.08.24

09.30 - 12.30 Uhr, 4 UE

**218-071** Freitag, 06.09.24

09.30 - 12.30 Uhr, 4 UE

**218-072** Freitag, 13.09.24

09.30 - 12.30 Uhr, 4 UE

**218-073** Freitag, 20.09.24

09.30 - 12.30 Uhr, 4 UE

**218-074** Freitag, 11.10.24

09.30 - 12.30 Uhr, 4 UE

**218-075** Freitag, 08.11.24

09.30 - 12.30 Uhr, 4 UE

**218-076** Freitag, 15.11.24

09.30 - 12.30 Uhr, 4 UE

**218-077** Freitag, 31.01.25

09.30 - 12.30 Uhr, 4 UE

**218-078** Freitag, 07.02.25

09.30 - 12.30 Uhr, 4 UE

**218-079** Freitag, 14.03.25

09.30 - 12.30 Uhr, 4 UE

**218-080** Freitag, 21.03.25

09.30 - 12.30 Uhr, 4 UE

**218-081** Freitag, 04.04.25

09.30 - 12.30 Uhr, 4 UE

**218-082** Freitag, 11.04.25

09.30 - 12.30 Uhr, 4 UE

### **Raus aus der Perfektionismus-Falle**

Kinder brauchen Eltern, die auch mal Fehler machen!

Überall wo wir hinschauen, herrscht Optimierungswahn: Wir zerran uns zur perfekten Figur, im Beruf geben wir alles, wollen gleichzeitig die besten Eltern sein und selbst unsere Freizeit wird durchgeplant. Dieses Gefühlsgelage hängt sicherlich damit zusammen, dass in unserer heutigen Gesellschaft vor allem Leistung und Perfektion zählen. Der Wunsch, alles gut und richtig zu machen, ist nichts Schlechtes. Wer allerdings übertreibt, steht sich schnell selbst im Weg. Im Rahmen dieses Vortrags erhalten Sie praktische Tipps gegen übertriebenen Perfektionismus: Kleine Ideen und Tricks für einen entspannteren Alltag mit Kindern von A, wie Anweisung (statt Fragen) bis Z, wie Zähneputzen.

Teilnehmer aus dem Familienzentrum zahlen 11 Euro.

Heike Bernat

**218-085** Donnerstag, 23.01.25

19.30 - 21.00 Uhr, 2 UE = € 20,50

### **Eltern können die Welt nicht kindersicher machen, aber ihre Kinder weltsicher!**

Kinder wollen mit allen Sinnen die Welt entdecken.

Eltern wollen immer nur das Beste für Ihr Kind. Manchmal lassen sich beide Aussagen auf den ersten Blick schlecht miteinander vereinbaren. Auf den zweiten Blick geht es aber schon: Im Rahmen des Vortrages werden wir, mithilfe von kleinen Filmen und Übungen, Möglichkeiten erkunden, damit aus beiden Aussagen eine wird: Eltern lassen ihre Kinder die Welt mit allen Sinnen entdecken, weil es das Beste für Ihr Kind ist.

Der Vortrag erläutert, wie dem Alter- und Entwicklungsstand des Kindes entsprechend, das selbständige Tun des Kindes im Alltag gefördert werden kann, ohne zu überfordern.



Denn Maria Montessori sagte bereits: " Nur Selbsttätigkeit führt zu Selbständigkeit." Teilnehmende aus dem Familienzentrum zahlen 11 Euro

Heike Bernat

**218-086** Donnerstag, 13.03.25  
19.30 - 21.00 Uhr, 2 UE = € 20,50

### Eltern 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. Ansprechpartnerin: Heidi Wissing

Kursort: Lehrküche Familienbildungsstätte, Am Vennehof 1, 46325 Borken

**218-087** Samstag, 08.03.25  
10.00 - 12.30 Uhr, 3 UE

**218-088** Samstag, 05.04.25  
10.00 - 12.30 Uhr, 3 UE



 **rehms druck**

**PAPIER**  
ist unser Business.

**FARBE**  
ist unser Leben.

**INDIVIDUALITÄT**  
ist Programm.



📍 Landwehr 52, 46325 Borken    ☎ Tel.: 0 28 61 / 92 17-0    🌐 [www.rehmsdruck.de](http://www.rehmsdruck.de)    ✉ [info@rehmsdruck.de](mailto:info@rehmsdruck.de)

### Familienzentrum 4.3.1

#### **Eltern und Kinder bauen gemeinsam ein Vogelhaus**

in Kooperation mit dem Vogelschutzverein Borken e.V.

Ihr möchtet kreativ werden und dabei etwas Gutes für die heimische Vogelwelt machen. Werdet aktiv und baut ein eigenes Vogelhaus für zuhause.

Die Kosten für das Material werden vor Ort entrichtet und liegen je nach Art des Vogelhauses zwischen 8 und 13 Euro.

Kursort: Werkraum unter Lehrschwimmbekken, Mozartstr. 25, 46325 Borken

Günther Böing

**218-090** Freitag, 20.09.24

16.00 - 17.30 Uhr, 2 UE

#### **Eltern-Kind-Yoga für Kinder – Alter der Kinder 4-6 Jahre**

Beim Eltern-Kind-Yoga erlebt ihr gemeinsam mit eurem Kind besondere Augenblicke der Verbundenheit. Bei unseren Kursen begehen wir uns gemeinsam auf eine Reise voller Spielspaß und Entspannung. Ihr könnt euch auf fantasievolle Yoga-Abenteuer zu Themen wie Weltraumyoga, Dinoyoga und Superheldenyoga freuen. Gemeinsam erforschen wir nicht nur die Welt des Yogas, sondern schaffen auch Raum für wertvolle Eltern-Kind-Zeit. Mitzubringen: bequeme Kleidung und gute Laune

Das Familienzentrum übernimmt 10 Euro der Kursgebühren für Teilnehmende aus dem Familienzentrum. Die Anmeldung erfolgt über die Kita Kreisel. Tel.: 02861 62779

Maureen Rumahi

**218-093** dienstags, 14.01.25

15.30 - 16.30 Uhr, 7 x, 7 UE = € 45,00

#### **Geschwister haben sich zu streiten**

Streitende Kinder gehören zum Familienalltag dazu. Im Rahmen des Vortrags zum Thema Geschwisterstreit wollen wir den häufigsten Ursachen für Geschwisterstreit auf den Grund gehen sowie entwicklungs-psychologisch sehen, wann Kinder in der Lage sind, Konflikte selbständig zu lösen. Wir wägen die Vor- und Nachteile des Einmischens ab und definieren die Rolle der Eltern als Mediatoren, anstatt als Schiedsrichter. Anhand von Filmen und Beispielen aus der Praxis erarbeiten wir gemeinsam, wie Kinder streiten lernen. Für Teilnehmende aus dem FZ ist der Kurs kostenfrei. Kursort: Kita Kreisel, Gildenstr. 13, 46325 Borken

Heike Bernat

**218-095** Donnerstag, 09.01.25

19.30 - 21.00 Uhr, 2 UE = € 20,50

#### **(Kein) Problem mit dem Schlafen**

Schlafen ist wichtig – nicht nur für die Entwicklung des Kindes, sondern auch zur Erholung aller Familienmitglieder. Es gibt jedoch Einschlafrituale, die sehr umständlich sind und die Kinder daran hindern auf Dauer alleine in ihrem Bett zu schlafen. An diesem Abend sollen neben der Vermittlung von Grundlagen zum Thema Schlafen bei Kindern (Dauer, Schlafumgebung, Nähe und Bindung) auch Einschlafrituale kritisch unter die Lupe genommen werden, damit alle Familienmitglieder nachts zur Ruhe kommen können. Weiterhin werden spezielle Entwicklungsphasen und Handlungsweisen erörtert, z.B. der Nachtschreck, Monster unterm Bett u.v.m. Für Teilnehmende aus dem FZ ist der Kurs kostenfrei.

Kursort: Kita Hula Hoop, Weseler Landstr. 163, 46325 Borken

Heike Bernat

**218-096** Dienstag, 18.02.25

15.00 - 16.30 Uhr, 2 UE = € 20,50



## Familienzentrum Montessori

**Der Wald ein Abenteuer für Groß und Klein**  
für Eltern mit Kindern zwischen 4 und 7 Jahren  
Die Natur mit und durch Kinderaugen sehen und staunen. Bei gemeinsam bewältigten Aufgaben in und mit der Natur die Bindung zwischen Mutter/ Vater und Kind stärken und gleichzeitig Kreativität fördern.

Ziel des Abenteuers:

- Stärkung der Eltern-Kind Beziehung,
- Förderung der Grob- und Feinmotorik,
- Entfaltung der Kreativität,
- Schulung der Sinneswahrnehmung,
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Stärkung des Einfühlungsvermögens

Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen. Das Angebot findet draußen statt.

Das Angebot richtet sich an Kinder von 4–7 Jahren mit einem Elternteil. Die Anmeldung erfolgt über einen Aushang in der Kita.

Kursort: Montessori Kinderhaus, Maria-Montessori-Weg 1, 46325 Borken

Susanne Kusen

**218-150** Freitag, 27.09.24

14.00 - 17.00 Uhr, 4 UE



### Familienzentrum Christus König

#### Du sollst dich selbst unterbrechen

Einführung in die Zen-Meditation

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

Kursort: Kita St. Marien, Cordulastr. 6, 46325 Borken

Christian Jung

**218-030** montags, 28.10.24

19.30 - 20.30 Uhr, 8 x, 8 UE = € 40,50

**218-031** montags, 20.01.25

19.30 - 20.30 Uhr, 8 x, 8 UE = € 40,50

#### Mir ist soooo langweilig!

Dieser Satz führt bei manch einem Elternteil dazu, direkt in die Rolle des Animateurs zu verfallen, der viele Ideen hat, was das Kind tun könnte. Doch das Erleben von Langeweile ist entwicklungspsychologisch betrachtet wesentlich. Denn was Kinder durch das Erleben der Langeweile lernen, ist beachtlich: Sie haben die Gelegenheit, in sich hineinzuhorchen und herauszufinden, welche Bedürfnisse, Wünsche und Ideen darauf warten, entdeckt zu werden. Außerdem stärken sie Ihre Frustrationstoleranz, weil sich Langeweile im ersten Moment unangenehm anfühlt und erst durch das Überwinden der unangenehmen Emotion

**25 Jahre**  
Wir sagen DANKE!



**Bautrocknung NRW®**  
Beseitigung von Wasserschäden  
Messtechnik und Leckortung  
... mit System

**Ralf Liesner Bautrocknung GmbH & Co. KG**  
Kampstraße 2 · 46359 Heiden · Telefon: 0 28 67 / 90 82 10 - 0  
info@liesner.de · www.liesner.de

» Wir sind ein Meisterbetrieb und bilden aus «

der Weg für Kreativität und Wachstum frei wird. Die Referentin stellt die entwicklungspsychologischen Aspekte von Langeweile vor und vermittelt alltagsnah, welche Unterstützung Kinder von ihren Eltern brauchen, damit durch Langeweile Kreativität entstehen kann. Für Teilnehmende aus dem FZ ist der Kurs kostenfrei.

Kursort: Kita St. Marien, Cordulastr. 6, 46325 Borken

Heike Bernat

**218-035** Dienstag, 21.01.25

15.00 - 16.30 Uhr, 2 UE = € 20,50

### **Bewegung macht klug – Gut vorbereitet auf die Schule**

Wenn Kinder in die Schule kommen, werden sie mit vielen neuen Anforderungen konfrontiert. Sie sollen stillsitzen und es geht los mit Lesen, Schreiben und Rechnen.

Eine optimale Vorbereitung darauf beginnt schon lange vor der Einschulung.

Lernen, Denken, Kreativität und Intelligenz sind nicht nur Funktionen des Gehirns, sondern des ganzen Körpers. So spielt körperliche Bewegung eine Schlüsselrolle bei der Entstehung von Nervenzellen und deren Vernetzung im Gehirn, die Voraussetzung für das Lernen sind. Sinnesanregungen und Bewegung sind die Nahrung des Gehirns. Unsere oft "entsinnlichte" Welt und unzureichende Bewegung bringen große Veränderungen im Bereich der Lern- und Konzentrationsfähig-

keit und dem Verhalten mit sich.

Die Teilnehmenden erhalten einen Einblick, welche Voraussetzungen zur Entwicklung und zum Lernen notwendig sind und wie Kinder spielerisch unterstützt bzw. gefördert werden können. Dabei geht es um die Bedeutung der sinnlichen Wahrnehmung, der Reflexintegration sowie der natürlichen Bewegungsentwicklung des Kleinkindes.

Ziel ist es zu vermitteln, wie ohne großen Aufwand der Alltag so gestaltet werden kann, dass Entwicklung und Lernen leichtfallen und Freude machen. Alltagstaugliche, praktische Anregungen sowie einfache, unterstützende Bewegungsübungen werden vorgestellt.

Für Teilnehmende aus dem FZ ist der Kurs kostenfrei.

Kursort: Kita Sonnenburg, Fritz-Reuter-Str. 28, 46325 Borken

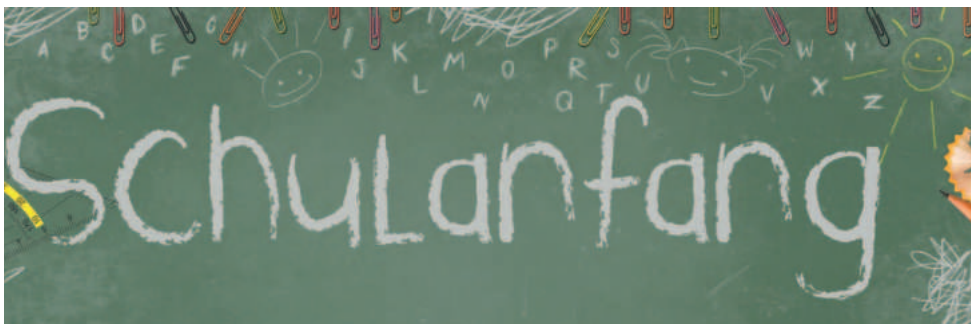
Beate Liesner

**218-036** Dienstag, 18.02.25

19.30 - 21.00 Uhr, 2 UE = € 25,50

### **Kinderängste von Geburt bis zur Einschulung**

Viele Kinderängste gehören zu einer natürlichen Entwicklung dazu. Vor allem in der Zeit von der Geburt bis zur Einschulung kommt es in den unterschiedlichen Entwicklungsphasen immer wieder zu Ängsten: Monster unterm Bett, Trennungsängste, Angst vor lauten Geräuschen oder die Angst in den Keller zu gehen sind für eine gewisse Zeit



vollkommen natürlich. Im Rahmen des Vortrags werden wir auf entwicklungspezifische Ängste bei Kindern eingehen und gemeinsam Möglichkeiten erarbeiten, wie Sie Ihr Kind bei der Bewältigung unterstützen können.

Für Teilnehmende aus dem FZ ist der Kurs kostenfrei.

Kursort: Kita St. Marien, Cordulastr. 6, 46325 Borken

Heike Bernat

**218-037** Donnerstag, 05.06.25

19.30 - 21.00 Uhr, 2 UE = € 20,50

### **Erste Hilfe am Baby und Kleinkind**

#### **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 jeder 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!

Für Teilnehmende aus dem FZ beträgt die Kursgebühr 39,50.

Kursort: Kita St. Marien, Cordulastr. 6, 46325 Borken

Maggy Hacker

**218-038** Freitag, 08.11.24

17.00 - 21.00 Uhr, 5,3 UE = € 49,50

### **Familienzentrum St. Marien Rhedebrügge**

#### **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.

Für Teilnehmende aus dem FZ ist der Kurs kostenfrei.

Kursort: Kita St. Marien, Tenkweg 22, 46325 Borken

Stefanie Marzian

**218-121** Montag, 07.10.24

19.00 - 21.15 Uhr, 3 UE = € 20,50

#### **Eltern-Kind-Kochen für angehende Schulkinder**

Eltern und die (angehenden) Schulkinder zaubern in der Küche.

Nur für Teilnehmende aus dem FZ. Die Eltern zahlen die Kochumlage von 10 Euro. Alle weiteren Kosten trägt das Familienzentrum.



Kursort: Lehrküche Familienbildungsstätte,  
Am Vennehof 1, 46325 Borken

Marlene Dalhaus

**218-123** Samstag, 29.03.25

10.30 - 12.45 Uhr, 3 UE = € 10,00

### **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 Gefühlen 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 Fachkräfte in sozialen Einrichtungen und den Schulen scheint es so, als ob alle pädagogischen Methoden nicht mehr funktionieren.

In diesem Vortrag erfahren alle Interessierten, was Hochreaktivität bedeutet und wie sich der oft herausfordernde

Familien-, Kita- oder Schulalltag entspannter gestalten lässt.

Für Teilnehmende aus dem FZ ist der Kurs kostenfrei.

Kursort: Kita St. Marien, Tenkweg 22, 46325 Borken

Stefanie Marzian

**218-125** Mittwoch, 14.05.25

19.00 - 21.15 Uhr, 3 UE = € 20,50

## **Familienzentrum Friederike Fliedner**

### **Nur gespielt?!**

Viele Eltern fragen ihre Kinder beim Abholen aus der Kindertageseinrichtung: "Was hast du heute gemacht?" Die Antwort der Kinder lautet in der Regel: "Ich habe gespielt."

Doch was verbirgt sich hinter dem kindlichen Spiel? Spielzeit ist Lernzeit. Spielen ist Erkenntnis und Kreativitätstraining, fördert Experimentierfreude und mathematische Kompetenz, trainiert den sozialen Sinn und den Bewegungsapparat. Spielen macht mutig und einfach Spaß! Spielen ist freudiges Lernen auf vielen Gebieten gleichzeitig. Oder um es mit den Worten von F. Fröbel zu sagen: „Spielen ist die höchste Form der Kindesentwicklung“. Der Vortrag widmet sich der Bedeutung des freien Spiels, den verschiedenen Spielformen und Lernerfahrungen durchs Spiel sowie der Frage, was Kinder von den Erwachsenen brauchen, um Spielkompetenz zu entwickeln. Denn, damit die in unseren Kindern angelegten Talente zur Entfaltung kommen, müssen wir ihnen so lange wie möglich die Gelegenheit bieten, spielen zu können (Gerald Hüther).

Für Teilnehmende des FZ ist der Kurs kostenfrei.

Heike Bernat

**218-130** Donnerstag, 19.09.24

19.30 - 21.00 Uhr, 2 UE = € 20,50

### **Das Leben ist (k)ein Ponyhof**

Warum es für Kinder so wichtig ist, nicht nur die angenehmen Gefühle zu kennen!

Die Fähigkeit die eigenen Gefühle zu (er-)kennen, zu benennen und zu regulieren, stellt eine basale Kompetenz dar, um sich im sozialen Miteinander bewegen zu können. Die sechs Basisemotionen (Freude, Zorn, Ekel, Trauer, Angst und Überraschung) sind zwar

von Geburt an vorhanden, der richtige Umgang mit ihnen, muss jedoch gelernt werden. Insbesondere die Steuerung von Zorn ist für viele Kinder schwierig und bedarf besonderer Unterstützung. Im Kontext des Vortrages werden neben theoretischem Input und kleiner Übungen, neue Impulse für das tägliche Miteinander mit dem Kind erarbeitet.

Für Teilnehmende aus dem FZ ist der Kurs kostenfrei.

Heike Bernat

**218-133** Donnerstag, 30.01.25

19.30 - 21.00 Uhr, 2 UE = € 20,50

### **Ein Impulsabend für Eltern von (angeh.) 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 Teilnehmende aus dem FZ ist der Kurs kostenfrei.

Kursort: ev. Kita Friederike Fliedner, Königsbergerstr. 17, 46325 Borken

Jennifer Beckmann

**218-134** Dienstag, 11.02.25

19.30 - 21.00 Uhr, 2 UE = € 15,50

### **Mir ist so langweilig**

Dieser Satz führt bei manch einem Elternteil dazu, direkt in die Rolle des Animateurs zu verfallen, der viele Ideen hat, was das Kind tun könnte. Doch das Erleben von Langeweile ist entwicklungspsychologisch betrachtet wesentlich. Denn was Kinder durch das Erleben der Langeweile lernen, ist beachtlich: Sie ha-

ben die Gelegenheit, in sich hineinzuhorchen und herauszufinden, welche Bedürfnisse, Wünsche und Ideen darauf warten, entdeckt zu werden. Außerdem stärken sie Ihre Frustrationstoleranz, weil sich Langeweile im ersten Moment unangenehm anfühlt und erst durch das Überwinden der unangenehmen Emotion der Weg für Kreativität und Wachstum frei wird. Die Referentin stellt die entwicklungspsychologischen Aspekte von Langeweile vor und vermittelt alltagsnah, welche Unterstützung Kinder von ihren Eltern brauchen, damit durch Langeweile Kreativität entstehen kann. Für Teilnehmende aus dem FZ ist der Kurs kostenfrei.

Heike Bernat

**218-136** Donnerstag, 08.05.25

19.30 - 21.00 Uhr, 2 UE = € 20,50

### **Raus aus der Perfektionismusfalle**

Kinder brauchen Eltern die auch mal Fehler machen!

Überall wo wir hinschauen, herrscht Optimierungswahn: Wir zerren uns zur perfekten Figur, im Beruf geben wir alles, wollen gleichzeitig die besten Eltern sein und selbst unsere Freizeit wird durchgeplant. Dieses Gefühlsgelage hängt sicherlich damit zusammen, dass in unserer heutigen Gesellschaft vor allem Leistung und Perfektion zählen. Der Wunsch, alles gut und richtig zu machen, ist nichts Schlechtes. Wer allerdings übertreibt, steht sich schnell selbst im Weg. Im Rahmen dieses Vortrags erhalten Sie praktische Tipps gegen übertriebenen Perfektionismus: Kleine Ideen und Tricks für einen entspannteren Alltag mit Kindern von A, wie Anweisung (statt Fragen) bis Z, wie Zähneputzen.

Für Teilnehmende aus dem FZ ist der Kurs kostenfrei.

Heike Bernat

**218-138** Donnerstag, 26.06.25

19.30 - 21.00 Uhr, 2 UE = € 20,50



## Familienzentrum St. Marien Burlo

### 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 Gefühlen 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 Fachkräfte in sozialen Einrichtungen und den Schulen scheint es so, als ob alle pädagogischen Methoden nicht mehr funktionieren.

In diesem Vortrag erfahren alle Interessierten, was Hochreaktivität bedeutet und wie sich der oft herausfordernde Familien-, Kita- oder Schulalltag entspannter gestalten lässt.

Für Teilnehmende aus dem FZ ist der Kurs kostenfrei.

Kursort: Kita St. Marien, Gehlingsbülten 3, 46325 Borken

Stefanie Marzian

**218-060** Mittwoch, 13.11.24

19.00 - 21.15 Uhr, 3 UE = € 20,50

### Raus aus der Perfektionismus Falle

Kinder brauchen Eltern, die auch mal Fehler machen!

Überall wo wir hinschauen, herrscht Optimierungswahn: Wir zerren uns zur perfekten Figur, im Beruf geben wir alles, wollen gleichzeitig die besten Eltern sein und selbst unsere Freizeit wird durchgeplant. Dieses Gefühlsgelage hängt sicherlich damit zusammen, dass in unserer heutigen Gesellschaft

vor allem Leistung und Perfektion zählen. Der Wunsch, alles gut und richtig zu machen, ist nichts Schlechtes. Wer allerdings übertreibt, steht sich schnell selbst im Weg. Im Rahmen dieses Vortrags erhalten Sie praktische Tipps gegen übertriebenen Perfektionismus: Kleine Ideen und Tricks für einen entspannteren Alltag mit Kindern von A, wie Anweisung (statt Fragen) bis Z, wie Zähneputzen.

Für Teilnehmende aus dem FZ ist der Kurs kostenfrei.

Kursort: Kita St. Marien, Gehlingsbülten 3, 46325 Borken

Heike Bernat

**218-061** Dienstag, 03.12.24

19.30 - 21.00 Uhr, 2 UE = € 20,50

### 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, Austauschen und einige zur Thematik passende Bücher zur Ansicht. Für Teilnehmende aus dem FZ ist der Kurs kostenfrei.

Kursort: Kita St. Marien, Gehlingsbülten 3, 46325 Borken

Judith Kolschen

**218-065** Mittwoch, 14.05.25

19.30 - 21.00 Uhr, 2 UE = € 16,50

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



### Familienzentrum Südlohn & Oeding

#### 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 Hebamme kann ihre Leistung bei gesetzlich versicherten Frauen direkt mit der Krankenkasse abrechnen.

Eine Mietumlage ist zusätzlich per SEPA-Lastschriftverfahren zu entrichten.

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, Versichertenkarte

Bitte beachten Sie: Kostenlose Abmeldungen sind bis 1 Woche vor Kursbeginn nur per E-Mail (fabi.borken@bistum-muenster.de) möglich. Ansonsten erhalten Sie von der leitenden Hebamme eine Privatrechnung! Für Teilnehmende aus Südlohn und Oeding übernehmen die Familienzentren die Mietumlage.

Kursort: SÜD-Fit Physiotherapie Praxis, Kirchstr. 21, 46354 Südlohn

Kerstin Bernemann

**218-039** donnerstags, 29.08.24

17.30 - 19.30 Uhr, 6 x, 12 UE = € 12,50

#### Eltern und Kinder in Bewegung /Für Kinder ab 1 Jahr

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 unterschied-



**Stadthalle Vennehof**  
Am Vennehof 1  
46325 Borken  
Telefon **02861 939516**  
E-Mail [stadthalle@borken.de](mailto:stadthalle@borken.de)  
Internet [www.borken.de](http://www.borken.de)  
Pächter Andreas Fels

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

FACEBOOK

lichen Spiel- und Alltagsmaterialien vielfältige Sinnes- und Bewegungserfahrungen zu machen.

Kursort: Henricus-Stift Nebengebäude Alte Wäscherei 1. OG, Breul 6, 46354 Südlohn  
Katja Robers

**218-040** mittwochs, 04.09.24

09.00 - 10.00 Uhr, 5 x, 5 UE = € 35,00

**218-041** mittwochs, 06.11.24

09.00 - 10.00 Uhr, 6 x, 6 UE = € 41,40

**218-042** mittwochs, 15.01.25

09.00 - 10.00 Uhr, 11 x, 11 UE = € 73,40

**218-043** mittwochs, 07.05.25

09.00 - 10.00 Uhr, 9 x, 9 UE = € 60,60

### **Eltern-Kind-Kochen für Eltern mit Kindern ab 5 Jahren**

Eltern und Kinder zaubern in der Küche.

Nur für Teilnehmende aus Südlohn und Oeding. Die Teilnehmenden zahlen die Lebensmittelumlage. Alle weiteren Kosten übernehmen die Familienzentren.

Kursort: Lehrküche Familienbildungsstätte, Am Vennehof 1, 46325 Borken  
Marlene Dalhaus

**218-044** Samstag, 01.03.25

10.30 - 12.45 Uhr, 3 UE = € 10,00

### **Erste Hilfe am Baby und Kleinkind**

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 übernehmen die Familienzentren 10 € der Kursgebühr.

Kursort: Pfarrheim St. Vitus, Kirchstr. 9, 46354 Südlohn

Maggy Hacker

**218-045** Freitag, 13.09.24

17.00 - 21.00 Uhr, 5 UE = € 49,50

### **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? Die 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. Die Familienzentren übernehmen die Kurskosten.

Kursort: Pfarrheim St. Vitus, Kirchstr. 9, 46354 Südlohn

Petra Pillich

**218-046** Montag, 03.02.25

19.00 - 20.30 Uhr, 2 UE

### Ein Impulsabend für Eltern von (angehenden) 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. Die Familienzentren übernehmen die Kurskosten.

Kursort: Pfarrheim St. Jakobus, Jakobistraße 1, 46354 Südlohn

Jennifer Beckmann

**218-047** Donnerstag, 06.02.25

19.00 - 20.30 Uhr, 2 UE

### Selbstbehauptung und Resilienz

Training für Kinder im letzten Kindergartenjahr und 1. Schuljahr

"Löwenstark" ist das Thema in diesem Selbstbehauptungs- und Resilienztraining für Kinder. In diesem Training wird die innere Stärke der Kinder unterstützt, denn alles beginnt in uns und mit unseren Gedanken. Die Kinder lernen unter anderem, wie sie sicher und mutig auftreten, die eigenen Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen, Konfliktsituationen selbstständig und gewaltfrei lösen und ein



Papa-BABY –Foto: Raimund Weber

glückliches Leben führen können. All das mit viel Spaß, Bewegung und Kreativität.

Bitte geben Sie Ihrem Kind etwas zu trinken mit und achten sie auf feste Schuhe und bequeme Kleidung.

30 Minuten vor Ende kommen die Eltern dazu. Das Angebot ist nur für Kinder aus Südlohn und Oeding. In der Kursgebühr ist eine Ermäßigung von 10€ für teilnehmende Kinder durch die Familienzentren enthalten.

Kursort: Kita St. Vitus, Vitusing 51, 46354 Südlohn

Mara Bojovic

**218-048** Freitag, 14.03.25

15.00 - 18.00 Uhr, 4 UE = € 15,00

### Unsere Kleinen im Fokus

"Gute Fotos, wirkliche gute Bilder, gibt es eigentlich nur mit einer Fotokamera", sagt der passionierte Werbe- und Porträtfotograf Raimund Weber aus Borken, "gerade wenn es um die besonderen Momente mit unseren Kindern, den Kleinen und auch den ganz Kleinen geht." Wer also nicht alles der künstlichen Intelligenz seines Smartphones überlassen will, stattdessen selber mit Herz und Verstand wahre Bilder aufnimmt, der ist bei diesem Kurs genau richtig. Es geht um technisches Knowhow aber auch um Empathie und die Psychologie des gelungenen Bildes. Eingeladen zu diesem Fototraining sind alle, die sich zu ihrem besten Kinderporträt auf den Weg machen wollen. Dies gelingt besonders gut mit einer Kamera, aber auch Smartphoneenthusiasten sind herzlich willkommen.

Dieser Kurs ist nur für Teilnehmende aus Südlohn und Oeding. Die Familienzentren übernehmen die Kurskosten.

Kursort: Kita St. Barbara, Bree 1, 46354 Südlohn

Raimund Weber

**218-049** Samstag, 22.03.25

09.15 - 12.15 Uhr, 4 UE

### **Rückbildungsgymnastik mit Kind**

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.

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.

Die Kinder sind während der gesamten Zeit mit im Kursraum. Sie bekommen so ein Gespür, wie sie die Übungen mit Kind auch zu Hause weiter üben und fortführen können. Anmeldungen werden nur für schon geborene Kinder entgegengenommen!

Kursort: Haus Wilmers, Kirchplatz 9, 46354 Südlohn

Kerstin Bernemann

**218-050** montags, 02.09.24  
09.00 - 10.15 Uhr, 8 x, 8 UE

**218-051** montags, 13.01.25  
09.00 - 10.15 Uhr, 8 x, 8 UE

### **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 Weihnachtsessen 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 Gesundes leicht in Ihren Alltag integrieren können und trotzdem den Zauber der Weihnacht nicht verlieren. Nur für Teilnehmende aus Südlohn und Oeding. Die Teilnehmer zahlen die Lebensmitteumlage. Alle weiteren Kosten tragen die Familienzentren.

Kursort: Pfarrheim St. Jakobus, Jakobistraße 1, 46354 Südlohn

Anja Kersten

**218-054** Dienstag, 05.11.24  
19.00 - 21.15 Uhr, 3 UE = € 3,00

### **Homöopathie – Alles Gute für mein Kind**

Sicherlich haben Sie sich schon oft gewünscht, dass Ihre Kinder bei Krankheiten mit sanften Heilmethoden und ohne Nebenwirkungen wieder gesund werden.

Die Klassische Homöopathie bietet als ganzheitliche Heilmethode eine sichere und sinnvolle Alternative zur Schulmedizin, welche auch gleichzeitig die Selbstheilungskräfte trainiert.

In diesem Vortrag erfahren Sie neben den Grundprinzipien der Homöopathie, welche Mittel für ihre Kinder besonders geeignet sind.

Wie helfe ich bei Fieber, Schnupfen, Ohrenschmerzen, Bauchschmerzen, Durchfall oder kleinen Verletzungen? Wie wende ich geeignete Mittel an?

Die Heilpraktikerin Ursula Weiß gibt bewährte homöopathische Tipps aus ihrer langjährigen Praxis.

Die Familienzentren übernehmen die Kurskosten.

Kursort: Pfarrheim St. Jakobus, Jakobistraße 1, 46354 Südlohn

Ursula Weiß

**218-055** Donnerstag, 03.04.25  
19.30 - 21.00 Uhr, 2 UE



### **Bunt ist gesund**

Wie kann 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 aus Südlohn und Oeding. Die Teilnehmenden zahlen die Lebensmittelumlage. Alle weiteren Kosten tragen die Familienzentren.

Kursort: Pfarrheim St. Jakobus, Jakobistraße 1, 46354 Südlohn

Anja Kersten

218-056 Dienstag, 08.04.25

09.15 - 11.30 Uhr, 3 UE = € 3,00

### **Café Kinderwagen - offener Treff in Oeding**

Elternstart NRW

Jeden 2. Dienstag im Monat, außer in den Schulferien, findet ein kostenloses Café für Familien mit Kleinkindern statt. Die Hebamme Sonja Tecker steht dabei für Fragen zur Verfügung.

Eltern lernen in lockerer Atmosphäre ohne vorherige Anmeldung ganz unverbindlich andere Eltern kennen und haben so die Möglichkeit zum Austausch.

Kursort: Kita St. Ida, Pfarrer-Becker-Str. 12, 46354 Südlohn

Sonja Tecker

**214-500** Dienstag, 10.09.24

15.00 - 16.30 Uhr, 2 UE

**214-501** Dienstag, 12.11.24

15.00 - 16.30 Uhr, 2 UE

**214-502** Dienstag, 10.12.24

15.00 - 16.30 Uhr, 2 UE

**214-503** Dienstag, 14.01.25

15.00 - 16.30 Uhr, 2 UE

**214-504** Dienstag, 11.02.25

15.00 - 16.30 Uhr, 2 UE

**214-505** Dienstag, 11.03.25

15.00 - 16.30 Uhr, 2 UE

**214-506** Dienstag, 08.04.25

15.00 - 16.30 Uhr, 2 UE

**214-507** Dienstag, 13.05.25

15.00 - 16.30 Uhr, 2 UE

**214-508** Dienstag, 08.07.25

15.00 - 16.30 Uhr, 2 UE

## 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 Teilnehmende aus dem FZ ist der Kurs kostenfrei.

Kursort: Kita St. Georg, Mozartstr. 28a, 46359 Heiden

Markus Beckmann

**218-100** Dienstag, 27.08.24

19.30 - 21.00 Uhr, 2 UE = € 15,50

### Das brennt mir unter den Nägeln

Jede Entwicklungsphase von Kindern ist mit besonderen Herausforderungen für die Eltern verbunden. Wie unterstütze ich mein Kind in der Trotzphase, wie gehe ich mit Kinderängsten um und wie kann ich bei Geschwisterstreit einwirken? Dies sind einige Themen, die viele Eltern bewegen.

Oftmals finden die Vorträge zum jeweiligen Interessensbereich jedoch erst in einigen Wochen oder Monaten statt.

Dieser Vortrag ist anders: Sie als Eltern bestimmen die Themen, über die gesprochen werden soll. Im Vorfeld haben Sie die Möglichkeit (anonym - bis 1 Woche vor dem Vortragsabend) zu beschreiben, was Ihnen unter den Nägeln brennt. Diese Themen werden dann

im Laufe des Abends anhand verschiedener Methoden aufgearbeitet.

Für Teilnehmende aus dem FZ ist der Kurs kostenfrei.

Kursort: Kita St. Josef, Lancaster Weg 1, 46359 Heiden

Heike Bernat

**218-101** Dienstag, 01.10.24

19.30 - 21.00 Uhr, 2 UE = € 20,50

### Ein Impulsabend für Eltern von (angehenden) 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 Teilnehmende aus dem FZ ist der Kurs kostenfrei.

Kursort: Kita St. Georg, Mozartstr. 28a, 46359 Heiden

Jennifer Beckmann

**218-102** Donnerstag, 16.01.25

19.30 - 21.00 Uhr, 2 UE = € 15,50

### 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 Teilnehmende des FZ ist der Kurs kostenfrei.

Kursort: Kita St. Josef, Lancaster Weg 1, 46359 Heiden

Markus Beckmann

**218-103** Dienstag, 18.02.25

19.30 - 21.00 Uhr, 2 UE = € 15,50

### **Impulse für dich und deine innere Kraft**

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 Übungen zur Achtsamkeit und zum körperlichen Empfinden.

Für Teilnehmende des FZ ist der Kurs kostenfrei.

Kursort: Kita St. Josef, Lancaster Weg 1, 46359 Heiden

Jennifer Beckmann

**218-104** Donnerstag, 13.03.25

19.30 - 21.00 Uhr, 2 UE = € 15,50

### **Kinderängste von Geburt bis zur Einschulung**

Viele Kinderängste gehören zu einer natürlichen Entwicklung dazu. Vor allem in der Zeit von der Geburt bis zur Einschulung kommt es in den unterschiedlichen Entwicklungsphasen immer wieder zu Ängsten: Monster unterm Bett, Trennungsängste, Angst vor lau-

ten Geräuschen oder die Angst in den Keller zu gehen sind für eine gewisse Zeit vollkommen natürlich.

Im Rahmen des Vortrags werden wir auf entwicklungspezifische Ängste bei Kindern eingehen und gemeinsam Möglichkeiten erarbeiten, wie Sie Ihr Kind bei der Bewältigung unterstützen können.

Für Teilnehmende aus dem FZ ist der Kurs kostenfrei.

Kursort: Kita St. Georg, Mozartstr. 28a, 46359 Heiden

Heike Bernat

**218-105** Donnerstag, 06.02.25

19.30 - 21.00 Uhr, 2 UE = € 20,50

### **Eltern-Kind-Kochen für Eltern mit Kindern ab 5 Jahren**

Eltern und Kinder zaubern in der Küche.

Nur für Teilnehmende aus dem FZ. Die Eltern zahlen die Kochumlage von 10 Euro. Alle weiteren Kosten trägt das Familienzentrum.

Kursort: Lehrküche Familienbildungsstätte, Am Vennehof 1, 46325 Borken  
Marlene Dalhaus

**218-106** Samstag, 21.09.24

10.30 - 12.45 Uhr, 3 UE = € 26,00

### **Erste Hilfe am Baby und Kleinkind**

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

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





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 dem FZ werden 10€ der Kosten übernommen.

Kursort: Kita St. Josef, Lancaster Weg 1, 46359 Heiden

Maggy Hacker

**218-107** Freitag, 22.11.24

17.00 - 21.00 Uhr, 5 UE = € 49,50

### **Wildes & gewagtes Spiel**

Impuls-Vortrag: Warum riskantes Spiel die kindliche Entwicklung fördert

Kinder werden nicht vor Unfällen geschützt, indem Eltern sie in Watte packen. Kinder brauchen Herausforderung. Aus entwicklungspsychologischer Sicht gehören aufgeschürfte Knie, blaue Flecken, Kratzer und schmutzige Kleidung zu einem gesunden Aufwachsen dazu.

Übertriebene Sicherheitsbedenken, Ängstlichkeit und Überbehütung durch Erwachsene, aber auch Bewegungsarmut durch zu viel Zeit vor dem Bildschirm hemmen hingegen die Entwicklungschancen des Kindes. Lernen Kinder bereits von Klein auf mit kalkulierbaren Gefahren und heiklen Situationen umzugehen, werden sie auch in Zukunft umsichtiger handeln und erfahren mehr Selbstbewusstsein.

Im Rahmen dieses Vortrages sollen die vielfältigen Lernchancen eines gewagten Spiels in den Blick genommen werden. Außerdem werden die Rolle der Eltern (oder der Fachkräfte in den Einrichtungen) näher beleuchtet.

Für Teilnehmende aus dem FZ ist der Kurs kostenfrei.

Kursort: Kita St. Josef, Lancaster Weg 1, 46359 Heiden

Markus Beckmann

**218-108** Dienstag, 01.07.25

19.30 - 21.00 Uhr, 2 UE = € 15,50



## Dozierende und Kursleitungen 2024/2025

<b>Name</b>	<b>Qualifikation</b>
<b>A</b>	
Anneken, Christa	Bildungsreferentin
Assing, Ruth	Wirtschafterin
<b>B</b>	
Baumeister, Annemie	Hauswirtschaftslehrerin
Bäumer-Steinmann, Claudia	Dipl.-Pädagogin
Beckmann, Jennifer	Logopädin, Lerntherapeutin
Beckmann, Markus	Erzieher, Konfliktmanager, System. Berater
Berger, Tobias	Teeverkäufer
Bernat, Heike	Master of Science Psychologie, staatlich anerkannte Erzieherin
Bernemann, Kerstin	Hebamme
Böing, Günther	Mitglied Natur- und Vogelschutzverein Kreis Borken e.V.
Bojovic, Mara	Systemische Coachin für Kinder und Jugendliche, emTrace®-C Coachin
<b>Bolick, Julia</b>	
Leitung Selbsthilfegruppe	
<b>Bonhoff, Leoni</b>	
Erzieherin, Sozialpädagogin	
<b>Bruland, Angelika</b>	
Übungsleiterin C-Lizenz	
<b>Cleve, Birgit</b>	
Hauswirtschaftsmeisterin	
<b>Cluse, Ursula</b>	
Logopädin	
<b>D</b>	
<b>Dalhaus, Marlene</b>	
Erzieherin	
<b>Danielowski, Amelie</b>	
Hebamme	
<b>Deppe, Sabine</b>	
Erziehungswissenschaftlerin	
<b>Döring, Dorothee</b>	
Autorin, Kommunikations- und Konfliktberaterin	
<b>E</b>	
<b>Eising, Claudia</b>	
Hebamme	
<b>El-Amir, Florian</b>	
Betriebswirt	
<b>Enke, Gabriela</b>	
Dozentin für Malerei	
<b>Ewering, Trude</b>	
zertifizierte Diätassistentin	
<b>F</b>	
<b>Falk, Walter</b>	
Neurotango®-Therapie Trainer	
<b>Fiegenbaum, Charlotta</b>	
Kidix-Kursleitung	
<b>Finke, Carina</b>	
Official Zumba® Instructor	
<b>Fulland-Fahrig, Sigrid</b>	
Yogalehrerin nach BDY, Dipl. Sozialpädagogin	
<b>G</b>	
<b>Göhler, Anne</b>	
Kursleiterin BabySignal	
<b>H</b>	
<b>Hacker, Maggy</b>	
Staatl. examinierte Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin	
<b>Hagemann, Antonia</b>	
Leitung Selbsthilfegruppe	
<b>Heselhaus, Marietta</b>	
Übungsleiterin C-Lizenz	
<b>Hülsbusch, Agnes</b>	
Gartenbautechnikerin	

### J

Jabs, Monika  
Übungsleiterin B-Lizenz  
Jansen in de Wal, Elke  
Erste Hilfe Kursleitung nach DGUV  
Jung, Christian  
Dipl.-Pädagoge

### K

Kaup, Beate  
Dozentin Stricken  
Kersten, Anja  
Diätassistentin  
Kolschen, Judith  
Heilpraktikerin  
Kontermann, Fred  
Trainer Kanusportverein Vreden e.V.  
Kühne, Ulrike  
Physiotherapeutin  
KultourNatour  
Reiseanbieter  
Kusen, Susanne  
Erzieherin und Montessori Pädagogin

### L

Laurich, Mechthild  
Damen- und Herrenschneiderin  
Liesner, Beate  
Begleitende Kinesiologin

### M

Marzian, Stefanie  
Neurowissenschaftlerin, Begabtenpädagogin  
Mojumder, Anima  
Heilpraktikerin  
Müller, Christina  
Arzthelferin/Tanzpädagogin  
Müller-El-Amir, Patricia  
Bc. Sozialpädagogin

### N

Newiak, Jenny  
Fachpädagogin für Konfliktkommunikation  
Nienhaus, Paula  
Yogalehrerin  
Nienhoff, Charlotte  
Ärztin  
Nientimp, Birgit  
Kinderbetreuung

### O

Osterholt, Otger  
Diplom Verwaltungswirt  
Overkamp, Dagmar  
Hobbyköchin

### P

Paul, Carina  
Übungsleiterin  
Peeters, Anja  
Nähkursleiterin  
Pillich, Petra  
Rechtanwältin und Notarin  
Plenge, Christina  
Kursleitung für systemisch ganzh. Babymassage

### R

Rademacher, Peter  
Rechtsanwalt & Notar  
Rehmann, Marie-Luise  
Masseurin  
Reinke, Julia  
Physiotherapeutin  
Robers, Katja  
Kidix-Kursleitung  
Roßkamp, Bettina  
Trauerbegleiterin  
Rumahi, Maureen  
Yogalehrerin

### S

Schmeing, Susanne  
Kinderbetreuung

## Dozierende und Kursleitungen 2024/2025

Schmitz, Pia  
Scholtholt, Mathias  
Schüler, Birgit  
Schulz, Rudolf  
Steverding, Veronika

Ernährungsberaterin  
Bestatter  
Yogalehrerin BDY/EYU  
Bäcker  
Hauswirtschaftsmeisterin

### T

Tecker, Sonja  
Telöken, Britta  
Tenhumberg, Agnes  
Tenk, Anne  
Tenk, Lena  
Terbuyken, Jannik  
Thuncke, Katrin

Hebamme  
Ergotherapeutin  
Oecotrophologin  
Erzieherin  
Sozialarbeiterin B.A.  
Rettungsschwimmer  
Physiotherapeutin

### W

Wahl, Lisa  
Weber, Raimund  
Weiß, Ursula  
Wenker, Veronika  
Wollschläger, Sophia

Physiotherapeutin, Motopädin  
Fotograf  
Heilpraktikerin  
Dozentin für Malerei  
Diätassistentin



**Familienbildungsstätte Borken**  
Katholisches Bildungsforum

## Impressum

### Jahresprogramm 2024/2025

Katholische Familienbildungsstätte Borken  
Am Vennehof 1, 46325 Borken  
verantwortlich: Franz Tenk, Leiter

Zusammenstellung und Gestaltung  
Team der Familienbildungsstätte Borken  
Nicole Beeskow, aczentum grafikbüro

### Fotos

Familienbildungsstätte Borken, SKIN DREAMS, AdobeStock, Freepik, Gabriele Enke

### Druck

Rehms Druck GmbH, Landwehr 52, 46325 Borken

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!

- drei und mehr Kinder
- allein erziehend
- arbeitslos (ALG I + II)
- „Hartz IV“/ Grundsicherung
- Behinderung
- Suchtkrankheit
- Migrationshintergrund
- geringes Einkommen

Mein monatliches Netto-Haushaltseinkommen  
(ohne Kindergeld) übersteigt **nicht**:

- 1.320,- € für 1-Personen-Haushalt
- 1.650,- € für 2-Personen-Haushalt
- 1.980,- € für 3-Personen-Haushalt
- 2.376,- € für 4-Personen-Haushalt
- 2.838,- € für 5-Personen-Haushalt
- 3.272,- € für 6-Personen-Haushalt
- 3.696,- € für 7-Personen-Haushalt

Datum

Unterschrift

<b>Caritasverband für das Dekanat Borken e.V. Allgemeine Sozialberatung</b>	02861 945 712
<b>Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche</b>	02861 945 750
<b>Sozialpädagogische Familienhilfe</b>	02861 945 850
<b>Kurberatung</b>	02861 945 805
<b>Integration und Migrationsberatung</b>	02861 945 770 oder 716
<b>Schuldner- und Insolvenzberatung</b>	02861 945 710 oder 713
<b>Ambulanter Hospizdienst und Sterbebegleitung</b>	02861 945 810
<b>Ehe-, Familien- und Lebensberatung Borken</b>	02861 66011
<b>SKF Sozialdienst katholischer Frauen Schwangerschaftsberatung Babykorb Borken; Brinkstraße 8</b>	02861 8901990
<b>Telefonseelsorge Münster</b>	0800 111 0 222
<b>Suchtberatung Kreis Borken</b>	02861 821075
<b>Deutscher Kinderschutzbund Ortsverband Bocholt e.V.</b>	02871 225888
<b>Sternen Eltern Borken</b>	0171 8325 956
<b>Giftnotrufzentrale Bonn</b>	0228 19240
<b>Opferschutz und Opferhilfe</b>	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 Bildungsförderung

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











# Katholisches Bildungsforum

im Kreisdekanat Borken

Johanniterstraße 40-42 • 46325 Borken

Leiten: 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](mailto:fab.borken@bistum-muenster.de) • Internet: [www.fabi-borken.de](http://www.fabi-borken.de)

Leiten: 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](mailto:kbw-borken@bistum-muenster.de) • Internet: [www.kbw-borken.de](http://www.kbw-borken.de)

Leiten: 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: [fbs-bocholt@bistum-muenster.de](mailto:fbs-bocholt@bistum-muenster.de) • Internet: [www.fabi-bocholt.de](http://www.fabi-bocholt.de)

Leiterin: Stefanie Winde



## 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: [fbs-gronau@bistum-muenster.de](mailto:fbs-gronau@bistum-muenster.de) • Internet: [www.fbs-gronau.de](http://www.fbs-gronau.de)

Leiter: Franz-Josef Plesker

# VENNEHOF

*Ein Kauf für und an sich*



Geöffnet:

Mo. bis Fr. von 9.00 bis 19.00 Uhr

Sa von 9.00 bis 18.00 Uhr

[www.vennehof.de](http://www.vennehof.de)

[facebook.com/Vennehof](https://facebook.com/Vennehof)

VENNEHOF · Am Vennehof 2 · 46325 Borken