



Familienbildungsstätte
Ahlen
Katholisches Bildungsförum

PROGRAMM 2023



Familienbildungsstätte Ahlen

Klosterstr 10 a | 59227 Ahlen

Telefon: 0 23 82 - 91 23 -0

Telefax: 0 23 82 - 91 23 -17

E-Mail : fbs-ahlen@bistum-muenster.de

Die Familienbildungsstätte Ahlen ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung in Trägerschaft der katholischen Kirche und ein anerkannter freier Träger der Jugendhilfe und Teileinrichtung des Katholischen Bildungsforums im Kreisdekanat Warendorf.

Träger: Regionalverbund der katholischen Erwachsenenbildung und Familienbildung im Kreisdekanat Warendorf e.V.

Der Träger wird vertreten durch den Vorstand: Kreisdechant Peter Lenfers (1. Vorsitzender), Alois Nühse (Stellvertr. Vorsitzender), Monika Vornhüsen, Stefanie Wagemann, Hans Jürgen Wiese
Geschäftsführer: Benedikt Patzelt

Im Internet:

www.familienbildung-ahlen.de

www.fbs-ahlen.de

Bürozeiten / Beratung und Anmeldung:

montags, dienstags, donnerstags, freitags

09:00 – 12:00 Uhr

montags bis donnerstags

15:00 – 18:00 Uhr

In den NRW-Schulferien gelten andere Öffnungszeiten.

Bitte beachten Sie dazu die Hinweise in der Tagespresse und auf unserer Homepage.

Bankverbindung:

Volksbank eG

IBAN DE57 4126 2501 0101 6311 00

BIC: GENODEM1AHL

Die GläubigerID lautet: DE26AHL00000799751



Wir gehören dazu:





Familienbildungsstätte

Ahlen

Katholisches Bildungsforum

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer!

Ist unser Leben nicht bunt an Erfahrungen und auch an Widerfahrnissen? Ist es nicht voller Bewegung und Spannung? Fordert es uns nicht ständig neu heraus? Und müssen wir es nicht immer wieder neu entwerfen und neu zu gestalten versuchen? Die Aufgaben, die wir dabei zu lösen haben, sind nicht immer leicht.

Selten lösen wir sie nur auf uns allein gestellt. Gut ist es, wenn wir auf die Erfahrungen anderer setzen und uns gegenseitig unterstützen können. Wir brauchen die Erfahrungen anderer und diese unsere. Wir brauchen den Austausch mit Fachleuten, mit Menschen, die uns auf Augenhöhe begegnen. Wir brauchen die Begegnung und das Gefühl, mit unseren Fragen und Aufgaben nicht allein zu sein.

Unsere Familienbildungsstätte ist ein Ort, an dem Sie den Erfahrungsaustausch und darüber hinaus die Begegnung in Verbindung mit hoher Fachkompetenz erwarten dürfen. Unser Bildungsprogramm ist so bunt und vielseitig wie das Leben und die Herausforderungen, die es für uns bereithält. Blättern Sie in unserem Programmheft und lassen Sie sich von unseren Angeboten ansprechen. Wir freuen uns auf Sie, auf Ihre Teilnahme, Ihre Anregungen und Wünsche und heißen Sie herzlich willkommen.

Im Namen aller Mitarbeiter*innen

Lars Koenig
Leiter der FBS Ahlen

Mitarbeiter*innen

Leiter der Familienbildungsstätte

Lars Koenig

Tel.: 0 23 82 – 91 23 12

E-Mail: koenig-l@bistum-muenster.de

Ansprechpartner für die Fachbereiche: Partnerschaft – Ehe,
Religion-Persönlichkeit-Gesellschaft und zur Gesamteinrichtung

Pädagogische Mitarbeiterinnen

Jutta Pöpsel

Tel.: 0 23 82 – 91 23 13

E-Mail: poepsel@bistum-muenster.de

Ansprechpartnerin für die Fachbereiche: Eltern- und Familienbildung,
Familienzentren

N.N.

Tel.: 0 23 82 – 91 23 15

E-Mail:

Ansprechpartnerin für die Fachbereiche: Persönlichkeit-Gesellschaft,
Gesunde Ernährung

Bernadette Rentmeister

Tel.: 0 23 82 – 91 23 19

E-Mail: rentmeister@bistum-muenster.de

Ansprechpartnerin für die Fachbereiche: Gesundheit – Prävention,
Qualifizierung / Aus- und Weiterbildung, Kultur - Kreativität

Verwaltung / Anmeldung

Elisabeth Recker

Tel.: 0 23 82 – 91 23 0

E-Mail: recker@bistum-muenster.de

Kirsten Hillebrand

Tel.: 0 23 82 – 91 23 0

E-Mail: hillebrand-k@bistum-muenster.de

Ansprechpartnerinnen für Fragen zum Kursangebot, Anmeldeformalitäten,
Geschäftsbedingungen

Buchhaltung

Marie-Luise Diekemper

Buchhaltung

Tel.: 0 23 82 – 91 23 14

E-Mail: diekemper@bistum-muenster.de

Ansprechpartnerin für Fragen zu Zahlungen, Lastschriftverfahren

Hauspflege

Maria Fröbel-Albers

Hauspflege

Hans Joachim Korte

Hausmeister

und etwa 140 Referent*innen als freie Mitarbeiter*innen



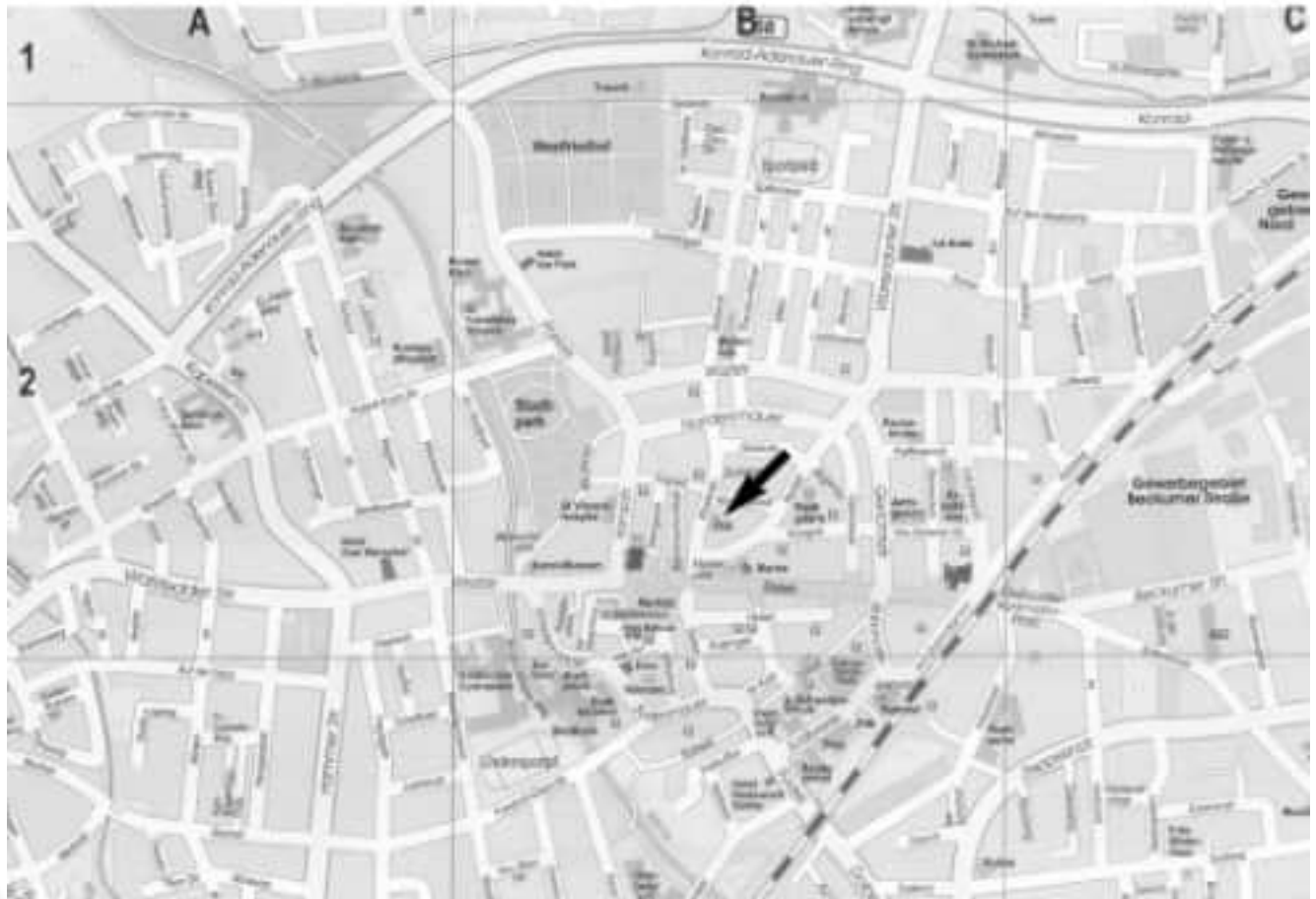
Vordere Reihe:
Maria Fröbel-Albers,
Marie-Luise Diekemper,
Hans Joachim Korte,
Hintere Reihe: Bernadette
Rentmeister, Kirsten
Hillebrand, Lars Koenig,
Elisabeth Recker, Jutta
Pöpsel (v.l.n.r.)

Qualitätsmanagement

Die Familienbildungsstätte Ahlen ist zertifiziert nach dem Gütesiegelverbund Weiterbildung. Die Sicherung und Verbesserung der Qualität aller Leistungen unserer Einrichtung ist ein gemeinsames Anliegen aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Familienbildungsstätte. Dabei steht die Zufriedenheit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Mittelpunkt unserer Qualitätsbestrebungen. Wir freuen uns, wenn Sie uns bei der Qualitätssicherung unterstützen und uns Ihre Anregungen und Meinungen mitteilen.



So finden Sie uns...



Inhalt

1 Partnerschaft – Ehe – Familie

11 Partnerschaft – Ehe	7
12 Eltern werden – Rund um die Geburt	11
13 Eltern- und Familienbildung – Pädagogik	17
14 Eltern mit Kindern – spielen und lernen	29
15 Eltern mit Kindern – bewegen und sich entspannen	31
16 Eltern mit Kindern – gemeinsam aktiv	33
17 Kinder und Jugendliche	35

2 Religion – Persönlichkeit – Gesellschaft

21 Theologische Bildung – Religionspädagogik – Glaube	41
22 Lebensfragen – Ethik	47
23 Persönlichkeitsbildung	49
24 Gesellschaft – Politik – Umwelt	57

3 Gesundheit – Prävention – Ernährung

31 Gesundheitsbildung	61
32 Entspannung und Balance	69
33 Fitness und Bewegung	75
34 Gesunde Ernährung	87

4 Qualifizierung – Aus- und Weiterbildung – Ehrenamt

41 Aus- und Weiterbildung – Berufliche Bildung	101
42 Qualifizierung von Ehrenamtlichen	109

5 Kultur – Kreativität

51 Kultur – Musik – Literatur	117
52 Mode – Design	119
53 Kunst – Handwerk	123

Dozent*innen-Verzeichnis	128
--------------------------------	-----

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)	132
---	-----

Kalender für NRW 2023

Januar 2023

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
							1
01	2	3	4	5	6	7	8
02	9	10	11	12	13	14	15
03	16	17	18	19	20	21	22
04	23	24	25	26	27	28	29
05	30	31					

Februar 2023

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
05			1	2	3	4	5
06	6	7	8	9	10	11	12
07	13	14	15	16	17	18	19
08	20	21	22	23	24	25	26
09	27	28					

März 2023

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
09			1	2	3	4	5
10	6	7	8	9	10	11	12
11	13	14	15	16	17	18	19
12	20	21	22	23	24	25	26
13	27	28	29	30	31		

April 2023

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
13						1	2
14	3	4	5	6	7	8	9
15	10	11	12	13	14	15	16
16	17	18	19	20	21	22	23
17	24	25	26	27	28	29	30

Mai 2023

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
18	1	2	3	4	5	6	7
19	8	9	10	11	12	13	14
20	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	28
22	29	30	31				

Juni 2023

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
22				1	2	3	4
23	5	6	7	8	9	10	11
24	12	13	14	15	16	17	18
25	19	20	21	22	23	24	25
26	26	27	28	29	30		

Juli 2023

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
26						1	2
27	3	4	5	6	7	8	9
28	10	11	12	13	14	15	16
29	17	18	19	20	21	22	23
30	24	25	26	27	28	29	30
31	31						

August 2023

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
31		1	2	3	4	5	6
32	7	8	9	10	11	12	13
33	14	15	16	17	18	19	20
34	21	22	23	24	25	26	27
35	28	29	30	31			

September 2023

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
35					1	2	3
36	4	5	6	7	8	9	10
37	11	12	13	14	15	16	17
38	18	19	20	21	22	23	24
39	25	26	27	28	29	30	

Oktober 2023

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
39							1
40	2	3	4	5	6	7	8
41	9	10	11	12	13	14	15
42	16	17	18	19	20	21	22
43	23	24	25	26	27	28	29
44	30	31					

November 2023

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
44			1	2	3	4	5
45	6	7	8	9	10	11	12
46	13	14	15	16	17	18	19
47	20	21	22	23	24	25	26
48	27	28	29	30			

Dezember 2023

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
48					1	2	3
49	4	5	6	7	8	9	10
50	11	12	13	14	15	16	17
51	18	19	20	21	22	23	24
52	25	26	27	28	29	30	31

Fachbereich 11:

Partnerschaft – Ehe

Der Fachbereich Partnerschaft Ehe bietet Angebote, die die sowohl die Lebenssituation vor der Familienphase als auch die Situation in der Paar-Beziehung in den Mittelpunkt stellen. Oft wird in diesem Zusammenhang von Beziehungs-Arbeit gesprochen. Wir möchten mit unserem Angebot dazu beitragen, dass diese Arbeit leichter bewältigt werden kann.

Ansprechpartner der FBS: Lars Koenig

Ehevorbereitungskurs 2023 im Bildungsforum Warendorf

Ein Tag für uns - Auf dem Weg zur kirchlichen Trauung*

Sie bereiten Ihr Hochzeitsfest vor und möchten kirchlich heiraten. Ihren gemeinsamen Lebensweg möchten Sie unter den Segen Gottes stellen. Wir möchten Sie in dieser wichtigen Phase ihrer Beziehung einladen, sich einmal für einander Zeit zu nehmen, zu entspannen und Atem zu holen. Gemeinsam und mit anderen Paaren haben Sie Gelegenheit über sich, über ihre Erfahrungen und Hoffnungen und über das was Partnerschaft Ihnen bedeutet, nachzudenken und ins Gespräch zu kommen. Wir bieten Ihnen an, sich mit Symbolen und Ritualen der Feier der Trauung vertraut zu machen und Gestaltungsmöglichkeiten kennen

zu lernen. Wenn Sie sich fragen, ob Sie diesen Tag investieren wollen? Paare, die bisher teilgenommen haben, sagen übereinstimmend, dass sich so ein Tag lohnt. Gönnen Sie sich diesen Tag! Anmeldung in der FBS Oelde unter Tel. 02522-93480 oder www.fbs-oelde.de

Termine/Daten

Sa. 04.03.23

Zeit: 9.30 - 15.30 Uhr (8 UStd.)

Gebühr: 30,00 € pro Person, inkl. Material,
Imbiss, Kaffee

Leitung: Dieter van Stephaudt

Ort: Oelde, FBS



Kooperationsveranstaltungen mit der Ehe-, Familien- und Lebensbera- tungsstelle im Bistum Münster – Beratungsstelle Ahlen



Commitment stärken

Gemeinsam durch die Krise

Unter der Überschrift "Commitment stärken Gemeinsam durch die Krise" findet an drei Abenden ein Kurs für Paare statt. Im Rahmen von Kurzvorträgen geht es konkret um Fragen wie: Wie kommt es im Erleben von Partnerschaften zu Veränderungen? Was braucht es für eine gelingende Partnerschaft? Was ist eine Beziehungskrise und wie entsteht sie? Was können wir als Paar in einer akuten Krisensituation tun? Die Zielsetzung des Kurses ist es, als Paar die eigene Wahrnehmung und das Verständnis für die gegenwärtigen Themen und Prozesse in der Partnerschaft zu stärken. Neben inhaltlichen Impulsen haben die Paare im geschützten Raum die Gelegenheit zur Selbstreflexion als Paar, um für sich Anhaltspunkte zu finden, was jeder Partner eigenständig tun kann, um Verbundenheit zu stärken oder den Umgang mit Grenzen in der Partnerschaft wahrzunehmen und zu gestalten. Strategische Leitung: Dr. Anke Birnbaum

Termine/Daten

11-011

Mo. 24.04.23, Mo. 08.05.23, Mo. 22.05.23
Zeit: 18:00 - 20:00 Uhr (8 UStd.)
Gebühr: gebührenfrei
Leitung: Dr. Ulrike Kröger
Sandra Middendorf

Damit die Liebe nicht in den Lockdown geht

Glückliche Kinder brauchen glückliche Eltern

Familienalltag ist nicht immer einfach. Wie können auch unter schwierigen Bedingungen gute Beziehungen erhalten bleiben? Die Beziehungspflege ist ein wichtiger Grundpfeiler. Denn Kindern geht es dann gut, wenn es auch ihren Eltern gut geht. Sie brauchen stabile Bezugspersonen, die ihnen Halt und Sicherheit geben.



Termine/Daten

11-012

Di., 19.09.23
Zeit: 19.30 - 21.45 Uhr (3 UStd.)
Gebühr: gebührenfrei
Leitung: Dr. Ulrike Kröger,
Sandra Middendorf

Kinder-Wunsch-Zeit

Eine Gruppe für Frauen

Kinder-Wunsch-Zeit

Die Erfahrung der Kinderlosigkeit kommt für viele Frauen völlig unerwartet und kann für Einzelne und Paare zu einer großen Belastung und Lebenskrise führen. Trotzdem Frauen und Männer gleichermaßen belastet sind, suchen insbesondere Frauen in einem Austausch mit anderen Betroffenen eher Entlastung und Orientierung als Männer. In der Gruppe ist Raum für Austausch und die Auseinandersetzung mit ihrem individuellen Weg, besser durch die Kinderwunschzeit zu kommen. Die Gruppe wird geleitet von zwei psychosozialen Kinderwunschberaterinnen (BKID qualifiziert).

Sie haben einen Kinderwunsch,

- ▶ dessen Erfüllung zur Zeit offen ist
- ▶ und erleben eine Achterbahnfahrt der Gefühle vor, in oder nach reproduktionsmedizinischer Behandlung (IUI, IVI, ICSI)
- ▶ und der zusätzliche Erwartungsdruck von außen und innen belastet sie?
- ▶ aber ihr/e Partner*in möchte keine weiteren

Behandlungen?

- ▶ und Sie sehnen sich nach einem weiteren Kind?
- ▶ aber Sie müssen sich vielleicht vom Kinderwunsch verabschieden?
- ▶ und Sie sind auf der Suche nach Perspektiven für ein Leben ohne Kinder?

Termine/Daten

11-013

Mo. 23.10.23, Mo. 06.11.23, Mo. 27.11.23

Zeit: 18:00 - 20:00 Uhr (8 UStd.)

Gebühr: gebührenfrei

Leitung: Lisa Frings
Sandra Middendorf

Programmerweiterung:

Laufend erweitern wir unser Programmangebot. Schauen Sie daher auch auf unsere aktuellen Kursangebote auf unserer Homepage:

www.fbs-ahlen.de



Die Ehe-, Familien- und Lebensberatung

Die Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL) ist eine Einrichtung des Bistums Münster. Die EFL bietet Einzelnen, Paaren und Familien fachliche Unterstützung in Partnerschafts- und Familienfragen, in schwierigen Lebensphasen und in Krisensituationen an.

Als Einrichtung ist die EFL offen für alle erwachsenen Ratsuchenden unabhängig von ihrem Alter, Familienstand, Nationalität, Religionszugehörigkeit und ihrer sexuellen Orientierung.

Die Beratung ist grundsätzlich kostenfrei und unterliegt der gesetzlichen Schweigepflicht. Neben der Möglichkeit der persönlichen Beratung in einer der Beratungsstellen gibt es Möglichkeiten, die telefonische, Chat- oder Videoberatung zu nutzen. Weitergehende Informationen entnehmen Sie bitte der Homepage www.ehefamilieleben.de.

Im Kreis Warendorf ist die EFL an vier Standorten vertreten: Ahlen, Beckum, Oelde und Warendorf. Alle Berater*innen im interdisziplinären Team haben mindestens einen (Fach-)Hochschulabschluss und haben zusätzlich einen Studienabschluss als Ehe-, Familien- und Lebensberater/Master of Counseling oder im Rahmen einer mehrjährigen Ausbildung ein Diplom der BAG erworben. Zusätzlich haben sich einzelne Berater*innen durch spezielle Fortund Weiterbildungen in bestimmten Beratungsschwerpunkten qualifiziert. Neben der Ehe-, Familien- und Lebensberatung bietet die EFL Traumafachberatung, Mediation, Sexualberatung sowie Beratung bei unerfülltem Kinderwunsch an.

Anmeldungen zur Beratung nimmt das Sekretariat der EFL in Ahlen entgegen unter 02382-1004 oder das Sekretariat in Beckum unter 02521-821742.

Babyfreundliches Krankenhaus – Ein Qualitätssiegel der WHO/ UNICEF



**ZERTIFIZIERTE
GEBURTSKLINIK**



Gebor(g)en

im St. Franziskus-Hospital Ahlen

BABYFREUNDLICHES KRANKENHAUS

- Wir arbeiten nach einem ganzheitlichen Konzept, das sich international bewährt hat.

STILLFÖRDERUNG

- Wir bieten jeden Montag von 14:00 Uhr – 15:30 Uhr unseren Stilltreff in der Elternschule an.

BONDING

- Wir unterstützen den frühzeitigen Beziehungsaufbau nach der Geburt zwischen Ihnen und Ihrem Baby – ein Band für das ganze Leben.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team der Geburtshilfe & Kinderklinik

**ST. FRANZISKUS-HOSPITAL
AHLEN**



Akademisches Lehrkrankenhaus der
Westfälischen Wilhelms-Universität Münster

Eine Einrichtung der St. Franziskus-Stiftung Münster

Fachbereich 12:

Eltern werden – rund um die Geburt

Familien erleben die Zeit rund um die Geburt eines Kindes als spannend und intensiv. Die folgenden Angebote begleiten und unterstützen Eltern in dieser Familienphase. Kontakte werden geknüpft, lebendiger Austausch ist möglich, Fragen und Antworten gehören dazu, Informationen werden weitergegeben.

Ansprechpartnerin: Jutta Pöpsel

Elternstart NRW

Die Familienbildungsstätte Ahlen bietet exklusiv ein kostenloses Angebot für Familien mit Kindern im ersten Lebensjahr an.

Elternstart NRW heißt das Projekt, der Landesregierung Nordrhein-Westfalens, das von frisch gebackenen Eltern als Erstkontakt zur Familienbildung gebührenfrei in Anspruch genommen werden kann.

In ausschließlich anerkannten Einrichtungen der Familienbildung können Familien mit Kindern im 1. Lebensjahr aus unterschiedlichen Angebotsformen wählen.

Inhalte wie die frühkindliche Entwicklung, die Eltern-Kind-Beziehung, Veränderungen im Familienalltag und vieles andere mehr orientieren

sich an individuellen Fragen und Themenstellungen von Eltern.

Jeweils 5 x 2 Unterrichtsstunden können vorbehaltlich der Refinanzierung des Familienministeriums NRW kostenfrei besucht werden. Auch Adoptiv- und Pflegeeltern oder betreuende Großeltern können von dieser Fördermöglichkeit profitieren. Eltern von Zwillingen können an zwei Kursen teilnehmen.

Die FBS Ahlen realisiert das Projekt durch verschiedene Angebotsformen:

- ▶ MilchCafé offener Treffpunkt für Familien mit Kindern im 1. Lebensjahr
- ▶ PEKiP
- ▶ Babymassage



Weitere inhaltliche Hinweise finden Sie bei den entsprechenden Kursausreibungen.

Die FBS beantwortet gern weitere Fragen und nimmt ihre Anmeldungen unter Tel. 0 23 82 – 91 23 0 entgegen.

Nutzen Sie die "Elternstart NRW"-Chance und melden Sie sich schnell an!

Folgen Sie uns auch auf Facebook:

www.facebook.com/fbs.ahlen



Elternstart NRW

MilchCafé in der Familienbildungsstätte



Offener Treffpunkt für Eltern mit Babys im 1. Lebensjahr und werdende Eltern

Im MilchCafé besteht die Möglichkeit, sich zu allen Themen, die das Leben mit dem Baby betreffen, auszutauschen, neue Kontakte zu knüpfen und Freundschaften zu schließen. Eine Hebamme und eine pädagogische Fachkraft sind für Besucher*innen da hören zu, geben Impulse, Anregungen und Hilfestellungen. Es besteht auch die Möglichkeit, das Baby zu wiegen.

Es ist keine Anmeldung erforderlich, kommen Sie einfach vorbei!

Auch Schwangere sind herzlich willkommen! Für die Kinder werden altersentsprechende Spielmöglichkeiten angeboten. Auch Großeltern und Tageseltern sind herzlich willkommen. Jeden Dienstag in den NRW-Schulferien gilt eine spezielle Terminregelung, die rechtzeitig veröffentlicht wird. Die Teilnahme ist kostenlos!

Termine/Daten

12-001 | 12-011 | 12-021

Termine: jeden Dienstag, 9.00 – 10.30 Uhr (72 UStd.)

(in den NRW-Schulferien spezielle Regelung bitte nachfragen)

Leitung: Uta Neckenig, Sara Horstmann

Elternstart NRW

MilchCafé im Familienzentrum St. Lambertus Dolberg

in Kooperation mit dem Familienzentrum St. Lambertus Dolberg

Auch im Ortsteil Dolberg ist das MilchCafé ein offener Treffpunkt für Eltern, Großeltern, Tageseltern mit Kindern im 1. Lebensjahr und werdende Eltern.

Im Familienzentrum Kindergarten St. Lambertus sind alle herzlich willkommen, die Abwechslung, Kontakte, Austausch und Anregungen für das spannende Leben mit dem Baby wünschen.

Eine Hebamme und eine pädagogische Fachkraft haben ein offenes Ohr und sind für Besucher*innen da. Es ist keine Anmeldung erforderlich, kommen Sie einfach vorbei!

Kursort: Familienzentrum St. Lambertus Dolberg, Lambertistr. 21, 59229 Ahlen-Dolberg, Tel. 0 23 88 496

Termine/Daten

12-501 | 12-502 | 12-503

Termine: jeden Montag, 9.00 – 10.30 Uhr (66 UStd.)

(in den NRW-Schulferien spezielle Regelung bitte nachfragen)

Leitung: Gaby Brüggemann, Jessica Fröhling

Elternstart NRW

MilchCafé im Familienzentrum St. Marien Vorhelm

in Kooperation mit dem Familienzentrum St. Marien Vorhelm

Auch im Ortsteil Vorhelm ist das MilchCafé ein offener Treffpunkt für Eltern, Großeltern, Tageseltern mit Kindern im 1. Lebensjahr und werdende Eltern.

Im Familienzentrum Kita St. Marien sind alle herzlich willkommen, die Abwechslung, Kontakte, Austausch und Anregungen für das spannende Leben mit dem Baby wünschen.

Eine Hebamme und eine pädagogische Fachkraft haben ein offenes Ohr und sind für Besucher*innen da.

Es ist keine Anmeldung erforderlich, kommen Sie einfach vorbei!

Kursort: Familienzentrum St. Marien Vorhelm, Fröbelstr. 4-6, 59227 Ahlen-Vorhelm

Termine/Daten

12-601 | 12-602 | 12-603

Termine: jeden Freitag, 8.30 - 10.00 Uhr (68 UStd.)

(in den NRW-Schulferien spezielle Regelung bitte nachfragen)

Leitung: Sara Horstmann, Tanja Mlynarski

Babymassage

Für Eltern mit ihren Babys im Alter von 5 – 16 Wochen

Liebevolle Berührungen gehören zu den Grundvoraussetzungen, damit sich ein Kind gesund entwickeln kann. Die sanfte Massage stärkt die Beziehung der Eltern zu ihrem Kind und vermittelt Bestätigung, Geborgenheit und Liebe. Die seelische, geistige und körperliche Entwicklung des Kindes wird durch den intensiven Hautkontakt unterstützt. Eltern erkennen die Signale ihres Babys und reagieren angemessen darauf. Das Baby erlebt und spürt die intensive Zuwendung seiner Eltern, entspannt sich und fühlt sich wohl.

Termine/Daten

12-030

Mi. 08.02.23 - Mi., 08.03.23
Zeit: 9.30 - 11.00 Uhr
Dauer: 5 Vormittage (10 UStd.)
Gebühr: 55,00 €
Leitung: Candan Ayyördü

12-031

Mi. 10.05.23 - Mi., 07.06.23
Zeit: 9.30 - 11.00 Uhr
Dauer: 5 Vormittage (10 UStd.)
Gebühr: 55,00 €
Leitung: Candan Ayyördü

12-032

Mi. 23.08.23 - Mi., 20.09.23
Zeit: 9.30 - 11.00 Uhr
Dauer: 5 Vormittage (10 UStd.)

Gebühr: 55,00 €
Leitung: Candan Ayyördü

12-033

Mi. 08.11.23 - Mi., 06.12.23
Zeit: 9.30 - 11.00 Uhr
Dauer: 5 Vormittage (10 UStd.)
Gebühr: 55,00 €
Leitung: Candan Ayyördü

Eltern-Kind-Bindung: so klappt es!

Bindung ist eines der Grundbedürfnisse eines jeden Kindes, gleich von Geburt an ist es darauf angewiesen Zuwendung und Liebe zu erfahren, um sich sicher und geborgen zu fühlen. Denn nur so kann ein Kind seine Umwelt nach und nach erkunden und sich gut und gesund entwickeln. Doch wie entsteht eigentlich Bindung und wie baue ich eine gute und sichere Bindung zu meinem Kind auf? Was passiert, wenn ich auf das Grundbedürfnis meines Kindes einmal nicht angemessen reagiere?

Auf diese und weitere Fragen erhalten Sie in der Veranstaltung eine Antwort, zudem ist Raum für Austausch und individuelle Fragen.

Termine/Daten

12-040

Mi. 29.03.23
Zeit: 19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
Gebühr: 12,00 €
Leitung: Laura Berghoff

Elternbegleitung und Elternunterstützung in der Familienbildungsstätte

- es gibt viele Wege -

Familienalltag ist turbulent und Eltern stehen jeden Tag vor neuen Herausforderungen: Übergang Partnerschaft-Elternschaft, Entwicklungsschritte der Kinder begleiten, erziehen, Beruf und Familie miteinander vereinbaren, Konflikte und Krisen meistern und sich dabei selbst nicht aus dem Blick verlieren.

Gelegentlich stoßen Eltern an ihre Grenzen. Soziale Medien, Ratgeber im Internet, Bücher und Meinungen können zusätzlich verunsichern. Die Familienbildungsstätte bietet Begleitung, Unterstützung und Entlastung an.

Elternbegleitung in der FBS ist

- ▶ ein Angebot für alle Eltern
- ▶ vertraulich, zeitlich begrenzt und unterstützend
- ▶ eine Orientierungshilfe.
- ▶ sie regt zur Eigeninitiative an
- ▶ unterstützt, eigene Lösungen zu finden
- ▶ kann auf weitere Familienunterstützung und Begleitung hinweisen.

Sprechen Sie uns an und vereinbaren einen Termin. Ansprechpartnerin: Jutta Pöpsel, päd. Mitarbeiterin der FBS, Elternberaterin in der Familienbildung, Tel. 0 23 82 – 91 23 13, E-Mail: poepsel@bistum-muenster.de

Elterngeld / Elterngeld+ / Elternzeit

An diesem Abend bekommen Eltern Informationen zum Elterngeld, Elterngeld+, Elternzeit und alle Fragestellungen, die sich in diesem Themenfeld stellen:

- ▶ Wer hat Anspruch?
- ▶ Wie können die Anspruchsmonate aufgeteilt werden?
- ▶ Welches Einkommen wird zugrunde gelegt?
- ▶ Wie sehen die Antragsformulare aus und was ist wichtig bei der Antragstellung?
- ▶ Wie wird eine Berufstätigkeit bzw. Nebentätigkeit berücksichtigt?

Diese und auch weitere individuelle Fragen werden in dieser Veranstaltung beantwortet.

Termine/Daten

12-061

Do. 23.02.23

Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr (2 UStd.)

Gebühr: 3,00 €

Leitung: Susanne Tepe

12-062

Do. 16.11.23

Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr (2 UStd.)

Gebühr: 3,00 €

Leitung: Susanne Tepe

Beikost: Von der Milch zum Menü

Dieser Abend informiert darüber, wie Eltern ihr Kind neben Muttermilch oder Flaschennahrung sanft und altersentsprechend an Beikost heran führen können.

Besondere Beachtung finden dabei die unterschiedlichen Voraussetzungen, die gestillte bzw. flaschenernährte Babys mit sich bringen.

Wann ist der ideale Zeitpunkt, um mit Beikost zu beginnen? Was ist beim selber kochen und bei Fertigprodukten zu beachten? Was muss bei Babys mit erhöhtem Allergierisiko berücksichtigt werden? Wie gestaltet sich der Übergang von der Beikost zur Familienkost?

Außerdem wird geklärt, warum Babys so unterschiedlich "begeistert" von der Beikost sind, und was Eltern tun können, wenn ihr Kind Schwierigkeiten hat, vom Löffel zu essen oder die Beikost ganz verweigert.

Termine/Daten

12-043

Mi. 14.06.23

Zeit: 19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)

Gebühr: 12,00 €

Leitung: Thalea Kramer

Guter Start ins Leben:

Was das Kind zu einer glücklichen Entwicklung braucht!

Alle Eltern möchten, dass ihr Kind sich zu einer glücklichen und lebensstüchtigen Persönlichkeit entwickelt.

Schon ganz früh werden die Grundlagen in der Familie dafür gelegt.

An diesem Abend werden die Grundbedürfnisse von Babys und Kleinkindern in den Blick genommen: ein sicherer und geborgener Rahmen, eine innige Bindung, Liebe und Anerkennung, ein Umfeld, in dem das Kind auf Entwicklungsreise gehen kann.

Eltern lernen die Signale ihres Babys/Kindes zu verstehen und entsprechend entwicklungsunterstützend zu reagieren.

Termine/Daten

12-041

Mi. 13.09.23

Zeit: 19.30 - 21.45 Uhr (3 UStd.)

Gebühr: 9,00 €

Leitung: Ulrike Buchholz

Babys Signale verstehen Kommunikation von Anfang an

„Eltern werden“ und „Eltern sein“ ist ein großes Abenteuer. Die Signale und feinen Zeichen eines Babys wahrzunehmen, sie zu verstehen und einzuordnen, darauf entsprechend zu reagieren, einander kennen und lieben zu lernen, das sind die Herausforderungen im Alltag mit einem Säugling.

An diesem Abend bekommen Eltern Anregungen für das Leben mit dem Baby: in Kontakt sein mit dem Kind, Bedürfnisse, Tragen, Stillen/Füttern, Schlafen, Umgebung und vieles mehr.

So kann eine liebevolle, feinfühlig Beziehung und Bindung aufgebaut werden, die das gemeinsame Leben prägt.

Termine/Daten

12-042

Mi. 20.09.23

Zeit: 19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)

Gebühr: 12,00 €

Leitung: Thalea Kramer

Online: Vegane Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit?



Sie sind schon vegan und nun schwanger und fragen sich, ob Sie sich nun überhaupt noch vegan ernähren dürfen? Als Veganer*in muss man sich schon so einiges anhören, als werdende Mutter bzw. Eltern, die sich weiterhin vegan ernähren wollen, wird man mit noch so viel mehr Kritik konfrontiert.

Es ist möglich und bedarf viel Wissen und Eigeninitiative! Mit diesem Seminar lernen Sie vor allem die Nährstoffe kennen, denen in Schwangerschaft und Stillzeit besonders Beachtung geschenkt werden sollten. Sie lernen insbesondere, wofür sie zuständig sind, worauf Sie bei der Zubereitung achten sollten und wie hoch die Zufuhrempfehlungen sind.

Termine/Daten

31-148D

Mi. 25.10.23

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr (2 UStd.)

Gebühr: 12,00 €

Leitung: Arya Moussaddak

Anmeldungen



Anmeldungen können telefonisch, schriftlich, per Fax, persönlich, per E-Mail oder über unsere Homepage erfolgen. Die Anmeldung ist damit verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der vollen Kursgebühr, sofern keine rechtzeitige Abmeldung erfolgt ist. Wenn keine gesonderten Bedingungen bei den Kursen und in den allgemeinen Geschäftsbedingungen benannt sind, ist eine Abmeldung bis zu sieben Tagen vor Kursbeginn möglich.



Fachbereich 13:

Eltern- und Familienbildung und Pädagogik

Die Familienbildungsstätte sieht einen Ihrer Schwerpunkte in der Begleitung, Unterstützung, Förderung und Begleitung von Familien in unterschiedlichen Lebenssituationen. Familie zu leben und Kinder zu erziehen ist heute keine Selbstverständlichkeit mehr, sondern eine Aufgabe, die für die Gesellschaft wichtig, aber für die beteiligten Mütter, Väter und Kinder nicht immer leicht zu erfüllen ist.

Unter dem Themenbereich „Familienbildung und Pädagogik“ bieten wir Kurse, Seminare und Infoveranstaltungen an, die sich mit unterschiedlichsten Fragen aus dem Bereich Familie und Erziehung beschäftigen und so ein Angebot zur Förderung der Ressourcen von Familien sind.

Ansprechpartnerin der FBS: Jutta Pöpsel

Kooperationsveranstaltung der Ahlener Familienzentren und der Familienbildungsstätte Ahlen

Leben mit hochsensiblen Kindern

Elternabend in Kooperation mit den Ahlener Familienzentren

Der Alltag mit hochsensiblen Temperamenten ist nicht immer einfach, weder für das Kind, noch für seine Bezugspersonen. Oft können Eltern sich nicht erklären, was in dem kleinen Menschen vor sich geht.

Meist schon im Kleinkindalter ziehen sie Aufmerksamkeit auf sich, weil sie deutlich empfindsamer/vorsichtiger, mitunter auch ängstlicher/in-sich-

gekehrter aber auch phantasievoller/begeisterter wirken.

Ziel des Elternabends ist es, die Besonderheiten, die das Temperament der Hochsensibilität mit sich bringt, kennen und einschätzen zu lernen. Dabei geht es vor allem darum, den Blick für ihre Vielfalt und Potenziale zu öffnen und auch ein Verständnis für das Zusammenspiel der biochemischen Prozesse im Körper zu entwickeln.

Vorrangige Themen sind die Entstehung von Stress, mögliche Äußerungen über psychosomatische Erscheinungen und die daraus resultierenden Reaktionsmuster und Emotionen. Im Vordergrund stehen praktische Herangehensweisen und Methoden, um den Alltag mit einem hochsensiblen Kind gut meistern zu können.

Termine/Daten

13-500

Mi. 15.03.23

Zeit: 19.00 – 21.15 Uhr (3 UStd.)

Gebühr: Die Kosten werden von den Ahlener Familienzentren getragen.

Leitung: Tanja Gellermann

Folgen Sie uns auch auf Facebook:

www.facebook.com/fbs.ahlen



F – wie Familie

Online-Vortragreihe des Katholischen Bildungsforums

Unter dem Motto „Fwie Familie“ bietet das Katholische Bildungsforum Warendorf eine bunte online-Vortragsreihe an. Das Haus der Familie in Warendorf und die Familienbildungsstätten in Ahlen und Oelde-Neubeckum haben ein Programm erstellt, mit dem Familien, Mütter, Väter und alle, die an Themen rund um das Zusammenleben mit Kindern interessiert sind, etwas für sich finden werden.



Online: Beikost: Von der Milch zum Menü



Anmeldung in Warendorf: www.hdf-waf.de

Termine/Daten

Mi. 08.02.23

Zeit: 20.00 - 21.30 Uhr (3 UStd.)

Gebühr: 7,50 €

Leitung: Thalea Kramer

Online: Schmetter- linge in der Nacht?



Seminar für Eltern, Kinder (mindestens 6 Jahre), Großeltern und alle anderen Interessierten
Anmeldung in Ahlen: www.fbs-ahlen.de

Termine/Daten

13-901D

Sa. 18.03.23

Zeit: 15.00 - 16.00 Uhr (1 ZStd.)

Gebühr: 7,50 €

Leitung: Anja Burg

Online: Entspannte Väter entspannte Kinder!



Anmeldung in Warendorf: www.hdf-waf.de

Termine/Daten

Mi. 19.04.23

Zeit: 20.00 - 21.30 Uhr (2 UStd.)

Gebühr: 7,50 €

Leitung: Carsten Vonnoh

Online: Kinder fordern uns heraus



Anmeldung in Oelde: www.fbs-oelde.de

Termine/Daten

Do. 04.05.23

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr (2 UStd.)

Gebühr: 7,50 €

Leitung: Dirk Achterwinter,
Anne Krüger-Gembus

Online: Finde-Ferien am Meer!



Wissen, praktische Anregungen und Spielideen
für den Strand und zuhause
Anmeldung in Ahlen: www.fbs-ahlen.de

Termine/Daten

13-904D

Mo. 08.05.23

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr (2 UStd.)
 Gebühr: 7,50 €
 Leitung: Anja Burg

Online: Wie viel Vater braucht das Kind?



Anmeldung in Oelde: www.fbs-oelde.de

Termine/Daten

Di. 24.10.23

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr (2 UStd.)
 Gebühr: 7,50 €
 Leitung: Dieter van Stephaudt

Online: Gefühlsstarke Kinder



Anmeldung in Warendorf: www.hdf-waf.de

Termine/Daten

Mi. 08.11.23

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr (2 UStd.)
 Gebühr: 7,50 €
 Leitung: Thalea Kramer

Hinweis: Den ausführlichen Kurstext zu den einzelnen Angeboten und die Möglichkeit, sich online anzumelden, finden Sie auf den Webseiten des Bildungsforums www.fbs-ahlen.de, www.fbs-oelde.de und www.hdf-waf.de unter dem Suchbegriff „F wie Familie“

Einen Tag vor Beginn bekommen Sie per E-Mail einen Link mit den Zugangsdaten und eine Anleitung zugesandt.

Online-Kidix: Zeit für Eltern

Erfahrungsaustausch, Begleitung und Unterstützung für alle Themen rund um das Leben mit Kindern im Alter von ein bis drei Jahren ermöglicht dieser Elternkurs des Bildungsforums Warendorf. An fünf Abendterminen besteht die Möglichkeit, das Thema Erziehung in den Blick zu nehmen, Fragen zu stellen und, wenn gewünscht, wertvolle Anregungen und Informationen von anderen Eltern und der Kursleitung zu erhalten. Da es sich um einen Online-Kurs handelt, muss keine Kinderbetreuung organisiert werden. Die Eltern sind eingeladen, es sich zuhause mit dem Laptop gemütlich zu machen und diese Treffen zu nutzen und zu genießen. Vielfältige altersentsprechende, praktische Ideen für die gemeinsame Zeit mit den Kindern in der Familie können auf Wunsch der Teilnehmenden das Angebot abrunden: z.B. Bastelvorschläge, Lieder, Fingerspiele, Beobachtungsimpulse, aber auch Ideen, um draußen etwas zu unternehmen.

Termine/Daten

13-001D

Mi. 18.01.23 - Mi. 22.02.23
 Zeit: 20.00 - 21.00 Uhr
 Dauer: 5 Abende (5 UStd.)
 Gebühr: 30,00 €
 Leitung: Anja Burg

13-002D

Mi. 19.04.23 - Mi. 17.05.23
 Zeit: 20.00 - 21.00 Uhr
 Dauer: 5 Abende (5 UStd.)
 Gebühr: 30,00 €

Leitung: Anja Burg

13-003D

Do. 17.08.23 - Do. 14.09.23

Zeit: 20.00 - 21.00 Uhr

Dauer: 5 Abende (5 UStd.)

Gebühr: 30,00 €

Leitung: Anja Burg

Feeling seen®: sich gesehen fühlen - Kinder und ihre Grundbedürfnisse

Für Eltern von Kindern ab 4 Jahren

Um gut groß zu werden, müssen Kinder sich von ihren Eltern gesehen fühlen. Das gibt ihnen Sicherheit und Stabilität und führt zu einer guten Beziehung zueinander.

Fünf psychische Grundbedürfnisse müssen dafür befriedigt werden.

Häufig gelingt dies intuitiv, manchmal hilft tieferes Wissen und Verstehen, um mit schwierigen Situationen im Erziehungsalltag umzugehen.

In dieser Elternreihe werden die fünf Grundbedürfnisse einzeln erklärt, beleuchtet und erfahrbar gemacht.

Die Feeling Seen Methode wird dabei angewendet und hilft Eltern, sich in ihre Kinder hinein zu versetzen und die Beziehung zu ihnen zu stärken.

Termine/Daten

13-004

Mi. 22.02.23 - Mi. 22.03.23

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr

Dauer: 5 Abende (10 UStd.)

Gebühr: 45,00 €

Leitung: Ulrike Buchholz

Online: KESS erziehen - mehr Freude, weniger Stress



Ein Kurs für Eltern mit Kindern im Alter von 3 10 Jahren

Macht eurem Kind Mut. Streichelt den Trotzkopf. Löst Konflikte als Team.

KESS erziehen vermittelt Eltern viele praktische Anregungen für den Erziehungsalltag.

Die Themen der fünf Einheiten:

- ▶ Das Kind sehen - soziale Grundbedürfnisse achten
- ▶ Verhaltensweisen verstehen - angemessen reagieren
- ▶ Kinder ermutigen - die Folgen des eigenen Handelns zumuten
- ▶ Konflikte entschärfen - Probleme lösen
- ▶ Selbstständigkeit fördern - Kooperation entwickeln

Termine/Daten

13-005D

Mi. 18.10.23 - Mi. 22.11.23

Zeit: 19.30 - 21.45 Uhr

Dauer: 5 Abende (15 UStd.)

Gebühr: 37,50 €

Leitung: Claudia Lewejohann

Online: Einmischen erlaubt - so klappt es mit Eltern und Großeltern!



Viele Enkelkinder verbringen regelmäßig Zeit mit den Großeltern. Neben vielen entspannten und harmonischen Zeiten, gibt es aber auch gelegentlich Meinungsverschiedenheiten zum Thema Erziehung. Das kann innerhalb der Familie zu Diskussionen und Streit führen. Da Kinder sehr von der Beziehung zu ihren Großeltern profitieren, lohnt es sich in jedem Fall auf Streitpunkte bewusst und wertschätzend einzugehen, damit ein entspanntes Miteinander möglich ist.

Termine/Daten

13-006D

Di. 17.01.23

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr (2 UStd.)

Gebühr: 9,00 €

Leitung: Anja Burg

Programmerweiterung:

Laufend erweitern wir unser Programmangebot. Schauen Sie daher auch auf unsere aktuellen Kursangebote auf unserer Homepage:

www.fbs-ahlen.de



Online: Kindergeburtstag feiern - aber wie, wo und was?



In diesem Online-Seminar erfahren Eltern und Interessierte, wie ein Kindergeburtstag abwechslungsreich, angemessen und dem Alter des Kindes entsprechend gestaltet werden kann.

Ab wann macht es Sinn, einen Kindergeburtstag zu feiern? Wie viele Kinder werden eingeladen? Wie wird das Geburtstagskind darauf vorbereitet? Welches Budget ist sinnvoll?

Viele praktische Ideen werden vorgestellt, so dass der nächste Kindergeburtstag mit wenig Aufwand gelingt.

Termine/Daten

13-007D

Do. 19.01.23

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr (2 UStd.)

Gebühr: 9,00 €

Leitung: Anja Burg

13-008D

Mi. 13.09.23

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr (2 UStd.)

Gebühr: 9,00 €

Leitung: Anja Burg

Ein Abend für mich!

Entschleunigung - nicht nur für den Familienalltag

Fühlen Sie sich gestresst, müde und abgespannt? Haben Sie das Gefühl, ihr Alltag und Ihr Umfeld rauben Ihnen Ihre Energie? Jonglieren Sie sich durch Ihre täglichen Aufgaben und für Sie bleibt zu wenig Zeit? Lläuft Ihr Gedankenkarussell in der Endlosschleife? Möchten Sie Ihre Selbstheilungskräfte und damit nicht nur Ihr Immunsystem stärken?

Erleben Sie an diesem Abend Entspannung und Leichtigkeit in Ruhe und Bewegung, lernen Sie Ihre persönliche Energiequelle kennen und nehmen Impulse mit in Ihren Alltag.

Termine/Daten

13-009

Di. 31.01.23

Zeit: 19.30 - 21.45 Uhr (3 UStd.)

Gebühr: 15,00 €

Leitung: Susanne Reinert-Bewer

13-010

Di. 28.11.23

Zeit: 19.30 - 21.45 Uhr (3 UStd.)

Gebühr: 15,00 €

Leitung: Susanne Reinert-Bewer

Energieschub für Eltern

Zu wenig Zeit - Selbstzweifel - funktionieren müssen - immer stark sein - Erschöpfung - übermüdet - Kopfschmerzen - Druck - Schlafstörungen - Stress - Rückenschmerzen ...

In dieser Veranstaltung werden Alltagssituationen in Familien zum Thema: Wie kann es gelingen, den Alltag zu meistern, ohne sich selbst aus dem Blick zu verlieren, welche Entlastungsmöglichkeiten gibt es, welche Strategien haben sich bewährt und können zu einem deutlich entspannteren Familienleben beitragen?

Termine/Daten

13-011

Di. 07.03.23

Zeit: 19.30 - 21.45 Uhr (3 UStd.)

Gebühr: 9,00 €

Leitung: Susanne Reinert-Bewer

13-012

Di. 07.11.23

Zeit: 19.30 - 21.45 Uhr (3 UStd.)

Gebühr: 9,00 €

Leitung: Susanne Reinert-Bewer

Online: Nachhaltiger Leben mit Kindern und damit Geld sparen - so fange ich an!



Einfache und leicht umzusetzende Ideen für Zuhause

Beim Start in ein nachhaltiges Leben mit Kindern geht es nicht darum, mehr Zeit und Geld zu investieren, sondern Dinge einfach anders zu machen. Langsam und Schritt für Schritt anfangen, die eigene Sichtweise ändern, nachhaltiger und umweltbewusster werden und Vorbild sein. Wo und wie können wir mit Kindern Ressourcen schonen?

Folgende Bereiche werden in den Blick genommen:

- ▶ Waschen /Putzen
- ▶ Hygiene
- ▶ Essen und Trinken
- ▶ mit Kindern unterwegs ohne Müll
- ▶ Spielzeug

Termine/Daten

13-013D

Mo. 23.01.23

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr (2 UStd.)

Gebühr: 9,00 €

Leitung: Anja Burg

Online und Präsenz: Pubertät - Baustelle für Jugendliche und Eltern



Mit der Pubertät beginnt ein neuer, großer Entwicklungsabschnitt von Heranwachsenden, der oftmals die gesamte Familie vor neue Herausforderungen stellt. Nicht selten wirken die Kinder unreifer denn je und schwanken zwischen kindlichen Bedürfnissen und heranwachsendem Übermut. Eltern machen sich häufig Sorgen um die schulische Entwicklung, "falsche" Freunde, Experimente mit Alkohol und mehr. Stress und Diskussionen sind vorprogrammiert. Die Veranstaltung will Anregungen und Sicherheit geben, wie Sie als Eltern ihre Kinder in dieser Phase gut begleiten können, wie die Beziehung untereinander nicht gefährdet wird und gleichzeitig die Selbstständigkeit der Jugendlichen gefördert werden kann. Ebenso ist Raum für Austausch und individuelle Fragen.

Termine/Daten

13-015 – Präsenz-Kurs

Fr. 24.03.23

Zeit: 19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)

Gebühr: 12,00 €

Leitung: Laura Berghoff

13-016D – Online-Kurs

Do. 21.09.23

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr (2 UStd.)

Gebühr: 12,00 €

Leitung: Laura Berghoff

Kraft in der Natur schöpfen

Resilienz-Spaziergang für Eltern in der Langst

Eltern sein, Beruf und Privatleben halten viele individuelle Herausforderungen und Krisen bereit. Erschöpfung, fehlender Freizeitausgleich, Sorgen um die Kinder und um die Zukunft, die Auswirkungen der Corona-Pandemie oder der Krieg in Europa sind aktuelle Beispiele dafür.

Wie aber mit solchen Herausforderungen umgegangen wird, ist bei jeder Frau und jedem Mann anders. Entscheidend ist, wie resilient wir sind. Darunter versteht die Psychologie die Fähigkeit, mit extremen Belastungen fertig zu werden, ohne seelisch zu erkranken.

Im Rahmen des Spazierganges können Eltern bewusst durchatmen und sie bekommen vielfältige Impulse für sich und ihre Kinder, um Krisen gut zu meistern und gestärkt daraus hervorzugehen. Auch individuelle Fragen werden beantwortet und Austausch ist erwünscht.

Kinder im Kinderwagen oder Buggy können gerne mit dabei sein!!

Termine/Daten

13-017

Do. 27.04.23

Zeit: 9.30 - 11.00 Uhr (2 UStd.)

Gebühr: 10,00 €

Leitung: Laura Berghoff

13-018

Do. 31.08.23

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr (2 UStd.)

Gebühr: 10,00 €
Leitung: Laura Berghoff

Online: Geschwisterstreit



So bleiben Eltern fair und cool

Es scheint so zu sein, dass Streit zum Geschwisterleben einfach dazu gehört. Soll das ältere Kind nachgeben? Ist das jüngere Kind wirklich unterlegen?

Die Frage für die Eltern ist dann immer, wie sie damit umgehen können ohne ständig in der Schiedsrichterrolle zu sein und jedem Kind gerecht zu werden.

Information, Austausch und individuelle Fragen sind Inhalt dieser Elternveranstaltung.

Termine/Daten

13-019D

Do. 27.04.23

Zeit: 19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)

Gebühr: 9,00 €

Leitung: Anja Burg

Kratzen - Beißen - Kneifen

Eltern und weitere Betreuungspersonen können oft erleben, dass Kinder im Umgang miteinander zu ganz handfesten Mitteln greifen, wenn es darum geht sich durchzusetzen. Es gibt Tränen, Wut und Geschrei und manchmal sogar kleine Verletzungen. Eltern reagieren unsicher und nicht selten wütend und nachtragend.

Im Mittelpunkt des Abends stehen die Fragen: Ist das altersentsprechendes kindliches Verhalten? Welche Möglichkeiten haben Erwachsene, damit umzugehen und gemeinsam mit dem Kind Wege aus diesem Verhalten zu finden?

Termine/Daten

13-020

Mi. 03.05.23

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr (2 UStd.)

Gebühr: 9,00 €

Leitung: Ulrike Buchholz

Online: Haben Schnecken Ohren?



Hintergrundwissen für Eltern

Kleine Kinder lieben Kribbel-Krabbel-Tiere und sind die geborenen Forscher. Durch Beobachtung und Experimentieren versuchen sie zu verstehen und herauszufinden, wie Dinge funktionieren. Eltern begleiten sie. Naturbeobachtung und Sammeln ist unter anderem wichtig für die frühe mathematische Bildung des Kindes. Sortieren,

Klassifizieren und Ordnen helfen somit, sich mit mathematischen Denkmustern vertraut zu machen.

Dazu bietet die Natur alles, was man braucht.

In diesem Online -Seminar bekommen Eltern Hintergrundwissen und viele praktische Ideen: Was gehört z.B. in die "Forscherkiste oder den Forscherrucksack"? Was ist ein "Elfengarten"? Und wie baue ich mir ein "Schneckarium"?

Termine/Daten

13-022D

Di. 09.05.23

Zeit: 19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)

Gebühr: 9,00 €

Leitung: Anja Burg

Kindliche Sexualität

Kinder brauchen Eltern, die die körperliche und seelische Entwicklung ihrer Kinder auch bezüglich ihrer Sexualität in ihrer Gesamtheit liebevoll, verständnisvoll und angstfrei fördern.

Fragen rund um die kindliche Sexualität altersgemäß, sachlich und mit dem entsprechenden liebevollen Bezug zwischen Eltern und Kindern zu beantworten, dazu gibt es hier Tipps.

Aspekte des Abends sind:

- ▶ Welche Phasen der Sexualentwicklung bei Kindern gibt es?
- ▶ Wie leben Kinder ihre kindliche Sexualität aus?
- ▶ Wie können Eltern ihre Kinder von klein an in der sexuellen Entwicklung begleiten
- ▶ Wie können Eltern mit dem eigenen Schamgefühl

und dem Ihrer Kinder umgehen?

- ▶ Welche Medien gibt es, die Eltern unterstützen?
- ▶ Individuelle Fragen, Antworten und Austausch

Termine/Daten

13-023

Mo. 05.06.23

Zeit: 19.30 - 21.45 Uhr (3 UStd.)

Gebühr: 9,00 €

Leitung: Ulrike Buchholz

Online: Kinderernährung



Wie sollten sich meine Kinder ernähren?

Die Entwicklung und das Wachstum der Kinder hängen maßgeblich von der richtigen Ernährung ab. Was brauchen Kinder, um sich störungsfrei zu entwickeln und zu wachsen? Welche Nährstoffe werden meistens zu wenig zugeführt? Wie kann man ganz einfach seine Kinder von einer gesunden Ernährung überzeugen? Diesen Fragen und vielen mehr wird auf den Grund gegangen.

Termine/Daten

31-123D

Di. 25.04.23

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr (2 UStd.)

Gebühr: 12,00 €

Leitung: Tim Englbrecht

Warum Babys weinen und kleine Kinder verstecken spielen lieben

Ein neuer Blick auf die Botschaften der Kinder in ihrer Babykörpersprache und im Spiel

Eltern sein ist ein Abenteuer. Es ist nicht nur anstrengender und fordernder als man es sich je hätte vorstellen können, sondern auch erfüllender und berührender. Gerade zu Beginn gibt es zahlreiche Fragen und manche Unsicherheiten, denn die Sprache der Kleinsten will erst gelernt werden. Ziel dieses Abends ist es, den Botschaften der Kinder zu lauschen. Gerade Babys teilen sich über ihre Babykörpersprache, aber auch über ihr Weinen mit. Sie können durch ihren individuellen Ausdruck entweder ihre aktuellen Bedürfnisse zeigen oder auch auf ihre ganz eigene Weise von dem erzählen, was sie schon erlebt haben und verarbeiten möchten.

Auch ältere Kinder erzählen durch ihr Spiel, womit sie innerlich beschäftigt sind. Gelingt es, die Spiele der Kinder auch vor dem Hintergrund ihres frühesten Erlebens zu verstehen, eröffnen sich ganz neue Möglichkeiten, die Kinder ihre eigene Kraft, Wirksamkeit und Selbstbestimmung (neu) erleben zu lassen. Darüber hinaus gibt es Anregungen für gemeinsame Spielerlebnisse, die vor allem die Bindung stärken und statt über das Weinen oder die Wut über gemeinsames Lachen Spannungen abbauen helfen.

Termine/Daten

13-024

Di. 13.06.23

Zeit: 19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)

Gebühr: 15,00 €

Leitung: Tanja Gellermann

Online: Spielen ist Lernen



Die Bedeutung des Spielens für die Entwicklung von Babys, Kleinkindern und Kindern

An diesem Abend erfahren Eltern, wie wichtig spielen für die gesunde Entwicklung von Babys, Kleinkindern und Kindern ist und welche Fähigkeiten und Fertigkeiten im Spiel entwickelt werden. Durch das aktive Tun im Spiel lernen Kinder die Welt, in der sie leben, immer besser kennen und erweitern ihr ganz persönliches Wissen Stück für Stück. Viele Fähigkeiten und Stärken, die im Leben wichtig sind, entspringen intensiven und vielfältigen Spielerfahrungen in der Kindheit, wie z.B. Konzentrationsfähigkeit, Kreativität und Selbstständigkeit. Viele Praktische Spiel-Ideen bereichern den Abend.

Termine/Daten

13-025D

Di. 24.10.23

Zeit: 19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)

Gebühr: 9,00 €

Leitung: Anja Burg

Umgang mit kleinen Trotzköpfen

Die so genannte Trotzphase bei Kindern ist allen Eltern sehr bekannt und stellt Kinder und Eltern vor große Herausforderungen. Ein wichtiger Entwicklungsschritt, der aber die Eltern häufig an die eigene Grenze bringt.

Ein Blick auf die Entwicklung der Kinder und die Frage, wie man als Eltern mit diesen anstrengenden Situationen angemessen und einigermaßen stressfrei umgehen kann, werden an diesem Abend thematisiert.

Termine/Daten

13-026

Mi. 08.11.23

Zeit: 19.30 - 21.45 Uhr (3 UStd.)

Gebühr: 9,00 €

Leitung: Ulrike Buchholz



Online: Ideen für ein entspanntes Weihnachten in der Familie



An das Weihnachtsfest hat jeder unterschiedliche Erwartungen. Es gibt vielfältige Traditionen. Einige werden geliebt und freudig erwartet, andere lässt man eher über sich ergehen. Dann ist es vielleicht an der Zeit über eigene Weihnachtstraditionen nachzudenken. An diesem Themenabend gehen wir der Frage nach, wie wir uns in der Adventszeit mit Freude und Ruhe auf das Fest vorbereiten kann. Das Thema Geschenke und wer sie bringen soll wird ebenso beleuchtet wie das Dasein als Weihnachtsnomade. Viele Ideen für ein stressfreieres und konfliktfreieres Fest runden den Abend ab.

Termine/Daten

13-027D

Di. 14.11.23

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr (2 UStd.)

Gebühr: 9,00 €

Leitung: Anja Burg

Online: Malen, Matschen, Kneten



Sinnvolles Kreativmaterial selbst gemacht

Schmierens und Matschens sind elementare

Bedürfnisse von Kleinkindern. Sie brauchen sinnvolle Erfahrungen und Freiräume. Doch wann und wo dürfen sie das noch?

In diesem Online-Seminar bekommen Teilnehmer*innen Hintergrundwissen und ihnen werden verschiedene sinnvolle Kreativmaterialien vorgestellt, die mit einfachen Zutaten, auch aus der Küche, günstig und garantiert giftfrei hergestellt werden können. Die Rezepte sind meist so einfach, dass auch Kleinkinder schon bei der Vorbereitung des Spielmaterials helfen können und so die Neugier auf das, was da kommt, geweckt wird. Zum Schluss gibt es die Rezepte für Knetseife, Kinetischen Sand, Fingerfarbe, Sand-KleisterMatsche u.v.m.

Termine/Daten

13-028D

Mi. 22.11.23

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr (2 UStd.)

Gebühr: 9,00 €

Leitung: Anja Burg

Online: "Erziehung prägt Gesinnung"



Erziehung, Werte und Moral: Entsteht auch der Frieden in den Kinderzimmern?

Kein Mensch wird als Rassist geboren, sagte Nelson Mandela. Er wies damit darauf hin, dass auch politische Überzeugungen einer biographischen Spur folgen. Wie aktuell dieses Thema ist, zeigt

die Wiedergeburt von Gewalt, Krieg und autoritärem Handeln in Europa.

Aber wo beginnt diese Spur, woran entscheidet sich, mit welchen Werten und Überzeugungen Kinder später der Welt entgegenreten? Und was können Eltern dazu beitragen?

Dr. Herbert Renz-Polster, Autor des gleichnamigen Buches, prägt seit Jahren die Erziehungsdebatte in Deutschland. In seinen Publikationen geht es um die Frage, wie wir mit unseren Kindern in der Familie leben wollen, aber auch, welche Visionen wir für unser Zusammenleben als Gesellschaft haben. Ein spannender Blick auf eine manchmal vergessene Dimension von Erziehung. Mehr zum Referenten Dr. Herbert Renz-Polster: www.kinderverstehen.de

Termine/Daten

13-030D

Mi. 15.03.23

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr (2 UStd.)

Gebühr: 9,00 €

Leitung: Dr. Herbert Renz-Polster

Online: WhatsApp, Instagram, Snapchat & Co verantwortungsvoll nutzen



Infos für Eltern mit Kindern in Grund- und weiterführenden Schulen

Digitale Medien sind fester Bestandteil im Leben unserer Kinder und Jugendlichen und aus ihrem Alltag nicht mehr weg zu denken - ihre gekonnte Nutzung ist mittlerweile auch Voraussetzung in vielen Berufen.

Das (mobile) Internet ist aber auch voller persönlicher Daten: vor allem Kinder und Jugendliche, aber auch viele erwachsene Internetnutzer*innen stellen oft sorglos sehr private Fotos oder Kommentare ins Internet und verraten so mehr über sich als sie eigentlich wollen. Das Problem dabei: das Internet "vergisst nichts" - auch noch nach Jahren sind viele Informationen frei im Internet verfügbar.

Damit es dabei nicht zu unangenehmen Über-



raschungen kommt, muss man einige Verhaltensregeln kennen und beachten.

Was heute alles für Kinder, Jugendliche und Eltern im Internet möglich ist, welche Probleme mit den vielfältigen Möglichkeiten einhergehen und auf was man unbedingt achten sollte, um das Netz sicher und verantwortungsvoll nutzen zu können das soll auf diesem Informationsabend vorgestellt und besprochen werden.

Termine/Daten

13-031D

Mi. 07.06.23

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr (2 UStd.)

Gebühr: 12,00 €

Leitung: Johannes Wentzel

Erste Hilfe für die Familie

Schwerpunkt Babys und Kleinkinder

Wegen ihrer Neugierde und ihrem natürlichen Entdeckungsgeist sind Kinder besonders gefährdet, weil sie die damit verbundenen Gefahren nicht abschätzen können. Schürfwunden, Beulen und sonstige Bagatellen stehen auf der Tagesordnung, aber auch schwerwiegende Notfälle wie Pseudokrupp, Epilepsie und Epiglottitis können im alltäglichen Umgang mit Kindern auftreten. Immer will richtiges Helfen gelernt sein.

- ▶ Gefahrenquellen erkennen
- ▶ gezielte Vorbeugung zur Vermeidung von Unfällen
- ▶ Bewusstseinsstörungen (Krampfanfälle, Fieberkrämpfe, Hitzschlag, Verbrennungen, Vergif-

tung etc.)

- ▶ Atemstörungen wie Asthma, Verschlucken von Fremdkörpern, Pseudokrupp, Epiglottitis (Kehldeckelentzündung)
- ▶ Herz-Kreislaufstörungen
- ▶ Herz-Lungen-Wiederbelebung am Säugling
- ▶ Anwendung eines automatischen externen Defibrillators

Auch Großeltern sind herzlich willkommen! Dieser Kurs wird nicht als Fortbildung für Erzieher*innen oder Tagespflegepersonen angerechnet.

Termine/Daten

13-032

Mo. 11.09.23 - Mo. 18.09.23

Zeit: 18.15 - 22.00 Uhr

Dauer: 2 Abende (10 UStd.)

Gebühr: 36,00 €

Leitung: MIGA Rettungsschule Ahlen

Online: App geht´s? Tablet, Smartphone & Co



Mediennutzung von Kindern im Vorschulalter kennen und begleiten

Smartphones, Tablets oder Laptops sind in den allermeisten Familien fester Bestandteil des Alltags. So erleben auch Kinder im Vorschulalter die digitalen Medien bereits als etwas ganz Normales, das gleichzeitig eine starke Faszination auf sie ausüben kann.

Spätestens in der Grundschule sind sie dann aufgefordert, mit digitalen Medien und Internet zu arbeiten.

Wie können Kinder in der Familie begleitet werden, um sie bei einem Hineinwachsen in unsere Medienwelt altersgerecht bei der Aneignung von Medienkompetenz zu unterstützen? Ab wann ist es überhaupt sinnvoll, Apps und digitale Medien mit Kindern zu nutzen? Verpasst mein Kind den Anschluss, wenn es zu Hause keine digitalen Medien nutzt? Wie kann ich einen kompetenten und kreativen Umgang mit digitalen Medien fördern?

Was heute alles mit (digitalen) Medien möglich ist, auf was man unbedingt bei der kindlichen Mediennutzung achten sollte, wo sich gute Anwendungen für Kinder finden lassen und welche kreativen Möglichkeiten es gibt, um mit digitalen Medien zu gestalten - das soll auf dieser Informationsveranstaltung vorgestellt und besprochen werden.

Termine/Daten

13-033D

Di. 12.09.23

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr (2 UStd.)

Gebühr: 12,00 €

Leitung: Johannes Wentzel

Online: Jetzt ist Schluss - Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen inmieren!



Die Prävalenz für Übergewicht im Kindes- und Jugendalter steigt in Deutschland stetig an. Nein noch schlimmer, wir erreichen bald ein Ausmaß ähnlich wie das in den USA. Folgen des Übergewichts im Kindes- und Jugendalter sind fatal! Sie erkranken häufiger und schneller an kardio-metabolischen Erkrankungen wie Diabetes oder Bluthochdruck. Diesen Trend müssen wir stoppen! Dieses Online-Seminar zeigt auf, wie Sie Ihre Kinder von einer gesunden und abwechslungsreichen Ernährung begeistern können und wie Sie Spaß an der Bewegung finden.

Termine/Daten

31-125D

Mi. 14.06.23

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr (2 UStd.)

Gebühr: 12,00 €

Leitung: Tim Englbrecht

Nutzen Sie auch die Anmeldemöglichkeit über unsere Homepage:

www.fbs-ahlen.de



Kurse und Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit Familienzentren und Kindertageseinrichtungen

Die Familienbildungsstätte Ahlen arbeitet mit den Familienzentren und Kindertageseinrichtungen in Ahlen, Drensteinfurt, Rinkerode, Sendenhorst, Albersloh und Enniger zusammen. Durch diese Vernetzung kann ein vielfältiges Angebot vor Ort angeboten werden. Für Eltern und alle Interessierten bedeutet das kurze Wege und die Chance zu Gespräch und Unterstützung.

Information, Austausch, Fragen und Antworten sind Inhalt der breit gefächerten Angebotspalette.

Besuchen Sie auch gern Veranstaltungen in benachbarten Familienzentren und Kindertageseinrichtungen. Da die Uhrzeiten in den KITAS variieren, finden Sie sicher auch Ihren passenden Termin.

Ausführliche Angaben zu den verschiedenen Angeboten, deren Themen und Termine finden Sie auf unserer Homepage unter



www.familienbildung-ahlen.de sowie in einer Extra-Broschüre, die bei den jeweiligen Familienzentren und Kitas und in der FBS erhältlich ist.

Die Anmeldungen für diese Kurse und Veranstaltungen können sowohl in den Familienzentren als auch in der Familienbildungsstätte erfolgen.

Ansprechpartnerin in der FBS: Jutta Pöpsel

Fachbereich 14:

Eltern mit Kindern – spielen und lernen

PEKiP Prager Eltern-Kind-Programm



Spiel und Bewegungsanregungen für Eltern mit ihren Babys ab der 6. Lebenswoche bis zum Ende des 1. Lebensjahres.

„Es geht darum, die Kinder in ihrer Gesamtheit zu entfalten; ihre Gefühle, ihre Verhaltensweisen, das Sammeln von Lebenserfahrungen.“
Zitat: Dr. Jaroslav Koch, Prager Kinderarzt u. Psychologe, 1969

PEKiP geht auf die individuelle, körperliche, geistige und soziale Entwicklung des Kindes ein und regt Spaß und Freude im Umgang miteinander an. Eltern und Babys werden in dem sensiblen Prozess des Zueinanderfindens begleitet und unterstützt.

Die Kinder haben Freude am Kontakt miteinander und regen sich gegenseitig zu Bewegungen, zu Lautäußerungen und zur Erforschung ihrer Umwelt an.

Durch genaues Beobachten der Babys und dementsprechendem Handeln können Eltern ihre Kinder in ihrer Ganzheit: Bewegung, Denken, Fühlen, Wollen, Erkennen auf spielerische Weise unterstützen.

Die Eltern haben Gelegenheit zu Gesprächen, Informationen und Diskussionen über Pflege, Entwicklungs- und Erziehungsfragen.

Die PEKiP Gruppen werden von speziell ausgebildeten PEKiP-Gruppenleiter*innen durchgeführt.

Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Erwachsene mit ihren Babys begrenzt.

Die Einteilung der PEKiP-Gruppen orientiert sich am Geburtszeitraum der Babys.

In der Woche finden eine Vielzahl von PEKiP-Kursen statt. Bitte rufen Sie uns an, wir beraten Sie gern!
Auch eine Platzreservierung vor der Geburt des Babys ist möglich.

Ansprechpartnerin der FBS: Jutta Pöpsel





kidix Eltern-Kind-Kurse in Ahlen, Dolberg, Vorhelm und Sendenhorst

kidix steht für: **Kinderzeit:** Selbstständiges Erforschen von unterschiedlichen Materialien, Experimentieren und Entdecken im Spiel mit anderen Kindern.

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

Gemeinsame Zeit: Miteinander und voneinander Lernen durch alters- und entwicklungsgerechte Spiel- und Aktivitätsanregung.

kidix ist ein Kurs für Eltern mit Kindern von 0 - 3 Jahren. Es wurde für die katholischen Familienbildungsstätten in NRW entwickelt. Jeder kidix Eltern-Kind-Kurs wird von qualifizierten Kursleitungen mit kidix-Zertifikat durchgeführt. Die

gemeinsamen spielerischen Aktivitäten machen Eltern und Kindern viel Spaß und Freude.

In den kidix-Gruppen können die Kinder

- ▶ neue Erfahrungen sammeln,
- ▶ Freude am gemeinsamen Singen, Spielen und Basteln entwickeln.

Sie können im Umgang miteinander

- ▶ verschiedene soziale Verhaltensweisen ausprobieren, ohne die schützende Nähe der Eltern entbehren zu müssen,
- ▶ selbstständig werden und sich neuen Personen zuwenden.

Die Eltern haben in diesen Gruppen die Möglichkeit,

- ▶ Kontakte zu knüpfen,
- ▶ sich mit anderen Eltern und der pädagogischen Fachkraft über Erziehungsfragen auszutauschen,
- ▶ ihr Kind im Umgang mit Gleichaltrigen und anderen Erwachsenen zu beobachten und besser zu verstehen.

Unter Anleitung einer pädagogischen Fachkraft werden dem individuellen Entwicklungsstand und den Bedürfnissen der Kinder entsprechend Material- und Bewegungserfahrung gesammelt, wird gematscht, gemalt und gesungen. Daraus ergeben sich viele Anregungen für den häuslichen Erziehungsalltag.

Die Elternabende geben darüber hinaus Gelegenheit, sich besser kennenzulernen, Absprachen für die Gruppe zu treffen und einzelne Themen zu vertiefen.

In der Woche finden zahlreiche Kurse mit unterschiedlichen Altersgruppen statt. Bitte rufen Sie uns an, wir beraten Sie gern! Tel. 02382 91230

Fachbereich 15:

Eltern mit Kindern – bewegen und sich entspannen

Bewegungsbaustelle

für Kinder von 1 bis 3 Jahren
in Ahlen und Sendenhorst

Krabbeln, Rutschen, Robben, Kriechen, Springen, Hüpfen, Hopsen...

Das Erproben neuer Bewegungen erweitert den Erfahrungsschatz der Kinder. So werden sowohl die Organe, die die Bewegung steuern, als auch die Sinnesorgane in ihrer Entwicklung entscheidend gefördert. Die Begeisterung, die Kinder bei der Bewegung empfinden, stellt Weichen für eine positive Grundeinstellung zu sportlicher Betätigung. In einem wöchentlich wechselnden Bewegungsparcours haben die Kinder die Möglichkeit Neues auszuprobieren, Hindernisse zu überwinden, Gleichgewicht zu spüren und an ihrem Erfolg zu lernen.

Die Eltern begleiten und unterstützen die Bewegungsfreude ihrer Kinder.

In der Woche finden zahlreiche Kurse mit unterschiedlichen Altersgruppen statt. Bitte rufen Sie uns an, wir beraten Sie gern! Tel. 02382 91230

Sport-Spiel-Spaß für Vater, Mutter und Kind

Eltern-Kind-Turnen in Vorhelm

Ziel dieser Kurse ist, über gemeinsame Bewegungserlebnisse die soziale, motorische und geistige Entwicklung der Kinder zu fördern. Im Vordergrund stehen spielendes Erproben und Verbessern von Bewegungsabläufen. Ein Angebot für Eltern mit ihren Kindern im Alter von 1 bis 2 1/2 Jahren.

Kursort: Turnhalle der Augustin-Wibbelt-Grundschule, Schulstr. 11, Ahlen-Vorhelm

Termine/Daten

15-041

Mi. 11.01.23 - Mi. 15.03.23

Zeit: 15.20 - 16.20 Uhr
Dauer: 10 Nachmittage (10 UStd.)
Gebühr: 35,00 €
Leitung: Ingrid Kerl-Karos

15-042

Mi. 19.04.23 - Mi. 14.06.23
Zeit: 15.20 - 16.20 Uhr
Dauer: 9 Nachmittage (9 UStd.)
Gebühr: 31,50 €
Leitung: Ingrid Kerl-Karos

15-043

Mi. 23.08.23 - Mi. 29.11.23
Zeit: 15.20 - 16.20 Uhr
Dauer: 12 Nachmittage (12 UStd.)
Gebühr: 42,00 €
Leitung: Ingrid Kerl-Karos



Geschenkgutscheine

Sie suchen ein ungewöhnliches Geschenk?
Warum nicht einmal einen Kurs verschenken?

Bei uns erhalten Sie Geschenkgutscheine für Veranstaltungen und Kurse der FBS. Sie können wählen zwischen einem Gutschein über einen bestimmten Kurs oder über einen von Ihnen festzulegenden Geldbetrag.

Rufen Sie an, wir beraten Sie gerne bei der passenden Auswahl:
0 23 82 / 91 23 0

Nutzen Sie auch die Anmeldemöglichkeit über
unsere Homepage:

www.fbs-ahlen.de



Fachbereich 16:

Eltern / Großeltern mit Kindern gemeinsam aktiv

Wir erleben einen Bauernhof

Wie fühlt sich ein Schwein an, was frisst eine Kuh und wie wachsen Möhren?

Kinder im Alter von 3-6 Jahren haben die Möglichkeit, an vier Nachmittagen gemeinsam mit einer erwachsenen Begleitung einen Bauernhof genau zu erforschen. Sie können die Tiere anfassen und füttern, Gemüse oder Kartoffeln ernten, spielen und basteln. Jeder Nachmittag steht unter einem anderen Schwerpunktthema. Eine Teilnahme an einzelnen Veranstaltungen ist möglich.

1. Gemeinsam zu Besuch bei Ferkel, Kalb und Co
2. Gemeinsam ernten auf dem Bauernhof
3. Die tolle Knolle
4. Gemeinsam Apfelsaft herstellen

Veranstaltungsort:

Biohof Schulze Schleppinghoff, Gronhorst 6, 48231 Warendorf-Freckenhorst

Der Hof liegt an der Straße zwischen Ahlen und Warendorf kurz vor Freckenhorst. Links in den ausgeschilderten Weg einbiegen, der geradeaus auf den Hof führt.

Gemeinsam zu Besuch bei Ferkel, Kalb & Co.

Für Kinder im Alter von 3-6 Jahren mit ihren Eltern oder Großeltern

An diesem Nachmittag im Frühling haben Kinder und Erwachsene die Gelegenheit, den Bauernhof genau zu erforschen und vieles zu entdecken.

Die Tiere können angefasst, gestreichelt und gefüttert werden.

Auch das gemeinsame Spiel im Freien kommt nicht zu kurz.

Termine/Daten

16-001

Do. 27.04.23

Zeit: 16.00 - 18.15 Uhr (3 UStd.)

Gebühr: 12,00 € pro Erwachsenen-Kind- Paar

Leitung: Birgit Stöwer

Gemeinsam ernten auf dem Bauernhof

Für Kinder im Alter von 3-6 Jahren mit ihren Eltern oder Großeltern

An diesem Nachmittag im Juni erfahren Kinder mit den Erwachsenen wie Zucchini, Kürbisse und weiteres Gemüse wachsen und geerntet werden. Einige Sorten werden kennengelernt, probiert und geerntet, um sie zuhause weiter zu verarbeiten. Bitte einen Jutebeutel für das Gemüse mitbringen.

Es entstehen zusätzliche Kosten von 3,00 € (bei der Kursleitung zu entrichten).

Termine/Daten

16-002

Do. 29.06.23

Zeit: 16.00 - 18.15 Uhr (3 UStd.)

Gebühr: 12,00 € pro Erwachsenen-Kind-Paar

Leitung: Birgit Stöwer

Die tolle Knolle

Für Kinder im Alter von 3-6 Jahren mit ihren Eltern oder Großeltern

An diesem Nachmittag im September dreht sich alles um die Kartoffel. Wie wachsen sie, wie sehen die Pflanzen aus und was kann man alles mit der Kartoffel machen. Besonders die gemeinsame Ernte ist für Kinder und Erwachsene ein Erlebnis. Es bleibt aber auch genug Zeit, zusammen die Tiere zu füttern und zu streicheln. Bitte einen Jutebeutel für die Kartoffeln mitbringen. Es entstehen zusätzliche Kosten von 3,00 € (bei der Kursleitung zu entrichten).

Termine/Daten

16-003

Do. 07.09.23

Zeit: 16.00 - 18.15 Uhr (3 UStd.)

Gebühr: 12,00 € pro Erwachsenen-Kind-Paar

Leitung: Birgit Stöwer

Programmerweiterung:

Laufend erweitern wir unser Programmangebot. Schauen Sie daher auch auf unsere aktuellen Kursangebote auf unserer Homepage:

www.fbs-ahlen.de



Gemeinsam Apfelsaft herstellen

Für Kinder im Alter von 3-6 Jahren mit ihren Eltern oder Großeltern

An diesem Nachmittag im September steht der Apfel im Mittelpunkt. Kinder pflücken mit Unterstützung der Erwachsenen selber Äpfel, stellen fest, dass es unterschiedliche Sorten gibt und diese auch unterschiedlich schmecken. Das besondere Erlebnis ist, aus den gepflückten Äpfeln mit einer Handmühle und einer Handpresse selbst Apfelsaft herzustellen und diesen dann genüsslich zu probieren.

Termine/Daten

16-004

Mi. 27.09.23

Zeit: 16.00 - 18.15 Uhr (3 UStd.)

Gebühr: 12,00 € pro Erwachsenen-Kind-Paar

Leitung: Birgit Stöwer

Adventliches Jonglieren!

Workshop für Erwachsene mit Kindern ab 7 Jahren

Zu diesem Workshop sind alle herzlich eingeladen! Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, hier werden ganz locker in angenehmer Runde die Grundlagen des Jonglierens mit Reifen, Tüchern, Bällen und Keulen erlernt. Auch das Diabolo spielt eine wichtige Rolle und natürlich der fliegende Teller auf dem Stab.

Es läuft schöne Musik und leckere Kekse stehen bereit, zudem gibt es einen warmen Kakao. Vielleicht haben Sie ganz großes Glück und unser Kursleiter Christian trägt eine rote Zipfelmütze! Das wäre doch mal eine gelungene Weihnachtsüberraschung, wenn unter dem Weihnachtsbaum nicht nur Gedichte und die Weihnachtsgeschichte vorgetragen werden, sondern auch eine kleine Jonglage vorgeführt wird. Mal was anderes!

Kinder bezahlen die Hälfte!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Sportschuhe

Termine/Daten

16-005

Sa. 02.12.23

Zeit: 11.00 - 14.00 Uhr (4 UStd.)

Gebühr: 20,00 € Erw. / 10,00 € Kinder

Leitung: Christian Rosendahl

Fachbereich 17:

Kinder und Jugendliche

Als anerkannter freier Träger der Jugendhilfe gehört es zum Selbstverständnis der Familienbildungsstätte, spezielle Angebote für Kinder und Jugendliche durchzuführen. Ziel ist, die unterschiedlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten der Kinder und Jugendlichen in verschiedenen Bereichen aus- und aufzubauen. Durch das Miteinander-Lernen und Erleben in den Kursgruppen wird Sozial-, Selbst- und Alltagskompetenz aufgebaut.

Kurse zur Stärkung des Selbstbewusstseins, Entdeckungsreisen in die Natur, das Erlernen und Erleben von Bewegungs- und Entspannungstechniken, die Ausbildung zum Babysitter oder praktisches Ausprobieren in den Feldern Kreativität und Hauswirtschaft haben das gleiche Ziel: Kinder- und Jugendliche auf ihrem Weg zum selbstbewussten und handlungsfähigen Menschen zu begleiten. Diese Angebote werden von qualifizierten Mitarbeiter*innen durchgeführt.

Ein weiterer Aspekt ist die altersgerechte und behutsame Loslösung von den Eltern, indem Kinder und Jugendliche eigene Wege erleben und erfahren können. Nicht zuletzt macht das Lernen in der Gruppe Spaß und ist eine sinnvolle Art der Freizeitgestaltung.

Grundlage für unser Handeln in diesem Fachbereich ist das Kinder- und Jugendhilfegesetz. Nach unserem Verständnis tragen unsere Angebote zur Unterstützung der Familien in unserer Gesellschaft bei und haben so einen festen Platz im Programm der Familienbildungsstätte.

Ich lerne Jonglieren!*

Workshop für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren

Jonglieren fasziniert Zuschauer*innen wie Aktive gleichermaßen. Es ist schon beeindruckend, wie kleine Bälle wie selbstverständlich aus der Luft gegriffen werden, Keulen fliegen und Diabolos tanzen. Nur wenige aber wissen, dass Jonglieren als ausgezeichnetes Gehirntaining bereits nach kurzer Zeit zur deutlichen Verbesserung der Motorik führt.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die spielerisch die Jonglage ausprobieren und verschiedene Techniken lernen wollen. Wir fangen mit Tüchern an, gehen über die klassische Drei-Ball-Kaskade zu den Grundtechniken der Jonglage mit Keulen und erlernen zum Schluss noch einige Tricks mit dem Diabolo.

Grundkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der Kursleiter stellt Materialien zur Verfügung, es können aber auch eigene Jongliersachen (Bälle, Keulen, Diabolo) mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Sportschuhe

Termine/Daten

17-020

Do. 22.06.23 Fr. 23.06.23

Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr

Dauer: 2 Vormittage (8 UStd.)

Gebühr: 26,50 €

Leitung: Christian Rosendahl

Turnen in Bewegungslandschaften*

Unterstützung von Bewegungsabläufen durch psychomotorische Entwicklungsförderung für Kinder von 3-5 Jahren

Kinder lieben Bewegung und sind in Bewegung! Im spielerischen Umgang werden Bewegungsabläufe im Gymnastikraum erprobt und so deren Entwicklung gefördert.

Die psychomotorische Förderung unterstützt die Kinder intensiv auf ihrem Lebensweg. Im Umgang mit dem eigenen Körper, durch die Bewegung und die Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Materialien und verschiedenen Spielpartnern hat das Kind unzählige Möglichkeiten, sich zu erproben. Psychomotorisches Turnen beinhaltet eine ganzheitliche Förderung. Dieses Sportangebot richtet sich an bewegungsfreudige Kinder sowie Kinder, die Unterstützung im motorischen, sozialemotionalen und/oder sinnlichen Bereich benötigen.

Termine/Daten

Kurs I

17-011

Di. 17.01.23 - Di. 28.03.23

Zeit: 14.30 - 15.30 Uhr

Dauer: 11 Nachmittage (11 UStd.)

Gebühr: 38,50 €

Leitung: Silke Nowak

17-012

Di. 18.04.23 - Di. 13.06.23

Zeit: 14.30 - 15.30 Uhr

Dauer: 9 Nachmittage (9 UStd.)

Gebühr: 31,50 €

Leitung: Silke Nowak

17-013

Di. 15.08.23 - Di. 12.12.23

Zeit: 14.30 - 15.30 Uhr

Dauer: 16 Nachmittage (16 UStd.)

Gebühr: 56,00 €

Leitung: Silke Nowak

Kurs II

17-014

Di. 17.01.23 - Di. 28.03.23

Zeit: 16.00 - 17.00 Uhr

Dauer: 11 Nachmittage (11 UStd.)

Gebühr: 38,50 €

Leitung: Silke Nowak

17-015

Di. 18.04.23 - Di. 13.06.23

Zeit: 16.00 - 17.00 Uhr

Dauer: 9 Nachmittage (9 UStd.)

Gebühr: 31,50 €

Leitung: Silke Nowak

17-016

Di. 15.08.23 - Di. 12.12.23

Zeit: 16.00 - 17.00 Uhr

Dauer: 16 Nachmittage (16 UStd.)

Gebühr: 56,00 €

Leitung: Silke Nowak

Ballett: Tänzerische Gymnastik*

Tanzen ist gesund, bringt Spaß und macht selbstbewusst!

Ballett ist nicht nur für besonders musikalische oder sportliche Kinder geeignet, jedes Kind wird davon profitieren. Denn Tanzen macht Spaß und verleiht ein Gespür für den eigenen Körper. Die Kinder lernen, ihre Bewegungen harmonischer zu koordinieren, weil Befehle vom Kopf an den Körper schneller umgesetzt werden. Diese Fähigkeit nehmen die kleinen Tänzer*innen sehr bald mit nach Hause. Nach einigen Wochen Ballett halten sie sich deutlich gerader und bewegen sich anmutiger. Außerdem entwickeln sie einen Sinn für Takt und Rhythmen.

Für Kinder von 4-6 Jahren

Termine/Daten

17-001

Do. 02.02.23 - Do. 30.03.23

Zeit: 15.00 - 15.45 Uhr

Dauer: 9 Nachmittage (9 UStd.)

Gebühr: 36,00 €

Leitung: Mischa Karlov

17-004

Do. 20.04.23 - Do. 15.06.23

Zeit: 15.00 - 15.45 Uhr

Dauer: 7 Nachmittage (7 UStd.)

Gebühr: 28,00 €

Leitung: Mischa Karlov

17-007



Do. 17.08.23 - Do. 14.12.23
 Zeit: 15.00 - 15.45 Uhr
 Dauer: 16 Nachmittage (16 UStd.)
 Gebühr: 64,00 €
 Leitung: Mischa Karlov

Für Kinder von 7-9 Jahren

Termine/Daten

17-002
 Do. 02.02.23 - Do. 30.03.23
 Zeit: 15.45 - 16.30 Uhr
 Dauer: 9 Nachmittage (9 UStd.)
 Gebühr: 36,00 €
 Leitung: Mischa Karlov

17-005
 Do. 20.04.23 - Do. 15.06.23
 Zeit: 15.45 - 16.30 Uhr
 Dauer: 7 Nachmittage (7 UStd.)
 Gebühr: 28,00 €
 Leitung: Mischa Karlov

17-008
 Do. 17.08.23 - Do. 14.12.23
 Zeit: 15.45 - 16.30 Uhr
 Dauer: 16 Nachmittage (16 UStd.)
 Gebühr: 64,00 €
 Leitung: Mischa Karlov

Für Kinder und Jugendliche von 10-17 Jahren

Termine/Daten

17-003
 Do. 02.02.23 - Do. 30.03.23
 Zeit: 16.30 - 17.15 Uhr
 Dauer: 9 Nachmittage (9 UStd.)
 Gebühr: 36,00 €
 Leitung: Mischa Karlov

17-006
 Do. 20.04.23 - Do. 15.06.23
 Zeit: 16.30 - 17.15 Uhr
 Dauer: 7 Nachmittage (7 UStd.)

Gebühr: 28,00 €
 Leitung: Mischa Karlov

17-009

Do. 17.08.23 - Do. 14.12.23
 Zeit: 16.30 - 17.15 Uhr
 Dauer: 16 Nachmittage (16 UStd.)
 Gebühr: 64,00 €
 Leitung: Mischa Karlov

Hip Hop Tanzen*

Für Jugendliche von 11 bis 16 Jahren

Hattest du schon immer mal Lust zu tanzen? In diesem tollen Hip-Hop Training werden Rhythmusgefühl und Zielstrebigkeit geschult und verschiedene Choreografien erarbeitet. Die Freude am Tanzen steht jedoch immer im Vordergrund! Hip-Hop als Musikrichtung hat die Wurzeln in der afroamerikanischen Funk- und Soul-Musik und ist kein eigener Tanzstil, sondern setzt sich aus vielen Stilen zusammen.

Mittlerweile ist Hip-Hop-Tanzen ein eigener Sport geworden - nun auch in der FBS! Herzlich willkommen!

Die Trainerin ist Mitglied der Hip-Hop Tanzgruppe "NovaBeatz", welche in 2017 zum deutschen Meister gekürt wurde.

Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eigenes Getränk, Hallenturnschuhe

Termine/Daten

17-025

Sa. 11.03.23 So. 12.03.23
Zeit: 11.00 - 14.00 Uhr
Dauer: 2 Vormittage (8 UStd.)
Gebühr: 25,00 €
Leitung: Lea Klassen

17-026

Sa. 28.10.23 So. 29.10.23
Zeit: 11.00 - 14.00 Uhr
Dauer: 2 Vormittage (8 UStd.)
Gebühr: 25,00 €
Leitung: Lea Klassen



Babysitter in Aktion*

Für Jungen und Mädchen im Alter von 13 bis 16 Jahren

Interessierte Mädchen und Jungen, die sich gern mit Babys und Kleinkindern beschäftigen, erfahren in diesem Kurs wichtige Grundlagen für den Umgang mit Kindern, denn es ist eine verantwortungsvolle Aufgabe, "Babysitter" zu sein.

Kursinhalte sind:

- ▶ Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung zur Familie und zum Kind
 - ▶ Kindesentwicklung von 0 bis 6 Jahren
 - ▶ altersentsprechende Spielmöglichkeiten für drinnen und draußen
 - ▶ Verhalten in schwierigen erzieherischen Situationen
 - ▶ Baby- und Kinderpflege
 - ▶ Verhalten bei Verletzungen und Krankheiten
- Zum Abschluss bekommen die Teilnehmer*innen einen "Babysitterpass" und können sich in die Babysitterkartei der FBS aufnehmen lassen.

Termine/Daten

17-050

Mi. 22.02.23 - Mi. 29.03.23
Zeit: 17.30 - 19.00 Uhr
Dauer: 6 Termine (12 UStd.)
Gebühr: 36,00 €
Leitung: Gaby Brüggemann

Selbstbehauptungskurs für Mädchen*

Für Mädchen im Alter von 10 bis 12 Jahren

Das Selbstbehauptungstraining fördert durch spielerische Übungen die Stärkung der Gesamtpersönlichkeit der Mädchen, ihr Selbstwertgefühl, ihre Selbstwahrnehmung und ihre Fähigkeit zur Selbstdarstellung. Es werden zusätzlich für den Notfall körperliche alters-entsprechende Selbstverteidigungstechniken vermittelt. Ein JA zu sich selbst und ein entschiedenes NEIN zu allem, was unangemessen und unangenehm ist, setzt Selbstbewusstsein voraus.

In diesem Kurs lernen die Mädchen:

- ▶ die eigene Kraft und Stärke zu spüren
- ▶ sich für sich selbst einzusetzen
- ▶ sich Handlungsmöglichkeiten für unangenehme Situationen zu erarbeiten
- ▶ sich vor diskriminierenden Äußerungen zu schützen
- ▶ sich gegen Übergriffe und Angriffe erfolgreich zu schützen

Termine/Daten

17-051

Do. 12.10.23
Zeit: 10.00 - 17.00 Uhr (8 UStd.)
Gebühr: 75,00 €
Leitung: Marina Völlmecke

Achtung! Abenteuer Bauernhof!

Für Kinder ab 7 Jahren

Jeweils einen ganzen Tag wollen wir in den Oster-, Sommer- und Herbstferien auf dem Biohof Schulze Schleppinghoff in Freckenhorst verbringen.

Mit allen Sinnen werden wir den Bauernhof genau erforschen und kennen lernen, eine Bauernhofralley durchführen, verschiedene Spiele spielen. Wir wollen aber auch sehen, was für Arbeiten zu den verschiedenen Jahreszeiten auf einem Bauernhof anfallen, Erdbeeren, Möhren oder Tomaten direkt vom Feld probieren, Ferkel streicheln, feststellen, wie lang die Zunge einer Kuh ist,...!

Die jeweiligen Kurse finden bei jedem Wetter statt. Verpflegung für ein Picknick sollte mitgebracht werden. Ein Hofladen ist vorhanden.

Veranstaltungsort:

Biohof Schulze Schleppinghoff

Der Hof liegt an der Straße zwischen Ahlen und Warendorf kurz vor Freckenhorst. Links in den ausgeschilderten Weg einbiegen, der geradeaus auf den Hof führt (Gronhorst 6, 48231 Warendorf-Freckenhorst).

Frühling auf dem Bauernhof*

Einen ganzen Tag können Kinder in den Osterferien auf dem Biohof Schulze Schleppinghoff in Freckenhorst verbringen. Mit allen Sinnen wird der Hof erforscht. Im Frühling stehen die Tiere im Mittelpunkt. Wir erfahren unter anderem einiges über Hühner und Eier, aber auch was gerade gesät und gepflanzt wird.

Termine/Daten

17-100

Fr. 14.04.23

Zeit: 10.00 - 16.00 Uhr (8 UStd.)

Gebühr: 22,00 €

Leitung: Birgit Stöwer

Die tolle Knolle: Kartoffel*

Einen ganzen Tag lang in den Sommerferien dreht sich alles um die Kartoffel auf dem Biohof Schulze Schleppinghoff.

Kinder erfahren alles Wissenswerte rund um die tolle Knolle und natürlich werden auch Kartoffeln geerntet.

Aber es bleibt auch Zeit, um Tiere zu füttern und zu streicheln und vieles andere mehr.

Termine/Daten

17-101

Do. 27.07.23

Zeit: 10.00 - 16.00 Uhr (8 UStd.)

Gebühr: 22,00 €

Leitung: Birgit Stöwer

Herbst auf dem Bauernhof*

An einem Tag in den Herbstferien dreht sich alles um die Erntezeit auf dem Biohof Schulze Schleppinghoff. Die verschiedenen Feldfrüchte werden genau unter die Lupe genommen und geerntet. Verschiedene Spiele auf dem Bauernhof stehen auf dem Programm und ein Besuch bei den Tieren darf natürlich auch nicht fehlen.

Termine/Daten

17-102

Fr. 13.10.23

Zeit: 10.00 - 16.00 Uhr (8 UStd.)

Gebühr: 22,00 €

Leitung: Birgit Stöwer

Folgen Sie uns auch auf Facebook:

www.facebook.com/fbs.ahlen



**Langeweile kann auch mal schön sein!
Aber nicht während unserer Ferien-
Angebote für Kinder und Jugendliche!**

Ich näh´ mir was!*

Für Kinder ab 10 Jahren

Wir nähen in diesem Kurs kleine Dinge wie T-Shirt, Rock, Tasche, Kissen, Loop, Schürze ... Nähmaschinen sind vorhanden, die eigene Maschine kann aber auch mitgebracht werden. Bitte mitbringen: Stoffschere, Stecknadeln, Metermaß, Stoffe, alte Kleidungsstücke

Termine/Daten

17-030

Mo. 26.06.23 - Fr. 30.06.23
Zeit: 9.00 - 12.00 Uhr
Dauer: 5 Vormittage (20 UStd.)
Gebühr: 55,00 €
Leitung: Ursula Stapel

Filzwerkstatt für Kinder*

Für Kinder im Grundschulalter

Der Kurs bietet Kindern die Möglichkeit, Erfahrungen mit dem Nassfilzen zu machen. Die weiche Schafswolle in vielen bunten Farben lässt schöne Filzobjekte entstehen. Das Arbeiten mit Wolle, Seife und Wasser macht

Kindern viel Spaß. Zusätzlich fördert es die Feinmotorik und das bewusste Fühlen und Tasten. Es können ganz nach Wunsch und Alter kleine Gegenstände (Blumen, Brustbeutel) bis hin zu größeren Gegenständen (Tasche oder Sitzkissen) entstehen.

Materialkosten: 8,00 Euro pro Kind (sind direkt an die Referentin zu zahlen)

Bitte mitbringen: 2 - 3 Handtücher

Termine/Daten

17-031

Mo. 31.07.23 - Di. 01.08.23
Zeit: 9.00 - 12.00 Uhr
Dauer: 2 Vormittage (8 UStd.)
Gebühr: 20,00 €
Leitung: Elke Diekneite

Entdeckungsreise in die Natur: "Wald unter der Lupe" *

Ferienpaß für Kinder von 7-11 Jahren

Einen Tag lang werden wir gemeinsam als Forscher*innen unterwegs sein und jede Menge Tiere und Pflanzen kennen lernen. Das Thema dieses Tages lautet "Wald unter der Lupe": Wir werden viele Waldtiere und -pflanzen kennen lernen und unser Picknick in einer selbstgebauten Waldhütte einnehmen. Veranstaltungsort: Stadtwald Langst, Treffpunkt: Tretbecken

Termine/Daten

17-103

Do. 22.06.23
Zeit: 10.00 - 16.00 Uhr (8 UStd.)
Gebühr: 22,00 €
Leitung: Birgit Stöwer

Entdeckungsreise in die Natur: "Wasser unter der Lupe" *

Ferienpaß für Kinder von 7-11 Jahren

Einen Tag lang werden wir gemeinsam als Forscher*innen unterwegs sein und jede Menge Tiere und Pflanzen kennen lernen.

Das Thema dieses Tages lautet "Wasser unter der Lupe": Wir werden einen Bach erforschen und feststellen, dass in ihm nicht nur Fische leben. Eine Wasserrallye steht genauso auf dem Programm wie kleine Wassereperimente.

Bitte mitbringen: Gummistiefel

Veranstaltungsort: Stadtwald Langst, Treffpunkt: Tretbecken

Termine/Daten

17-104

Fr. 23.06.23
Zeit: 10.00 - 16.00 Uhr (8 UStd.)
Gebühr: 22,00 €
Leitung: Birgit Stöwer

Fachbereich 21:

Theologische Bildung – Religionspädagogik – Glaube

Die Bedeutung von Glaube und Religion nimmt in unserer Gesellschaft immer mehr ab, wenn auch das Bedürfnis der Menschen nach religiösen Elementen und Erlebnissen zunimmt. Wir möchten uns ins im Rahmen der Angebote in diesem Fachbereich mit diesem scheinbaren Paradoxon auseinandersetzen und zum Dialog und zur Auseinandersetzung anregen. Dabei geht es um Fragen, die die Werte menschlicher Existenz betreffen und um Zusammenhänge, die zwischen Glauben- und Lebensfragen bestehen. Dies betrifft die Menschen je nach Lebenssituation in unterschiedlicher Art und Weise. Familie als Keimzelle der Gesellschaft ist von diesen Fragestellungen ebenso betroffen wie der Einzelne.

Ansprechpartner der FBS: Lars Koenig

Spuren des Religiösen im Film

Ein etwas anderer Filmabend

Bei dieser Veranstaltungsreihe gilt der Film als Medium, um über Themen des Lebens und des Glaubens miteinander ins Gespräch zu kommen. Hier soll in einer lockeren und offenen Atmosphäre über das Gesehene und Gehörte gesprochen und sich ausgetauscht werden. Im Mittelpunkt wird jeweils ein Spielfilm stehen, der in den letzten Jahren in öffentlichen Kinos gelaufen ist. Eingeladen sind junge und ältere Erwachsene, die über Themen aus Religion, Ethik, Gesellschaft und Kultur tiefer miteinander ins Gespräch kommen

wollen. Auch wer nur die Begegnung und / oder ein paar schöne Kinostunden sucht, ist herzlich willkommen.

Die jeweiligen Filmtitel werden noch über gesonderte Plakate, die Presse und auf der Kino-Homepage www.cinemahlen.de bekannt gegeben. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Veranstaltungsort:
CinemAhlen, Alter Hof 11, 59227 Ahlen

Termine/Daten

21-001

Mo. 30.01.23
Zeit: 19.30 - 21.45 Uhr (3 UStd.)
Gebühr: 6,00 €
Leitung: Pfr. Willi Stroband

21-003

Mo. 22.05.23
Zeit: 19.30 - 21.45 Uhr (3 UStd.)
Gebühr: 6,00 €
Leitung: Pfr. Willi Stroband

21-004

Mo. 11.09.23
Zeit: 19.30 - 21.45 Uhr (3 UStd.)
Gebühr: 6,00 €
Leitung: Pfr. Willi Stroband

21-005

Mo. 13.11.23
Zeit: 19.30 - 21.45 Uhr (3 UStd.)
Gebühr: 6,00 €
Leitung: Pfr. Willi Stroband

Haldenkreuzweg

Der künstlerisch gestaltete Kreuzweg auf der Osthalde der ehemaligen Zeche Westfalen in Ahlen besteht aus 14 Stationen, die jeweils aus Cortenstahl gefertigt sind. Dabei handelt es sich um eine Arbeit von Pater Abraham Fischer OSB aus der Klosterschmiede der Abtei Königsmünster in Meschede. Der Kreuzweg ist ein Geschenk für die Stadt Ahlen und deren Bürger und wird von allen christlichen Gemeinden in Ahlen (katholisch, evangelisch, evangelisch-freikirchlich, syrisch-orthodox und griechisch-orthodox) unterstützt. Der Gang auf die Halde ermöglicht neue Sichtweisen, Zeit zum Innehalten, meditative Impulse und gemeinsames Erleben. Treffpunkt ist am Haldenaufgang.

Der nächste Haldenkreuzweg ist geplant am Sa, 01.04.23 um 15.00 Uhr. Nähere Informationen dazu unter www.haldenkreuz.de.

Termine/Daten

21-050

Termine können individuell verabredet werden.

Leitung: Martina Jotzeit

Gerne bieten wir dieses Angebot auch für interessierte Gruppen auf Nachfrage an. Um eine Spende zu Gunsten des Fördervereins Ahleener Haldenkreuz e.V. wird gebeten. Wenden Sie sich für eine individuelle Terminvereinbarung gerne an die FBS.

Rundgang durchs Leben

Ungewöhnliche Blickpunkte unserer Stadt ermutigen zum Leben!

Bei diesem etwas anderen Stadtrundgang gehen wir zu vermeintlich alltäglichen Orten und sehen, hören, fühlen, riechen, schmecken ganz bewusst. Zugleich geben wir Denkanstöße, neue Blickwinkel und Anregungen zur Wertschätzung von unseren Mitmenschen, von uns selbst und unserer Umwelt. Freuen Sie sich auf diesen Sonntagnachmittag, der neue Perspektiven bereithält! Anmeldung bei der FBS bitte bis zum 14.06.23! Treffpunkt: FBS Ahlen, Klosterstr. 10a, Ahlen.

Termine/Daten

21-011

So. 18.06.23

Zeit: 14.30 - 17.00 Uhr (3 UStd.)

Gebühr: 5,00 €

Leitung: Lisa Koch, Stefan Bagert, Lars Koenig

Gerne bieten wir dieses Angebot auch für Vereins-, Verbands- oder ähnliche Gruppen auf Nachfrage an – alternativ auch als Fahrradtour. Wenden Sie sich für eine individuelle Terminvereinbarung bitte an die FBS.



Geschenkgutscheine

Sie suchen ein ungewöhnliches Geschenk? Warum nicht einmal einen Kurs verschenken?

Bei uns erhalten Sie Geschenkgutscheine für Veranstaltungen und Kurse der FBS. Sie können wählen zwischen einem Gutschein über einen bestimmten Kurs oder über einen von Ihnen festzulegenden Geldbetrag. Rufen Sie an, wir beraten Sie gerne bei der passenden Auswahl:

0 23 82 / 91 23 0

In Kooperation mit der Kirchengemeinde St. Bartholomäus Ahlen

Unterwegs auf dem Jakobsweg in Westfalen

In dieser Veranstaltungsreihe, die in Kooperation mit der Kirchengemeinde St. Bartholomäus stattfindet, sind Frauen und Männer zum Pilgern auf Teilen des Jakobsweges in Westfalen eingeladen. Unter dem Titel „Frau Jakob auf dem Pilgerweg“ machen sich interessierte Frauen auf den Weg, die Tagesetappen für Männer tragen bezeichnenderweise den Titel „Männer.Pilgern“.

Im Mittelpunkt des Pilgerns steht das Unterwegs sein: sich auf den Weg machen, wandernd aktiv sein und dabei gleichzeitig abschalten, den Kopf freikriegen, zur Ruhe kommen. Neben dem Austausch mit den weiteren Weggefährten und den Gesprächen über „Gott und die Welt“ finden sich ebenso Momente der Stille, in denen eigenen Gedanken nachgegangen werden kann und die Natur bewusst erlebt wird.

Aktuelle Informationen zu den jeweiligen Terminen und Etappen, zu Anmeldung und Kosten finden Sie auf der Homepage der FBS Ahlen sowie der Kirchengemeinde St. Bartholomäus Ahlen:

<http://www.menschen-leben-kirche.de/glaubenssachen/>



Frau Jacob auf dem Pilgerweg

Unterwegs auf dem Jakobsweg in Westfalen

Termine/Daten

Die Termine und Etappen 2023 werden noch bekannt gegeben.

Leitung: Christine Bodewig, Manuela Schäfer

Männer.Pilgern

Wandern auf dem Jakobsweg für Männer

Termine/Daten

Die weiteren Termine und Etappen 2023 werden noch bekannt gegeben.

Leitung: Ralf Peters

Nutzen Sie auch die Anmeldemöglichkeit über unsere Homepage:

www.fbs-ahlen.de



Angebote im Katholischen
Bildungsforum im
Kreisdekanat Warendorf

Exerzitien auf Wangerooge*

Gemeinsam mit der Pfarrei St. Johannes bietet die FBS Oelde Exerzitien auf der Insel Wangerooge an. Die Inselftage sind eine Einladung, um sich Zeit zu nehmen für sich selbst, Zeit zum Ausspannen, Zeit zum Nachdenken und zum Gespräch über das, was uns im Leben bewegt, über den Glauben über Gott, Spazieren gehen, das Meer rauschen hören, Sonne und Wind wirken lassen.

Weitere Informationen bezüglich der notwendigen Anzahlung und der Stornierungsbedingungen erfolgen bei der Anmeldung. Eigene Anfahrt in Fahrgemeinschaften, vorweg findet ein Info-Abend statt.

Die An- und Abmeldung ist bis zum 16.01.23 möglich. Anmeldung in der FBS Oelde (Tel. 0 25 22 – 93 48 0).

Veranstaltungsort: Wangerooge; Gästehaus Germania

Termine/Daten

Do. 09.03.23 bis So. 12.03.23

Gebühr: 430,00 €

Leitung: Hanna Busch

Atempause für die Seele

Auszeitwochenende für Frauen

Zeit für:

- ▶ einen Augenblick der Stille und einen Bibelimpuls
- ▶ gutes Essen und gute Gespräche bei einem Glas Wein
- ▶ Fragen - Suchen und Antworten finden
- ▶ Kreatives tun

Raum um:

- ▶ Seele, Geist und Körper in Einklang zu bringen
- ▶ zu Entspannen und den Blick nach innen zu richten
- ▶ mit Gott in Verbindung treten
- ▶ Kraft zu tanken
- ▶ den Glauben zu vertiefen
- ▶ Gemeinschaft zu erfahren

Die An- und Abmeldung ist bis zum 02.02.23 möglich. Anmeldung in der FBS Oelde (Tel. 0 25 22 – 93 48 0).

Veranstaltungsort: Kath. Landvolkshochschule Hardehausen, Abt-Overgaer-Straße 1, Warburg (eigene Anreise)

Termine/Daten

Fr. 31.03.23, 17.00 Uhr bis So. 02.04.23, 15.00 Uhr

Gebühr: 160,00 €

Leitung: Hanna Busch

Einführung in den Lektor*innendienst Grundkursus

"Gottes Wort ist wie Licht in der Nacht", so lautet ein bekanntes Kirchenlied. In jedem Gottesdienst wird uns das Wort Gottes zugesprochen. Die Verkündigung des Wortes Gottes in der Liturgie ist zentrale Aufgabe des Lektors, der Lektorin, damit das Wort Gottes die Herzen der Menschen (besser) erreicht. Dem Sinn biblischer Texte auf die Spur zu kommen und einen lebendigen Ausdruck beim Vorlesen dieser Texte im Rahmen von Gottesdiensten einzuüben, ist Ziel dieses Grundkurses. Zielgruppe: Interessierte Frauen und Männer nach Absprache mit dem zuständigen Pfarrer. Eine Anmeldung ist nur über das zuständige Pfarrbüro im Haus der Familie Warendorf möglich!

Veranstaltungsort:

Haus der Familie, Warendorf

Termine/Daten

1. Kursus

Fr. 31.03.23, 17.00 – 21.00 Uhr und

Sa. 01.04.23, 10.00 – 17.00 Uhr

Die Gebühr wird von der Gemeinde übernommen. (13 Ustd.)

Leitung: Renate Weiß

2. Kursus

Fr. 18.08.23, 17.00 – 21.00 Uhr und

Sa. 19.08.23, 10.00 – 17.00 Uhr

Die Gebühr wird von der Gemeinde übernommen. (13 Ustd.)

Leitung: Renate Weiß

Die richtigen Akzente setzen Aufbaukursus für Lektor*innen

Es ist eine große Kunst, Bibeltexte so vorzutragen, dass die Zuhörer beim einmaligen Hören davon etwas behalten und sich ihnen der Sinn erschließt. Die Verkündigung des Wortes Gottes in der Liturgie ist zentrale Aufgabe des*der Lektor*in.

Zielgruppe: Lektor*innen, die schon längere Zeit diesen Dienst tun und sich weiterqualifizieren möchten.

Eine Anmeldung ist nur über das zuständige Pfarrbüro im Haus der Familie Warendorf möglich! Die Gebühr wird von der Gemeinde übernommen.

Veranstaltungsort:

Haus der Familie, Warendorf

Termine/Daten

1. Kursus

Sa. 13.05.23

Zeit: 10.00 – 17.00 Uhr (8 Ustd.)

Leitung: Uwe Schürmann

2. Kursus

Sa. 28.11.23

Zeit: 10.00 – 17.00 Uhr (8 Ustd.)

Leitung: Uwe Schürmann

Einführung in den Dienst als Kommunionhelfer*in

Auf der Grundlage von Taufe und Firmung sind Christ*innen zur Glaubensverkündigung eingeladen. In der Liturgie und der Feier der Heiligen Messe übernehmen Frauen und Männer unterschiedliche Dienste, auch den Kommunionhelfer*innendienst. Diese Veranstaltung führt in den Dienst ein und ist die Grundlage für die Beauftragung durch den Bischof. Der Tag vermittelt die theologische, spirituelle und praktische Grundlegung des Kommunionhelfer*innendienstes.

Eine Anmeldung ist nur über das zuständige Pfarrbüro im Haus der Familie Warendorf möglich! Die Gebühr wird von der Gemeinde übernommen.

Veranstaltungsort:

Haus der Familie, Warendorf

Termine/Daten

1. Kursus

Sa. 22.04.23

Zeit: 10.00 – 17.00 Uhr (8 Ustd.)

Leitung: Petra-Maria Lemmen

2. Kursus

Sa. 11.11.23

Zeit: 10.00 – 17.00 Uhr (8 Ustd.)

Leitung: Petra-Maria Lemmen

Vor Dir steht die leere Schale meiner Sehnsucht*

Besinnungstag für Lektor*innen und Kommunionhelfer*innen

Lektor*innen und Kommunionhelfer*innen üben das ganze Kirchenjahr hindurch ihren wichtigen Dienst während des Gottesdienstes aus. Sie teilen im wahrsten Sinne Wort und Brot und schenken der gottesdienstlichen Gemeinde immer wieder neu ihre Aufmerksamkeit. An diesem Nachmittag sind sie eingeladen, anhand eines Textes der Ordensfrau und Mystikerin Gertrud von Helfta (1256 -1302) die Aufmerksamkeit und den Blick einmal auf sich selbst zu richten. Sie dürfen den eigenen Sehnsüchten im Leben und im Glauben nachspüren, sie miteinander ins Gespräch und ins Gebet bringen. Dabei soll auch der Austausch über die unterschiedlichen Erfahrungen in der Ausübung des Dienstes einen Platz haben.

In der Regel übernimmt die Kirchengemeinde auf Anfrage die Gebühr!

Anmeldung und Veranstaltungsort:

Haus der Familie, Warendorf

Termine/Daten

Fr. 24.11.23

Zeit: 17.00 – 20.00 Uhr (4 Ustd.)

Gebühr: 15,00 € inkl. Kaffee und Abendimbiss

Leitung: Stefanie Pfennig



Fachbereich 22:

Lebensfragen – Ethik

Präsenz und Online:

Vorsorgen und selbst bestimmen: Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und mehr...



Was passiert, wenn ich meine Angelegenheiten nicht mehr regeln kann?

Jeder kann durch Alter, Unfall oder Krankheit in die Lage kommen, nicht mehr selbst entscheiden zu können. In gesunden Tagen für den "Fall der Fälle" vorzusorgen, darüber informiert dieser Vortrag.

Eine frühzeitige Auseinandersetzung mit den Themen Erkrankungen, Leiden und Sterben hilft, das Leben in Würde und Selbstbestimmtheit zu vollenden.

Es werden Vorsorgemöglichkeiten, wie die Vorsorgevollmacht, eine Betreuungs- oder Patientenverfügung sowie die christliche Patientenvorsorge vorgestellt.



Termine/Daten

22-001 In Kooperation mit den Ludgeri-Höfen

Di., 07.02.23

16.00 - 18.15 Uhr (3 UStd.)

Gebühr: 8,00 € inkl. Begleitmaterial

Leitung: Sabine Holzkamp

Ort: Ludgeri-Höfe, Treffpunkt Süd,
Gemmericher Str. 58

22-002

Di., 02.05.23

19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)

Gebühr: 8,00 € inkl. Begleitmaterial

Leitung: Sabine Holzkamp

Ort: FBS Ahlen

22-003

Di., 05.09.23

19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)

Gebühr: 8,00 € inkl. Begleitmaterial

Leitung: Sabine Holzkamp

Ort: FBS Ahlen

22-004D – Online-Kurs

Di., 14.11.23

19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)

Gebühr: 8,00 € inkl. Begleitmaterial

Leitung: Sabine Holzkamp

Ort: Online

Tabuthema Tod - Wenn der Mensch den Menschen braucht

Vortrag mit Gespräch

Im Trauerfall sind wir überfordert. An diesem Abend erhalten Sie daher Vorabinformationen, so dass Sie im Fall eines Falles besser wissen, was

auf Sie zukommt. Die Referentin möchte Ihnen darlegen, wie Sie eine Vorsorge für sich oder andere Menschen regeln können und aufzeigen, wie Sie selber mitbestimmen können. Was ist zu tun, wenn ein Sterbefall eintritt? Wie kann ich einen Abschied oder eine Trauerfeier mitgestalten? Diese und weitere Fragen werden gerne aufgegriffen und beantwortet, damit Sie für einen Trauerfall besser vorbereitet sind und wissen, was zu berücksichtigen und zu organisieren ist. Die Veranstaltung ist kostenfrei. Anmeldung im Vorfeld erforderlich.

Termine/Daten

22-007

Mi., 25.10.23

Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr (2 UStd.)

Gebühr: gebührenfrei

Leitung: Lisa Koch

Arbeitskreis "Eltern mit behinderten Jugendlichen und Erwachsenen"

Der Arbeitskreis besteht seit 1979 als Selbsthilfegruppe. Dort treffen sich Familien mit behinderten jungen Menschen in einer Gruppe. Gerne sind neue Familien zu den Treffen oder Einzeltreffen eingeladen. Der Arbeitskreis trifft sich regelmäßig. Die behinderten jungen Menschen dieses Arbeitskreises sind schwer geistig behindert und benötigen eine Dauerbeaufsichtigung und Pflege. An jedem 2. Dienstag im Monat findet ein

Elternabend statt, an dem aktuelle Fragen und Probleme besprochen und gemeinsame Aktivitäten und Freizeiten geplant werden.

Ein Begegnungsnachmittag findet an jedem letzten Samstag im Monat statt. An diesem Nachmittag betreuen Mitarbeiter*innen der Gruppe die behinderten jungen Menschen und es werden unterschiedliche Aktivitäten angeboten.

Terminänderungen werden mit den Teilnehmer*innen besprochen.

Termine/Daten

Elternabende

22-010

Di., 10.01.23, 19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)

22-011

Di., 07.02.23, 19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)

22-012

Di., 14.03.23, 19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)

22-013

Di., 09.05.23, 19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)

22-014

Di., 13.06.23, 19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)

22-015

Di., 08.08.23, 19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)

22-016

Di., 12.09.23, 19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)

22-017

Di., 07.11.23, 19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)

22-018

Di., 05.12.23, 19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)

Begegnungsnachmittage

22-020

Sa., 28.01.23, 15.00 - 18.00 Uhr (4 UStd.)

22-021

Sa., 11.02.23, 14.00 - 18.00 Uhr (5 UStd.)

22-022

Sa., 25.03.23, 15.00 - 18.00 Uhr (4 UStd.)

22-023

Sa., 29.04.23, 15.00 - 18.00 Uhr (4 UStd.)

22-024

Sa., 20.05.23, 15.00 - 18.00 Uhr (4 UStd.)

22-025

Sa., 03.06.23, 15.00 - 18.00 Uhr (4 UStd.)

22-026

Sa., 19.08.23, 15.00 - 18.00 Uhr (4 UStd.)

22-027

Sa., 23.09.23, 15.00 - 18.00 Uhr (4 UStd.)

22-028

Sa., 28.10.23, 15.00 - 18.00 Uhr (4 UStd.)

22-029

Sa., 25.11.23, 15.00 - 18.30 Uhr (4 UStd.)

22-030

So., 10.12.23, 14.00 - 18.00 Uhr (5 UStd.)

Gesamtleitung des Angebots:
Angelika Niggemann

Fachbereich 23:

Persönlichkeitsbildung

Die Angebote im Bereich Persönlichkeitsbildung verstehen sich als Bausteine lebensbegleitenden Lernens. Sie unterstützen Menschen in ihrer Persönlichkeit und ihren Beziehungen und fördern soziale sowie fachliche Kompetenz.

Familie tritt in der Gesellschaft nicht immer als Gesamtgruppe auf, sondern deren Mitglieder haben unterschiedlichste Interessen und Bedürfnisse. Das Wechselspiel zwischen individuellen und gesellschaftlichen Bedingungen in Bezug auf Lebensentwürfe wird aufgegriffen und es werden entsprechende Angebote gemacht.

Es werden Menschen in jeder Lebensphase angesprochen und geeignete Begegnungsmöglichkeiten und Lernerfahrungen geschaffen.

Die individuellen Ressourcen werden neu entdeckt und weiterentwickelt und tragen so zum Gelingen des persönlichen Lebensmodells bei.

Jedes Lebensalter wird als Lebensphase betrachtet, die eine Fülle von Chancen und Gestaltungsmöglichkeiten bietet.

Der demographische Wandel stellt eine Herausforderung dar, der sich jede/r auch in seiner persönlichen Lebenssituation stellen muss.

Unsere Angebote laden zur Auseinandersetzung ein und berücksichtigen auch den intergenerativen Faktor.

Die Förderung der eigenen Kreativität, das Ausprobieren und das Neuentdecken von Techniken und Fähigkeiten wird durch die verschiedenen Angebote geweckt und gefördert.

Für den Familienalltag werden Alternativen für die Gestaltung des Zusammenlebens angeregt, kennen gelernt und ausprobiert.

"Gleich fällt's mir wieder ein"

Einführung in das Gedächtnistraining

Wir leben in einer Gesellschaft, die eine hohe Flexibilität, Aufmerksamkeit und Konzentration erfordert. Wie es der Alltagsrealität entspricht, fällt die Anpassung mit zunehmendem Alter schwerer. Der Vortrag stellt Möglichkeiten des Gedächtnistrainings vor, die das Denkvermögen in Schwung halten, um geistig aktiv und flexibel

zu bleiben.

Gleichzeitig gibt der Vortrag allen Interessierten einen ersten Überblick auf Inhalte des Kurses "Ganzheitliches Gedächtnistraining - Spaß am Denken".

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Termine/Daten

23-024

Mi. 22.03.23

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr (2 UStd.)

Gebühr: 8,00 €

Leitung: Christiane Kaufmann

23-025

Mi. 18.10.23

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr (2 UStd.)

Gebühr: 8,00 €

Leitung: Christiane Kaufmann

Ganzheitliches Gedächtnistraining - Spaß am Denken

Praktische Übungen und konkrete Anleitungen zum Gedächtniserhalt

Gedächtnistraining gehört zu den wirksamen Methoden, das Gehirn fit zu halten.

In diesem Kurs werden die Grundlagen vermittelt, die nötig sind, das geistige Potential spielerisch und ohne Druck zu entfalten. Durch ausgewählte Übungen werden neue Reize und Impulse gesetzt, mit denen Sie Ihre Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit und das Denken trainieren, um so gezielt die geistige Fitness zu verbessern.

Der Kurs richtet sich an interessierte Erwachsene jeden Alters und ist für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: Schreibzeug



Termine/Daten

23-021

Mo. 23.01.23 - Mo. 06.03.23
 Zeit: 9.30 - 11.00 Uhr
 Dauer: 6 Vormittage (12 UStd.)
 Gebühr: 36,00 €
 Leitung: Christiane Kaufmann

23-022

Mo. 08.05.23 - Mo. 12.06.23
 Zeit: 9.30 - 11.00 Uhr
 Dauer: 5 Vormittage (10 UStd.)
 Gebühr: 30,00 €
 Leitung: Christiane Kaufmann

23-023

Mo. 14.08.23 - Mo. 18.09.23
 Zeit: 9.30 - 11.00 Uhr
 Dauer: 6 Vormittage (12 UStd.)
 Gebühr: 36,00 €
 Leitung: Christiane Kaufmann

Ich fühle was, was du nicht siehst

Manche Gefühle mögen wir wie z.B. die Liebe und die Freude. Andere sind eher unerwünscht wie z. B. Wut, Trauer, Angst ... und werden lieber nicht gezeigt.

Dazu kommt, dass wir in einer eher kopfgesteuerten Welt leben und z. B. Bauchentscheidungen einen niedrigeren Stellenwert haben.

Trotzdem sind Gefühle, bewusst oder unbewusst, da. Sie nicht leben zu können oder zu wollen,

kann krank machen, Beziehungen zerstören und das Selbstbild beeinflussen. Andererseits macht es stark, wenn man seine Gefühle bewusst wahrnehmen und steuern kann. Das nennt man emotionale Intelligenz.

In diesem Workshop muss sich niemand outen, aber es gibt viele Informationen und Impulse rund um das Thema „Gefühl“.

Termine/Daten

23-026

Di. 24.01.23
 Zeit: 19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)
 Gebühr: 9,00 €
 Leitung: Susanne Reinert-Bewer

Wie Stress unser Denken und Handeln beeinflusst

Die Symptome für Stress kennen wir. Und ignorieren sie oft genug. Sicher ist Ihnen auch schon aufgefallen, dass unter Stress nicht all unser Wissen und Können abrufbar ist. Dass Namen nicht einfallen, Fehler passieren, man nicht handeln kann, obwohl man eigentlich weiß, wie es geht. Manchmal bis zur Verzweiflung.

Stress blockiert besonders im Gehirn und die Stresshormone übernehmen die Steuerung. Lernen Sie diese Mechanismen und ihre "Beruhiger" kennen und verstehen. Wir haben ganz einfache Möglichkeiten, frühzeitig einzugreifen, die Steuerung wieder selbst zu übernehmen und mit etwas Übung die Kontrolle dauerhaft zu behalten.

Termine/Daten

23-028

Di. 07.02.23

Zeit: 19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)

Gebühr: 9,00 €

Leitung: Susanne Reinert-Bewer

Fass mich nicht an!*

Seminar für Frauen ab 18 Jahren

Die erfolgreichste Selbstverteidigung ist die, wenn durch Aufmerksamkeit Gefahren im Vorfeld erkannt werden und Frau so "dem Ärger" aus dem Weg gehen kann. Ist das nicht möglich, kann ein selbstbewusstes und konsequentes Auftreten die Situation auflösen.

Dieser Kurs beinhaltet viele Informationen, Interaktionen und Abwehr-, sowie Schutztechniken. Es werden effektive Techniken zur Notwehr geübt, die realitätsnah und leicht zu erlernen sind.

Einige Inhalte des Kurses sind:

- ▶ Verhalten bei ungewollter Annäherung
- ▶ Reaktion auf Festhalten, Schubsen, Grapschen, Schlagen, Würgen...
- ▶ Rechtliche Aspekte und Hilfsmittel
- ▶ Gefahrenradar und Distanzen
- ▶ Einsatz der Stimme
- ▶ Kommunikation und Körperhaltung
- ▶ Entspannungstechnik
- ▶ Reaktions- und Ohrfeigentest

Termine/Daten

23-050

Sa. 11.02.23

Zeit: 10.00 - 14.00 Uhr (5 UStd.)

Gebühr: 39,00 €

Leitung: Uwe Richert

23-051

Sa. 30.09.23

Zeit: 10.00 - 14.00 Uhr (5 UStd.)

Gebühr: 39,00 €

Leitung: Uwe Richert

Gelassener Umgang mit "Nervensägen"

„Du stresst mich!“ Wir kennen es alle: Mit manchen Menschen kann man einfach nicht - Worte, das Verhalten und manchmal reicht einfach die Anwesenheit und man kann schon in die Luft gehen. Außerhalb der Familie kann man den Kontakt vielleicht noch meiden. In der Familie wird das schwierig, besonders wenn es das eigene Kind betrifft. Oder Menschen, in deren Obhut sich das Kind aufhält. Lernen Sie, sich und Ihre Mitmenschen als Persönlichkeitstypen einzuordnen und wie diese im Stress aufeinander reagieren. Sie erhalten ein wirksames Werkzeug, stressige Situationen zu verändern und für einen friedvollen Umgang miteinander. Steuern Sie zukünftig den Verlauf dieser Situationen, anstatt in die Stressfalle mit ihren Auswirkungen zu tappen.

Termine/Daten

23-027

Mi. 26.04.23

Zeit: 19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)

Gebühr: 9,00 €

Leitung: Susanne Reinert-Bewer

Alt sein, heißt nicht schwach sein!

Prävention für Senioren*innen

Wie kann man sich im öffentlichen Raum vor einem Angriff schützen? Wie vor Betrug, Trickbetrügern und Dieben?

Uwe Richert ist Antigewalttrainer in der Präventionsarbeit. In diesem Seminar zeigt er Senior*innen das richtige Verhalten in Gefahrensituationen und gibt Tipps, um diese vor Gewalt, Trickbetrügern und Co. zu schützen.

Termine/Daten

23-052

Mi. 03.05.23

Zeit: 15.30 - 17.00 Uhr (2 UStd.)

Gebühr: 7,00 €

Leitung: Uwe Richert

23-053

Mi. 18.10.23

Zeit: 15.30 - 17.00 Uhr (2 UStd.)

Gebühr: 7,00 €

Leitung: Uwe Richert

Die Schauspielerin in dir! Ein Angebot für Frauen

Im Alltag nehmen wir viele Rollen ein: Partnerin, Schwester, Angestellte, Kollegin, Freundin und Ehrenamtliche. Die Liste ließe sich fast endlos weiterführen und mit ihr die Erwartungen. Häufig fehlt der Raum, sich außerhalb vorgefertigter Rollen zu bewegen. In diesen Erlebnis-Workshops steht Selbsterfahrung im Vordergrund. Wir erwecken die Schauspielerin in Dir!

Über die Themen Stimme, Bewegung, Improvisation, Körperwahrnehmung und (Bühnen-)Präsenz erfahren wir, was Theaterspielen eigentlich bedeutet. Wir geben Gefühlen freien Raum, setzen spontane Impulse ohne sie zu werten um und arbeiten spielerisch an unserer Persönlichkeit. Die Freude am Ausdruck führt zu sinnlicher Lebendigkeit und innerer Wandlung. Hier ist der Raum um sich selbst neu zu erfahren!

Die aufgelisteten Kurse können unabhängig voneinander belegt werden. Es ist kein Vorwissen notwendig.

Termine/Daten

23-045

Die Freude am Spiel – Erste Erfahrungen mit dem Theaterspiel

Mo. 13.03.23

Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr (4 UStd.)

Gebühr: 12,00 €

Leitung: Kathrin Sievers

23-046

Bewegt erzählen – Ausdruck mit dem Körper

Mo. 17.04.23

Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr (4 UStd.)

Gebühr: 12,00 €

Leitung: Kathrin Sievers

23-047

Die Rolle und ich - Szenen ausgestalten

Mo. 14.08.23

Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr (4 UStd.)

Gebühr: 12,00 €

Leitung: Kathrin Sievers

23-048

Bewusst auftreten - Sprechen und Präsentieren vor Publikum

Sa. 02.09.23

Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr (4 UStd.)

Gebühr: 12,00 €

Leitung: Kathrin Sievers

Resilienz (er)leben - Stark wie ein Fels in der Brandung

Resilienz heißt das Zauberwort, wenn es um die Fähigkeit geht, nicht nur Krisen zu überstehen, sondern auch seine eigene Persönlichkeit zu stärken. Lernen Sie ein auf Achtsamkeit basiertes Motivationstraining kennen, dabei Veränderung als Lebensprinzip zu akzeptieren, die Opferrolle zu verlassen und sowohl optimistisch als auch lösungsorientiert zu denken. Alle diese Grundhaltungen und Fähigkeiten können gelernt und trainiert werden. Erfahren Sie aber auch wie gute Beziehungen entstehen und erleben Sie im Rollenspiel, was die Voraussetzungen für ein gelingendes Miteinander sind.

Termine/Daten

23-032

Mi. 15.03.23

Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr (4 UStd.)

Gebühr: 16,00 €

Leitung: Walter Hönig

Das Geheimnis innerer Stärke

In der Positiven Psychologie geht man davon aus, dass Sinnhaftigkeit ein wichtiger Schritt zu einem erfüllten Leben ist. Dabei geht es nicht um "den einen Sinn" des Lebens, der für alle gültig ist, sondern es geht darum, unsere eigene Bestimmung zu finden und danach zu leben. Wenn es uns gelingt unsere Stärken dazu zu nutzen, um einem höheren Ziel zu dienen, geben wir unserem Leben

auch mehr Sinn. Die Frage nach dem was mir wirklich wichtig ist, sollte man sich deshalb immer wieder stellen. Damit fördern Sie nicht nur Ihre Selbstwirksamkeit, sondern steigern auch Ihre Lebenszufriedenheit nachhaltig.

Termine/Daten

23-033

Mi. 24.05.23

Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr (4 UStd.)

Gebühr: 16,00 €

Leitung: Walter Hönig

Spür das Lied in dir

Musik-Improvisation

Wer singt wächst oft über sich hinaus und spürt wie Körper und Seele in positive Schwingungen versetzt werden. Begeben Sie sich auf eine musikalische Wahrnehmungsreise von klassischer Entspannungsmusik über mystische Klänge bis zur gefühlvollen Ballade, einem Blues oder einem Musical-Song. Gesungen wird sowohl frei improvisiert als auch mit Text zu professionellen Instrumental-Playbacks. Entdecken Sie, dass auch Ihre Stimme ein tolles Instrument ist. Singen macht nicht nur Spaß, sondern tut ganz einfach gut.

Termine/Daten

23-034

Mi. 30.08.23

Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr (4 UStd.)

Gebühr: 16,00 €

Leitung: Walter Hönig

Ein auf Achtsamkeit basiertes Motivationstraining

Viele Menschen leiden an einem niedrigen Selbstwertgefühl und haben Probleme damit, sich selbst so zu akzeptieren, wie sie sind. Immer wenn starke Gefühle wie Angst, Frustration, Ohnmacht oder Verzweiflung in uns aufkommen, kann man gewisse Automatismen erkennen und hinterfragen. Der Mensch fühlt was er denkt. Auch wenn diese negativen Glaubenssätze tief in unserem Unterbewusstsein abgespeichert sind, gibt es Möglichkeiten diese aufzulösen. Werden Sie sich der Ursachen für diese negativen Gefühle bewusst und lernen Sie dazu Achtsamkeitsübungen kennen, mit denen Sie bei regelmäßiger Anwendung, Schritt für Schritt Ihre Blockaden auflösen können. Ein Weg zu mehr Selbstakzeptanz und einem positiven Selbstbild.

Termine/Daten

23-035

Mi. 29.11.23

Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr (4 UStd.)

Gebühr: 16,00 €

Leitung: Walter Hönig

"KEIN Brett vor'm Kopf!"

Mit sanften Übungen für Durchblick sorgen!

Statt "Brett vor'm Kopf" brauchen wir Durchblick, Klarheit und Energie - und unsere Kids erst recht! Mit sanften, gezielten Bewegungen bringen wir in diesem Seminar zunächst unser eigenes Gehirn auf Trab. In kurzen theoretischen Inputs erfahren Sie, wie die Übungen das Gehirn aktivieren. Wir probieren Übungen aus und erstellen ein alltagstaugliches Programm, das Sie für sich selbst nutzen oder auch mit Kindern ausprobieren und üben können. Entdecken Sie es selbst: mit diesen Übungen ist unser Denken klar und aktiv, unsere Koordination und Motorik abgestimmt und wir lernen mit mehr Leichtigkeit. Probieren Sie es in diesem Seminar aus: Das sanfte Fitnessprogramm gegen Leistungsstress, Zeitdruck und Bewegungsmangel!

Termine/Daten

23-030

Mi. 31.05.23

Zeit: 19.30 - 21.45 Uhr (3 UStd.)

Gebühr: 12,00 €

Leitung: Susanne Drees

Die Balance von Fürsorge und Selbstfürsorge

"Wenn du (...) mit dir selbst schlecht umgehst, wem bist du dann gut?" (Bernhard von Clairvaux, 1090-1153) - Sorge und Fürsorge für andere, Engagement in Berufs und Ehrenamt, dazu noch das bisschen Haushalt und außerdem mindestens 37 andere Termine!? Wo bleibt da noch Zeit und Energie für sich selbst? Selbstfürsorge ist einer der Schutzfaktoren, die Menschen resilient, d.h. widerstandsfähig machen. Lernen Sie die Grundlagen des "gesunden Egoismus" kennen und entdecken Sie weitere Resilienzstrategien, die Ihnen Kraft und Energie für Ihren Alltag schenken.

Termine/Daten

23-031

Mi. 15.11.23

Zeit: 19.30 - 21.45 Uhr (3 UStd.)

Gebühr: 12,00 €

Leitung: Susanne Drees

Theater (er)leben

Ein Angebot für Seniorinnen und Senioren

Sie haben Lust, den Ihnen bekannten Rollen (vorübergehend) den Rücken zu kehren? Das Theater setzt (dem Alter) keine Grenzen! Schauspieler*in zu sein, schlummerte schon Ihr ganzes Leben in Ihnen! Wir schaffen in einem geschützten Rahmen den erforderlichen Raum zur Selbsterfahrung an erster Stelle. Das Theater kann Erinnerungen in Kunst transformieren. Es geht darum, dem großen Schatz an Lebenserfahrung eine Form zu verleihen, sie zu verwandeln und nicht innerlich zu erstarren. Über die Spielfreude, Bewegung, Körperwahrnehmung, Improvisation und (Geschichten-)Erzählung haben Sie die Möglichkeit, die wahre Essenz des Theater-spielens und Ihr Selbst zu erfahren.

Die Termine können unabhängig voneinander belegt werden. Es wird kein Vorwissen benötigt.

Termine/Daten

23-054

Bedenkenlos, spontan und frei - Erste Erfahrungen mit dem Schauspiel

Mi. 10.05.23

Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr (4 UStd.)

Gebühr: 12,00 €

Leitung: Tim Schäfer

23-055

Ich fühle, also bin ich - Körperwahrnehmung und Bewegung im Theater

Mi. 31.05.23

Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr (4 UStd.)

Gebühr: 12,00 €

Leitung: Tim Schäfer

23-056

Die Rolle deines Lebens - Gemeinsam Szenen (er-)leben

Mi. 07.06.23

Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr (4 UStd.)

Gebühr: 12,00 €

Leitung: Tim Schäfer

23-057

Erstklassig erzählen – Geschichten gekonnt Vortragen

Mo. 25.09.23

Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr (4 UStd.)

Gebühr: 12,00 €

Leitung: Tim Schäfer

Folgen Sie uns auch auf Facebook:

www.facebook.com/fbs.ahlen





SINN = Senioren in neuen Netzwerken

Basistreffen SINN-aktiv-Gruppe

Die Familienbildungsstätte ist Kooperationspartner des Seniorenprogramms im SINN-Verbund. Jeden 4. Mittwoch im Monat trifft sich die Basisgruppe SINN-aktiv der Familienbildungsstätte, um sich auszutauschen und Aktivitäten zu planen.

Termine/Daten

- 23-001**
Mi. 25.01.23, 15.00 - 17.15 Uhr (3 UStd.)
- 23-002**
Mi. 22.02.23, 15.00 - 17.15 Uhr (3 UStd.)
- 23-003**
Mi. 22.03.23, 15.00 - 17.15 Uhr (3 UStd.)
- 23-004**
Mi. 26.04.23, 15.00 - 17.15 Uhr (3 UStd.)
- 23-005**
Mi. 24.05.23, 15.00 - 17.15 Uhr (3 UStd.)
- 23-006**
Mi. 28.06.23, 15.00 - 17.15 Uhr (3 UStd.)

- 23-007**
Mi. 23.08.23, 17.00 - 20.00 Uhr (4 UStd.)
- 23-008**
Mi. 27.09.23, 15.00 - 17.15 Uhr (3 UStd.)
- 23-009**
Mi. 25.10.23, 15.00 - 17.15 Uhr (3 UStd.)
- 23-010**
Mi. 22.11.23, 15.00 - 17.15 Uhr (3 UStd.)
- 23-011**
Mi. 13.12.23, 15.00 - 19.30 Uhr (6 UStd.)

Leitung: Elisabeth Mehring

SINN-Digital-Café

Digitale Unterstützung für Menschen ab 50 - Offener Treff

In Kooperation bieten die Leitstelle "Älter werden in Ahlen" und die Familienbildungsstätte eine offene Sprechstunde für ältere Bürger*innen rund um die Themen Smartphones und Tablets an. Betreut wird die Sprechstunde von zwei ehrenamtlichen Kräften aus dem SINN-Netzwerk (Senioren in neuen Netzwerken). Jeweils am ersten Donnerstag im Monat (Ferientermine ausgenommen) von 9.30 Uhr bis 11.00 Uhr helfen Thomas Frank und Thomas Hamacher in der Familienbildungsstätte Bürger*innen bei konkreten Fragen oder Problemen im Umgang mit ihrem Smartphone oder Tablet. Für eine Grundlagenberatung wird jedoch auf das Projekt "DigitalPaten" der Leitstelle verwiesen.

Vorherige Anmeldungen für das Digital-Café nimmt die Leitstelle "Älter werden in Ahlen" (Stadt Ahlen) unter Tel. 59 450 oder E-Mail an bueschers@stadt.ahlen.de entgegen. Hier steht Koordinator Simon Büscher auch bei Fragen zur Sprechstunde oder zum Themenfeld Digitalisierung als Ansprechpartner zur Verfügung.



Fachbereich 24:

Gesellschaft – Politik – Umwelt

Ahlen FAIRführt! - Ein "nachhaltiger" Stadtrundgang

Gut, gesund und nachhaltig Leben beginnt hier!

Zusammen mit dem Münsteraner Verein "Vamos e.V." laden wir an diesem Samstagmorgen ein zu einem ungewöhnlichen Stadtrundgang durch Ahlens Innenstadt:

Wir begeben uns auf die Spuren unseres täglichen Konsumverhaltens und zeigen spannende Einblicke in die weltweiten Zusammenhänge der Globalisierung. Methodenreich und interaktiv stellen wir uns die Frage, was unser Konsum hier mit den Menschen im Globalen Süden zu tun hat.

Welche Verantwortung tragen wir eigentlich, und geht es auch anders? Wie sieht eigentlich "Gutes Leben" aus, welchen Beitrag leistet eine gesunde Ernährung mit saisonalen und regionalen Produkten, und wie kann ich persönlich in meinem Alltag zu mehr Nachhaltigkeit beitragen? Gemeinsam begeben wir uns an diesem Vormittag auf die Suche nach gelebten Alternativen, Positivbeispielen

und Visionen und entdecken dabei auch Ahlen aus einer neuen Perspektive!
Anmeldung bis 31.05.23 bei der FBS Ahlen erforderlich.

Treffpunkt: FBS, Klosterstr. 10a, Ahlen

Termine/Daten

24-031

Sa. 03.06.23

Zeit: 10.30 - 12.45 Uhr (3 UStd.)

Gebühr: 8,00 €

Leitung: Vamos e.V. Münster

Online: Geld sparen mit Nachhaltigkeit



durch weniger, länger, wieder benutzen!

Einfache und leicht umzusetzende Ideen zu Upcycling und Müllvermeidung für ein nachhaltigeres Zuhause und den Geldbeutel sind Inhalt dieses Abends.

In diesem Online-Seminar gibt es viele konkrete

Umsetzungsideen für das Selbermachen, um Plastik einzusparen, den Geldbeutel zu schonen und damit nachhaltiger und umweltschonender zu leben.

Themen:

- ▶ Warum Plastik vermeiden
- ▶ Definition: Upcycling, Recycling
- ▶ Konkrete Umsetzungsideen für das Selbermachen:

Aufteilung in verschiedene Bereiche

- ▶ Haushaltsbereich (z.B. WC Reiniger, Waschen)
- ▶ Kosmetik/Körperpflege (z.B. Zahnputzpulver)
- ▶ Kreativbereich:
- ▶ Stoff (Hemd/Blusen-Upcycling)
- ▶ Wolle (z.B. Abschminkpads)
- ▶ weitere Ideen

Termine/Daten

24-032D

Mi. 30.08.23

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr (2 UStd.)

Gebühr: 12,00 €

Leitung: Anja Burg

Den eigenen Garten unter Anleitung planen*

Dieser Kompaktkurs mit max. 3 Gärten (je 1 Gartenbesitzer/in plus Partner*in) richtet sich an alle, die eine Neuanlage / Vorgarten planen, oder ihren alten Garten ergänzen möchten.

Unter Leitung der Gartenbautechnikerin Agnes Hülsbusch werden in dem Kurs 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 jede/r Teilnehmer/in mit einem unter Anleitung erstellten



Gestaltungsplan sowie mit einem richtungsweisenden Bepflanzungskonzept das Seminar beschließt.

Viele Informationen um die Themen 'Pflegeleichter Garten für Senioren' und Pflanzeneinkauf / Pflanzpflege runden den Kurs ab.

Eine umfangreiche Liste mit trockenheitsverträglichen Pflanzen kann auf Wunsch für 5,- € im Kurs erworben werden. Eine kurze Stauden- und Bodendeckerliste für trockene Böden ist im Kurspreis enthalten.

Anmeldung bis ca. 14 Tage vor Kursbeginn erbeten. Unterlagen zur Vorbereitung werden ca. zwei Wochen vor Kursbeginn zugeschickt.

Termine/Daten

24-030

Sa. 18.03.23

Zeit: 9.00 - 18.00 Uhr (9 UStd.)

Gebühr: 120,00 € (Gebühr pro Garten)

Leitung: Agnes Hülsbusch

Infoveranstaltung zum Thema Brandschutz

Das Thema Brandschutz rund um Haus und Garten ist wichtig. Inhaltlich wird es darum gehen, wie potentielle Brandquellen zu erkennen und vor allem zu vermeiden sind.

Wichtig ist, dass jede/r weiß, wie man Rauchmelder und CO-Melder richtig anbringt und sinnvoll nutzen kann.

Die Möglichkeiten der Brandbekämpfung werden thematisiert, und abschließend wird ein Fazit in

Hinblick auf Chancen und Grenzen von Brandschutz gezogen.

Termine/Daten

24-033

Mi. 25.10.23

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr (2 UStd.)

Gebühr: 9,50 €

Leitung: MIGA Rettungsschule Ahlen

Geschenkgutscheine

Sie suchen ein ungewöhnliches Geschenk? Warum nicht einmal einen Kurs verschenken?

Bei uns erhalten Sie Geschenkgutscheine für Veranstaltungen und Kurse der FBS. Sie können wählen zwischen einem Gutschein über einen bestimmten Kurs oder über einen von Ihnen festzulegenden Geldbetrag. Rufen Sie an, wir beraten Sie gerne bei der passenden Auswahl:

0 23 82 / 91 23 0

Vorankündigung**31. Woche der
Brüderlichkeit in
Ahlen**

05. - 09. März 2023

Die Ahlener „Woche der Brüderlichkeit“ wird parallel zur bundesweiten Veranstaltungsreihe durchgeführt und widmet sich in besonderer Weise der christlich-jüdischen Verständigung. Weitere inhaltliche Schwerpunkte sind die Auseinandersetzung mit jüdischer Kultur und Geschichte, mit Israel und dem deutsch-israelischen Verhältnis und dem Dialog unterschiedlicher Religionen und Kulturen.

Veranstalter ist das Ahlener Forum Brüderlichkeit, ein Zusammenschluss der Stadt Ahlen (VHS) mit der Familienbildungsstätte (FBS), den örtlichen Kirchen, den weiterführenden Schulen und Vereinen und dem Interreligiösen Museum im Goldschmiedehaus.

Eine detaillierte Programmübersicht wird im Februar 2023 veröffentlicht.

**Eröffnungsveranstaltung
zur Woche der
Brüderlichkeit 2023**

Das Forum Brüderlichkeit plant zum 31. Mal die Woche der Brüderlichkeit in Ahlen, bundesweit findet die "Woche der Brüderlichkeit" bereits zum 71. Mal statt. Ein Anlass, sich einem Blick zurück zu widmen und einen Blick in die Zukunft der Erinnerungskultur zu wagen. Details zur Eröffnungsveranstaltung sind ab Januar 2023 u.a. den Homepages der VHS Ahlen und der FBS Ahlen zu entnehmen.

Veranstaltungsort: Interreligiöses Museum im Goldschmiedehaus, Oststraße 69, Ahlen

Termine/Daten**24-050**

So. 05.03.23

Zeit: 17.00 - 18.30 Uhr (2 UStd.)

**Dr. Hans Gummersbach:
Auf den Spuren der Juden
in Ahlen**

Öffentliche Führung durch die
Innenstadt

Der Historiker und Autor des Buches "Der Weg nach Auschwitz begann auch in Ahlen", Dr. Hans Gummersbach, führt durch die Innenstadt und berichtet an historischen Orten über das frühere

Leben jüdischer Menschen in Ahlen. Besucht werden ihre Wohnhäuser und Geschäfte, die jüdische Schule und die Synagoge, der Sigmund-Spiegel-Platz und andere Orte, bei denen man immer wieder auch auf die in den letzten Jahren verlegten »Stolpersteine« stößt. Eine Veranstaltung der FBS und der VHS in Kooperation mit dem Ahlener "Forum Brüderlichkeit".

Eine Anmeldung ist erforderlich und erfolgt bei der VHS Ahlen: vhs-ahlen.de, Kurs-Nr. I13804. Die Teilnahme an der Führung ist gebührenfrei. Treffpunkt: Familienbildungsstätte, Klosterstraße 10a, Ahlen

Termine/Daten**24-051**

Sa. 11.03.23

Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Dr. Hans-Werner Gummersbach

**Pfarrer Willi Stroband liest
Chassidische Geschichten**

Lesung mit Musik

Jüdische chassidische Legenden, Wundergeschichten und Alltagserzählungen berichten mit ihrem hintergründigen Charme von weisem Rat und göttlicher Eingebung, von Lebenserfahrungen und Lebensfreude. Entsprungen sind diese Geschichten aus dem Zusammenleben der osteuropäischen Juden. Ihre Weisheit berührt nicht nur religiöse und kulturelle Fragen des Miteinanders. Chassidische Traditionen wurden in Europa mit

der Vernichtung der osteuropäischen Juden durch den Nationalsozialismus beinahe ausgelöscht. In Israel und Amerika, aber auch in Westeuropa konnte sich der Chassidismus erfolgreich reorganisieren und befindet sich heute, auch aufgrund des starken Bevölkerungswachstums chassidischer Gruppen, wieder in einem starken Aufschwung. Musikalische Gestaltung: Martin Göcke
Anmeldung bei der FBS Ahlen.

Termine/Daten

24-053

Sa. 12.03.23

Zeit: 16.00 – 18.15 Uhr (3 UStd.)

Leitung: Pfr. Willi Stroband, Martin Göcke

Kooperationsveranstaltung mit dem Integrationsteam der Stadt Ahlen

Internationales Frauenfrühstück

Das internationale Frauenfrühstück wurde im Februar 2014 von Laina Remer, dem Integrationsteam der Stadt Ahlen und der Familienbildungsstätte ins Leben gerufen. Es treffen sich Frauen jeden Alters zum gemeinsamen Frühstück an jedem dritten Samstag im Monat, in der Zeit von 10.00 bis 12.15 Uhr. Die Veranstaltungen sind kostenlos, jede Teilnehmerin bringt einfach etwas zu Essen mit. Es ist wie eine Reise um die ganze Welt: westfälisches Schwarzbrot trifft auf somalische Pfannkuchen



zusammenistbesser

und philippinische Reisbällchen. Auch für geistige Nahrung ist gesorgt: Nach dem Essen gibt es jedes Mal einen interessanten Vortrag. Entweder stellt eine der Frauen ihr Land vor oder es werden Rednerinnen eingeladen, die zu wichtigen gesellschaftlichen oder politischen Themen berichten. Anschließend gibt es die Möglichkeit zur Diskussion. Unterstützt wird das Frühstück von der Familienbildungsstätte Ahlen und vom Integrationsteam der Stadt Ahlen, sowie von ehrenamtlichen Frauen. Bitte etwas zu Essen für das Buffet mitbringen. Veranstaltungsort: FBS Ahlen, Klosterstr. 10a, Ahlen

Termine/Daten

24-001

Sa. 21.01.23, 10.00 – 12.15 Uhr (3 UStd.)

24-002

Sa. 18.02.23, 10.00 – 12.15 Uhr (3 UStd.)

24-003

Sa. 18.03.23, 10.00 – 12.15 Uhr (3 UStd.)

24-004

Sa. 15.04.23, 10.00 – 12.15 Uhr (3 UStd.)

24-005

Sa. 20.05.23, 10.00 – 12.15 Uhr (3 UStd.)

24-006

Sa. 17.06.23, 10.00 – 13.00 Uhr (4 UStd.)

24-007

Sa. 15.07.23, 10.00 – 12.15 Uhr (3 UStd.)

24-008

Sa. 19.08.23, 10.00 – 12.15 Uhr (3 UStd.)

24-009

Sa. 16.09.23, 10.00 – 12.15 Uhr (3 UStd.)

24-010

Sa. 21.10.23, 10.00 – 12.15 Uhr (3 UStd.)

24-011

Sa. 18.11.23, 10.00 – 12.15 Uhr (3 UStd.)

24-012

Sa. 16.12.23, 10.00 – 13.00 Uhr (4 UStd.)

Leitung: Laina Remer



Fachbereiche 31 / 32 / 33 / 34:

Gesundheit – Prävention – Ernährung

Das eigene Gesundheitsempfinden und ein gesundes Umfeld sind für das Zusammenleben in Familie und Gesellschaft von zentraler Bedeutung. Schmerzen, Bewegungs- oder Funktionseinschränkungen beeinträchtigen uns in der Bewältigung unserer Alltagsanforderungen in Familie, Partnerschaft und Beruf. Gesundheitsbildung und Prävention nehmen einen entscheidenden Stellenwert ein, Erwachsene zu fördern und zu stabilisieren, damit sie ihre Funktion in der Familie und Gesellschaft besser erfüllen können. Mit unseren Angeboten der Gesundheitsbildung und Prävention vermitteln wir lebensbegleitendes Fachwissen, Grundlagen für persönliches und gesundheitsbewusstes Handeln und gesundheitsorientierte Lebensführung.

Zu dieser gesundheitsorientierten Lebensführung gehört eine Ernährung, die dieses unterstützt und dabei den Genuss und die Freude beim Kochen nicht zu kurz kommen lässt.

Ansprechpartnerinnen der FBS: Bernadette Rentmeister und N.N. (Bereich Ernährung)

Wie neugeboren durch Heilfasten

Heilfasten ist ein Weg, mit Leib, Geist und Seele aufmerksam zu werden für die eigenen Bedürfnisse. Es kann auch als Einstieg zur Veränderung der Essgewohnheiten und somit zur gesunden Reduzierung von Körpergewicht dienen. Zellen und Gewebe werden entschlackt, eine Regeneration des gesamten Organismus eingeleitet. Die Selbstheilungs- und Abwehrkräfte des Körpers werden angeregt und gestärkt.

In regelmäßigen Treffen wird eine Fastenberatung in der Gruppe durchgeführt.

Bitte mitbringen: Warme Socken

Termine/Daten

31-001

Infoabend:

Do. 16.03.23, 19.00 - 21.15 Uhr

Weitere Termine:

Fr. 24.03.23, 17.00 - 18.30 Uhr

Mo. 27.03.23, 17.30 - 19.00 Uhr

Mi. 29.03.23, 17.00 - 18.30 Uhr

Fr. 31.03.23, 17.00 - 18.30 Uhr

Dauer: 5 Abende (11 UStd.)

Gebühr: 33,00 €

Leitung: Elisabeth Schulze Balhorn

31-008

Infoabend:

Do. 16.11.23, 19.00 - 21.15 Uhr

Weitere Termine:

Fr. 24.11.23, 17.00 - 18.30 Uhr

Mo. 27.11.23, 17.30 - 19.00 Uhr

Mi. 29.11.23, 17.00 - 18.30 Uhr

Fr. 31.12.23, 17.00 - 18.30 Uhr

Dauer: 5 Abende (11 UStd.)

Gebühr: 33,00 €

Leitung: Elisabeth Schulze Balhorn

Gewicht im Griff

Abnehmen mit Erfolg funktioniert nur, wenn sich auf Dauer Gewohnheiten und Einstellungen ändern. Auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht hilft nur ein dauerhafter Lösungsansatz, der auf drei Säulen aufbaut:

- ▶ Ernährung
- ▶ Verhalten
- ▶ Bewegung

Der Kurs erstreckt sich über einen vierwöchigen Zeitraum.

Termine/Daten

31-005

Di. 17.01.23, 19:00 - 20:00 Uhr

Di. 24.01.23, 19:00 - 20:00 Uhr

Mi. 01.02.23, 18:00 - 19:30 Uhr

Di. 07.02.23, 19:00 - 20:00 Uhr

Dauer: 4 Termine (12 UStd.)

Gebühr: 28,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

Leitung: Claudia Louen, Brigitte Bode

Sport im besten Alter

Informationsreihe für die Generation 60+ und 70+

Wie erhalte ich mir meine Alltagsfitness? Welche praktischen Möglichkeiten habe ich, um Koordination und Beweglichkeit sowie Kraft und Ausdauer außerhalb des Fitnessstudios zu erhalten und zu verbessern? Was genau passt überhaupt zu mir und meinem Körper?

Diese zweiteilige Informationsreihe über Gesundheit und Sport schaut auf effektive und einfache Trainingsmethoden und deren Anwendung, dazu gibt es einen umfassenden theoretischen Einblick in den Gesundheitssport.

Zum Abschluss kann bei Interesse ein AlltagsFitness-Test durchgeführt werden.

Termine/Daten

31-006

Fr. 17.03.23 Fr. 24.03.23

Zeit: 15.00 - 16.30 Uhr

Dauer: 2 Nachmittage (4 UStd.)

Gebühr: 12,50 €

Leitung: Ulli Fronicke

31-007

Mo. 11.09.23 - Mo. 18.09.23

Zeit: 10.00 - 11.30 Uhr

Dauer: 2 Vormittage (4 UStd.)

Gebühr: 12,50 €

Leitung: Ulli Fronicke

Thema Akupunktur eine der ältesten Therapieformen

Informationsabend

Die Akupunktur ist, nicht zuletzt wegen großer Erfolge in unserer Medizinlandschaft, in der heutigen Zeit gefragter denn je.

Wann und wofür wird Akupunktur angewandt? Wie wirkt diese Therapieform und wo kann man



eine Akupunktur durchführen lassen?

Dieser Abend richtet sich an Interessierte, Kritiker und Menschen, die mit dem Gedanken spielen, sich an eine/n Akupunktur/in zu wenden.

Themen der Veranstaltung:

- ▶ Blick in die Historie und Herkunft dieser Therapieform
- ▶ Heutiger wissenschaftlicher Stand zum Thema Akupunktur
- ▶ Indikationen und Anwendungsfelder für die Akupunktur (z.B. chronische Schmerzen, Rückenoder Knieleiden, Unterstützung bei der Rauchentwöhnung, Gewichtsreduktion)

Der Referent ist Arzt und Mitglied der deutschen Ärztesellschaft für Akupunktur.

Termine/Daten

31-002

Mi. 24.05.23

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr (2 UStd.)

Gebühr: 9,50 €

Leitung: Dr. Markus Koyro

Erste Hilfe für Angehörige von Diabetiker*innen

Informationsabend

Bei einer guten Gesamteinstellung bietet Diabetes mellitus aus notfallmedizinischer Sicht i.d.R. wenig Grund zur Sorge. In manchen Situationen kann es jedoch zu Entgleisungen des Blutzuckerspiegels kommen, welche die Einleitung sofortiger Maßnahmen erforderlich machen.

Dieses Kursformat richtet sich an Angehörige und Menschen mit nahem Kontakt zu Diabetiker*innen und natürlich auch an Interessierte oder Betroffene selbst.

Kursinhalte sind u.a.:

- ▶ Übersicht zu den gängigsten Notfallbildern (Hypoglykämie / Hyperglykämie)
- ▶ Erkennen von Notfallsituationen und richtiges Handeln
- ▶ Wann sind der Hausarzt oder der Rettungsdienst zu konsultieren?
- ▶ Maßnahmen bei Bewusstlosigkeit inkl. stabiler Seitenlage
- ▶ Herz-Lungen-Wiederbelebung

Termine/Daten

31-003

Mi. 01.02.23

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr (2 UStd.)

Gebühr: 9,50 €

Leitung: MIGA Rettungsschule Ahlen

Erste Hilfe für Angehörige von Herzpatient*innen

Informationsabend

Dieses Kursformat richtet sich an Angehörige und Menschen mit nahem Kontakt zu Herzerkrankten. Natürlich sind auch an Interessierte oder Betroffene herzlich eingeladen.

Kursinhalte sind u.a.:

- ▶ Übersicht zu den gängigsten Krankheitsbildern (Infarkt, Herzinsuffizienz, Rhythmusstörungen...)
- ▶ Erkennen von Notfallsituationen und entsprechendes Handeln
- ▶ Zu welchem Zeitpunkt sind der Hausarzt / Kardiologe oder der Rettungsdienst zu konsultieren ?
- ▶ Maßnahmen bei Bewusstlosigkeit inkl. stabiler Seitenlage
- ▶ Herz-Lungen-Wiederbelebung inkl. Anwendung eines automatischen externen Defibrillators

Termine/Daten

31-004

Mi. 22.11.23

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr (2 UStd.)

Gebühr: 9,50 €

Leitung: MIGA Rettungsschule Ahlen

Selbsthilfegruppe Rheuma

Wer an Rheuma erkrankt ist, kennt die vielen Einschränkungen, die damit verbunden sein können. In Gesprächen mit anderen Betroffenen möchten wir uns im Rahmen einer Selbsthilfegruppe austauschen und immer wieder hilfreiche Informationen in die Gruppe geben.

Die Themen können alle Lebensbereiche betreffen (Arbeit, Schule, Ernährung und vieles mehr). Durch das Wissen des Anderen kann ein spannendes Hilfsnetzwerk sichtbar werden. Wir freuen uns auf Sie.

Egal, ob Sie selbst oder ein Familienmitglied von Rheuma betroffen sind, Sie sind herzlich willkommen!

Selbsthilfe funktioniert vertraulich, unentgeltlich, gegenseitig, gleichberechtigt, ohne Leitung.

Die Gruppe trifft sich in der Regel alle 8 Wochen mit Betroffenen und Angehörigen zum Erfahrungsaustausch. Die Teilnahme ist kostenfrei. Information, Auskunft und Anmeldung in der FBS: 02382-91230.

Termine/Daten

31-020

Mo. 06.02.23

31-021

Mo. 06.03.23

31-022

Mo. 05.06.23

31-023

Mo. 04.09.23

31-024

Mo. 06.11.23

31-025

Mo. 04.12.23

Zeit: jew. 18.00 – 19.30 Uhr (2 UStd.)

Leitung: Sandy Richter, Daniel Höckelmann

Online: Warum vegan ernähren? - "Du bist, was du isst"



Vegan ernähren bedeutet für die meisten nicht einfach nur eine Ernährungsform, sondern es ist ein Lebensstil. Jeder hat dabei unterschiedliche Hintergründe und Motivationen. Vor allem geht es aber um das Tierwohl, die eigene Gesundheit und die Umwelt. Das Seminar behandelt die aktuelle Weltlage in Bezug auf das Zusammenspiel von Umwelt, Mensch und Tier und die positiven Auswirkungen von veganer Ernährung. Zudem wird besprochen, warum eine vegane Ernährung in vielerlei Hinsicht einen besseren Lebensstil voraussetzen kann und was hinter der Aussage des deutschen Philosophen Ludwig Feuerbach "Du bist, was du isst" steckt. Warum ist diese Ernährungsform zur heutigen Zeit so von Bedeutung?

Termine/Daten

31-140D

Mi. 25.01.23

Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr (2 UStd.)

Gebühr: 12,00 €

Leitung: Arya Moussaddak

Online: Entzündungsfreie Getreidesorten - Amaranth, Buchweizen und Hirse



Das Brot, welches noch unsere Großeltern verzehrt haben, unterscheidet sich sehr stark von dem modernen Brot, das wir heute kennen. Woran liegt das? Warum ist es clever, auf Pseudogetreide wie Amaranth, Buchweizen und Hirse zu setzen? Was hat es mit einer Glutenunverträglichkeit auf sich? Dies und noch mehr erfahren Sie in diesem interaktiven Seminar.

Termine/Daten

31-160D

Di. 07.02.23

Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr (2 UStd.)

Gebühr: 12,00 €

Leitung: Maja Morell

Online: Ernährungspsychologie - Wie stoppe ich meinen Heißhunger?



In diesem Workshop tauchen wir ein in die Welt der Ernährungspsychologie.

Welche äußeren und inneren Faktoren beeinflussen unser Ernährungsverhalten? Welche Triggerpunkte verführen uns zu ständigem Essen? Warum haben

wir eigentlich ständig das Verlangen nach Süßem? Und wie kann man dem Teufelskreis entkommen? Wie lerne ich den Verführungen zu entgehen? Diese Fragen und viele mehr werden wir in diesem Online-Seminar klären.

Termine/Daten

31-121D

Di. 21.02.23

Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr (2 UStd.)

Gebühr: 12,00 €

Leitung: Tim Englbrecht

Online: Kritische Nährstoffe in der veganen Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel



Kritische Nährstoffe gibt es nicht nur in der veganen Ernährung, sie sind in jeder Ernährungsform zu finden. Jedoch gibt es kritische Nährstoffe, die Veganer*innen beachten und zusätzlich auch regelmäßig kontrollieren sollten. Besprochen werden unter anderem Vitamin B12, Eisen, Jod, Calcium, Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D. Außerdem wird die Notwendigkeit von Supplementen behandelt und wie die Zufuhrempfehlungen auf überwiegend natürliche Weise erreicht werden können.

Termine/Daten

31-142D

Mi. 08.03.23

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr (2 UStd.)

Gebühr: 12,00 €

Leitung: Arya Moussaddak

Online: Smoothies und Grüne Säfte

In Cafés, in der Straßenmeile und sogar am Flughafen sind sie erhältlich: Smoothies haben sich als hipbes Erfrischungsgetränk etabliert und werden von Alt und Jung getrunken. Besonders wenn sie mit Wildkräutern und einem gesunden Schwung an Gemüse genossen werden, können sie ihren heilenden Effekt in uns entfalten.

Mit einem Entsafter können anders als mit dem Mixer leckere Säfte gemacht werden. Schmackhafte Kombinationen aus Ingwer, Kurkuma, Zitronen und Karotten werden Sie sicherlich begeistern!

Dieses Seminar eröffnet die Welt der Smoothies und grünen Säfte wie sie bisher eventuell noch nicht ausprobiert wurde. Tipps und Rezepte werden ebenso vorgestellt und erarbeitet.

Termine/Daten

31-161D

Di. 14.03.23

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr (2 UStd.)

Gebühr: 12,00 €

Leitung: Maja Morell

Online: Kinderernährung

Wie sollten sich meine Kinder ernähren?

Die Entwicklung und das Wachstum der Kinder hängen maßgeblich von der richtigen Ernährung ab. Was brauchen Kinder, um sich störungsfrei zu entwickeln und zu wachsen? Welche Nährstoffe werden meistens zu wenig zugeführt? Wie kann man ganz einfach seine Kinder von einer gesunden Ernährung überzeugen? Diesen Fragen und vielen mehr wird auf den Grund gegangen.

Termine/Daten

31-123D

Di. 25.04.23

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr (2 UStd.)

Gebühr: 12,00 €

Leitung: Tim Englbrecht

Online: Übergewicht und Adipositas

Abnehmen mit Hilfe veganer Ernährung

Abnehmen bringen die meisten immer mit einer anstrengenden und kaum umsetzbaren Diät in Verbindung. In diesem Seminar geht es nicht um eine strikte vegane Diät, sondern vielmehr um eine umsetzbare Ernährungsform, die in den Alltag integriert werden kann und dazu noch Spaß

macht. Sie werden die positiven Effekte von veganer Kost zum Abnehmen kennenlernen, welche Nahrungsmittel besonders hilfreich sind, wie Rückfällen vorgebeugt wird und welche Ernährungspläne hilfreich sein können.

Termine/Daten

31-144D

Mi. 10.05.23

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr (2 UStd.)

Gebühr: 12,00 €

Leitung: Arya Moussaddak

Online: Mineralstoffkraft voraus

Aufnahme von Eisen, Magnesium, Zink und Calcium maximieren

Antinährstoffe kommen natürlicherweise in Nahrungsmitteln vor. Diese verhindern die Aufnahme essenzieller Mineralstoffe im Darmtrakt. Trotz vermeintlicher Zufuhr der richtigen Lebensmittel kann es somit zu Mangelerscheinungen kommen. In diesem Workshop erarbeiten wir gemeinsam, wie man mit der richtigen Vorbereitung und Zubereitung die Antinährstoffe loswird und gleichzeitig die Aufnahmefähigkeit von Mineralien vervielfacht.

Termine/Daten

31-162D

Di. 16.05.23

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr (2 UStd.)

Gebühr: 12,00 €

Leitung: Maja Morell

Online: Jetzt ist Schluss - Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen minimieren!



Die Prävalenz für Übergewicht im Kindes- und Jugendalter steigt in Deutschland stetig an. Nein noch schlimmer, wir erreichen bald ein Ausmaß ähnlich wie das in den USA. Folgen des Übergewichts im Kindes- und Jugendalter sind fatal! Sie erkranken häufiger und schneller an kardio-metabolischen Erkrankungen wie Diabetes oder Bluthochdruck. Diesen Trend müssen wir stoppen! Dieses Online-Seminar zeigt auf, wie Sie Ihre Kinder von einer gesunden und abwechslungsreichen Ernährung begeistern können und wie sie Spaß an der Bewegung finden.

Termine/Daten

31-125D

Mi. 14.06.23

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr (2 UStd.)

Gebühr: 12,00 €

Leitung: Tim Englbrecht

Online: Darm-Kur Ganz einfach, auch ohne teure Nahrungsergänzungsmittel!



Der Darm wird oft vernachlässigt, doch ist er geschwächt, kommt unser Körper aus dem Gleichgewicht. Als studierter Ernährungswissenschaftler empfiehlt Ihnen der Ernährungsberater Tim Englbrecht mindestens einmal jährlich eine Darm-Kur zu machen. Wie Sie das ganz einfach auch ohne teure Präparate tun können, verrät er in diesem Online-Seminar.

Termine/Daten

31-126D

Mo. 14.08.23

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr (2 UStd.)

Gebühr: 12,00 €

Leitung: Tim Englbrecht

Online: (Un)gesund vegan ernähren und Superfoods



Ungesund vegan ernähren? Kaum vorstellbar, aber so einfach. Nudel mit Ketchup und Pommes sind zwar vegan, aber im Übermaß alles andere als gesund. Auch bei einer veganen Ernährung muss auf eine gesunde Lebensmittelauswahl geachtet werden. In diesem Seminar werden

Tipps zu einer gesunden veganen Ernährung gegeben - Was muss bei der Zubereitung und dem Lebensmitteleinkauf beachtet werden? Sind Käse- und Fleischalternativen wirklich eine gute Wahl oder sollte lieber darauf verzichtet werden? Zudem werden einige Superfoods besprochen, die Ihren Ernährungsalltag etwas auffrischen und vor allem auch (noch) gesünder machen können.

Termine/Daten

31-146D

Mi. 16.08.23

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr (2 UStd.)

Gebühr: 12,00 €

Leitung: Arya Moussaddak

Online: Wie starke ich mein Immunsystem



Erkältungen in den Wintermonaten reduzieren

Jeder kennt es: die Nase läuft, der Hals schmerzt und man hustet. Der Winter klopft an die Tür. Wenn die Speicher davor nicht aufgefüllt sind, kann eine Erkältung nur schwer vermieden werden. Hier erfahren Sie, wie Sie Ihr Immunsystem mit den richtigen Nährstoffen und Lebensmitteln vor dem Winter schützen können!

Termine/Daten

31-128D

Mo. 25.09.23

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr (2 UStd.)

Gebühr: 12,00 €
Leitung: Tim Englbrecht

Online: Kombucha Tee der Unsterblichkeit



Viele Mythen und Legenden ranken sich um den sogenannten "Tee der Unsterblichkeit". Dieser ist heute bekannt als Kombucha und ist in Supermärkten erhältlich. Aus was besteht Kombucha, welche Vorteile für die Gesundheit hat er und wie können wir ihn selbst ganz einfach herstellen? In diesem interaktiven Seminar begeben wir uns auf die Spuren des "Unsterblichkeitstees" und erkunden dessen Eigenschaften.

Termine/Daten

31-163D

Di. 26.09.23

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr (2 UStd.)

Gebühr: 12,00 €

Leitung: Maja Morell

Online: Vegane Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit?



Sie sind schon vegan und nun schwanger und fragen sich, ob Sie sich nun überhaupt noch vegan ernähren dürfen? Als Veganer*in muss man sich schon so einiges anhören, als werdende Mutter bzw. Eltern, die sich weiterhin vegan ernähren wollen, wird man mit noch so viel mehr Kritik konfrontiert.

Es ist möglich und bedarf viel Wissen und Eigeninitiative! Mit diesem Seminar lernen Sie vor allem die Nährstoffe kennen, denen in Schwangerschaft und Stillzeit besonders Beachtung geschenkt werden sollten. Sie lernen insbesondere, wofür sie zuständig sind, worauf Sie bei der Zubereitung achten sollten und wie hoch die Zufuhrempfehlungen sind.

Termine/Daten

31-148D

Mi. 25.10.23

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr (2 UStd.)

Gebühr: 12,00 €

Leitung: Arya Moussaddak

Online: Physische und psychische Auswirkungen durch Zuckerkonsum



Welche Süßungsalternativen stehen zur Verfügung? Nikotin, Alkohol und Koffein schaffen eine Abhängigkeit. Auch an Zucker kann sich das Gehirn gewöhnen und davon immer mehr verlangen wollen. In zahlreichen Lebensmitteln wird raffinierter Zucker gesetzt. Auch Lebensmittel, von denen wir es nicht erwarten. Daher landen diese mit gutem Willen im Einkaufswagen.

Welche physischen und psychischen Auswirkungen hat der Haushaltszucker auf uns? Es soll vor allem auf die Kindergesundheit eingegangen werden. Welche alternativen Süßungsmittel stehen uns zur Verfügung und sind diese gesünder - wenn ja, warum? Diese Fragen werden in diesem Seminar beantwortet und es werden gemeinsam gesunde Rezepte erstellt.

Termine/Daten

31-164D

Di. 14.11.23

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr (2 UStd.)

Gebühr: 12,00 €

Leitung: Maja Morell

Nutzen Sie auch die Anmeldemöglichkeit über unsere Homepage:

www.fbs-ahlen.de



Online: Besser schlafen



Wie die Ernährung Einfluss auf unseren Schlaf nimmt!

Ein guter Schlaf ist unbezahlbar. Doch viele Ernährungsweisen können sich negativ auf unseren Schlaf auswirken. Welche Lebensmittel sollte man vor dem zu Bett gehen vermeiden und welche Nährstoffe bzw. Lebensmitteln können unseren Schlaf verbessern? Diese Fragen werden in dem Online-Seminar geklärt.

Termine/Daten

31-130D

Di. 21.11.23

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr (2 UStd.)

Gebühr: 12,00 €

Leitung: Tim Englbrecht

Online: Der Säure-Basen-Haushalt und der Einfluss der Ernährung



Nach einer kurzen Einführung zur Erklärung von Säuren und Basen, beinhaltet das Seminar Informationen der Relevanz zur Konstanthaltung des Säure-Basen-Gleichgewichts und wie dieses

reguliert wird. Hauptteil des Seminars stellt der Einfluss der Ernährung dar - wie eine Mischkost, vegetarische und vegane Kost unterschiedliche Wirkungen auf den Haushalt haben können und welche Empfehlungen zu Lebensmittelgruppen gegeben werden.

Termine/Daten

31-150D

Di. 05.12.23

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr (2 UStd.)

Gebühr: 12,00 €

Leitung: Arya Moussaddak

Anmeldungen



Anmeldungen können telefonisch, schriftlich, per Fax, persönlich, per E-Mail oder über unsere Homepage erfolgen. Die Anmeldung ist damit verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der vollen Kursgebühr, sofern keine rechtzeitige Abmeldung erfolgt ist. Wenn keine gesonderten Bedingungen bei den Kursen und in den allgemeinen Geschäftsbedingungen benannt sind, ist eine Abmeldung bis zu sieben Tagen vor Kursbeginn möglich.

Fachbereich 32:

Entspannung und Balance

Die verschiedenen Seminare im Bereich Entspannung bieten die Gelegenheit, sich vom (Familien-)Alltag zu erholen und Elemente von Ruhe und Balance erfahren und erlernen zu können. Diese Elemente tragen dazu bei, den eigenen inneren Akku aufzuladen, um mit mehr Gelassenheit den Alltag bewältigen zu können.

Ansprechpartnerin der FBS: Bernadette Rentmeister

Auf der Suche nach der inneren Ruhe

Entspannen mit "ZAPP"

Entspannung entsteht aus dem Zustand innerer Ruhe. Entspannung lässt sich nicht erzwingen, sondern nur erfühlen und erleben. Sie entsteht nicht nebenbei oder zufällig. Es ist eine aktive Methode, die erlernbar ist. Mithilfe dieser Technik können wir uns eine Auszeit nehmen.

ZAPP ist eine Entspannungsmethode, die einfach, schnell und besonders gut umsetzbar ist. Dabei wird die innere Unruhe überlistet und verschiedene Entspannungsmethoden synchron ausgeführt. Die Konzentration auf verschiedene Abläufe sowie auf den eigenen Körper verschafft Entspannung in kürzester Zeit. Über die Inhalte wie z.B. Atmung, Akupressur, Finger Mudra, Autosuggestionen uvm. wird das psychische Immunsystem gestärkt.

Innerhalb von kurzer Zeit fühlen sich die Übenden - auch die bislang Ungeübten - wie neu und die Entspannung stellt sich ein.

Termine/Daten

32-001

Di. 28.02.23 - Di. 28.03.23
 Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr
 Dauer: 5 Abende (10 UStd.)
 Gebühr: 42,00 €
 Leitung: Uwe Richert

32-002

Di. 07.11.23 - Di. 05.12.23
 Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr
 Dauer: 5 Abende (10 UStd.)
 Gebühr: 42,00 €
 Leitung: Uwe Richert

Hatha Yoga

Yoga - wenn die Gedanken zur Ruhe kommen. Yoga ist ein wohltuendes Training, welches kräftigt und entspannt.

Hatha steht für Kraft. Ha steht für die Sonne und Tha für den Mond. Yoga verbindet.

Dieser Kurs verbindet Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation (Entspannung). Dadurch stärkst du die körperliche Fitness und verschaffst dir einen wohltuenden Ausgleich zum Alltag. Hatha kommt von dem Sanskritbegriff "Kraft" und fördert neben der Stärkung der Muskeln die Flexibilität. Zudem werden die Achtsamkeit und das Bewusstsein auf das Positive in deinem Leben gelenkt.

Der Kurs richtet sich an diejenigen, die sich neugierig interessiert auf einen neuen Weg machen möchten oder schon Yogaerfahrungen gemacht

haben.

Es sind alle willkommen.

Bitte mitbringen: eine Decke, warme Socken und (wenn vorhanden) ein Yogakissen und eine Yogamatte.

Termine/Daten

32-010

Do. 19.01.23 - Do. 30.03.23

Zeit: 17.30 - 18.45 Uhr

Dauer: 11 Abende (18,3 UStd.)

Gebühr: 82,50 €

Leitung: Andrea Elbracht

32-011

Do. 20.04.23 - Do. 15.06.23

Zeit: 17.30 - 18.45 Uhr

Dauer: 7 Abende (11,7 UStd.)

Gebühr: 52,50 €

Leitung: Andrea Elbracht

32-012

Do. 07.09.23 - Do. 14.12.23

Zeit: 17.30 - 18.45 Uhr

Dauer: 13 Abende (21,7 UStd.)

Gebühr: 97,50 €

Leitung: Andrea Elbracht

Mit dem Gruß an die Sonne in den Tag starten!

Hatha Yoga für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Kursbeschreibung wie zuvor (Kurs-Nr. 32-010 ff.)
Bitte mitbringen: eine Decke, warme Socken und (wenn vorhanden) ein Yogakissen und eine Yogamatte.

Termine/Daten

32-013

Di. 17.01.23 - Di. 28.03.23

Zeit: 8.30 9.45 Uhr

Dauer: 11 Vormittage (18,3 UStd.)

Gebühr: 82,50 €

Leitung: Andrea Elbracht

32-014

Di. 18.04.23 - Di. 30.05.23

Zeit: 8.30 9.45 Uhr

Dauer: 7 Vormittage (11,7 UStd.)

Gebühr: 67,50 €

Leitung: Andrea Elbracht

32-015

Di. 05.09.23 - Di. 12.12.23

Zeit: 8.30 9.45 Uhr

Dauer: 13 Vormittage (21,7 UStd.)

Gebühr: 67,50 €

Leitung: Andrea Elbracht

MaMa - Move Pause im Alltag

Babybauch trifft Yoga

Dieser Kurs spricht das Wachsen und Werden und die körperlichen Veränderungen in der Schwangerschaft an. Yoga für werdende Mütter ist rückenstärkend und unterstützt mit angepassten Übungen das Körpergefühl, die Stabilität und dient auch der Geburtsvorbereitung. Die Verbindung zwischen Mutter und Kind wird gefördert. Atemübungen begleiten die Entspannung, öffnen den Weg in die Achtsamkeit und ermöglichen eine besondere, intensive Zeit mit dem ungeborenen Baby.

Mitzubringen sind ein kleines Kissen, eine Decke, warme Socken und wenn vorhanden ein Yogakissen und eine Yogamatte. Der Kurs richtet sich an Schwangere ab dem 4. Monat. Es sind alle willkommen - mit und ohne Erfahrungen im Yoga.

Termine/Daten

32-016

Do. 19.01.23 - Do. 09.02.23

Zeit: 19.00 - 20.00 Uhr

Dauer: 4 Abende (4 ZStd.)

Gebühr: 30,00 €

Leitung: Andrea Elbracht

32-017

Do. 16.02.23 - Do. 09.03.23

Zeit: 19.00 - 20.00 Uhr

Dauer: 4 Abende (4 ZStd.)

Gebühr: 30,00 €

Leitung: Andrea Elbracht

32-018

Do. 20.04.23 - Do. 11.05.23
 Zeit: 19.00 - 20.00 Uhr
 Dauer: 4 Abende (4 ZStd.)
 Gebühr: 30,00 €
 Leitung: Andrea Elbracht

32-019

Do. 07.09.23 - Do. 28.09.23
 Zeit: 19.00 - 20.00 Uhr
 Dauer: 4 Abende (4 ZStd.)
 Gebühr: 30,00 €
 Leitung: Andrea Elbracht

32-020

Do. 19.10.23 - Do. 09.11.23
 Zeit: 19.00 - 20.00 Uhr
 Dauer: 4 Abende (4 ZStd.)
 Gebühr: 30,00 €
 Leitung: Andrea Elbracht

32-021

Do. 16.11.23 - Do. 07.12.23
 Zeit: 19.00 - 20.00 Uhr
 Dauer: 4 Abende (4 ZStd.)
 Gebühr: 30,00 €
 Leitung: Andrea Elbracht



Yoga-Faszien-Entspannung

Die Faszien als unser muskuläres Bindegewebe spielen eine große Rolle für das Wohlbefinden, für die Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit. Unser Tagesseminar bietet in angenehmer Atmosphäre ein passgenaues Bewegungstraining zur Verbesserung der eigenen Elastizität. Das gemeinsame Ziel der Veranstaltung: Mobilisation, Dehnung, Kräftigung, Selbstvertrauen, Achtsamkeit, Gelassenheit und ein ruhiger Geist.

Viele Entspannungs- und Wohlfühlübungen in ausgewogener Balance, um Kontakt zu sich selbst zu finden, lockern das Faszientraining an verschiedenen Stellen auf. Das Wohlfühlen im eigenen Körper ist das A und O unserer Gesundheit. Der Einklang zwischen Körper und Geist wird immer wichtiger, um fit und glücklich durchs Leben gehen zu können. Nutzen Sie dazu diesen Tag und fühlen sich herzlich willkommen! Tee sowie Kaltgetränke und frisches Obst stellen wir für Sie bereit. Bitte mitbringen: Decke und kl. Kopfkissen,

Stoppersocken oder Wollsocken, warmes Oberteil, Yogakissen, Mittagssnack

Termine/Daten

32-026

Sa. 25.03.23
 Zeit: 10.00 - 17.00 Uhr (9 UStd.)
 Gebühr: 58,00 €
 Leitung: Astrid Kemler

32-027

Sa. 23.09.23
 Zeit: 10.00 - 17.00 Uhr (9 UStd.)
 Gebühr: 58,00 €
 Leitung: Astrid Kemler

Entspannungsatmung

Gezieltes Atmen für das Wohlbefinden

Unser Atemrhythmus hat eine direkte und tiefe Verbindung zu unserem Nervensystem. In diesem Kurs geht es darum nachzufühlen, wie kleine Veränderungen des Atemprozesses große und unmittelbare positive Veränderungen auf unseren Körper haben. Ein tiefer Atem entspannt, macht gute Laune und fördert die Konzentration. Die 4 Seminareinheiten richten sich an alle, die nach neuen Wegen der Entspannung und Entschleunigung suchen.

Folgende Inhalte werden erprobt und erlernt:

- ▶ Wahrnehmung der Atemmuskulatur
- ▶ Dehnübungen für die Atemmuskeln
- ▶ Nutzung des Atemrhythmus zur tiefen Entspannung

Folgen Sie uns auch auf Facebook:

www.facebook.com/fbs.ahlen



Bitte mitbringen: Evtl. Decke, dicke Socken, Kissen

Termine/Daten

32-040

Di. 25.04.23 - Di. 16.05.23
Zeit: 19.30 - 20.15 Uhr
Dauer: 4 Abende (4 UStd.)
Gebühr: 16,50 €
Leitung: Alexander Schamber

32-041

Di. 05.09.23 - Di. 26.09.23
Zeit: 19.30 - 20.15 Uhr
Dauer: 4 Abende (4 UStd.)
Gebühr: 16,50 €
Leitung: Alexander Schamber

Qigong Yangsheng



In diesem fortlaufenden Kurs haben Sie die wunderbare Möglichkeit, die positiven Auswirkungen des Qigong zu erfahren.

Qigong bietet die Gelegenheit

- ▶ das Gefühl von Ausgeglichenheit neu zu finden
- ▶ den Körper und die Haltung bewusster wahrzunehmen
- ▶ dem Atem neuen Raum zu geben
- ▶ Ruhe wiederzuentdecken und als abrufbar zu speichern
- ▶ die Schönheit bildhafter Bewegungen zu spüren
- ▶ zu entdecken, dass Ausdauerkraft aus der Entspannung entspringt

Die Bewegungssequenzen zeichnen sich durch gute Nachvollziehbarkeit, Anpassbarkeit, Langsam-

keit und Schönheit aus.

Termine/Daten

32-050

Mi. 18.01.23 - Mi. 29.03.23
Zeit: 19.00 - 20.00 Uhr
Dauer: 11 Abende (11 ZStd.)
Gebühr: 44,00 €
Leitung: Cornelia Glävcke

32-051

Mi. 19.04.23 - Mi. 14.06.23
Zeit: 19.00 - 20.00 Uhr
Dauer: 9 Abende (9 ZStd.)
Gebühr: 36,00 €
Leitung: Cornelia Glävcke

32-052

Mi. 16.08.23 - Mi. 13.12.23
Zeit: 19.00 - 20.00 Uhr
Dauer: 15 Abende (15 ZStd.)
Gebühr: 60,00 €
Leitung: Cornelia Glävcke

Online: Entspannung und Wellness für zu Hause!



Wir erleben gemeinsam einen entspannten Abend...
...ohne lange Vorbereitungszeit
...ohne viel Geld auszugeben
...ohne künstliche Produkte
Wir zaubern uns wohltuende und entspannende Masken, Peelings & Badezusätze aus Materialien,

die sich in nahezu jeder Küche finden lassen. Wir stellen gemeinsam alle Produkte her und wenden diese auch gerne auf Wunsch direkt an. Neben den hergestellten Produkten gibt es auch noch die ein oder andere Entspannungsmethode, die Sie leicht und unkompliziert in den Alltag integrieren können. Sie bekommen vor unserem Wellnessabend eine kleine Liste gemailt, auf der sich alle Materialien befinden, die wir benötigen werden.

Termine/Daten

32-100D

Di. 07.03.23
Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr (2 UStd.)
Gebühr: 8,50 €
Leitung: Katrin Gerdes

Online: Progressive Muskelentspannung



Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine systematische Entspannungstechnik. Diese ist bekannt als eine der heilsamsten und wirkungsvollsten Methoden, um Stress abzubauen und Entspannung zu finden, insbesondere dann, wenn im Alltag oft nur wenig Zeit vorhanden ist. Vielen Menschen fällt es schwer sich im Alltag "Momente der Ruhe" zu gönnen. Die PME trägt dazu bei, das muskuläre Gleichgewicht zwischen

An- und Entspannung wiederherzustellen, das in vielen Fällen gestört und der Auslöser für anhaltende Beschwerden, z.B. im Rückenbereich sein kann. Innere Spannungszustände wie z.B. Stress können zu einer oft unbewussten Anspannung der Muskeln und der inneren Organe führen. Dieser Kurs dient dem Erlernen und Üben dieser Entspannungsmethode und soll die Anspannung der Muskulatur vermindern, ruhiges, gleichmäßiges und entspanntes Atmen fördern sowie den Stressabbau beschleunigen. Beruhend auf der Erkenntnis, dass durch wechselseitige An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen eine tiefe körperliche Ruhe erreicht werden kann, ist die PME die ideale Methode für ein effektives und schnelles Entspannen.

Termine/Daten

32-101D

Di. 31.01.23 - Di. 21.02.23

Zeit: 19.15 - 20.00 Uhr

Dauer: 4 Abende (4 UStd.)

Gebühr: 16,00 €

Leitung: Katrin Gerdes

Geschenkgutscheine

Sie suchen ein ungewöhnliches Geschenk? Warum nicht einmal einen Kurs verschenken?

Bei uns erhalten Sie Geschenkgutscheine für Veranstaltungen und Kurse der FBS. Sie können wählen zwischen einem Gutschein über einen bestimmten Kurs oder über einen von Ihnen festzulegenden Geldbetrag. Rufen Sie an, wir beraten Sie gerne bei der passenden Auswahl:

0 23 82 / 91 23 0

Nutzen Sie auch die Anmeldemöglichkeit über unsere Homepage:

www.fbs-ahlen.de



Fachbereich 33:

Fitness und Bewegung

Die Bewegung ist eine wichtige Säule der Gesundheit und der Prävention und Voraussetzung für körperliche (und geistige) Fitness. Die Herz- und Kreislauffähigkeit wird angeregt, die Beweglichkeit gesteigert und die Koordination und Kondition verbessert. Diese gesundheitlichen Aspekte wirken sich auch positiv auf das Familienleben aus. Durch die sportliche Betätigung wird Stress abgebaut und die Belastungsgrenze erhöht. In vielen Bewegungskursen der Familienbildungsstätte werden Kontakte geknüpft und die Kommunikation und Gemeinschaft gefördert.

Ansprechpartnerin der FBS: Bernadette Rentmeister

Der frühe Vogel fängt den Wurm!

Bewegung und Gymnastik morgens im Park

Wer sich schon morgens aktiv und munter an der frischen Luft mit anderen Seniorinnen und Senioren bewegen möchte, der findet dieses Angebot sicherlich interessant!

Morgendlicher Treffpunkt ist das Parkbad in Ahlen. Nach dem gemeinsamen Start mit einem Spaziergang zum Aufwärmen wird dann ein "schattiges" Plätzchen aufgesucht, an dem leichte Koordinations-, Gleichgewichts- und Kraftübungen gemacht werden.

Auch Denk- und Bewegungsaufgaben sind Teil der Stunde und machen in Gemeinschaft einfach mehr Freude!

Ziel des Kurses ist der Spaß an der Bewegung in

freier Natur und das Kennenlernen anderer sportbegeisterter Mitmenschen. Machen Sie mit - denn Morgenstund' hat Gold im Mund! Treffpunkt ist das Parkbad im Berliner Park, Ahlen, Haupteingang
Bitte mitbringen: Wasser für die Trinkpause, feste Sportschuhe und gute Laune!

Termine/Daten

33-001

Di. 07.03.23 - Di. 28.03.23
Zeit: 10.00 - 11.00 Uhr
Dauer: 4 Treffen (4 ZStd.)
Gebühr: 14,00 €
Leitung: Rosemarie Rosenhäger

33-002

Di. 18.04.23 - Di. 06.06.23
Zeit: 10.00 - 11.00 Uhr
Dauer: 8 Treffen (8 ZStd.)
Gebühr: 28,00 €

Leitung: Rosemarie Rosenhäger

33-003

Di. 15.08.23 - Di. 26.09.23
Zeit: 10.00 - 11.00 Uhr
Dauer: 7 Treffen (7 ZStd.)
Gebühr: 24,50 €
Leitung: Rosemarie Rosenhäger

Ich lerne Jonglieren!*

Workshop für Erwachsene

Jonglieren fasziniert Zuschauer*innen wie Aktive gleichermaßen. Es ist schon beeindruckend, wie Bälle wie selbstverständlich aus der Luft gegriffen werden, Keulen fliegen und Diabolos tanzen. Nur wenige aber wissen, dass Jonglieren als ausgezeichnetes Gehirntaining bereits nach kurzer Zeit zur deutlichen Verbesserung der Motorik führt.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die die Jonglage ausprobieren und verschiedene Techniken lernen wollen. Wir fangen mit Tüchern an, gehen über die klassische Drei-Ball-Kaskade zu den Grundtechniken der Jonglage mit Keulen und erlernen zum Schluss noch einige Tricks mit dem Diabolo. Grundkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der Kursleiter stellt Materialien zur Verfügung, es können aber auch eigene Jongliersachen (Bälle, Keulen, Diabolo) mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Sportschuhe

Termine/Daten

33-007

Fr. 22.09.23

Zeit: 16.30 - 19.30 Uhr (4 UStd.)

Gebühr: 22,50 €

Leitung: Christian Rosendahl

Zumba®: Join the Party!

Join the Party! Zumba® ist ein von lateinamerikanischer und internationaler Musik inspiriertes Fitnessprogramm. Cumbia, Salsa, Reggaeton und Merengue und noch viele weitere Tanzstile sind die besonderen Zutaten des von Alberto "Beto" Perez entwickelten Trainingsprogramms.

Mit Freude an der Bewegung kommt man ins Schwitzen und erlebt die etwas andere Art des Workouts und eines ist ganz sicher: Zumba® ist cool und macht Spaß.

Termine/Daten

Donnerstagabend

Veranstaltungsort: Turnhalle der ehemaligen Paul-Gerhardt-Schule, Stephansweg 10, Ahlen

33-010

Do. 19.01.23 - Do. 30.03.23

Zeit: 19.00 - 20.00 Uhr

Dauer: 11 Abende (11 ZStd.)

Gebühr: 66,00 €

Leitung: Nicole Wingerning

33-011

Do. 20.04.23 - Do. 15.06.23

Zeit: 19.00 - 20.00 Uhr

Dauer: 7 Abende (7 ZStd.)

Gebühr: 42,00 €

Leitung: Nicole Wingerning

33-012

Do. 17.08.23 - Do. 14.12.23

Zeit: 19.00 - 20.00 Uhr

Dauer: 16 Abende (16 ZStd.)

Gebühr: 96,00 €

Leitung: Nicole Wingerning

Montagabend

Veranstaltungsort: Turnhalle der Grundschule, Dolberg

33-063

Mo. 16.01.23 - Mo. 27.03.23

Zeit: 17.30 - 18.30 Uhr

Dauer: 10 Abende (10 ZStd.)

Gebühr: 60,00 €

Leitung: Katarzyna Bartczak-Pokropska

33-064

Mo. 17.04.23 - Mo. 12.06.23

Zeit: 17.30 - 18.30 Uhr

Dauer: 7 Abende (7 ZStd.)

Gebühr: 42,00 €

Leitung: Katarzyna Bartczak-Pokropska

33-065

Mo. 14.08.23 - Mo. 11.12.23

Zeit: 17.30 - 18.30 Uhr

Dauer: 16 Abende (16 ZStd.)

Gebühr: 96,00 €

Leitung: Katarzyna Bartczak-Pokropska

FIT-MIX

Power, Kraft, Stretching, Ausdauer, Entspannung FIT-MIX formt und macht fit!

FIT-MIX ist ein ausgewogenes Ganzkörpertraining für alle! Angeboten wird hier ein effektives Workout, das Elemente aus dem Ausdauer-, Koordinations- und Krafttraining verbindet.

Nach einer intensiven Aufwärmphase wird durch leichte Aerobic zu mitreißender Musik die Kondition trainiert. Gekräftigt wird die Muskulatur besonders im BauchBeinePoBereich.

FIT-MIX ist ein besonders wirksames Training für eine Kräftigung und Formung harmonischer Muskeln. Den Abschluss bildet jeweils ein Stretching zur Lockerung und Entspannung der beanspruchten Körperpartien. Fit werden mit leichten Aerobic-Schritten und abwechslungsreichen Übungen, das macht in der Gruppe besonders viel Spaß!

Termine/Daten

33-013

Do. 19.01.23 - Do. 30.03.23
 Zeit: 17.30 - 19.00 Uhr
 Dauer: 8 Abende (16 UStd.)
 Gebühr: 56,00 €
 Leitung: Sandra Karl

33-014

Do. 20.04.23 - Do. 15.06.23
 Zeit: 17.30 - 19.00 Uhr
 Dauer: 7 Abende (14 UStd.)
 Gebühr: 49,00 €
 Leitung: Sandra Karl

33-015

Do. 17.08.23 - Do. 14.12.23
 Zeit: 17.30 - 19.00 Uhr
 Dauer: 16 Abende (32 UStd.)
 Gebühr: 112,00 €
 Leitung: Sandra Karl

Body-Fitness-Mix

Mit einem Aerobic-Tanzspezial wird das Herz-Kreislaufsystem angeregt und die Fettverbrennung gefördert. Außerdem erwartet Sie in diesem Kurs eine funktionelle, abwechslungsreiche Gymnastik für Bauch, Beine, Po und Rücken. Problemzonen werden gezielt trainiert und die gesamte Muskulatur in Form gebracht.

Mit abschließenden Entspannungs- und Dehnübungen wird Verspannungen vorgebeugt und die Stunde klingt aus.

Das Motto ist: "Mit Spaß trainieren".

Termine/Daten

33-020

Mo. 16.01.23 - Mo. 27.03.23
 Zeit: 19.00 - 20.00 Uhr
 Dauer: 10 Abende (10 ZStd.)
 Gebühr: 35,00 €
 Leitung: Marlies Böhle

33-021

Mo. 17.04.23 - Mo. 12.06.23
 Zeit: 19.00 - 20.00 Uhr
 Dauer: 7 Abende (7 ZStd.)
 Gebühr: 24,50 €
 Leitung: Marlies Böhle

33-022

Mo. 14.08.23 - Mo. 11.12.23
 Zeit: 19.00 - 20.00 Uhr
 Dauer: 16 Abende (16 ZStd.)
 Gebühr: 56,00 €
 Leitung: Marlies Böhle

Core Training

Für eine starke Körpermitte!

Der "Core-Bereich" des Körpers ist der Bereich, der den Körperschwerpunkt darstellt. Ein trainierter Rumpf sorgt für eine ideale Kraftübertragung auf die gesamte Muskulatur. Beim Core Training werden komplexe Übungen durchgeführt, um ganze Muskelketten zu beanspruchen. Eine starke Körpermitte sorgt für mehr Stabilität und verbessert die Koordination.

Durch eine optimale Körperhaltung und verbesserte Bewegungsabläufe wird sowohl ein positives Körperbewusstsein als auch ein sehr gutes Gleichgewichtsgefühl aufgebaut. In diesem Kurs wird eine solide Basis für eine gute Körperhaltung und mehr Standhaftigkeit entwickelt. Wenn Sie Core Training machen, dann können Sie

- ▶ Ihre Leistung insgesamt steigern
- ▶ für eine ästhetische Formung der Körpermitte sorgen
- ▶ Verletzungen vorbeugen
- ▶ mehr Kraft in der gesamten Rumpfmuskulatur aufbauen und so die Voraussetzungen für eine bessere Kraftübertragung in andere Körperregionen schaffen
- ▶ auch der Wirbelsäule mehr Stabilität verleihen und somit Schmerzen, insbesondere im Bereich der Lendenwirbelsäule lindern oder diesen vorbeugen.

Das erreichen wir, indem wir mit verschiedenen Übungen die für die Ganzkörperstabilität wichtige Tiefenmuskulatur trainieren.

Termine/Daten

33-025

Di. 17.01.23 - Di. 28.03.23
 Zeit: 17.45 - 18.45 Uhr
 Dauer: 11 Abende (11 ZStd.)
 Gebühr: 44,00 €
 Leitung: Brigitte Bode

33-026

Di. 18.04.23 - Di. 13.06.23
 Zeit: 17.45 - 18.45 Uhr
 Dauer: 9 Abende (9 ZStd.)

Gebühr: 36,00 €
Leitung: Brigitte Bode

33-027

Di. 15.08.23 - Di. 12.12.23
Zeit: 17.45 - 18.45 Uhr
Dauer: 16 Abende (16 ZStd.)
Gebühr: 64,00 €
Leitung: Brigitte Bode

Hula-Hoop - Der neue Trendsport

Hula Hoop ist ein effektives Ganzkörperworkout: Die Taille wird geformt und die gesamte Körpermitte gestärkt. "Gehullert" wird mit viel Spaß und guter Laune zu ansprechender Musik. Neben der Bauch- und Rückenmuskulatur wird auch die Bein- und Gesäßmuskulatur trainiert und die Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination gefördert.

Auf dem Programm steht noch viel mehr als den Reifen einfach nur kreisen zu lassen: Nach dem gemeinsamen Lernen der richtigen Technik wird das "hullern" durch Übungen für Arme und Beine ergänzt.

Im Kurs folgt auf das Aufwärmen eine Kombination von Hula Hoop mit kräftigenden Fitnessübungen und dynamischen Aerobic Elementen. Abgerundet wird die Einheit mit einem Cool-down, bestehend aus Stretching und Übungen zur Regeneration.

Trainiert wird ausschließlich mit ungewichteten Reifen (ca. 700g). Leihreifen sind vorhanden. Gern kann auch ein eigener Reifen (Gewicht unter 1kg)

mitgebracht werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bei Vorerkrankungen sollte Hula Hoop nur nach Rücksprache mit einem Arzt durchgeführt werden.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk (Sportschuhe), Getränk, Gymnastikmatte



Termine/Daten

Dienstagabend I

33-028

Di. 17.01.23 - Di. 28.03.23
Zeit: 19.00 - 20.00 Uhr
Dauer: 11 Abende (11 ZStd.)
Gebühr: 44,00 €
Leitung: Liesa Ahlandt

33-029

Di. 18.04.23 - Di. 13.06.23
Zeit: 19.00 - 20.00 Uhr
Dauer: 9 Abende (9 ZStd.)
Gebühr: 36,00 €
Leitung: Liesa Ahlandt

33-030

Di. 15.08.23 - Di. 12.12.23
Zeit: 19.00 - 20.00 Uhr
Dauer: 16 Abende (16 ZStd.)
Gebühr: 64,00 €
Leitung: Liesa Ahlandt

Dienstagabend II

33-031

Di. 17.01.23 - Di. 28.03.23
Zeit: 20.00 - 21.00 Uhr
Dauer: 11 Abende (11 ZStd.)
Gebühr: 44,00 €
Leitung: Liesa Ahlandt

33-032

Di. 18.04.23 - Di. 13.06.23
Zeit: 20.00 - 21.00 Uhr
Dauer: 9 Abende (9 ZStd.)
Gebühr: 36,00 €

Leitung: Liesa Ahlandt

33-033

Di. 15.08.23 - Di. 12.12.23
 Zeit: 20.00 - 21.00 Uhr
 Dauer: 16 Abende (16 ZStd.)
 Gebühr: 64,00 €
 Leitung: Liesa Ahlandt

Pilates

Pilates ist der sanfte Weg für mehr Kraft und Beweglichkeit. Ein konzentriertes Trainingsprogramm erhöht die Körperkraft, die Körperflexibilität und die Körperkoordination.

Termine/Daten

33-070

Fr. 20.01.23 Fr. 31.03.23
 Zeit: 9.00 - 10.00 Uhr
 Dauer: 11 Vormittage (11 ZStd.)
 Gebühr: 44,00 €
 Leitung: Sabine Take-Camacho

33-071

Fr. 21.04.23 Fr. 16.06.23
 Zeit: 9.00 - 10.00 Uhr
 Dauer: 7 Vormittage (7 ZStd.)
 Gebühr: 28,00 €
 Leitung: Sabine Take-Camacho

33-072

Fr. 18.08.23 Fr. 15.12.23
 Zeit: 9.00 - 10.00 Uhr
 Dauer: 16 Vormittage (16 ZStd.)

Gebühr: 64,00 €

Leitung: Sabine Take-Camacho

Rückenschule

Geben Sie Rückenschmerzen keine Chance!

Einer Studie zufolge klagt jeder Zweite über Rückenschmerzen. Die Gründe dafür sind zahlreich. Eine Ursache ist langes oder häufiges Sitzen bedingt durch unseren Berufs- und Lebensalltag. Zur Vorbeugung oder Linderung von Beschwerden ist es wichtig, nicht nur die Rückenmuskulatur zu mobilisieren und zu stärken, sondern auch die Bauch-, Brust- und Nackenmuskulatur. Dieses Angebot stärkt die Beweglichkeit Kraft sinnvolle Bewegungsabläufe im Alltag!

Es werden geeignete Rückenschul-Übungen zum Aufbau der entsprechenden Muskulatur vermittelt.



Termine/Daten

33-077

Mo. 16.01.23 - Mo. 27.03.23
 Zeit: 19.00 - 20.00 Uhr
 Dauer: 10 Abende (10 ZStd.)
 Gebühr: 40,00 €
 Leitung: Brigitte Bode

33-078

Mo. 17.04.23 - Mo. 12.06.23
 Zeit: 19.00 - 20.00 Uhr
 Dauer: 7 Abende (7 ZStd.)
 Gebühr: 28,00 €
 Leitung: Brigitte Bode

33-079

Mo. 14.08.23 - Mo. 11.12.23
 Zeit: 19.00 - 20.00 Uhr
 Dauer: 16 Abende (16 ZStd.)
 Gebühr: 64,00 €
 Leitung: Brigitte Bode

Wirbelsäulengymnastik - Eine Wohltat für den Rücken

Ihr Rücken wird sich freuen!
 Verbessern Sie Ihre Rückengesundheit und beugen Sie chronischen Rückenbeschwerden vor!
 Dieser Kurs bietet eine Haltungsgymnastik mit Elementen der Dehnung, der Kräftigung, der Balance und vor allem der Bewusstmachung des Eigenverhaltens. Hinzu kommt die Entspannung, die auch für den Rücken wichtig ist.

Termine/Daten

33-080

Mi. 18.01.23 - Mi. 29.03.23
Zeit: 17.45 - 18.45 Uhr
Dauer: 11 Abende (11 ZStd.)
Gebühr: 44,00 €
Leitung: Cornelia Glävcke

33-081

Mi. 19.04.23 - Mi. 14.06.23
Zeit: 17.45 - 18.45 Uhr
Dauer: 9 Abende (9 ZStd.)
Gebühr: 36,00 €
Leitung: Cornelia Glävcke

33-082

Mi. 16.08.23 - Mi. 13.12.23
Zeit: 17.45 - 18.45 Uhr
Dauer: 15 Abende (15 ZStd.)
Gebühr: 60,00 €
Leitung: Cornelia Glävcke

Rückenfit - Präventive Wirbelsäulengymnastik

Bewegen statt schonen!

Für einen aktiven Alltag sind folgende Kursinhalte vorgesehen:

1. gezielte Stärkung
2. Verbesserung der Beweglichkeit
3. Förderung der Körperwahrnehmung
4. Gleichgewichtsschulung

Termine/Daten

Dienstagmorgen I

Veranstaltungsort: Walstedde, Grundschule St. Lambertus, Turnhalle

33-086

Di. 17.01.23 - Di. 28.03.23
Zeit: 8.30 9.15 Uhr
Dauer: 11 Vormittage (11 UStd.)
Gebühr: 38,50 €
Leitung: Sabine Take-Camacho

33-087

Di. 18.04.23 - Di. 13.06.23
Zeit: 8.30 9.15 Uhr
Dauer: 9 Vormittage (9 UStd.)
Gebühr: 31,50 €
Leitung: Sabine Take-Camacho

33-088

Di. 15.08.23 - Di. 12.12.23
Zeit: 8.30 9.15 Uhr
Dauer: 16 Vormittage (16 UStd.)
Gebühr: 56,00 €
Leitung: Sabine Take-Camacho

Dienstagmorgen II

Veranstaltungsort: FBS Ahlen

33-083

Di. 17.01.23 - Di. 28.03.23
Zeit: 10.30 - 11.30 Uhr
Dauer: 11 Vormittage (11 ZStd.)
Gebühr: 44,00 €
Leitung: Sabine Take-Camacho

33-084

Di. 18.04.23 - Di. 13.06.23

Zeit: 10.30 - 11.30 Uhr
Dauer: 9 Vormittage (9 ZStd.)
Gebühr: 36,00 €
Leitung: Sabine Take-Camacho

33-085

Di. 15.08.23 - Di. 12.12.23
Zeit: 10.30 - 11.30 Uhr
Dauer: 16 Vormittage (16 ZStd.)
Gebühr: 64,00 €
Leitung: Sabine Take-Camacho

Rundum fit - Rückenfitness und mehr

In Kooperation mit dem Familienzentrum AWO-Menzelstraße

In diesem Fitnesskurs mit Musik soll der Rücken gestärkt, das Wohlbefinden verbessert und vor allem der Spaßfaktor nicht zu kurz kommen. Die Kursinhalte stammen aus verschiedenen Themenbereichen der Fitness und Gymnastik wie z.B. Ausdauertraining, Funktionsgymnastik, Aerobic, Pilates und Yoga. Sie werden sinnvoll miteinander verbunden, so dass die Teilnehmer vielseitige Möglichkeiten des Trainings wahrnehmen können. Abgerundet wird jede Stunde mit einem Cool-Down in Form einer Entspannungsoder Körperbewusstseinsübung. Anmeldung im Familienzentrum unter Tel. 0 23 82 8 29 48
Veranstaltungsort: Familienzentrum der AWO Kita Menzelstraße, Menzelstr. 41, Ahlen

Termine/Daten

33-089

Do. 19.01.23 - Do. 30.03.23
 Zeit: 19.15 - 20.15 Uhr
 Dauer: 11 Abende (11 ZStd.)
 Gebühr: 38,50 €
 Leitung: Alexandra Tölle-Schüsseler

33-090

Do. 20.04.23 - Do. 15.06.23
 Zeit: 19.15 - 20.15 Uhr
 Dauer: 7 Abende (7 ZStd.)
 Gebühr: 24,50 €
 Leitung: Alexandra Tölle-Schüsseler

33-091

Do. 17.08.23 - Do. 14.12.23
 Zeit: 19.15 - 20.15 Uhr
 Dauer: 16 Abende (16 ZStd.)
 Gebühr: 56,00 €
 Leitung: Alexandra Tölle-Schüsseler

Bewegungsangebot zur Vorbeugung und bei Osteoporose

Die wesentlichen Ziele der Bewegungstherapie:

- ▶ Kräftigung der Muskulatur zur Verminderung von Fehlhaltung und Fehlbelastung
- ▶ Steigerung der Knochendichte
- ▶ Verbesserung der Alltagsmotorik
- ▶ Schmerzreduktion möglichst langfristig
- ▶ Förderung der Koordinations- und Reaktionsfähigkeit

- ▶ Reduzierung des Sturzrisikos, damit Verhinderung von Knochenbrüchen
- ▶ Verbesserung der allgemeinen Lebensqualität

Termine/Daten

33-092

Fr. 20.01.23 Fr. 31.03.23
 Zeit: 10.00 - 10.45 Uhr
 Dauer: 11 Vormittage (11 UStd.)
 Gebühr: 38,50 €
 Leitung: Sabine Take-Camacho

33-093

Fr. 21.04.23 Fr. 16.06.23
 Zeit: 10.00 - 10.45 Uhr
 Dauer: 7 Vormittage (7 UStd.)
 Gebühr: 24,50 €
 Leitung: Sabine Take-Camacho

33-094

Fr. 18.08.23 Fr. 15.12.23
 Zeit: 10.00 - 10.45 Uhr
 Dauer: 16 Vormittage (16 UStd.)
 Gebühr: 56,00 €
 Leitung: Sabine Take-Camacho

Wing Tsun - Selbstverteidigung

Wing Tsun ist eine chinesische Kampfkunst, welche ursprünglich von einer Nonne entwickelt wurde. Geschichtlich betrachtet vermittelt die Kampfkunst, auch unter dem Einfluss des Taoismus, dass selbst der Unterlegene/ die Unterlegene immer eine Chance hat.

Und zwar dann, wenn nicht nur die reine Körperkraft im Fokus steht!

Im Kurs wird unter anderem die Technik des Sim Nim Tao gelehrt. Weiterhin werden auch verschiedene Notwehr- und Schutzübungen erklärt und geübt.

Termine/Daten

33-095

Fr. 25.08.23 Fr. 29.09.23
 Zeit: 18.15 19.45 Uhr
 Dauer: 6 Abende (12 UStd.)
 Gebühr: 49,00 €
 Leitung: Uwe Richert

Erlebnistanz

Ab 50 Jahren

Tanzen ist Träumen mit den Füßen und eines der schönsten Hobbies der Welt.

Tanzen ist Bewegung, hält fit und macht Spaß. Im Laufe des Kurses werden verschiedene Tänze vorgestellt und gemeinsam in der Gruppe getanzt, z.B. internationale Kreis- und Gassentänze, Sqauredance, Mixer, Line Dance und Gesellschaftstanzformen.

Das Tanzen weckt Lebensfreude und ist ein gesunder Ausgleichssport. Es fördert außerdem Kontakte, gibt Selbstsicherheit, beeinflusst wohltuend das Herz- und Kreislaufsystem sowie den Bewegungsapparat und schult das Gedächtnis.

Kommen Sie mit Partner/-in oder allein und bringen Sie Freund*innen und Nachbar*innen mit. Erleben

Sie das Tanzen und lassen Sie den Tanz zum Erlebnis werden!

Bitte mitbringen: Bequeme Schuhe

Termine/Daten

33-120

Di. 17.01.23 - Di. 21.03.23

Zeit: 15.00 - 16.30 Uhr

Dauer: 10 Nachmittage (20 UStd.)

Gebühr: 60,00 €

Leitung: Gertrud Baumann

33-121

Di. 25.04.23 - Di. 13.06.23

Zeit: 15.00 - 16.30 Uhr

Dauer: 8 Nachmittage (16 UStd.)

Gebühr: 48,00 €

Leitung: Gertrud Baumann

33-122

Di. 29.08.23 - Di. 12.12.23

Zeit: 15.00 - 16.30 Uhr

Dauer: 14 Nachmittage (28 UStd.)

Gebühr: 84,00 €

Leitung: Gertrud Baumann

Online: Rumpffunk



Hast du dich schon angemeldet?

Rumpf ist Trumpf - so heißt es doch! Sei es im Haushalt, bei Gartenarbeiten, im Büro oder beim Joggen - eine starke Rumpfmuskulatur benötigen wir jeden Tag aufs Neue.

In diesem Kurs wird durch gezielte, ausdauernde

Übungen die Bauch-, Rücken- und Hüftmuskulatur angesprochen und trainiert. Das Zauberwort lautet: gleichmäßige Stabilität überall. Eine gute Rumpffunktion ist die Grundlage hierfür.

Wir benötigen in diesem Training nur unseren Körper, den Geist sowie die Freude an der Bewegung. Kraft und Spannung verbessern sich von ganz allein.

Nach der Anspannung folgt auch eine Entspannungsphase, welche die Einheit vollendet.

Quereinstieg und Probestunde jederzeit möglich.

Termine/Daten

33-123D

Mo. 16.01.23 - Mo. 27.03.23

Zeit: 18.00 - 18.45 Uhr

Dauer: 10 Abende (10 UStd.)

Gebühr: 35,00 €

Leitung: Maja Morell

33-124D

Mo. 17.04.23 - Mo. 12.06.23

Zeit: 18.00 - 18.45 Uhr

Dauer: 7 Abende (7 UStd.)

Gebühr: 24,50 €

Leitung: Maja Morell

33-125D

Mo. 14.08.23 - Mo. 11.12.23

Zeit: 18.00 - 18.45 Uhr

Dauer: 16 Abende (16 UStd.)

Gebühr: 56,00 €

Leitung: Maja Morell

Online: Intervalltraining



Da geht's rund!

Für alle, die Lust darauf haben, gleich nach Feierabend eine Powereinheit für die Fitness bei guter Musik hinzulegen!

Der Ablauf: 10 Min. knackiges Warm-up, gefolgt von 25 Min. intensivem Intervalltraining und 10 Min. entspanntem Cool-Down.

In diesem Intervalltraining führen wir gemeinsam Übungen zum Muskelaufbau für den gesamten Körper durch, verbrennen die überflüssigen Kalorien und steigern die Ausdauer. Nichts kommt dabei zu kurz, vor allem nicht die gute Laune! Denn was ist effektiver, als sich mit Sport und Spaß so richtig gesund zu schwitzen ... Und los! Quereinstieg und Probestunde jederzeit möglich.

Termine/Daten

33-126D

Do. 19.01.23 - Do. 30.03.23

Zeit: 18.00 - 18.45 Uhr

Dauer: 11 Abende (11 UStd.)

Gebühr: 38,50 €

Leitung: Maja Morell

33-127D

Do. 20.04.23 - Do. 15.06.23

Zeit: 18.00 - 18.45 Uhr

Dauer: 7 Abende (7 UStd.)

Gebühr: 24,50 €

Leitung: Maja Morell

33-128D

Do. 17.08.23 - Do. 14.12.23

Zeit: 18.00 - 18.45 Uhr
 Dauer: 16 Abende (16 UStd.)
 Gebühr: 56,00 €
 Leitung: Maja Morell

Fit bleiben - fit werden

Bewegung für den Körper - Einklang mit der Seele

In den Kursen eignen sich die Teilnehmer*innen ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur an. Hierbei wird auf die Mobilisation, Koordination und Stabilisation des Körpers geachtet. Fehlbelastungen, Haltungsschwächen und Rückenprobleme können durch ein konsequentes Training gelindert werden.

Um Körper und Geist in Einklang zu bringen, werden Elemente aus dem Yoga, Atem- und Entspannungsübungen mit in die Stunde integriert.

Termine/Daten

Montagabend

33-130

Mo. 16.01.23 - Mo. 27.03.23
 Zeit: 17.45 - 18.45 Uhr
 Dauer: 10 Abende (10 ZStd.)
 Gebühr: 35,00 €
 Leitung: Brigitte Bode

33-131

Mo. 17.04.23 - Mo. 12.06.23
 Zeit: 17.45 - 18.45 Uhr
 Dauer: 7 Abende (7 ZStd.)
 Gebühr: 24,50 €

Leitung: Brigitte Bode

33-132

Mo. 14.08.23 - Mo. 11.12.23
 Zeit: 17.45 - 18.45 Uhr
 Dauer: 16 Abende (16 ZStd.)
 Gebühr: 56,00 €
 Leitung: Brigitte Bode

Donnerstagvormittag

33-139

Do. 19.01.23 - Do. 30.03.23
 Zeit: 10.30 - 11.30 Uhr
 Dauer: 11 Vormittage (11 ZStd.)
 Gebühr: 38,50 €
 Leitung: Heike Alteheld

33-140

Do. 20.04.23 - Do. 15.06.23
 Zeit: 10.30 - 11.30 Uhr
 Dauer: 7 Vormittage (7 ZStd.)
 Gebühr: 24,50 €
 Leitung: Heike Alteheld

33-141

Do. 17.08.23 - Do. 14.12.23
 Zeit: 10.30 - 11.30 Uhr
 Dauer: 16 Vormittage (16 ZStd.)
 Gebühr: 56,00 €
 Leitung: Heike Alteheld

Nutzen Sie auch die Anmeldemöglichkeit über unsere Homepage:

www.fbs-ahlen.de



Fit bleiben - fit werden in St. Ludgeri

In Kooperation mit dem Familienzentrum St. Ludgeri

Kurstext: siehe zuvor.

Anmeldung in der FBS, Tel. 0 23 82 - 91 23 0 oder www.fbs-ahlen.de

Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte

Veranstaltungsort: Familienzentrum St. Ludgeri, Birkenstr. 16, Ahlen

Termine/Daten

Dienstagabend

33-037

Di. 17.01.23 - Di. 28.03.23
 Zeit: 19.00 - 20.00 Uhr
 Dauer: 11 Abende (11 ZStd.)
 Gebühr: 38,50 €
 Leitung: Brigitte Bode

33-038

Di. 18.04.23 - Di. 13.06.23
 Zeit: 19.00 - 20.00 Uhr
 Dauer: 9 Abende (9 ZStd.)
 Gebühr: 31,50 €
 Leitung: Brigitte Bode

33-039

Di. 15.08.23 - Di. 12.12.23
 Zeit: 19.00 - 20.00 Uhr
 Dauer: 16 Abende (16 ZStd.)
 Gebühr: 56,00 €
 Leitung: Brigitte Bode

Donnerstagabend

33-040

Do. 19.01.23 - Do. 30.03.23
 Zeit: 19.00 - 20.00 Uhr
 Dauer: 11 Abende (11 ZStd.)
 Gebühr: 38,50 €
 Leitung: Brigitte Bode

33-041

Do. 20.04.23 - Do. 15.06.23
 Zeit: 19.00 - 20.00 Uhr
 Dauer: 7 Abende (7 ZStd.)
 Gebühr: 24,50 €
 Leitung: Brigitte Bode

33-042

Do. 17.08.23 - Do. 14.12.23
 Zeit: 19.00 - 20.00 Uhr
 Dauer: 16 Abende (16 ZStd.)
 Gebühr: 56,00 €
 Leitung: Brigitte Bode

Fit bleiben - fit werden

Allround-Fitness-Gymnastik

Gymnastische Übungen nach Musik dienen zur Erhaltung und Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten unter Berücksichtigung des individuellen Leistungsstandes der einzelnen Teilnehmer*innen. Das bedeutet funktionelle Übungen, die ständig mit differenziertem Schwierigkeitsgrad angeboten werden. Immer: vom Leichten zum Schweren, vom Bekannten zum Unbekannten.

Körperbewusstsein schulen:

- ▶ rückengerechtes Bücken, Stehen, Sitzen und Aufstehen
- ▶ Spaß an Übungen vermitteln
- ▶ Entspannungstechniken wie Tiefenmuskelentspannung, Atemübungen, Igelballmassagen...

Termine/Daten

33-142

Do. 19.01.23 - Do. 30.03.23
 Zeit: 19.15 - 20.15 Uhr
 Dauer: 11 Abende (11 ZStd.)
 Gebühr: 35,00 €
 Leitung: Antonie Breer

33-143

Do. 20.04.23 - Do. 15.06.23
 Zeit: 19.00 - 19.45 Uhr
 Dauer: 7 Abende (7 ZStd.)
 Gebühr: 24,50 €
 Leitung: Antonie Breer

33-144

Do. 17.08.23 - Do. 14.12.23
 Zeit: 19.00 - 19.45 Uhr
 Dauer: 16 Abende (16 ZStd.)
 Gebühr: 56,00 €
 Leitung: Antonie Breer

Fit bleiben - fit werden in Vorhelm

Veranstaltungsort: Turnhalle der Augustin-Wibbelt-Grundschule, Schulstr. 11, Ahlen-Vorhelm

Termine/Daten

Mittwochnachmittag

33-049

Mi. 11.01.23 - Mi. 15.03.23
 Zeit: 16.25 - 17.25 Uhr
 Dauer: 10 Nachmittage (10 ZStd.)
 Gebühr: 35,00 €
 Leitung: Ingrid Kerl-Karos

33-050

Mi. 19.04.23 - Mi. 14.06.23
 Zeit: 16.25 - 17.25 Uhr
 Dauer: 9 Nachmittage (9 ZStd.)
 Gebühr: 31,50 €
 Leitung: Ingrid Kerl-Karos

33-051

Mi. 23.08.23 - Mi. 29.11.23
 Zeit: 16.25 - 17.25 Uhr
 Dauer: 12 Nachmittage (12 ZStd.)
 Gebühr: 42,00 €
 Leitung: Ingrid Kerl-Karos

Donnerstagabend

33-052

Do. 12.01.23 - Do. 23.03.23
 Zeit: 19.00 - 20.00 Uhr
 Dauer: 10 Abende (10 ZStd.)
 Gebühr: 35,00 €
 Leitung: Ingrid Kerl-Karos

33-053

Do. 20.04.23 - Do. 15.06.23
 Zeit: 19.00 - 20.00 Uhr
 Dauer: 7 Abende (7 ZStd.)
 Gebühr: 24,50 €
 Leitung: Ingrid Kerl-Karos

33-054

Do. 24.08.23 - Do. 23.11.23
 Zeit: 19.00 - 20.00 Uhr
 Dauer: 12 Abende (12 ZStd.)
 Gebühr: 42,00 €
 Leitung: Ingrid Kerl-Karos

Fit bleiben - fit werden in Dolberg

Veranstaltungsort: Turnhalle der St. Lamberti-Grundschule, Lambertistr. 6, Ahlen-Dolberg

Termine/Daten

33-055

Mo. 16.01.23 - Mo. 27.03.23
 Zeit: 18.45 - 19.45 Uhr
 Dauer: 10 Abende (10 ZStd.)
 Gebühr: 35,00 €
 Leitung: Carola Deutrich

33-056

Mo. 17.04.23 - Mo. 12.06.23
 Zeit: 18.45 - 19.45 Uhr
 Dauer: 7 Abende (7 ZStd.)
 Gebühr: 24,50 €
 Leitung: Carola Deutrich

33-057

Mo. 14.08.23 - Mo. 11.12.23
 Zeit: 18.45 - 19.45 Uhr
 Dauer: 16 Abende (16 ZStd.)
 Gebühr: 56,00 €
 Leitung: Carola Deutrich



Fit mit Workout und Stretching

In Zusammenarbeit mit den Landfrauen Dolberg

Veranstaltungsort: Turnhalle der St. Lamberti-Grundschule, Lambertistr. 6, Ahlen-Dolberg

Termine/Daten

33-060

Do. 19.01.23 - Do. 30.03.23
 Zeit: 18.45 - 19.45 Uhr
 Dauer: 11 Abende (11 ZStd.)
 Gebühr: 38,50 €
 Leitung: Carola Deutrich

33-061

Do. 20.04.23 - Do. 15.06.23
 Zeit: 18.45 - 19.45 Uhr
 Dauer: 7 Abende (7 ZStd.)
 Gebühr: 24,50 €
 Leitung: Carola Deutrich

33-062

Do. 17.08.23 - Do. 14.12.23
 Zeit: 18.45 - 19.45 Uhr
 Dauer: 16 Abende (16 ZStd.)
 Gebühr: 56,00 €
 Leitung: Carola Deutrich

Sitzaerobic für Senior*innen

Die Koordination von Arm- und Fußbewegungen übt die grauen Zellen. Bei körperlicher Anstrengung fällt es vielen leicht, vom Alltag abzuschalten und Sorgen und Nöte zu vergessen. Beweglichkeit ist die Voraussetzung für Selbstständigkeit und Lebensqualität. Auch Haltungsschwächen, Rückenprobleme und Fehlbelastungen können durch sanftes Training gelindert werden. Sitzaerobic kann für ältere Menschen mit oder ohne Einschränkung ein sanfter Weg sein, Muskeln aufzubauen, die Beweglichkeit zu erhalten oder zu steigern und fit zu bleiben. Besonders die Mobilisation, Koordination und Stabilisation des Körpers stehen im Mittelpunkt. Die Übungen werden mit Musik begleitet. Bewegung trainiert nicht nur den Körper, sondern auch Geist und Seele. Probieren Sie es aus! Wir freuen uns auf Sie.

Termine/Daten

Donnerstagmorgen I

33-210

Do. 19.01.23 - Do. 30.03.23
 Zeit: 8.45 - 9.30 Uhr

Dauer: 11 Vormittage (11 UStd.)
 Gebühr: 33,00 €
 Leitung: Heike Altheld

33-211

Do. 20.04.23 - Do. 15.06.23
 Zeit: 8.45 - 9.30 Uhr
 Dauer: 7 Vormittage (7 UStd.)
 Gebühr: 21,00 €
 Leitung: Heike Altheld

33-212

Do. 17.08.23 - Do. 14.12.23
 Zeit: 8.45 - 9.30 Uhr
 Dauer: 16 Vormittage (16 UStd.)
 Gebühr: 48,00 €
 Leitung: Heike Altheld

Donnerstagmorgen II

33-213

Do. 19.01.23 - Do. 30.03.23
 Zeit: 9.30 - 10.15 Uhr
 Dauer: 11 Vormittage (11 UStd.)
 Gebühr: 33,00 €
 Leitung: Heike Altheld

33-214

Do. 20.04.23 - Do. 15.06.23
 Zeit: 9.30 - 10.15 Uhr
 Dauer: 7 Vormittage (7 UStd.)
 Gebühr: 21,00 €
 Leitung: Heike Altheld

33-215

Do. 17.08.23 - Do. 14.12.23
 Zeit: 9.30 - 10.15 Uhr
 Dauer: 16 Vormittage (16 UStd.)
 Gebühr: 48,00 €
 Leitung: Heike Altheld

Senior*innengymnastik

in St. Martin Sendenhorst

Fit und beweglich ins Alter präventives und gesundheitsförderndes Training für das Haltung- und Bewegungssystem. Ein ganzheitliches Körpertraining u.a. mit dem Einsatz von Musik, Hanteln, Bällen, Therabändern und unterschiedlichen Alltagsmaterialien. Ziele: Motivation zu mehr Bewegungsaktivitäten gezielte Verbesserung der gesundheitlichen Situation durch Abbau von Bewegungsmangel Verbesserung der Belastbarkeit im Alltag, Förderung und Verbesserung der Körperwahrnehmung und des Wohlbefindens Ausgleich von muskulären Dysbalancen Verbesserung der Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit, Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen.

Veranstaltungsort: Pfarrheim St. Martin, Sendenhorst

Termine/Daten

33-225

Di. 10.01.23 - Di. 14.03.23
 Zeit: 8.50 - 9.50 Uhr
 Dauer: 10 Vormittage (10 ZStd.)
 Gebühr: 35,00 €
 Leitung: Ingrid Kerl-Karos

33-226

Di. 18.04.23 - Di. 13.06.23
 Zeit: 8.50 - 9.50 Uhr
 Dauer: 9 Vormittage (9 ZStd.)
 Gebühr: 31,50 €
 Leitung: Ingrid Kerl-Karos

33-227

Di. 22.08.23 - Di. 28.11.23
 Zeit: 8.50 - 9.50 Uhr
 Dauer: 13 Vormittage (13 ZStd.)
 Gebühr: 45,50 €
 Leitung: Ingrid Kerl-Karos

Anmeldungen



Anmeldungen können telefonisch, schriftlich, per Fax, persönlich, per E-Mail oder über unsere Homepage erfolgen. Die Anmeldung ist damit verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der vollen Kursgebühr, sofern keine rechtzeitige Abmeldung erfolgt ist. Wenn keine gesonderten Bedingungen bei den Kursen und in den allgemeinen Geschäftsbedingungen benannt sind, ist eine Abmeldung bis zu sieben Tagen vor Kursbeginn möglich.

Fachbereich 34

Gesunde Ernährung

„Essen bedeutet Lebensfreude“

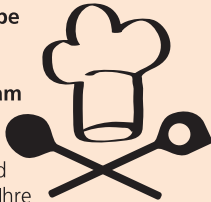
Für alle, die Spaß am Kochen haben oder es erlernen wollen, ist das FBS-Kochstudio die erste Adresse.

Anfänger*innen oder Fortgeschrittene, Singles oder Paare, Junioren oder Senior*innen für alle haben wir die passenden kulinarischen Angebote. Erfahrene Küchenmeister*innen stehen Ihnen mit Liebe und Begeisterung für die Berufung des Kochens und mit wertvollen Tipps und Tricks zur Seite.

Verbunden mit Spaß und Kreativität erhalten Sie Einblicke in die verschiedensten Kochkünste und erleben unvergessliche Stunden. Das Küchenstudio ist nach modernstem Standard eingerichtet und erlaubt ein angenehmes Arbeiten unter professioneller Anleitung.

Ansprechpartnerin der FBS: N.N.

Sie sind eine Gruppe von maximal 14 Personen und möchten gemeinsam kochen?



Rufen Sie uns an und besprechen mit uns Ihre Vorstellungen. Gerne planen wir für Sie den passenden Kochkurs.

Magischer Winterzauber im Magen

Gerade im Winter sind wir alle etwas müde, energielos und träge. Um in Schwung zu kommen, müssen wir auf eine nährreiche und ausgewogene Ernährung achten.

Für die kalten Wintertage wollen wir in diesem Kurs sowohl Körper als auch Geist mit bunten, vitaminreichen Gemüse- und Obstgerichten, angereichert mit kleinen Fisch- und Fleischportionen, stärken.

Termine/Daten

34-002

Mi. 18.01.23

Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr (4 UStd.)

Gebühr: 12,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

Leitung: Beate Möllers

Türkischer Genuss mal Vegetarisch

Die türkische Küche hat viel mehr zu bieten, als Döner, Kebab und Lahmacun. Dazu gehören beispielsweise: leckere Bohneneintöpfe, Gemüse-

reis, eingerollte Weinblätter und köstliche Suppen. Lassen Sie sich und Ihren Magen von der vegetarischen türkischen Küche beglücken.

Termine/Daten

34-003

Do. 26.01.23

Zeit: 18.30 - 22.15 Uhr (5 UStd.)

Gebühr: 15,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

Leitung: Figen Altunbükten

Deutsche Rezepte: Klassiker, die wir lieben

Zurück zu den Wurzeln: in diesem Kochkurs werden klassische deutsche Gerichte aus der traditionellen deutschen Küche zubereitet. Genießen Sie etwas Heimat an diesem Abend.

Termine/Daten

34-021

Mi. 01.02.23

Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr (4 UStd.)

Gebühr: 12,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

Leitung: Beate Möllers

Hinweis:

Sofern nicht anders angegeben wird pro Kursteilnehmer*in eine Lebensmittelumlage von ca. 10 – 16 € erhoben, die im Kurs bei den Referent*innen zu entrichten ist.

**In Kooperation mit der VHS Ahlen im
Rahmen der politisch-kulturellen Wochen**

England, Großbritannien und Vereinigtes Königreich

Essen in Großbritannien - Da denken die meisten an den Klassiker Fish & Chips oder gebratenen Frühstücksspeck. Jedoch verbergen sich in der Kulinarik des Vereinigten Königreichs viel mehr Delikatessen. In diesem Kochkurs wird die diverse Esskultur Großbritanniens kennengelernt.

Termine/Daten

34-500

Mi. 08.02.23

Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr (4 UStd.)

Gebühr: 12,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

Leitung: Bettina Paus

34-501

Do. 09.02.23

Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr (4 UStd.)

Gebühr: 12,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

Leitung: Bettina Paus

Online-Kochkurs: Familien- Kochwerkstatt



Laptop an, Zoom angeklickt, Familie an den Herd, fertig los geht dieses kulinarische Vergnügen! Gemeinsam schnippeln, schälen, kochen und

backen, genauso bereiten wir ein leckeres Abendgericht vor und zaubern nebenbei noch einen süßen Snack. Über Zoom wird zeitgleich mit der Referentin in der FBS-Küche gearbeitet. Alle wichtigen Informationen zur Vorbereitung sowie die Einkaufsliste werden zwei Tage vorher per E-Mail zugesandt. Anmeldung in der FBS Oelde unter Tel. 02522-93480 oder www.fbs-oelde.de

Termine/Daten

1. Kursus

Sa., 11.02.2023

Zeit: 15.00 – 16.30 Uhr (2 UStd.)

Gebühr: 10,00 € / pro Bildschirm

Leitung: Christine Alberternst (Diätassistentin)

2. Kursus

Sa., 18.11.2023

Zeit: 15.00 – 16.30 Uhr (2 UStd.)

Gebühr: 10,00 € / pro Bildschirm

Leitung: Christine Alberternst (Diätassistentin)

Gözleme: gesund, knusprig, würzig und lecker!

Ein Türkeiurlaub ohne Gözleme? Gözleme gibt es in jeder Küstenstadt. Ob mit Hackfleisch, Käse-Butter, Aubergine, Kartoffel oder Porree gefüllt: Es schmeckt immer gut!

An diesem Abend werden verschiedene Gözleme-Kreationen zubereitet, mit Fleisch, rein vegetarisch, rein vegan und mit einem leckeren türkischen Joghurtdrink zum genussvollen Abschluss!

Termine/Daten

34-022

Do. 23.02.23

Zeit: 18.30 - 22.15 Uhr (5 UStd.)

Gebühr: 15,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

Leitung: Figen Altunbüken

Der Mann am Herd*

Ein Kochkurs für Hobbyköche und solche, die es werden wollen.

Termine/Daten

34-200

Fr. 24.02.23 – Fr. 17.03.23

Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr

sowie am So. 26.03.23

Dauer: 5 Abende (20 UStd.)

Gebühr: 60,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

Leitung: Maria Schoppengerd

Vegetarische Tacos

Wer hat gesagt, Tacos gäbe es nur mit Fleisch? Wer ein Taco Liebhaber ist, aber nicht wirklich Fleisch mag, ist in diesem Kochkurs genau richtig! Es werden unter anderem Zutaten wie Kürbisblumen, Hibiskusblumen, Kürbis und Kaktus genutzt. Vor langer Zeit haben bereits die Azteken mit diesen Zutaten gekocht. Auch heute sind sie ein Teil der täglichen Ernährung der Mexikaner*innen und vieler Lateinamerikaner*innen.

Neben dem Hauptgericht werden eine Vorspeise, eine Nachspeise und Cocktails zubereitet.

Termine/Daten

34-023

Sa. 25.02.23

Zeit: 13.00 - 16.00 Uhr (4 UStd.)

Gebühr: 12,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

Leitung: Carmen Alejandra Ocampo-Kassner

Kochen ohne Kohlenhydrate: Logi-Methode

Auf Dauer abnehmen mit der Logi-Methode: Dies kann durch die Aufnahme von weniger Kohlenhydraten erreicht werden. Nach einer kurzen theoretischen Einführung werden gemeinsam neue kohlenhydratarmer Rezepte zubereitet.

Termine/Daten

34-024

Di. 28.02.23

Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr (4 UStd.)

Gebühr: 12,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

Leitung: Claudia Louen

Pancakes & Crepes

Zu den kulinarischen Kindheitserinnerungen gehören köstliche, duftende Pfannkuchen. Pur oder gefüllt, gerollt, gestapelt, edel und schlicht,

Hinweis:

Bitte zu allen Kursen einen Restbehälter und eine Schürze mitbringen.

aber immer in Verbindung mit Kräutern, Obst, Gemüse, Fisch, Fleisch, Käse, Quark an Vielseitigkeit also kaum zu toppen. Sowohl süß als auch herzhaft zubereitet: Erleben Sie eine köstliche Reise von der Kindheit zum kulinarischen Abend.

Termine/Daten

34-031

Mi. 01.03.23

Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr (4 UStd.)

Gebühr: 12,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

Leitung: Beate Möllers

Türkische Küche für die, die es eilig haben

Die türkische Esskultur überzeugt mit aufwendigen Gerichten. Aber geht es auch schnell und lecker? In diesem Kochkurs wollen wir ein Buffet an simplen, schnellen, türkischen Speisen zusammenstellen.

Termine/Daten

34-032

Di. 07.03.23

Zeit: 18.30 - 22.15 Uhr (5 UStd.)

Gebühr: 15,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

Leitung: Figen Altunbüken

Schlank werden und bleiben durch einen Turbostoffwechsel

Oberstes Gebot beim Abnehmen und Schlankbleiben ist, den Stoffwechsel zu verbessern. Es werden an diesem Abend Rezepte mit Lebensmitteln zubereitet, die die Fettverbrennung optimal unterstützen und für einen "Turbostoffwechsel" sorgen.

Termine/Daten

34-033

Mo. 13.03.23

Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr (4 UStd.)

Gebühr: 12,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

Leitung: Claudia Louen

Pure Genussmomente mit der italienischen Küche

Ein Synonym für Genuss, Freude und Leidenschaft für Essen.

Die italienische Küche ist nicht nur in Italien, sondern weltweit beliebt.

Für viele Feinschmecker*innen erscheint Italien als das kulinarische Schlaraffenland schlechthin. Tatsächlich hat keine andere Küche der Welt in den letzten Jahren einen derart beeindruckenden Siegeszug angetreten wie die italienische Küche. Die italienische Küche besticht in vielerlei Hinsicht. Einmal sind die Gerichte oft von bemerkenswerter Einfachheit. Auch die große Produktpalette und

die erstklassige Qualität der Zutaten gehören zu den wesentlichen Merkmalen der italienischen Küche.

Antipasti, Rezepte mit Fisch und Fleisch, Pasta, Pizza, duftende Ciabatta und mehr die italienische Küche bietet unzählige Genussmomente. Genießen Sie diesen Kurs und nehmen die Gaumenfreuden mit tollen Rezepten nach Hause.

Termine/Daten

34-034

Di. 14.03.23

Zeit: 19.00 - 22.45 Uhr (5 UStd.)

Gebühr: 15,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

Leitung: Günter Pomp

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW – Beratungsstelle Ahlen

Online und vor Ort: Weniger Tier, mehr Pflanze

Ist "pflanzlich" auch immer gesünder? Welche Vorteile kann eine pflanzenbetonte Ernährung haben? Auf diese und weitere Fragen gehen wir in unserem Online-Vortrag "weniger Tier, mehr Pflanze" am Weltverbrauchertag ein. Wir erklären, welche Ausprägungen einer pflanzenbetonten Ernährungsform es gibt (von flexitarisch bis vegan)

Hinweis:

Bitte zu allen Kursen einen Restbehälter und eine Schürze mitbringen.

und wie sie ausgewogen und nährstoffdeckend gelingen kann. Auch die Rolle von vegetarischen und veganen Ersatzprodukten wird thematisiert und deren Aufmachung unter die Lupe genommen, um im Supermarkt eine gute Wahl zu erleichtern. Angelehnt an den Online-Vortrag wird es einen veganen Kochabend geben.

Ein Angebot der FBS Ahlen in Kooperation mit der Verbraucherzentrale im Rahmen der Aktion "Weniger Tier-mehr Pflanze".

Info: Es wird lediglich EINE Gebühr für beide Veranstaltungen erhoben. Sie melden sich einmalig für beide Termine an.

Termine/Daten

34-259D

Mi. 15.03.23 – Online-Vortrag

Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr

Mi. 22.03.23 Kochabend

Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr

Dauer: 2 Abende (6 UStd.)

Gesamtgebühr: 12,00 € zzgl.

Lebensmittelumlage

Leitung: Verbraucherzentrale NRW, Beratungsstelle Ahlen

Backspaß zu Ostern

Auch an Ostern gibt es typische Rezepte, die immer wieder gebacken werden. Einige Beispiele sind hierfür der Hefezopf oder auch der Möhrenkuchen. An diesem Kochabend wollen wir ein ganzes Osterbuffet zubereiten.

Termine/Daten

34-035

Di. 21.03.23

Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr (5 UStd.)

Gebühr: 15,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

Leitung: Janina Baier-Rudolph

Süße und herzhafte Tartes zu Ostern

Ostern - ein Fest der Freude. Zu diesem Anlass wollen wir verschiedene Tartes zubereiten: Herzhafte, würzige, süße, erfrischende, pikante und vor allem leckere Kreationen!

Termine/Daten

34-036

Mi. 29.03.23

Zeit: 18.00 - 21.45 Uhr (5 UStd.)

Gebühr: 15,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

Leitung: Janina Baier-Rudolph

Hinweis:

Sofern nicht anders angegeben wird pro Kursteilnehmer*in eine Lebensmittelumlage von ca. 10 – 16 € erhoben, die im Kurs bei den Referent*innen zu entrichten ist.

Feines aus Frankreich

Im Kurs werden die Teilnehmer*innen auf eine kulinarische Reise durch Frankreich begleitet. Gemeinsam werden Köstlichkeiten aus der vielfältigen französischen Küche zubereitet.

Termine/Daten

34-041

Di. 25.04.23

Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr (4 UStd.)

Gebühr: 12,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

Leitung: Claudia Louen

Leckerer Tapas Abend: eine Reise nach Spanien

Sonne, Meer und leckeres Essen Was will man mehr? Wir holen uns die Köstlichkeiten aus Spanien hierher! Ohne großen Aufwand werden wir uns ein schmackhaftes Tapas Buffet zaubern. Lassen Sie uns gemeinsam ein Stück Spanien genießen.

Termine/Daten

34-042

Mi. 26.04.23

Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr (4 UStd.)

Gebühr: 12,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

Leitung: Bettina Paus

Mezes mit Fladenbrot: Türkische Antipasti

Wir bringen Ihnen einen herrlichen Sommerabend am Ägäischen Meer mit traditionellen Mezes in die Küche. Als Meze bezeichnet man Vorspeisen, die in vielen Nachfolgestaaten des Osmanischen Reiches zubereitet worden sind: Türkei, Griechenland, Zypern, Bulgarien, Iran und sogar das ehemalige Jugoslawien. Serviert werden diese mit selbstgemachtem Fladenbrot. Genießen wir gemeinsam ein Buffet türkischer Antipasti und einer süßen türkischen Nachspeise.

Termine/Daten

34-051

Di. 02.05.23

Zeit: 18.30 - 22.15 Uhr (5 UStd.)

Gebühr: 15,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

Leitung: Figen Altunbükten

Spargel - ein Allrounder

Ob grün, weiß oder violett, in Salaten oder in Pasta, mit Rucola oder Erdbeeren: Mit Spargel kann man immer leckere Rezepte zaubern. Im Kurs werden gemeinsam verschiedene Variationen für das zarte Gemüse zubereitet.

Termine/Daten

34-052

Di. 23.05.23

Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr (4 UStd.)

Gebühr: 12,00 € zzgl. Lebensmittelumlage
Leitung: Claudia Louen

Saisonaler Genuss aus der italienischen Küche mit Erdbeere und Spargel

Bezaubernde Gerichte mit Spargel, Erdbeere, Parmaschinken und Parmesan lassen die Genießer-Hezen höherschlagen.

Termine/Daten

34-053

Do. 25.05.23

Zeit: 19.00 - 22.45 Uhr (5 UStd.)

Gebühr: 15,00 € zzgl. Lebensmittelumlage ca. 16,00 Euro

Leitung: Günter Pomp

Hinweis:

Bitte zu allen Kursen einen Restebehälter und eine Schürze mitbringen.

Sushi - der Hit aus Japan

Japanische Häppchen, die nicht nur gesund sind, sondern auch gut schmecken! Sowohl Variationen mit rohem und gegartem Fisch als auch vegetarische und vegane Varianten werden zubereitet. Dabei werden verschiedene Roll- und Falttechniken erlernt.

Termine/Daten

34-061

Do. 01.06.23

Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr (4 UStd.)

Gebühr: 12,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

Leitung: Bettina Paus

Köstlichkeiten aus 1001 Nacht

"Sesam öffne dich" und offenbare uns die leckersten Gerichte des Orients. Tauchen Sie mit uns gemeinsam in die Esskultur des Orients ein und lassen Sie sich mit delikaten Gerichten wie in 1001 Nacht verwöhnen.

Termine/Daten

34-062

Di. 13.06.23

Zeit: 18.30 - 22.15 Uhr (5 UStd.)

Gebühr: 15,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

Leitung: Figen Altunbükten

Köstliche Sommerliköre

Liköre haben immer Saison. Gerade zur Sommerzeit und mit frischen Früchten. Gemeinsam werden unterschiedliche Liköre zubereitet und natürlich auch verkostet. Bitte bringen Sie kleine verschließbare Glasflaschen mit.

Termine/Daten

34-063

Mi. 14.06.23

Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr (4 UStd.)

Gebühr: 12,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

Leitung: Brigitte Bode

Mexikanischer Flammkuchen: Huarache (+ Vegetarisch)

Die mexikanische Küche ist in einem jahrelangen Prozess durch die Vermischung von Völkern und Kulturen beeinflusst worden. Der Name Huarache stammt aus der Zeit der Indianer*innen: Denn das Gericht ist in Form einer Sandale, die die Indianer*innen als Schuhwerk nutzten. Es ist aus Maismehl hergestellt und wird z.B. mit Bohnenpüree gefüllt. In diesem Kochkurs werden verschiedene Variationen des mexikanischen Flammkuchens zubereitet. Neben dem Hauptgericht werden eine Vorspeise, eine Nachspeise und Cocktails zubereitet.

Termine/Daten

34-064

Fr. 16.06.23

Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr (4 UStd.)

Gebühr: 12,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

Leitung: Carmen Alejandra Ocampo-Kassner

Eine kulinarische Reise durch die Türkei

Die Türkei war schon immer ein Mosaik aus vielen historischen Prozessen, Kulturen, Religionen und Sprachen. Noch immer leben in der Türkei Menschen mit arabischen, kurdischen, tscherkessischen, aramäischen, rumänischen und vielen anderen Wurzeln. All diese Menschen haben nicht nur ihre Sprachen, Sitten und Bräuche mitgebracht, sondern auch ihre Esskulturen. An diesem Abend wird Ihnen eine Zusammenstellung der Esskulturen aus den verschiedenen Regionen der Türkei präsentiert.

Termine/Daten

34-081

Di. 22.08.23

Zeit: 18.30 - 22.15 Uhr (5 UStd.)

Gebühr: 15,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

Leitung: Figen Altunbüken

Feines für einen sonntäglichen Brunch

Antipasti, Snack oder Fingerfood: Im Kurs werden gemeinsam rustikale, aber auch feine Gerichte zubereitet, die bei einem Brunch mit der Familie oder Freunden nicht fehlen dürfen.

Termine/Daten

34-082

Do. 24.08.23

Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr (4 UStd.)

Gebühr: 12,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

Leitung: Claudia Louen

Alles rund um die Pflaume

Mmmhhhh, so lecker und so köstlich, die Pflaume ist ein Multitalent. Diese Frucht ist besonders vielseitig und in diesem Kurs wollen wir facettenreich so schmackhafte Dinge wie Pflaumenlikör, Pflaumen-Crumble, Pflaumendessert, Pflaumenmus und natürlich den Klassiker Pflaumenmarmelade ausprobieren und neu interpretieren. Bitte mehrere kleine Marmeladengläser mitbringen.

Termine/Daten

34-083

Mi. 23.08.23

Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr (4 UStd.)

Gebühr: 12,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

Leitung: Brigitte Bode

Hinweis:

Sofern nicht anders angegeben wird pro Kursteilnehmer*in eine Lebensmittelumlage von ca. 10 – 16 € erhoben, die im Kurs bei den Referent*innen zu entrichten ist.

Sommerzeit ist Marmeladenzeit

Im Sommer erleben wird die Hochsaison der Obsternte: Einige Beispiele hierfür sind Beeren, Pflaumen, Zwetschgen, Äpfel, Aprikosen, Kirschen oder auch Rhabarber. Die Bandbreite an Obstsorten ist sehr groß. Um auch im Winter auf den Geschmack des Sommers zu kommen, wollen wir in diesem Kochkurs verschiedene Obstsorten zu Marmelade und Konfitüre verarbeiten.

Bitte mitbringen: Geeignete Marmeladengläser

Termine/Daten

34-084

Mo. 14.08.23

Zeit: 18.30 - 22.15 Uhr (5 UStd.)

Gebühr: 15,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

Leitung: Janina Baier-Rudolph

So schmeckt Sizilien

Sehnsucht nach Sonne und Süden - Wie wäre es mit einer gemeinsamen Reise nach Bella Italia? Im Kurs werden sowohl vegetarische als auch



fleischhaltige Gerichte zubereitet, die nach Urlaub in Italien schmecken.

Termine/Daten

34-091

Di. 05.09.23

Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr (4 UStd.)

Gebühr: 12,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

Leitung: Claudia Louen

Das perfekte Steak

"Es muss nicht immer das Steakhouse sein" - Jeder kann ein gutes Steak zaubern - auch Zuhause! Die kleinen Geheimnisse für die Zubereitung eines perfekten Steaks (unter anderem die Bratstufen, Garzeiten, Zubereitungsart sowie verschiedene Beilagen) werden in diesem Kurs aufgedeckt.

Termine/Daten

34-092

Do. 07.09.23

Zeit: 19.00 – 22.45 Uhr (5 UStd.)

Gebühr: 15,00 € zzgl. Lebensmittelumlage
ca. 18,50 Euro

Leitung: Günter Pomp

Hinweis:

Sofern nicht anders angegeben wird pro Kursteilnehmer*in eine Lebensmittelumlage von ca. 10 – 16 € erhoben, die im Kurs bei den Referent*innen zu entrichten ist.

Der Klassiker: Türkische Küche

Einfache, typisch türkische Gerichte, die auch Anfänger*innen gleich gelingen werden.

Termine/Daten

34-093

Di. 19.09.23

Zeit: 18.30 – 22.15 Uhr (5 UStd.)

Gebühr: 15,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

Leitung: Figen Altunbüken

Online-Kochkurs: Studentenfutter



Mit dem Auszug von daheim beginnt für Studenten und junge Leute ein weiterer Lebensabschnitt, der viel Neues mit sich bringt, vermutlich auch in der eigenen Küche. Schnell, preiswert aber auch gesund soll es sein – der Online Kochkurs bietet einen köstlichen Einblick in vielfältige Rezepte und einigen Koch-Kniffen.

Anmeldung in der FBS Oelde unter Tel. 02522-93480 oder www.fbs-oelde.de

Termine/Daten

Sa., 23.09.2023

Zeit: 17.00 – 19.00 Uhr (2 ZStd.)

Gebühr: 14,00 € / pro Bildschirm

Leitung: Christine Alberternst (Diätassistentin)

Vegetarisch Kochen mit dem Herbststar Kürbis

Das Fruchtgemüse ist reich an B-Vitaminen, Mineralstoffen, Beta-Carotin und leistet einen wirksamen Beitrag für den Zellschutz. Gesund, kalorienarm und köstlich! In diesem Kochkurs werden köstliche Kürbisgerichte für gemütliche Herbst- und Winterabende gezaubert.

Termine/Daten

34-094

Do. 28.09.23

Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr (4 UStd.)

Gebühr: 12,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

Leitung: Bettina Paus

Candybar - Ein Highlight auf allen Feiern

Sie wollen, dass Ihre Feier unvergesslich wird? Dann darf eine Candybar nicht fehlen! Das Auge isst schließlich mit. Cake-Pops, leckere Cupcakes, köstlicher Kuchen und noch viel mehr erwartet Sie an diesem Backabend. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Gäste zum Staunen bringen können! Bitte mitbringen: Geeignete Marmeladengläser

Termine/Daten

34-095

Mi. 13.09.23

Zeit: 18.30 – 22.15 Uhr (5 UStd.)

Gebühr: 15,00 € zzgl. Lebensmittelumlage
Leitung: Janina Baier-Rudolph

Eine kulinarische Reise nach Portugal: Essen wie an der Algarve

Sowohl der Einfluss der Römer als auch der Einfluss der Mauren ist in der Esskultur Portugals präsent. Daher ist die portugiesische Küche sehr vielfältig. Viel Olivenöl, Fisch und Meeresfrüchte, Fleisch, Gemüse und viel Reis kommen hier zum Einsatz. Genießen Sie die Köstlichkeiten Portugals an diesem Kochabend.

Termine/Daten

34-101

Mi. 11.10.23

Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr (4 UStd.)

Gebühr: 12,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

Leitung: Beate Möllers

Ein Menü mit Köfte

Sie lieben Fleischgerichte? Dann darf Ihnen dieser Kochabend nicht entgehen. Es wird ein ganzes Menü zubereitet. Genießen Sie eine leckere Kartoffel-Linsensuppe als Vorspeise, ein Köftegericht serviert mit leckerem Bulgur-Reis und Ofengemüse als Hauptspeise und ein süßes türkisches Dessert als Krönung des Abends.

Termine/Daten

34-102

Di. 17.10.23

Zeit: 18.30 - 22.15 Uhr (5 UStd.)

Gebühr: 15,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

Leitung: Figen Altunbüken

Lieblingsessen mit Hack (+Veggie)

Hack - Star der nationalen und internationalen Küche. Hackfleisch schmeckt immer lecker! Im Kurs werden Hackfleischgerichte aus der ganzen Welt zubereitet natürlich auch Gerichte mit Veggie-Hack.

Termine/Daten

34-103

Di. 24.10.23

Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr (4 UStd.)

Gebühr: 12,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

Leitung: Claudia Louen

Was für eine süße Knolle: die Süßkartoffel

Ihr süßlicher Geschmack und ihre vielen Nährstoffe machen diese besondere Kartoffel zu einem Multitalent in der Küche. Im Kurs werden gemeinsam leckere Rezepte mit Süßkartoffeln zubereitet.

Termine/Daten

34-111

Di. 07.11.23

Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr (4 UStd.)

Gebühr: 12,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

Leitung: Claudia Louen

Köstliches aus Griechenland

Wussten Sie, dass griechisches Essen zu den gesündesten Küchen weltweit zählt? Denn die Küche hat viel mehr zu bieten, als nur Gyros: Neben Fleisch werden viel Gemüse, Olivenöl, Knoblauch sowie unterschiedliche Kräuter genutzt. In diesem Kochkurs werden beliebte vegetarische Gerichte sowie fleischhaltige griechische Delikatessen gezaubert.

Termine/Daten

34-112

Mi. 08.11.23

Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr (4 UStd.)

Gebühr: 12,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

Leitung: Beate Möllers

Hinweis:

Bitte zu allen Kursen einen Restebehälter und eine Schürze mitbringen.

Carnitas - das Mexikanische Pulled Pork

Mexikanisches Pulled Pork - eine Geschmacksexplosion für alle Genießer*innen. Bei der Zubereitung wird das Fleisch erst gekocht und dann noch mal im Ofen in seinem eigenen Schmalz fertig gebacken, bevor es gepulft wird. So bleibt das Fleisch schön saftig. Gegessen wird es meistens in Tacos oder als Brötcheneinlage.

Neben dem Hauptgericht werden eine Vorspeise, eine Nachspeise und Cocktails zubereitet.

Termine/Daten

34-113

Sa. 11.11.23

Zeit: 17.15 - 21.00 Uhr (5 UStd.)

Gebühr: 15,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

Leitung: Carmen Alejandra Ocampo-Kassner

Türkischer Genuss mit Lamm

Lammfleisch ist ein Klassiker in der türkischen Küche. Es gibt zahlreiche Lammgerichte. Einige davon bereiten Sie mit entsprechenden Beilagen an diesem Abend gemeinsam zu.

Termine/Daten

34-114

Mi. 15.11.23

Zeit: 18.30 - 22.15 Uhr (5 UStd.)

Gebühr: 15,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

Leitung: Figen Altunbüken

Indisch kochen: Nahrung für die Seele

Essen ist nicht nur Nahrung für den Körper, sondern auch für die Seele - auf diesen Grundgedanken baut die indische Küche auf. Aus diesem Grund werden viele gesunde Gewürzmischungen und Heilkräuter in den indischen Gerichten eingesetzt. Lassen Sie uns gemeinsam in die farbenfrohe Welt der indischen Esskultur eintauchen.

Termine/Daten

34-115

Do. 23.11.23

Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr (4 UStd.)

Gebühr: 12,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

Leitung: Bettina Paus

**Sie sind eine Gruppe
von maximal 14
Personen und
möchten gemeinsam
kochen?**



Rufen Sie uns an und besprechen mit uns Ihre Vorstellungen. Gerne planen wir für Sie den passenden Kochkurs.

Hinweis:

Bitte zu allen Kursen einen Restbehälter und eine Schürze mitbringen.

Ein traditionelles deutsches Weihnachtsessen

Bei einem traditionellem Weihnachtsfest darf der Braten nicht fehlen. Zusammen mit köstlichen Beilagen soll in diesem Kurs ein Festessen nach traditioneller Art gezaubert werden.

Termine/Daten

34-116

Mi. 29.11.23

Zeit: 19.00 - 22.45 Uhr (5 UStd.)

Gebühr: 15,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

Leitung: Beate Möllers

Das besondere Weihnachtsmenü

An diesen Abend wird ein festliches Menü vorgestellt, das besonders für die Weihnachtstage geeignet ist und zum Verwöhnen und Genießen einlädt. Mit guter Organisation und Vorbereitung entsteht kein Stress beim Zubereiten und der Genuss der ausgewählten Zutaten verströmt feierlichen Weihnachtsglanz.

Termine/Daten

34-117

Do. 30.11.23

Zeit: 19.00 - 22.45 Uhr (5 UStd.)

Gebühr: 15,00 € zzgl. Lebensmittelumlage ca. 18,00 Euro

Leitung: Günter Pomp

Leckere weihnachtliche Likör-Kreationen: Perfekt für die Adventszeit

Sie sind noch auf der Suche nach selbstgemachten Weihnachtsgeschenken oder wollen sich mal so richtig in der Adventszeit verwöhnen? Dann ist dieser Kurs ideal für Sie! Gemeinsam werden verschiedene weihnachtliche Liköre zubereitet und natürlich auch verkostet. Bitte bringen Sie kleine verschließbare Glasflaschen mit.

Termine/Daten

34-121

Mi. 06.12.23

Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr (4 UStd.)

Gebühr: 12,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

Leitung: Brigitte Bode

Hinweis:

Sofern nicht anders angegeben wird pro Kursteilnehmer*in eine Lebensmittelumlage von ca. 10 – 16 € erhoben, die im Kurs bei den Referent*innen zu entrichten ist.

Türkisches Buffet zu Weihnachten

An diesem Abend wird gezeigt, wie man seine Gäste mit einem türkischen Buffet verzaubern kann. Es wird ein komplettes Buffet mit Fingerfood, Salaten, Gebäck und süßen Nachtischen gezaubert und angerichtet. Weihnachten mal orientalisch!

Termine/Daten

34-122

Di. 12.12.23

Zeit: 18.30 - 22.15 Uhr (5 UStd.)

Gebühr: 15,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

Leitung: Figen Altunbükten

In der Weihnachtsbäckerei

Der frische Duft von Zimt oder frischen Anis-Plätzchen versetzt uns alle schnell in Weihnachtsstimmung. Lassen Sie uns gemeinsam Kindheits Erinnerungen wecken und in Begleitung von fröhlicher Weihnachtsmusik leckere Weihnachtsplätzchen backen.

Bitte bringen Sie Behälter für die Plätzchen mit.

Termine/Daten

34-123

Fr. 01.12.23

Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr (4 UStd.)

Gebühr: 12,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

Leitung: Janina Baier-Rudolph

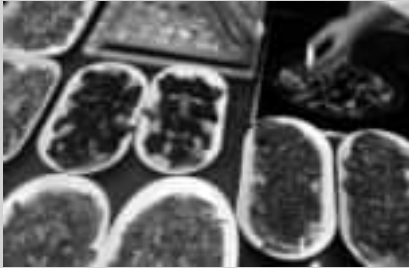
Geschenkgutscheine

Sie suchen ein ungewöhnliches Geschenk? Warum nicht einmal einen Kurs verschenken?

Bei uns erhalten Sie Geschenkgutscheine für Veranstaltungen und Kurse der FBS. Sie können wählen zwischen einem Gutschein über einen bestimmten Kurs oder über einen von Ihnen festzulegenden Geldbetrag. Rufen Sie an, wir beraten Sie gerne bei der passenden Auswahl:

0 23 82 / 91 23 0





Kochen mit dem Profi

Kochinteressierten Frauen und Männern bieten wir die Gelegenheit, zusammen mit einem Profi-Koch in der FBS-Küche ein Menü vorzubereiten. Dabei bietet sich die Chance, verschiedene Tricks und Raffinessen eines Profi-Kochs kennen zu lernen und gleichzeitig einen Genuss für den Gaumen vorzubereiten und gemeinsam zu verzehren. Die einzelnen Abende sind in sich abgeschlossene Einheiten.

Lachs "International"

Asiatisch, Nordisch, Südamerikanisch, typisch Deutsch?!

Termine/Daten

34-250

Di. 14.02.23

Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr (4 UStd.)

Gebühr: 14,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

Leitung: Reinhard Drees

Fast Food mal ganz anders!

Veganer Burger, Currywurst vom Lachs mit Kartoffelschaum, Blumenkohl gebacken mit Chilidipp, Pilzfrikadelle mit Kartoffelsalat. Lassen Sie sich auf einen besonderen Abend der Genüsse ein!

Termine/Daten

34-251

Mo. 06.03.23

Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr (4 UStd.)

Gebühr: 14,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

Leitung: Reinhard Drees

Der Maibock ist da

Zubereitet werden Keule, Schulter und Rücken.

Termine/Daten

34-252

Mo. 08.05.23

Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr (4 UStd.)

Gebühr: 14,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

Leitung: Reinhard Drees

Poularde als Ganzes gesehen

Als Fingerfood, Backendl, Roulade oder Suppe.

Termine/Daten

34-253

Di. 15.08.23

Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr (4 UStd.)

Gebühr: 14,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

Leitung: Reinhard Drees

Das Salatfestival (vegan)

Lust auf eine vegane Geschmacksexplosion? Dann lassen Sie sich von unserem Kochprofi mit unterschiedlichen Salatkreationen überraschen!

Termine/Daten

34-254

Mo. 11.09.23

Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr (4 UStd.)

Gebühr: 14,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

Leitung: Reinhard Drees

Innereien können lecker sein

Herz, Zunge, Leber: Mal gebacken, geschmort oder als Pastete.

Termine/Daten

34-255

Mo. 06.11.23

Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr (4 UStd.)

Gebühr: 14,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

Leitung: Reinhard Drees



Fachbereiche 41 / 42:

Aus- und Weiterbildung – Qualifizierung

Aus- und Weiterbildung, berufliche Bildung und Qualifizierung sind in einer sich ständig verändernden Gesellschaft unerlässlich, um die eigene Kompetenz zu erhalten und zu erweitern. Zu diesem Fachbereich gehören Angebote, die

- ▶ die eigenen beruflichen Perspektiven und Fähigkeiten optimieren,
- ▶ neue Handlungsfelder eröffnen und
- ▶ qualifizieren, um sich den veränderten Anforderungen in der Arbeitswelt zu stellen.

Neben der berufsbezogenen Fortbildung enthält dieser Bereich auch Angebote zur Qualifizierung für ehrenamtliches Engagement in der Gesellschaft und im Sinne der Qualitätssicherung auch die kontinuierliche Fort- und Weiterbildung der Dozent*innen der Familienbildungsstätte. Die Angebote richten sich an alle, die sich sowohl beruflich als auch persönlich weiterqualifizieren möchten.

Ansprechpartnerin der FBS: Bernadette Rentmeister

Kooperationsveranstaltung der Ahlener Familienzentren

Hochsensibilität: Besondere Kinder in der KITA verstehen

Fortbildung für Mitarbeiter*innen der Ahlener Familienzentren

Inhalt dieser Fortbildung ist der Blick auf Besonderheiten von hochsensiblen Kindern und somit die Möglichkeit dieses Temperament leichter zu erkennen. Dabei geht es explizit nicht um eine

weitere Etikettierung oder Diagnose, sondern darum, den Blick für die Vielfalt und Potenziale zu öffnen.

Hochsensible Kinder verfügen über eine besonders komplexe und tiefe Wahrnehmungsfähigkeit. Ihr Nervensystem nimmt Reize viel direkter und ungefilterter wahr, was zu intensiverem, oft auch differenzierterem Erleben führt. Die Folge ist oft eine relativ schnell einsetzende Reizüberflutung mit den dazugehörigen Stresssymptomen.

Gelingt Eltern und Erzieher*innen ein integrierender Umgang mit den Besonderheiten hochsensibler Kinder, können nicht nur sie ihr feinfühliges Potenzial und die damit einhergehenden Begabungen besser für sich nutzen, auch die

Gruppe kann von der hohen Empathie-Fähigkeit, der kreativen Fülle und Kraft, die Hochsensibilität als Schätze im Gepäck bereit hält, profitieren.

Termine/Daten

41-500

Mi. 01.03.23

Zeit: 13.30 - 17.15 Uhr (5 UStd.)

Gebühr: Die Kosten werden von den Ahlener Familienzentren getragen. Anmeldung über das jew. Familienzentrum erforderlich!

Leitung: Tanja Gellermann

Online: Regeln, Rituale, Routine



Erleichterung durch Absprachen

Seminar für Tagespflegepersonen, Erzieher*innen und weitere Interessierte
Feste Regeln und Rituale machen oftmals das Leben leichter, schöner und gesünder. Sie schenken Sicherheit und Geborgenheit und nehmen manch anstrengender Situation den Schrecken. Aber nicht alle Regeln passen immer zu allen Menschen. Wie es gelingen kann, Rituale zu finden, die gut zu allen Beteiligten passen und für ein tolles Miteinander sorgen, wird Inhalt dieser Zoom-Veranstaltung sein.

Termine/Daten

41-001D

Do. 09.02.23

Zeit: 19.00 – 21.15 Uhr (3 UStd.)

Gebühr: 11,50 €

Leitung: Anja Burg

Online: Abenteuer Regentag



Kreative Schlechtwetter-Ideen

Seminar für Tagespflegepersonen, Erzieher*innen und weitere Interessierte

Kühle Regentage können die Nerven bisweilen etwas strapazieren (Stichwort Langeweile). Natürlich geht es auch bei Regen hinaus, aber nach einiger Zeit mit Matschhosen und Regenschirm sind dann

doch auch Ideen für drinnen gefragt. In dieser Veranstaltung gibt es Spiele-Ideen, kreative Anregungen sowohl turbulent als auch ruhig und der nächste Regentag wird zum Abenteuer werden und als Wohlfühl-Häusel genutzt!

Termine/Daten

41-002D

Di. 14.03.23

Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr (2 UStd.)

Gebühr: 11,50 €

Leitung: Anja Burg

Online: Naturerlebnisse



Was haben Naturbeobachtungen und das Sammeln mit Mathematik zu tun?

Seminar für Tagespflegepersonen, Erzieher*innen und weitere Interessierte

Kinder sind die geborenen Forscher*innen. Durch Beobachtung und Experimentieren versuchen sie zu verstehen, wie Dinge funktionieren. Dazu bietet die Natur alles, was man braucht. In diesem Online-Seminar werden Hintergrundwissen und viele praktische Ideen und Anleitungen vermittelt.

Die Naturbeobachtung und das Sammeln sind unter anderem wichtig für die frühe mathematische Bildung des Kindes. Sortieren, Klassifizieren und Ordnen helfen, sich mit mathematischen Denk- und Handlungsweisen vertraut zu machen.

Was gehört in die Forscherkiste oder in den Forscherrucksack? Was ist ein Elfgarten? Wie baue ich mir ein Schneekarium?

Die Beschäftigung mit kleinen Tieren stärkt natürlich

den Forscherdrang. Die Kinder lernen, mit Verantwortung für andere Lebewesen zu sorgen und diese zu achten.

Termine/Daten

41-003D

Do. 11.05.23

Zeit: 19.00 – 21.15 Uhr (3 UStd.)

Gebühr: 11,50 €

Leitung: Anja Burg

Online: Mit gutem Gewissen Nein sagen!



Wie und wo fange ich damit an?

Seminar für Tagespflegepersonen, Erzieher*innen und weitere Interessierte

Grenzen, Regeln, Vorschriften alles gut und schön, aber wie können wir Kindern liebevoll Grenzen setzen, welche auch auf die Bedürfnisse und die Entwicklung der Kinder abgestimmt sind?

Es geht um eine gute Balance zwischen Festhalten und Loslassen, zwischen Grenzen setzen und Freiraum gewähren. Grenzen geben Kindern Orientierung, Halt und Sicherheit, damit sie in einem geschützten Rahmen in das "Abenteuer Leben" hineinwachsen können.

Termine/Daten

41-004D

Mo. 12.06.23

Zeit: 19.00 – 21.15 Uhr (3 UStd.)

Gebühr: 11,50 €

Leitung: Anja Burg



Kooperationsveranstaltung im Rahmen der Präventionskette mit der Stadt Ahlen

Soziale Stadtführung durch Ahlen

Die Stadtführung der besonderen Art richtet sich vor allem an ortsfremde, einpendelnde Lehrkräfte, Erzieherinnen, Sozialarbeiter*innen und alle in der Kinder- und Jugendarbeit Tätigen, die unsere Stadt und ihre sozialen Strukturen, Akteure und Angebote kennenlernen wollen. Auch Ehrenamtliche sind selbstverständlich herzlich eingeladen.

Viele Berufstätige sind hier gar nicht in Ahlen wohnhaft und kennen sich deshalb nicht aus. Dabei ist es besonders wichtig, gut informiert und vernetzt zu sein, um Kinder und Familien bedarfsorientiert unterstützen, beraten und begleiten zu können.

Was ist die Kolonie, was bedeutet "diesseits und jenseits der Bahn", wo spielen, leben und kaufen unsere Kinder und Jugendlichen ein, wo arbeiten ihre Eltern? Die Teilnehmenden erhalten einen guten Einblick in die Lebenswirklichkeit Ahlener Kinder und Jugendlicher sowie in die sozialen Strukturen vor Ort. Die Stadtführung wird durch den früheren Bürgermeister Benedikt Ruhmüller begleitet.

Termine/Daten

Stadtführung Teil 1

41-010

Mi. 03.05.23

Zeit: 14.00 - 18.00 Uhr (5 UStd.)

Gebühr: 8,00 €

Leitung: Benedikt Ruhmüller,
Bernadette Rentmeister

Stadtführung Teil 2

41-011

Mi. 20.09.23

Zeit: 14.00 - 18.00 Uhr (5 UStd.)

Gebühr: 8,00 €

Leitung: Benedikt Ruhmüller,
Bernadette Rentmeister

Wut, Scham und Co.*

Tagesworkshop zum Umgang mit starken Gefühlen bei uns selbst und unseren (hochsensiblen) Kindern

Starke Gefühle zuzulassen und mit ihnen umzugehen, fällt uns oft schwer. Wir haben in der Regel im Laufe unseres Lebens gelernt uns anzupassen, zurückzunehmen und heftige Gefühle wie Wut, Trauer, Zorn und Scham unter Kontrolle zu halten, zu ignorieren oder einfach nicht ernst zu nehmen. Dennoch suchen sie uns immer wieder auf und sind aus unserem Leben nicht wegzudenken. Und das ist gut so, denn starke Gefühle verlangen Respekt, sie sind ein Ausdruck von Vitalität, gewähren uns Orientierung und wollen uns etwas

mitteilen. Wenn uns schon das Erleben des eigenen Gefühlscocktails auf eher unsicheres Terrain führt, wie begegnen wir dann den in der Regel ungefilterten Emotionen von Kindern?

In diesem Tagesworkshop beschäftigen wir uns mit verschiedenen starken Gefühlen. Methodenbunt und praxisorientiert begeben wir uns auf die Reise und erlauben uns, etwas genauer hinzusehen und achtsam nachzuspüren. Werkzeuge werden sowohl theoretische Annäherungen über Kommunikations- und Bedürfniskonzepte wie auch praktische Anwendungen, z.B. aktives Zuhören, lösungsorientierte Fragen und Perspektivenwechsel sein. Darüber hinaus werden wir einzelne Emotionen auch in ihrem körperlichen Ausdruck erforschen und versuchen herauszufinden, was sie uns zu erzählen haben.

Im tieferen Verständnis unseres eigenen Erlebens, erhalten wir einen viel leichteren Zugang zur Gefühlswelt anderer. Wir lernen etwa Trotz, Aggressionen, Wut oder Scham mit neugierigerem Blick zu betrachten und alternative Umgangsformen auszuprobieren.

Termine/Daten

41-014

Sa. 04.11.23

Zeit: 10.00 - 16.30 Uhr (8 UStd.)

Gebühr: 109,00 €

Leitung: Tanja Gellermann

Kooperationsveranstaltung im Rahmen des Aktionsprogramms „Kita Lebensort des Glaubens“



Die Fortbildungen dieser Reihe richten sich an Pädagogische Mitarbeiter*innen, Leitungen und Verbundleitungen von kath. Kindertageseinrichtungen im Bistum Münster (NRW-Teil) sowie Hauptamtliche in der Pastoral und ist für vorgenannte Personen kostenfrei. Weitere Informationen und Anmeldung nur über die Homepage <https://www.kita-lebensort-des-glaubens.de/fortbilden>

Religiöses Erleben von Anfang an

Bausteine für die U3-Praxis

Die Jüngsten in der Kita sind Weltentdecker und tun dies auf ihre eigene sinnhafte und spielerische Weise. In diesem Rahmen wächst ihre Spiritualität und ihre Religiosität kann sich entwickeln. "Religiöses Erleben von Anfang an" möchte Sie einladen, die Kinder unter drei Jahren (auch im vorsprachlichen Bereich) in ihrem religiösen Agieren zu begleiten und Handwerkszeug für das ganzheitliche Erleben anzubieten. Sie erwartet eine bunte methodische Vielfalt an auf den Jahreskreis bezogenen Ritualen (z.B. Körpergebete), Erzählungen und Spielstationen.

Zur Anreise steht ein Stehkafee bereit, für einen Mittagsimbiss ist gesorgt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken bzw. Hausschuhe, Sitzkissen

Termine/Daten

41-050

Di. 10.01.23

Zeit: 9.30 - 16.30 Uhr (8 UStd.)

Gebühr: siehe Kurstext

Leitung: Viola M. Fromme-Seifert

Instrumente selber bauen!

Fortbildung für Tagespflegepersonen, Erzieher*innen, Lehrkräfte und (Groß-)Eltern

Aus einem leeren Milchkarton eine funktionierende Gitarre für Kinder bauen?

Das geht! Mit den Kindern und für die Kinder eigene, kreative sowie einzigartige Instrumente zu gestalten, das lernen Sie in diesem kunterbunten Seminar von einer versierten Instrumental- und Elementarpädagogin.

Aus Haushaltsgegenständen des Alltags und Fundstücken aus der Natur lassen sich einfache, lustige und beeindruckende Musikinstrumente herstellen. Das schont den Geldbeutel, macht gleichermaßen Spaß und fördert zudem noch das Thema der Nachhaltigkeit.

Es gibt Bauanleitungen, praktische Tipps und viele gute Ideen! Alle erschaffenen Instrumente werden direkt gemeinsam mit der Orchestermusikerin erprobt und dürfen mit nach Hause genommen werden.

Materialkosten sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Termine/Daten

41-030

Mi. 06.09.23

Zeit: 19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)

Gebühr: 15,50 €

Leitung: Svenja Beumers



Präventionsschulungen im
Bildungsforum Warendorf

Augen auf! Hinsehen und Schützen!

Prävention von diskriminierendem, grenzverletzendem Verhalten und sexualisierter Gewalt fängt dort an, wo Menschen sich näher damit beschäftigen.

Augen auf! Hinsehen und schützen lautet der Leitsatz zur Prävention sexualisierter Gewalt im Bistum Münster. Die Präventionsordnung des Bistums Münster beinhaltet, dass Haupt- und Ehrenamtliche in der Kinder- und Jugendarbeit in der Arbeit mit erwachsenen Schutzbefohlenen aber auch freie Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen mit Kinder- und Jugendkontakt sich zum Thema Prävention fortbilden.

Schulungsinhalte sind.

- ▶ Nähe und Distanz
- ▶ Achtsamkeit und Vertrauen
- ▶ Sensibilisierung für Gefährdungsmomente und begünstigende Situationen
- ▶ Basiswissen sexualisierte Gewalt

- ▶ Täterstrategien und Opferdynamiken
- ▶ Intervention bei Vermutungsfällen
- ▶ Handlungsschritte

Die Schulungen werden von zertifizierten Präventionsfachkräften des Bistums geleitet. Die Teilnehmenden erhalten eine Bescheinigung. Die Kosten der Schulung trägt das Bistum Münster.

Gerne führen wir die entsprechenden Schulungen für einzelne Gemeinden, Verbände oder Gruppierungen durch. Sprechen Sie uns an. Wünschen Sie mehr Informationen wir sind gern für Sie da:

Tel. 0 23 82 – 91 23 0

oder per E-Mail:

fbs-ahlen@bistum-muenster.de.

Hygieneschulung nach Infektionsschutzgesetz und HACCP

Für alle Betriebsinhaber*innen und deren Personal, die Lebensmittel herstellen oder in den Verkehr bringen, spielt das Infektionsschutzgesetz (IFSG) eine wichtige Rolle. Nach der Erstbelehrung, die durch das ortsansässige Gesundheitsamt erfolgt, ist eine Folgebelehrung nach IFSG alle zwei Jahre vorgeschrieben. Nach dem EU-Recht ist zudem eine jährliche Hygieneschulung nach HACCP (Gefahrenanalyse und kritische Kontrollpunkte) vorgesehen.

Mit der aktiven Teilnahme an dieser Folgebelehrung erfüllen Betriebsinhaber*innen die Sorgfaltspflicht gegenüber den lebensmittelüberwachenden Behörden.

Folgende gesetzlich geforderte Schulungsinhalte werden anhand von Beispielen aus der Berufspraxis unterwiesen:

- ▶ Hygiene in der Praxis (Betriebshygiene, Personahygiene, Produkthygiene)
- ▶ Grundlagen der Lebensmittelmikrobiologie
- ▶ Belehrung nach § 43 Infektionsschutzgesetz

Termine/Daten

41-031

Di. 09.05.23

Zeit: 17.30 – 19.45 Uhr (3 UStd.)

Gebühr: 35,00 €

Leitung: Günter Pomp

Qualifizierung Kindertagespflege Ahlen

Qualifizierung Kindertagespflege Ahlen - Fortbildungstag Tagespflege

Im Rahmen der jährlichen Fortbildungsveranstaltungen für Tagespflege veranstaltet die Familienbildungsstätte in Zusammenarbeit mit der Fachberatung für Tagespflege der Caritas und der Abteilung Jugend und Soziales der Stadt Ahlen einen Fortbildungstag für Tagespflegepersonen. An diesem Tag sollen unterschiedliche Themen und Informationen, die die Tagespflege betreffen, behandelt werden. Ihnen als Teilnehmenden wird die Möglichkeit gegeben werden, sich mit diesen unterschiedlichen Themen eingehend auseinander zu setzen, um neue Inhalte und Möglichkeiten Ihrer Arbeit zu entwickeln.

Sie erfahren mehr über Kompetenzorientierung in der Tagespflege, stärken Ihr vorhandenes Netzwerk, kommen mit anderen ins Gespräch und können so Anstöße des Tages besser vor Ort umsetzen.

Der Tag wird für die Tagespflegepersonen vom Jugendamt finanziell gesponsert.

Dieser Fortbildungstag richtet sich an Tagespflegepersonen, die für die Stadt Ahlen tätig sind und vom Jugendamt Ahlen die Pflgeerlaubnis erhalten haben.

Termine/Daten

41-100

Mi. 27.09.23

Zeit: 9.00 - 17.00 Uhr (8 UStd.)

Gebühr: gebührenfrei

Leitung: Bernadette Rentmeister

Qualifizierung Kindertagespflege Ahlen - Kollegialer Austausch

In Zusammenarbeit mit der Fachberatung für Kindertagespflege in der Caritas und der Abteilung Jugend und Soziales der Stadt Ahlen bietet die Familienbildungsstätte einen Weiterbildungskurs für Tagespflegepersonen an, die bereits ein festes Betreuungsverhältnis durch das Jugendamt vermittelt bekommen haben.

Im Rahmen der Qualitätssicherung der Tagespflege wird Tagespflegepersonen, die ihre Ausbildung bereits abgeschlossen haben, die Möglichkeit gegeben, im Austausch ihre Qualität zu sichern. Weitere Informationen können Sie in der Fachberatung für Tagespflege im Caritasverband erhalten.

Dieser Austausch ist für Ahlener Tagespflegepersonen und die Anmeldung erfolgt bitte direkt in der Fachberatung unter 0 23 82 91 15 90. Anmeldungen sind bis spätestens dienstags um 12 Uhr vor dem entsprechenden Termin erforderlich.

Termine/Daten

41-101

Do. 19.01.23

41-102

Do. 23.02.23, 19.30 - 21.00 Uhr (2 UStd.)

41-103

Do. 16.03.23, 19.30 - 21.00 Uhr (2 UStd.)

41-104

Do. 20.04.23, 19.30 - 21.00 Uhr (2 UStd.)

41-105

Do. 15.06.23, 19.30 - 21.00 Uhr (2 UStd.)

41-106

Do. 17.08.23, 19.30 - 21.00 Uhr (2 UStd.)

41-107

Do. 19.10.23, 19.30 - 21.00 Uhr (2 UStd.)

41-108

Do. 16.11.23, 19.30 - 21.00 Uhr (2 UStd.)

41-109

Do. 14.12.23, 19.30 - 21.00 Uhr (2 UStd.)

Leitung der Kursreihe:

Rita Wirtz-Dufhues, Sarah Hille

Qualifizierung Kindertagespflege Ahlen - 1. Hilfe am Kind*

Fortbildung für Erzieher*innen,
Tagespflegepersonen und Interessierte

Laut den aktuellen Bestimmungen müssen Tagespflegepersonen und Erzieher*innen die Erste-Hilfe-Ausbildung am Kind alle 2 Jahre mit 9 Unterrichtsstunden auffrischen.

Für Tagespflegepersonen zählt diese Fortbildung zu den von ihnen jährlich abzuleistenden Fortbildungseinheiten.

Für Bildungsgutscheinbesitzer*innen kostenlos.

Termine/Daten

41-110

Sa. 25.03.23

Zeit: 9.00 - 17.00 Uhr (9 UStd.)

Gebühr: 37,00 €

Leitung: MIGA Rettungsschule Ahlen

41-111

Sa. 19.08.23

Zeit: 9.00 - 17.00 Uhr (9 UStd.)

Gebühr: 37,00 €

Leitung: MIGA Rettungsschule Ahlen

41-112

Sa. 18.11.23

Zeit: 9.00 - 17.00 Uhr (9 UStd.)

Gebühr: 37,00 €

Leitung: MIGA Rettungsschule Ahlen

Angebote für Kursleiter*innen des
Bildungsforums Warendorf bzw. der
Familienbildungsstätte Ahlen

Ohren auf! (Zu)Hören spielerisch fördern

Fortbildung für Kursleitende im Eltern-
Kind-Bereich des Bildungsforums
Warendorf

Geräusche begleiten den Alltag von Kindern. Ob Umwelt, Spielmaterial, Fernseher, Tablet, Handy - ihre Ohren sind immer "auf Empfang geschaltet". Bewusstes und aktives Hin- und Zu-Hören gilt es in einer geräuschvollen Welt mehr denn je zu trainieren. Eine gute Hörfähigkeit ist erforderlich für die erfolgreiche Entwicklung aller Sinne, Lernen in Kita und Schule und ist die Grundlage unserer Kommunikationsfähigkeit. Die Veranstaltung möchte Kursleitenden Anregungen geben, die Hörkompetenzen von Kindern zu fördern, Eltern für Gefahren und Gefährdungen zu sensibilisieren und Anreize für altersgemäße Hörerlebnisse zu schaffen. Informationen über Umweltbelastungen und Vermeidung von Hörschäden sind Inhalt und viele praktische Beispiele der Umsetzung für den Alltag in Familien und in Eltern-Kind-Kursen runden den Workshop ab.

Termine/Daten

41-040

Mi. 10.05.23

Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr (3 UStd.)

Ort: FBS Ahlen

Leitung: Johannes Wentzel

Spielend die Welt entdecken

Von der Bedeutung des Spiels und
angemessenes Spiel(zeug) für Kinder
bis 6 Jahre

Fortbildung für Kursleitende im Eltern-
Kind-Bereich des Bildungsforums
Warendorf

Im Spiel entdecken Kinder die Welt und tun genau das, was sich Erwachsene sich für ihre Kinder sehr wünschen: sie entwickeln sich! Sie bewegen sich, probieren Neues aus, bauen oder setzen Dinge zusammen, schlüpfen in andere, nicht selten sehr erwachsene Rollen, sortieren, versinken in scheinbar gleichbleibende, sich wiederholende Tätigkeiten und buddeln Löcher in den Sand, bis sie atemlos sind und entdecken, was nach dem Sand kommt. Was und wie Kinder spielen, ist allerdings neben dem kindlichen Spielverlangen auch eine Frage der Zeit und Rahmenbedingungen, die wir ihnen als Erwachsene schaffen und eröffnen.

Der Abend will den Themen nachgehen, wie viel Zeit und welches Spielzeug Kinder zu Spielen in welchem Alter brauche. Ebenso wird die Bedeutung von angeleitetem und freiem, d.h. nicht von Erwachsenen begleitetem Spiel verdeutlicht.

Informationen und Anmeldung: Haus der Familie Warendorf, Telefon 02581 2846,
fbs-warendorf@bistum-muenster.de

Termine/Daten

Mi. 22.11.23

Zeit: 19.30 - 21.45 Uhr (3 UStd.)

Ort: HdF Warendorf

Leitung: Kirsten Rolf

Fachgespräch 1. Lebensjahr

Kollegialer Austausch, fachliche Impulse, neue Entwicklungen, Reflexion und Organisatorisches sind Inhalt dieser fachlichen Treffen für alle Dozent*innen und Kursleiter*innen, die Angebote für Familien im 1. Lebensjahr für die Familienbildungsstätte anbieten.

Termine/Daten

41-033

Di. 25.04.23

Zeit: 19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)

Leitung: Jutta Pöpsel

Fachgespräch Eltern-Kind-Kurse / Kinder-Kurse

Es handelt sich um ein Angebot des kollegialen Treffens und Beratens, das regelmäßig für die Eltern-Kind-Kursleitungen und Kinder-Kurs-Leitungen der Familienbildungsstätte durchgeführt wird. Austausch, Reflexion, fachliche Anregungen und organisatorische Fragen stehen im Mittelpunkt der Qualitätstreffen.

Termine/Daten

41-034

Di. 24.10.23

Zeit: 19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)

Leitung: Jutta Pöpsel

Fachgespräch Gesundheit

Die Kursleitungen aus dem Fachbereich "Gesundheit und Bewegung" sind zum Fachgespräch eingeladen. Themenpunkte sind u.a. Austausch über Kurskonzepte, Materialien, Wünsche und Anregungen und vieles mehr.

Termine/Daten

41-032

Fr. 29.09.23

Zeit: 14.00 - 15.30 Uhr (2 UStd.)

Leitung: Bernadette Rentmeister

Referent*in der FBS?!

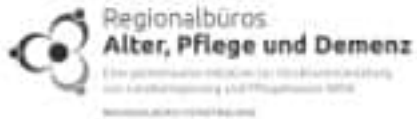
Wenn Sie über Fähigkeiten und Fertigkeiten verfügen, die Sie gerne an Kinder, Erwachsene und Familien weitergeben möchten, dann bewerben Sie sich bei uns. Wir suchen immer wieder Referent*innen, die Lust auf Lehren und Lernen haben.

Ihr Wissen, Ihr Können und Ihre Persönlichkeit sind gefragt! - Wir freuen uns auf Sie!

Fachbereich 42

Qualifizierung von Ehrenamtlichen

**Kooperationsveranstaltungen mit dem
Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz
Region Münsterland**



Kurs für Nachbarschaftshelfer*innen

gem. §45 SGB XI

Viele pflegebedürftige Menschen erhalten im Alltag bereits Unterstützung von Haushaltshilfen, Betreuungskräften aus der Nachbarschaft oder von Bekannten. Doch diese Hilfestellungen konnten bisher nicht mit den Pflegekassen über den Entlastungsbetrag (€125.-/Monat) abgerechnet oder als Aufwandsentschädigung genutzt werden. Seit dem 01.01.2019 hat der Gesetzgeber in Nordrhein-Westfalen mit der AnFöVO (Anerkennungs- und Förderungsverordnung) jedoch eine Möglichkeit geschaffen, dass diese Hilfen mit den Pflegekassen abgerechnet werden können, wenn

sie von anerkannten "Nachbarschaftshelfer*innen" oder auch "Einzelkräften" erbracht werden. Voraussetzungen für Anerkennung und Abrechnung der Leistungen:

- ▶ Absolvierung eines Kurses gem. §45 SGB XI (zurzeit ist diese Verpflichtung coronabedingt bis zum 31.12.2023 ausgesetzt)
- ▶ Inanspruchnahme eines Beratungsgesprächs mit dem Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Region Münsterland (gilt nur für Einzelkräfte)
- ▶ mindestens Pflegegrad 1
- ▶ es besteht kein Verwandtschaftsverhältnis 1. und 2. Grades mit der pflegebedürftigen Person
- ▶ die Personen leben nicht in einer häuslichen Gemeinschaft

Der Kurs richtet sich an Personen, die auf der Basis von Nachbarschaftshilfe tätig werden möchten oder bereits tätig sind. (Einzelkräfte, die ihre Leistungen im Rahmen eines unmittelbaren Beschäftigungsverhältnisses mit einer pflegebedürftigen Person erbringen, werden gebeten, die Teilnahmemöglichkeit mit dem Regionalbüro Münsterland abzustimmen).

Inhalte: u.a. Einführung und Umgang mit Beeinträchtigungen, einfache praktische und alltags-

✗organisatorische Unterstützungsmaßnahmen, Grundlagen der Kommunikation, Notfallmaßnahmen, rechtliche Informationen
Weitere Informationen und Anmeldung zum Kurs beim Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Region Münsterland: Tel. 0 23 82 / 94 09 97-10, E-Mail: muensterland@rb-apd.de

Termine/Daten

42-001

Fr. 03.02.23 von 9:30 - 15.45 Uhr
Sa. 04.02.23 von 9:30 - 13:45 Uhr
Dauer: 2 Tage (12 UStd.)
Gebühr: gebührenfrei
Leitung: Annette Werneke

Nutzen Sie auch die Anmeldemöglichkeit über unsere Homepage:

www.fbs-ahlen.de



Fortbildung zum Begleiter von Senior*innen und Menschen mit Demenz*

Fortbildung für ehrenamtlich und beruflich Betreuende

Diese Fortbildung richtet sich an ehrenamtlich und beruflich Betreuende, die in der Betreuung von Senior*innen und Menschen mit Demenz tätig sind oder tätig werden möchten.

Begleiter*innen stellen durch ihren Einsatz im häuslichen Bereich sowie in stationären Altenhilfeeinrichtungen eine große und wertvolle Hilfe dar. Sie tragen durch ihre Betreuung wesentlich zur Lebensqualität der Betroffenen und deren Angehörige bei. Insbesondere Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen brauchen Menschen, die Zeit für sie haben, Anteil nehmen und ihren Alltag mitgestalten.

Die Fortbildung soll dazu beitragen, die Wahrnehmung für die Bedürfnisse älterer Menschen und von Menschen mit Demenz zu sensibilisieren und Methoden eines adäquaten Umganges kennen zu lernen.

Die Fortbildungsreihe umfasst 41 Unterrichtsstunden und ist gem. §§14 AnFöVO als Basisqualifikation anerkannt.

Bei einer regelmäßigen Teilnahme an der Fortbildung erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat.

Teilnehmenden ohne Vorkenntnisse empfehlen wir eine Hospitation in einer ambulanten, teilstationären oder stationären Altenhilfeeinrichtung. Wir unterstützen Sie gern bei der Suche nach einer Einrichtung, in der Sie hospitieren können. Sprechen

Sie zu Beginn des Kurses mit uns über die Möglichkeiten und Ihre speziellen Wünsche:

Kontakt über Annette Wernke vom Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz, Region Münsterland Tel. 0 23 82 / 94 09 97-12 oder muensterland@rb-apid.de.

Veranstaltungsort: Elisabeth-Tombrock-Haus, Kapellenstraße 25, Ahlen

Termine/Daten

42-002

Informationsveranstaltung:

Mi. 23.08.23, 17.00 - 18.00 Uhr

Weitere Kurstermine:

Mi., 06.09.23 - Mi., 29.11.23

Zeit: 17.00 - 20.00 Uhr

Dauer: 11 Termine (inkl. Infoabend)
(41 UStd.)

Gebühr: 210,00 €

Leitung: Annette Wernke, Maria Weiß
u.a. Fachreferent*innen

Kindern Demenz erklären

Die Kinder von heute sind die Gesellschaft von morgen und unsere spätere Pflege und Betreuergeneration. Die Anzahl der Menschen mit Demenz steigt auch in Zukunft stetig weiter an und es wird immer wichtiger bei den heranwachsenden Generationen den Grundstein dazu zu legen "Anderssein" als "Normal" zu betrachten. Diese Haltung ist der erste Schritt zu einer gelebten Inklusion. Ziel der Veranstaltung ist es Eltern, beruflich Erziehende, in der Altenhilfe Tätige, sowie andere

Interessierte dabei zu unterstützen, Kinder behutsam zu begleiten sich dem Phänomen "Demenz" altersentsprechend und verstehbar zu nähern.

In diesem Seminar werden Interessierte spielerisch in das Thema eingeführt und erste Hinweise auf mögliche Umsetzung in die Praxis mit Kindern ermöglicht.

Im Workshop wird die Schulungsreihe KIDZELN vorgestellt, die durch die Alzheimer Gesellschaft im Kreis Warendorf e.V. im Jahr 2011 mitinitiiert wurde und bis heute begleitet wird. Die Spielmodulreihe beinhaltet ausgearbeitete Materialien (Zeichnungen, Bewegungsübungen, Spiele, Lieder, Fotos) zur Vorbereitung von intergenerativen Begegnungen zwischen Kindern im Kindergartenalter und Menschen mit Demenz.

Termine/Daten

42-004

Di., 09.05.23

Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr (2 UStd.)

Gebühr: gebührenfrei

Leitung: Sonja Steinbock

Fortbildungen für Senioren- und Demenzbegleiter, Fachkräfte und Angehörige

Die Natur bleibt vertraut*

Möglichkeiten der Außenaktivitäten und deren Wirkung in der Betreuung

In der Betreuung arbeiten viele Menschen mit Herz und Verstand. Dafür sind sehr viele Kenntnisse und kreative Ideen im Umgang mit dem Menschen, der ein Körper-Seele-Geistwesen ist, wichtig. Dazu dient ein guter Überblick über das Lebendige im Menschen. Wir wollen uns mit der Wahrnehmungsförderung beschäftigen. Welche Angebote und Möglichkeiten zum Thema Natur und welche Materialien eignen sich in Räumen?

Durch biografische Erinnerungen und eine emotionale Aktivierung in Richtung Freude steigern wir die Lebensqualität. Wir Menschen sind ein Teil der Natur, mit der wir uns immer wieder vertraut machen können, und in der wir uns wohl fühlen. Mit gemeinsamen Aktionen in und mit der Natur können Menschen auch in späteren Krankheitsstadien Anregungen gegeben werden. Aktives Erleben hilft Menschen sich zu erinnern, schafft Freude, Sinn und erfüllt deren Bedürfnisse.

Die Natur ist ständig in Bewegung, sie arbeitet, strebt, baut, zerfällt. Durch praktische Erfahrungen in der Natur wollen wir erleben, was die Sinne spüren und was der Körper wahrnimmt.

Was trägst du zum Thema selbst bei? Bringt Naturmaterialien für unseren praktischen Teil mit. Wir wollen auch einen gemeinsamen Bücher und Ideentisch bereitstellen.

Termine/Daten

42-004

Mo., 22.05.23

Zeit: 14.00 - 17.30 Uhr (4 UStd.)

Gebühr: 28,00 €

Leitung: Andrea Josefa Brinker



Meine Welt - Deine Welt - Märchenwelt*

Die Magie der Vorstellungskraft

"Alles Ur-Denken geschieht in Bildern", philosophierte Arthur Schopenhauer. Erinnerungen an Märchen aus der Kinderzeit sind bei Senior*innen und bei Menschen mit Demenz meistens noch gut erhalten und oft mit positiven Erinnerungen verbunden. Neben den nachgewiesenen positiven Wirkungen zur Aktivierung des Langzeitgedächtnisses sind Märchen vor allem Nahrung für die Seele. Denn die darin oft verborgenen Botschaften können wiederentdeckt und für die aktuelle Lebenssituation nutzbar gemacht werden. Um diese wieder-

zuerwecken braucht es jedoch Raum und Zeit. In diesem Seminar werden mit bekannten Bildern und Symbolen Märchen mit allen Sinnen erlebbar gemacht. Dabei tauchen wir in die bildreiche Sprache der Märchenwelt ein, bauen Brücken in die Vergangenheit und genießen die Magie der Vorstellungskraft.

Termine/Daten

42-005

Fr., 27.10.23

Zeit: 14.00 - 18.00 Uhr (5 UStd.)

Gebühr: 28,00 €

Leitung: Marion Dobersek

Netzwerktreffen "Lern-, Sprach- und Lesepaten" im SINN-Verbund



Die Gruppe der Lern-, Sprach- und Lesepaten trifft sich in regelmäßigen Abständen zum Austausch in der Familienbildungsstätte oder der Stadtbücherei. Alle Teilnehmer*innen arbeiten ehrenamtlich zu festen Terminen, z.B. in Kindergärten, Grundschulen oder der Stadtbücherei. Immer geht es bei der Arbeit um Sprache und Bildung, insbesondere für Kinder mit Zuwanderungsgeschichte. Während im Kindergarten das Vorlesen und die Beschäftigung mit phantasievollen Geschichten im Vordergrund stehen, gehen die Ehrenamtlichen in der Grundschule mit in den Unterricht, in die Hausaufgabenbetreuung oder in die Ganztagsbetreuung und lernen mit den Kindern. Alle Aktiven sind mit viel Spaß und Engagement bei der Sache und sind bereits mehrfach in den einzelnen Projekten ausgezeichnet worden, landes- wie bundesweit.

Zu den Terminen wird rechtzeitig eingeladen. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Termine/Daten

42-010

Die Termine werden noch bekannt gegeben. (21 UStd.)

Gebühr: gebührenfrei

Leitung: Team der Stadt Ahlen, Stadtbücherei und FBS

Stimmtraining

Fortbildung für "Lern-, Sprach- und Lesepaten"

Vorlesen regt die Phantasie der Zuhörer an, es fördert die sprachliche Kompetenz, öffnet neue Welten, regt Kinder an, selber zu lesen, bringt älteren Menschen Abwechslung und Anregung: Und vor allem: Vorlesen macht Spaß und zaubert eine ganz eigene Atmosphäre. Vorlesepat*innen sollen Geschichten klar und verständlich vermitteln können. Die Stimmen sollen belastbar und gesund sein. Sie sollen Gruppen und Einzelpersonen sowohl vom Stimmklang als auch von der Lautstärke her angemessen ansprechen können. Ziel: Die Teilnehmer*innen werden sich ihrer stimmlichen Stärken und Schwächen bewusst und lernen, unabhängig von Stress und Unsicherheiten, ihr stimmliches Potenzial auszuschöpfen. Die Teilnehmer*innen werden sich des Wirkungsspielraums von Körper, innerer Einstellung und Stimme bewusst und gewinnen mehr Sicherheit und Freude beim Vorlesen.

Termine/Daten

42-011

Sa., 11.03.23

Zeit: 9.00 – 14.00 Uhr (6 UStd.)

Gebühr: gebührenfrei

Leitung: Sabine Klecker



Der Kinderschutzbund
Kreisverband Warendorf

Kooperationsveranstaltungen mit dem Kinderschutzbund im Kreis Warendorf e.V.

Infoabend Dauerpflege und Familiäre Bereitschaftsbetreuung (FBB)

Infoabend zum "Bewerberkurs für Pflegefamilien" ab Februar 2023 (Kurs-Nr. 42-032) und zum "Bewerberkurs Familiäre Bereitschaftsbetreuung (FBB) Kompakt" ab Februar 2023 (Kurs-Nr. 42-033).

Bei Interesse wenden Sie sich an den Kinderschutzbund im Kreis Warendorf e.V., Frau Schütte Tel. 0 23 82 / 54 70 43 32, E-Mail: schuette@kinderschutzbund-warendorf.de

Termine/Daten

42-030

Mi., 18.01.23

Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr (2 UStd.)

42-031

Mi., 20.09.23

Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr (2 UStd.)

Leitung: Sandra Schütte, Britta Bülter, Heike Denner, Christiane Biernatzki

„Bei Euch ist
es sicher!“



NESTWÄRME

Familiäre Bereitschaftsbetreuung

Wir suchen Menschen
für die Familiäre
Bereitschaftsbetreuung
für Kinder im Alter
von 0 bis 13 Jahren.
Bei Interesse erhalten Sie
weitere Informationen unter:

**DEUTSCHER
KINDERSCHUTZBUND
KREISVERBAND WARENDORF e.V.**

Britta Bülter
*Bevaterin für Familiäre
Bereitschaftsbetreuung (FBB)*

Bahnhofplatz 1 | 59227 Ahlen
Tel.: 0 23 82 54 70 43 39
Fax: 0 23 82 54 70 43 40

nestwaerme@kinderschutzbund-warendorf.de
www.kinderschutzbund-warendorf.de

**KINDER HABEN EIN RECHT AUF EIN NORMALES LEBEN,
UND NORMAL KANNST DU!**



DEUTSCHER KINDERSCHUTZBUND

Bewerberkurs für Pflegefamilien

Wenn man sich dafür entscheidet, die Aufgabe von Pflegeeltern übernehmen zu wollen, ist das sicherlich kein Job wie jeder andere, sondern fordert die ganze Persönlichkeit. Eine Vorbereitung auf diese Aufgabe ist unerlässlich und hat das Wohl des Kindes, aber auch der aufnehmenden Familie im Blick.

Das Seminar wird in Kooperation mit dem Kreisverband Warendorf des Kinderschutzbundes und den Jugendämtern der Stadt Beckum und der Stadt Ahlen angeboten.

Weitere Informationen und Anmeldung bei Frau Schütte vom Kinderschutzbund im Kreis Warendorf e.V. Tel. 0 23 82 / 54 70 43 32, E-Mail: schuette@kinderschutzbund-warendorf.de

Termine/Daten

42-032

Sa 25.02.23, 9.30-16.30 Uhr
 Fr, 10.03.23, 15.00-19.00 Uhr
 Fr, 24.03.23, 15.00-19.00 Uhr
 Fr, 31.03.23, 15.00-19.00 Uhr
 Sa, 22.04.23, 9.30-16.30 Uhr
 Sa, 06.05.23, 9.30-16.30 Uhr

Dauer: 6 Termine (42 UStd.)

Leitung: Sandra Schütte,
 Christiane Biernatzki, Heike Denner

Bewerberkurs Familiäre Bereitschaftsbetreuung (FBB) Kompakt

Das Kursangebot "Familiäre Bereitschaftsbetreuung (FBB) Kompakt" ist für Menschen geeignet, die sich dafür interessieren, ein Kind aufgrund einer Krisensituation in ihrem eigenen Haushalt zeitweise aufzunehmen. Ziele dieser Maßnahme des Jugendamtes sind Schutz, Stabilisierung und Klärung der weiteren Perspektive insbesondere für Säuglinge und Kleinkinder. An die Bereitschaftsbetreuungen werden besondere Anforderungen gerichtet. Im Kurs FBB Kompakt geht es insbesondere um die Themen: Rechtliche Grundlagen und Formen der FBB, Übergänge gestalten und die Durchführung der Umgangskontakte mit der Herkunftsfamilie. Um dieser Aufgabe gerecht werden zu können, erhalten die Familien eine intensive Vorbereitung, kontinuierliche Beratung und einen angemessenen Tagessatz.

Weitere Information und Anmeldung bei Frau Bülter, Beraterin für Familiäre Bereitschaftsbetreuung (FBB), beim Kinderschutzbund im Kreis Warendorf e.V. Tel. 0 23 82 / 54 70 43-35, E-Mail: buelter@kinderschutzbund-warendorf.de

Termine/Daten

42-033

Mo. 27.02.23, Mo. 13.03.23, Mo. 27.03.23,
 Mo. 17.04.23,

Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr

Dauer: 4 Termine (16 UStd.)

Leitung: Britta Bülter, Silja Tiekmann

Pflegeväter-Treffen

Angebot des Kinderschutzbundes im Kreis Warendorf e.V. und des Jugendamtes der Stadt Ahlen für Pflegeväter zum Austausch und zur Fortbildung.

Kontakt über Herrn Bünis vom Kinderschutzbund Tel. 0 23 82 / 54 70 43-0.

Termine/Daten

42-035

Di., 21.03.23

Zeit: 19.30 - 21.45 Uhr (3 UStd.)

Leitung: Volker Bünis, Benjamin Morbeck

42-036

Di., 13.06.23

Zeit: 19.30 - 21.45 Uhr (3 UStd.)

Leitung: Volker Bünis, Benjamin Morbeck

42-037

Di., 21.11.23

Zeit: 19.30 - 21.45 Uhr (3 UStd.)

Leitung: Volker Bünis, Benjamin Morbeck

Fachbereich 51

Kultur-Musik-Literatur



Kurse und Veranstaltungen der VHS Ahlen

Hier finden Sie Hinweise auf einige Musikkurse der VHS Ahlen. Für weitere Informationen und zur Anmeldung wenden Sie sich bitte direkt an die VHS Ahlen.

Kontakt: Tel. 0 23 82 59-436
oder 59-440 oder www.vhs-ahlen.de

Keyboardunterricht für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

ab 16 Jahren

Leitung: Jürgen Schröder
Im praxisnahen Einzel- oder 2er-Gruppenunter-

richt haben Sie die Möglichkeit das Keyboardspielen zu erlernen. Der Unterricht wird auf Ihre individuellen Bedürfnisse, Neigungen und Ihren bevorzugten musikalischen Geschmack abgestimmt, so dass Sie schnell einen guten Zugang zu diesem modernen und vielseitigen Tasteninstrument erhalten werden. Fortgeschrittene Spieler*innen können ihre Fähigkeiten ausbauen und erweitern. Das eigene Keyboard und das technische Equipment sind mitzubringen. Keine Ermäßigung möglich.

Einzelunterricht: 18 x, 45 Min. = 400,00 €
2er-Gruppe: 18 x, 45 Min. = 202,00 €

Termine/Daten

156007

Mi. 25.01.23

Zeit: 17.00 – 17.45 Uhr

Ort: VHS Ahlen, Altes Rathaus, Markt 15, Nebengebäude 1

156008

Mi. 25.01.23

Zeit: 17.45 – 18.30 Uhr

Ort: VHS Ahlen, Altes Rathaus, Markt 15, Nebengebäude 1

156009

Mi. 25.01.23

Zeit: 18.30 - 19.15 Uhr

Ort: VHS Ahlen, Altes Rathaus, Markt 15, Nebengebäude 1

E-Gitarre oder Akustik-Gitarre im Einzel- oder Kleingruppenunterricht

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Leitung: Tobias Kersting

Allen Interessenten an intensiver Unterrichtsarbeit bietet die VHS Ahlen die Möglichkeit, das Gitarrenspiel (E-Gitarre oder Akustik-Gitarre) preiswert im Einzeloder Kleingruppenunterricht zu erlernen oder auszubauen. Im Gegensatz zu den Gitarrenkursen kann hier der Unterricht individuell, entsprechend der Neigung, der Vorkenntnisse und des persönlichen musikalischen Geschmacks gestaltet werden. Inhalte können sein: rhythmische Grundlagen (Liedbegleitung in unterschiedlichen Stylistiken, z.B. Rock, Funk, Blues, Jazz, usw.), Lead-Gitarrenspiel mit allen wichtigen Techniken der E-Gitarre, Notenlesen

und Blattspiel u.v.m. Ein Angebot der VHS Ahlen in Zusammenarbeit mit der Schule für Musik im Kreis Warendorf e.V.

Unterrichtszeiten nach Absprache (Termine auch möglich am Vormittag oder an einem anderen Wochentag). Anmeldungen unter Tel.-Nr.: 02382/59-436 oder 59-440.

Einzelunterricht: 16 x 45 Min. = 372,00 €

2er-Gruppe: 16 x 45 Min. = 188,00 €

Termine/Daten

I56011

Mo. 23.01.23

Zeit: 16.45 - 21.00 Uhr

Ort: VHS Ahlen, Altes Rathaus, Markt 15, Nebengebäude 1

Individueller Gitarrenunterricht für alle Leistungsstufen

Leitung: Tania Pentcheva

Im Einzelunterricht haben Sie die Möglichkeit, das Gitarrenspiel von einer diplomierten Berufsmusikerin mit Bühnenerfahrung zu erlernen. Der Unterricht wird auf Ihre individuellen Bedürfnisse (Anfänger*innen oder Fortgeschrittene) und Ihren persönlichen musikalischen Geschmack abgestimmt. Inhalte können sein: Liedbegleitung, Folkgitarre, Flamenco o.a. Auf Wunsch bietet die VHS den Unterricht auch in englischer oder italienischer Sprache an. Eine eigene Gitarre ist mitzubringen. Ein Angebot der VHS Ahlen in Zusammenarbeit

mit der Schule für Musik im Kreis Warendorf e.V.

Termine/Daten

I56041

Dienstag, 24.01.23

Zeit: 15.00 – 15.45 Uhr

Ort: VHS Ahlen, Altes Rathaus, Markt 15, EG, R 05

Gebühr: 18 x, 18 Ustd., 472,00 €

I56042

Dienstag, 24.01.23

Zeit: 15.45 – 16.30 Uhr

Ort: VHS Ahlen, Altes Rathaus, Markt 15, EG, R 05

Gebühr: 18 x, 18 Ustd., 472,00 €

I56043

Dienstag, 24.01.23

Zeit: 16.30 – 17.15 Uhr

Ort: VHS Ahlen, Altes Rathaus, Markt 15, EG, Kursraum 07

Gebühr: 18 x, 18 Ustd., 472,00 €

I56044

Dienstag, 24.01.23

Zeit: 17.15 – 18.00 Uhr

Ort: VHS Ahlen, Altes Rathaus, Markt 15, EG, R 05

Gebühr: 18 x, 18 Ustd., 472,00 €

I56045

Dienstag, 24.01.23

Zeit: 18.00 – 18.45 Uhr

Ort: VHS Ahlen, Altes Rathaus, Markt 15, EG, R 05

Gebühr: 18 x, 18 Ustd., 472,00 €

I56046

Dienstag, 24.01.23

Zeit: 18.45 - 19.30 Uhr

Ort: VHS Ahlen, Altes Rathaus, Markt 15, EG, R 05

Gebühr: 18 x, 18 Ustd., 472,00 €

I56047

Dienstag, 24.01.23

Zeit: 19.30 – 20.15 Uhr

Ort: VHS Ahlen, Altes Rathaus, Markt 15, EG, R 05

Gebühr: 18 x, 18 Ustd., 472,00 €

I56048

Dienstag, 24.01.23

Zeit: 20.15 – 21.00 Uhr

Ort: VHS Ahlen, Altes Rathaus, Markt 15, EG, R 05

Gebühr: 18 x, 18 Ustd., 472,00 €

Gitarren im Einzel- oder Kleingruppenunterricht

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Leitung: Markus Stadermann

Allen Interessenten an intensiver Unterrichtsarbeit bietet die VHS im Rahmen ihres Programms die Möglichkeit, das Gitarrenspiel preiswert im Einzel- oder Kleingruppenunterricht zu erlernen oder auszubauen. Im Gegensatz zu großen Gitarrenkursen kann hier der Unterricht individuell, entsprechend der Neigung, der Vorkenntnisse und

des persönlichen musikalischen Geschmacks gestaltet werden. Inhalte können sein: Liedbegleitung, Folkgitarre. Eine eigene Gitarre ist mitzubringen. Ein Angebot der VHS Ahlen in Zusammenarbeit mit der Schule für Musik im Kreis Warendorf e.V.

Unterrichtszeiten nach Absprache. Anmeldungen unter Tel.-Nr.: 02382/59-436 oder 59-440. Keine Ermäßigung möglich.

Einzelunterricht: 19 x 45 Min. = 441,00 €
2er-Gruppe: 19 x 45 Min. = 223,00 €

Termine/Daten

I56081

Mittwoch, 25.01.23

Zeit: 16.15 – 20.00 Uhr

Ort: VHS Ahlen, Altes Rathaus, Markt 15, Nebengebäude 2, R 01

Sendenhorst

E-Gitarre oder Akustik-Gitarre im Einzel- oder Kleingruppenunterricht

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Leitung: Markus Stadermann

Allen Interessenten an intensiver Unterrichtsarbeit bietet die VHS Ahlen die Möglichkeit, das Gitarrenspiel (E-Gitarre oder Akustik-Gitarre) preiswert im Einzel- oder Kleingruppenunterricht zu erlernen oder auszubauen. Im Gegensatz zu den großen Gitarrenkursen kann hier der Unterricht

individuell, entsprechend der Neigung, der Vorkenntnisse und des persönlichen musikalischen Geschmacks gestaltet werden. Inhalte können sein: rhythmische Grundlagen (Liedbegleitung in unterschiedlichen Stlyistiken, z.B. Rock, Funk, Blues, Jazz, usw.), Lead-Gitarrenspiel mit allen wichtigen Techniken der E-Gitarre, u.v.m. Eine eigene Gitarre ist mitzubringen. Keine Ermäßigung möglich. Ein Angebot der VHS Ahlen in Zusammenarbeit mit der Schule für Musik im Kreis Warendorf e.V.

Einzelunterricht: 16 x 45 Min. = 372,00 €
2er-Gruppe: 16 x 45 Min. = 188,00 €

Termine/Daten

I56065

Mo. 23.01.23

Zeit: 17.15 - 21.00 Uhr

Ort: Haus Siekmann, Sendenhorst

Sendenhorst

Musikwichtel

Musikalische Früherziehung für Kleinkinder (15 Mon.-3 Jahre) mit einer Bezugsperson

Leitung: Marlies Bozzetti

Gemeinsam mit einer vertrauten Bezugsperson machen die Kleinkinder in diesem Kurs ihre ersten Schritte in die Welt der Musik. Durch Nachahmung und Animation erhalten sie schnell einen spielerischen und kindgerechten Zugang hierzu. Die Musikstunde möchte außerdem den Erwachsenen

Anregungen und Anleitungen geben, Musik im Alltag und in der Familie zu erleben und zu genießen. Erlernete werden Fingerspiele, Bewegungs- und Schlaflieder, Kniereiter, Tänze usw., die leicht zu Hause wieder aufgegriffen und vertieft werden können. Neben der Freude an der Musik wird fast nebenbei die motorische, sprachliche und soziale Entwicklung gefördert. Geschwisterermäßigung 50%, weitere Ermäßigung nicht möglich. Ein Angebot der VHS Ahlen in Zusammenarbeit mit der Schule für Musik im Kreis Warendorf e.V.

Termine/Daten

I5620D

Di. 24.01.23

Zeit: 16.00 – 16.45 Uhr

Ort: Jugendhaus, Albersloher Str. 13, 48314

Rinkerode

Gebühr: 12 x, 12 Ustd., 64,00 €



weiterbildungszentrum
ahlen | beckum
drensteinfurt | sendenhorst | wadersloh



Fachbereich 52:

Mode - Design

Die Fähigkeit, selbst Kleidung herzustellen, ist eine sinnvolle Art die eigene Kreativität zu nutzen. Neben dem Erlernen von Techniken und Methoden bieten die Kurse die Möglichkeit zu Kontakten und Kommunikation. Außerdem kann so ganz nebenbei ein Weg gefunden werden, das eigene (Familien)Budget zu entlasten.

Ansprechpartnerin der FBS: Bernadette Rentmeister

Upcycling - aus Alt mach Neu

In diesem Kurs können Sie Kleidung neu designen und aufwerten oder aus alten Stoffen/Sachen wie Blusen, Hemden, Hosen, Tischdecken ... ganz neue Dinge wie Taschen, Kissen, usw. herstellen. Die Referentin bringt unterschiedlichste Beispiele mit. Im Anschluss können Sie Ihr Schnittmuster mitnehmen und auch zuhause weitere Teile upcyclen.

Bitte mitbringen: Alte Kleidungsstücke oder Stoff, Schere, Maßband, Näh- und Stecknadeln, Schneiderkreide und Nähgarn

Termine/Daten

52-055

Sa. 18.03.23

Zeit: 10.00 - 16.00 Uhr (7 UStd.)

Gebühr: 26,00 €

Leitung: Sandya Soyza

Workshop Taschenkreationen

Davon kann man als Frau wirklich nie genug haben: Taschen, Taschen, Taschen je mehr, desto besser! Sich seine Taschen selbst zu nähen, macht richtig Spaß und indem man zu seinem eigenen Designer wird, kann man seine Taschen in Farbe, Form und Größe individualisieren und muss nie mehr auf ein schickes Modell verzichten. Ob Handtaschen, Henkeltaschen, Clutchbags, Schultertaschen, Shopper, Strandtaschen, iPod-Hüllen oder Kosmetiktäschchen mithilfe der kompetenten Kursleitung gelingt es! Bitte mitbringen: Alte Kleidungsstücke oder Stoff, Schere, Maßband, Näh- und Stecknadeln, Schneiderkreide und Nähgarn

Termine/Daten

52-056

Sa. 04.11.23

Zeit: 10.00 - 16.00 Uhr (7 UStd.)

Gebühr: 26,00 €

Leitung: Sandya Soyza

Patchwork - Nähen mit Freude und Erfolg

Eine tolle, einzigartige Tasche für das Shopping in der Stadt, für den Ausflug zum Strand, für das Einkaufen mit Freund*innen? Ein süßer Kosmetikbeutel? Oder doch lieber ein dekoratives Kissen für die Couch?

Unter Anleitung können Sie hier eine ganz besondere Kreation zaubern. Ob zum Verschenken oder zum selber nutzen – ein Unikat wird es auf jeden Fall werden. Im Kurs werden einzelne Modelle als Anregung vorgestellt und auch eigenen Ideen dürfen natürlich umgesetzt werden.

Bitte schauen Sie gern im Vorfeld nach Ihren Wünschen und bringen am 1. Kurstag ein Bild zur Ansicht/Orientierung mit. Es liegen aber auch

Beispielbilder im Kursraum aus.

Bei Interesse kann der Kurs nach den 4 Terminen fortgesetzt werden und Sie wagen sich mit der Kursleitung an weitere Patchwork-Projekte heran. Bitte mitbringen: Näh- und Stecknadeln, eigene Stoffe, wenn vorhanden: Rollschneider und Schneidematte

Termine/Daten

52-001

Di. 07.03.23 - Di. 28.03.23
 Zeit: 19.00 - 21.15 Uhr
 Dauer: 4 Abende (12 UStd.)
 Gebühr: 28,50 €
 Leitung: Annegret Parotat

52-002

Di. 07.11.23 - Di. 28.11.23
 Zeit: 9.30 - 11.45 Uhr
 Dauer: 4 Vormittage (12 UStd.)
 Gebühr: 28,50 €
 Leitung: Annegret Parotat

Nähen nach eigenen Wünschen

Alles rund um das Nähen wird Ihnen hier gezeigt, von der Bedienung der Maschinen über die Stoff- und Schnittmustersauswahl bis hin zum Zuschnitt und dem Nähen der einzelnen Stücke.

Wer sich einmal etwas ganz Spezielles anfertigen möchte, ist hier gut aufgehoben, denn an neuen Ideen und Tipps für Schnitte und Accessoires mangelt es nicht.

Bitte mitbringen: Maßband, Stecknadeln, Schere, Stoff, Garn, Schneiderkreide und ggf. ein Schnittmuster

Termine/Daten

Mittwochvormittag

52-014

Mi. 18.01.23 - Mi. 29.03.23
 Zeit: 9.00 - 11.15 Uhr
 Dauer: 11 Vormittage (33 UStd.)
 Gebühr: 74,25 €
 Leitung: Anni Rösner

52-015

Mi. 19.04.23 - Mi. 14.06.23
 Zeit: 9.00 - 11.15 Uhr
 Dauer: 9 Vormittage (27 UStd.)
 Gebühr: 60,75 €
 Leitung: Anni Rösner

52-016

Mi. 16.08.23 - Mi. 13.12.23
 Zeit: 9.00 - 11.15 Uhr
 Dauer: 15 Vormittage (45 UStd.)
 Gebühr: 101,25 €
 Leitung: Anni Rösner

Donnerstagabend

52-017

Do. 12.01.23 - Do. 30.03.23
 Zeit: 19.00 - 21.15 Uhr
 Dauer: 12 Abende (36 UStd.)
 Gebühr: 81,00 €
 Leitung: Heike Arntzen

52-018

Do. 20.04.23 - Do. 15.06.23
 Zeit: 19.00 - 21.15 Uhr



Dauer: 7 Abende (21 UStd.)
 Gebühr: 47,25 €
 Leitung: Heike Arntzen

52-019

Do. 10.08.23 - Do. 28.09.23
 Zeit: 19.00 - 21.15 Uhr
 Dauer: 8 Abende (24 UStd.)
 Gebühr: 54,00 €
 Leitung: Heike Arntzen

52-020

Do. 19.10.23 - Do. 30.11.23
 Zeit: 19.00 - 21.15 Uhr
 Dauer: 7 Abende (21 UStd.)
 Gebühr: 47,25 €
 Leitung: Heike Arntzen

Nähen KBF St. Josef

Nähkurse des Kath. Bildungsforums. Anmeldung bei der Referentin Frau Stapel, Tel. 0 25 28 – 83 14

Bitte mitbringen: Maßband, Stecknadeln, Schere, Stoff, Garn, Schneiderkreide und ggf. ein Schnittmuster

Kursort: Pfarrheim St. Josef, Ahlen

Termine/Daten

52-024

Do. 19.01.23 - Do. 16.02.23

Zeit: 19.15 - 21.30 Uhr

Dauer: 5 Abende (15 UStd.)

Gebühr: 33,75 €

Leitung: Ursula Stapel

52-025

Do. 02.03.23 - Do. 30.03.23

Zeit: 19.15 - 21.30 Uhr

Dauer: 5 Abende (15 UStd.)

Gebühr: 33,75 €

Leitung: Ursula Stapel

52-026

Do. 20.04.23 - Do. 25.05.23

Zeit: 19.15 - 21.30 Uhr

Dauer: 5 Abende (15 UStd.)

Gebühr: 33,75 €

Leitung: Ursula Stapel

52-027

Do. 24.08.23 - Do. 28.09.23

Zeit: 19.15 - 21.30 Uhr

Dauer: 6 Abende (18 UStd.)

Gebühr: 40,50 €

Leitung: Ursula Stapel

52-028

Do. 26.10.23 - Do. 30.11.23

Zeit: 19.15 - 21.30 Uhr

Dauer: 6 Abende (18 UStd.)

Gebühr: 40,50 €

Leitung: Ursula Stapel

Nähen in Enniger

Kurse in der Pfarrgemeinde St. Mauritius in Enniger.

Anmeldung bei der Referentin Frau Stapel,

Tel. 0 25 28 – 83 14

Eine Nähmaschine kann ggf. kostenfrei bei der Kursleitung ausgeliehen werden.

Bitte mitbringen: Maßband, Stecknadeln, Schere, Stoff, Garn, Schneiderkreide und ggf. ein Schnittmuster

Kursort: Pfarrheim St. Mauritius Enniger

Termine/Daten

52-021

Mo. 16.01.23 - Mo. 27.03.23

Zeit: 19.15 - 21.30 Uhr

Dauer: 10 Abende (30 UStd.)

Gebühr: 67,50 €

Leitung: Ursula Stapel

52-022

Mo. 17.04.23 - Mo. 12.06.23

Zeit: 19.15 - 21.30 Uhr

Dauer: 7 Abende (21 UStd.)

Gebühr: 47,25 €

Leitung: Ursula Stapel

52-023

Mo. 28.08.23 - Mo. 27.11.23

Zeit: 19.15 - 21.30 Uhr

Dauer: 12 Abende (36 UStd.)

Gebühr: 81,00 €

Leitung: Ursula Stapel

Kreatives Sticken und Stricken

Handarbeiten liegen wieder voll im Trend. Hier haben Sie die Möglichkeit zu Sticken, zu Stricken oder zu Häkeln. Unter fachkundiger Anleitung erfahren Sie, was zurzeit angesagt ist sei es der selbstgestrickte Pullover oder die gestickte Tafeldecke.

Ebenso erhalten Sie neueste Tipps und Tricks zu den verschiedenen Techniken und Materialien.

Auch Anfänger*innen sind willkommen!

Termine/Daten

52-051

Fr. 20.01.23 Fr. 31.03.23

Zeit: 9.00 - 11.15 Uhr

Dauer: 11 Vormittage (33 UStd.)

Gebühr: 74,25 €

Leitung: Marita Nartschick

52-052

Fr. 18.08.23 Fr. 15.12.23

Zeit: 9.00 - 11.15 Uhr

Dauer: 16 Vormittage (48 UStd.)

Gebühr: 108,00 €

Leitung: Marita Nartschick

Kreatives Sticken und Stricken in Rinkerode

Handarbeiten liegen wieder voll im Trend. Hier haben Sie die Möglichkeit zu Sticken, zu Stricken oder zu Häkeln. Unter fachkundiger Anleitung erfahren Sie, was zurzeit angesagt ist - sei es der selbstgestrickte Pullover oder die gestickte Tafeldecke. Ebenso erhalten Sie neueste Tipps und Tricks zu den verschiedenen Techniken und Materialien. Auch Anfänger*innen sind willkommen! Ein Angebot in Zusammenarbeit mit der Katholischen Frauengemeinschaft. Infos und Anmeldung bei Frau Kampert, Tel.: 02538 1251
Kursort: Pfarrzentrum St. Pankratius, Rinkerode

Termine/Daten

52-053

Mo. 16.01.23 - Mo. 27.03.23
Zeit: 9,00 - 11,15 Uhr
Dauer: 10 Vormittage (30 UStd.)
Gebühr: 67,50 €
Leitung: Marita Nartschick

52-054

Mo. 14.08.23 - Mo. 11.12.23
Zeit: 9,00 - 11,15 Uhr
Dauer: 16 Vormittage (48 UStd.)
Gebühr: 108,00 €
Leitung: Marita Nartschick



Fachbereich 53:

Kunst – Handwerk

Die Förderung der eigenen Kreativität und das Ausprobieren und Neu-Entdecken von anderen Techniken und Fähigkeiten sollen durch die verschiedenen Angebote in diesem Fachbereich angeregt werden. Wir alle besitzen schöpferische Möglichkeiten, die vielleicht im Innern schlummern und nur darauf warten, geweckt zu werden. Vielleicht können unsere Angebote ein angenehmes Wecksignal für Sie darstellen. Nicht zuletzt kann es eine Anregung für den Familienalltag sein, um Alternativen für die Gestaltung des Zusammenlebens kennenlernen und ausprobieren zu können.

Ansprechpartnerin der FBS: Bernadette Rentmeister

Kreuze schmieden zur Erstkommunion*

Goldschmiedewerkstatt für Eltern, Großeltern und Pat*innen

Im Frühjahr wird das Fest der heiligen Erstkommunion gefeiert.

In diesem Kurs können Eltern, Großeltern und Pat*innen ein individuelles Glaubenssymbol zur Feier der Erstkommunion schmieden.

Hier entsteht ein unvergleichliches Geschenk und eine ganz besondere Erinnerung an diesen festlichen Tag. Die Materialkosten variieren je nach Größe und Gewicht zwischen 30 € und 80 € und sind am Kursende in bar bei der Kursleitung zu entrichten.

Anmeldeschluss: 14.02.23

Termine/Daten

53-009

Fr. 24.02.23

Zeit: 16.00 - 20.00 Uhr (5 UStd.)

Gebühr: 35,00 € zzgl. Werkzeugumlage und Materialkosten

Leitung: Katja Osterhoff-Genz

Goldschmiedewerkstatt*

Gold & Silber schmieden

Tauchen Sie ein in das Kunsthandwerk des Gold- und Silberschmieds und entwerfen Sie Ihren eigenen Schmuck. Unter der professionellen Anleitung der Goldschmiedemeisterin Katja Osterhoff-Genz erlernen Sie die Grundtechniken dieses Handwerks

wie das Sägen, Feilen, Löten, Punzieren, Schmirgeln, Polieren.

In diesem Kompaktkurs werden Sie ein eigenes Schmuckstück schmieden, sei es ein ausgefallener Ring, ein Kettenanhänger, ein Kreuz oder einzigartige Ohrringe. In allen Fällen ist es ein Unikat gefertigt in Ihren Händen.

Die Einführung in die verschiedenen Oberflächenbearbeitungen erweitert die Möglichkeiten der persönlichen, individuellen Gestaltung zusätzlich. Schmuckreparaturen oder -änderungen sind in diesem Kurs nicht möglich.

Eine Werkzeugumlage von 10 € sowie die individuellen Materialkosten (zwischen 30-60 Euro je Schmuckteil in Silber) sind am Kurstag bar bei der Kursleitung zu entrichten.

Termine/Daten

53-010

Fr. 21.04.23

Zeit: 17.00 - 21.00 Uhr (5 UStd.)

Gebühr: 42,00 € zzgl. Werkzeugumlage und Materialkosten

Leitung: Katja Osterhoff-Genz

53-011

Fr. 20.10.23

Zeit: 17.00 - 21.00 Uhr (5 UStd.)

Gebühr: 42,00 € zzgl. Werkzeugumlage und Materialkosten

Leitung: Katja Osterhoff-Genz

Filzen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*

Das traditionelle Handwerk des Nassfilzens können Sie in diesem Kurs kennen lernen oder Ihre bereits vorhandenen Fähigkeiten weiter ausbauen.

Beim Filzen werden lose Wollfäden mit Hilfe der Hände und Seifenlauge zu einem festen Material.

Jeder kann nach seinem Kenntnisstand kleinere Deko-Gegenstände (Blüten, Täschen, Hüte, Perlen) herstellen.

Fortgeschrittene Teilnehmer*innen gestalten z. B. Schals, Kissen, Gefäße, Stulpen oder



Taschen.

Die Materialkosten richten sich nach dem Verbrauch und werden bei der Kursleitung direkt bezahlt.

Bitte mitbringen: 2-3 Handtücher

Termine/Daten

53-020

Di. 14.02.23 - Di. 21.02.23

Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr

Dauer: 2 Nachmittage (8 UStd.)

Gebühr: 32,00 € zzgl. Materialkosten

Leitung: Elke Diekneite

53-021

Do. 16.03.23 - Do. 23.03.23

Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr

Dauer: 2 Nachmittage (8 UStd.)

Gebühr: 32,00 € zzgl. Materialkosten

Leitung: Elke Diekneite

53-022

Di. 19.09.23 - Di. 26.09.23

Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr

Dauer: 2 Nachmittage (8 UStd.)

Gebühr: 32,00 € zzgl. Materialkosten

Leitung: Elke Diekneite

53-023

Do. 07.12.23 - Do. 14.12.23

Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr

Dauer: 2 Nachmittage (8 UStd.)

Gebühr: 32,00 € zzgl. Materialkosten

Leitung: Elke Diekneite

Plastikfreie Wachstücher selber machen

Frischhaltefolie adé !

Die weltweite Plastikverschmutzung nimmt immer mehr zu. In diesem Kurs stellen die Teilnehmenden ihre eigene Frischhaltefolie aus natürlichen Materialien, die sogenannten Bienenwachstücher, her. So kann jeder seinen kleinen Beitrag zum Schutz der Umwelt beitragen. Die Tücher eignen sich auch als schönes Mitbringsel.

Bitte mitbringen: hohes Einweckglas, Küchenpinsel

Termine/Daten

53-012

Di. 28.02.23

Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr (3 UStd.)

Gebühr: 9,50 €

Leitung: Kirsten Hillebrand

53-013

Di. 31.10.23

Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr (3 UStd.)

Gebühr: 9,50 €

Leitung: Kirsten Hillebrand

Still- und Lagerungskissen selbst gemacht

Gerade gegen Ende der Schwangerschaft wälzt man sich in der Nacht gerne von links nach rechts und findet nur schwer eine angenehme Position für den Schwangerschaftsbauch. Mit einem

Stillkissen an der Seite kann man seine Schlafposition perfekt stabilisieren und der Druck auf den Bauch wird gemindert. Wir zeigen, wie Sie ein Stillkissen nähen können.

Auch für die erste Zeit mit einem kleinen Baby ist das Kissen praktisch: Die kleinen Schätze liegen darin wie in einem Kokon und können nicht zur Seite rollen. Auch beim Stillen, Füttern oder einfach nur zum Kuscheln: Das Stillkissen wird bei den meisten zu einem langjährigen, treuen Begleiter. Bitte mitbringen: 1x1m Jerseystoff für das Außenkissen oder 2 verschiedene Stoffe, je 0,5 m x 1 m 1x1m Romanitjerseystoff für das Innenkissen (ist etwas fester)

Reißverschluss ca. 40 cm lang, Nähgarn und Schere, Styroporkugeln zum Füllen werden gegen einen Kostenbeitrag von der Referentin mitgebracht.

Termine/Daten

53-014

Mi. 01.03.23

Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr (3 UStd.)

Gebühr: 9,50 €

Leitung: Brigitte Bode

Kritzeln dich glücklich!

Entspanntes Malen mit Aquarellstiften

In diesem schönen Kurs lernen Sie das Kritzeln-Glück kennen.

In angenehmer Atmosphäre werden auf wertigem Papier Zeichnungen mit Aquarellstiften gezeichnet und im Anschluss mit etwas Wasser vorsichtig

verblendet.

Mit Spaß und Gelassenheit und ohne Leistungsdruck entstehen tolle kleine Kunstwerke wie zum Beispiel eigene individuelle Postkarten und Geschenkanhänger oder Lesezeichen.

Das Malen entspannt auf unvergleichliche Weise den schnellen, übervollen Geist und bringt Sie in den Flow!

Anfänger*innen sind hier genau richtig, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Eine Materialumlage in Höhe von ca. 3,50 € für das Nutzen der Stifte/des Papiers wird in bar an die Kursleitung entrichtet. Selbstverständlich können Sie auch eigene Stifte (Aquarellbuntstifte) mitbringen.

Termine/Daten

53-005

Do. 30.03.23

Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr (3 UStd.)

Gebühr: 9,50 € zzgl. Materialkosten

Leitung: Kirsten Hillebrand

53-006

Di. 24.10.23

Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr (3 UStd.)

Gebühr: 9,50 € zzgl. Materialkosten

Leitung: Kirsten Hillebrand



Memory-Spiele für Kinder selbst gefertigt

Gestalten Sie an diesem Abend ein wunderbar individuelles Geschenk für Ihre Kinder, Enkelkinder und/oder Patenkinder!

Durch das Spielen von Memory trainieren Kinder Konzentration, Aufmerksamkeit und Gedächtnis. Sie lernen spielerisch verschiedene Muster, Farben, Formen und Abläufe kennen.

In erster Linie geht es jedoch um den Spaß am Spiel! Hierfür werden im Kurs liebevoll eigene Memory-Karten mit farbenfrohen Motiven hergestellt (circa 10 x 10 cm groß).

Termine/Daten

53-016

Mi. 13.09.23

Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr (3 UStd.)

Gebühr: 9,50 € zzgl. Materialkosten

Leitung: Brigitte Bode

Handgefertigte Stoffpuppen nach Waldorf-Art

In diesem Kurs werden handgefertigte Stoffpuppen nach Waldorf Art aus vielen natürlichen Materialien wie Schafswolle, Stoffen aus Leinen, Wolle oder Baumwolle und Filz erstellt.

Unter sachkundiger Anleitung werden die Puppen mit Schafswolle gefüllt und die Gesichter mit der klassischen Abbindechnik modelliert.

Jedes Produkt ist ein Unikat und daher etwas Besonderes. Sie eignen sich zum Spielen, zum Verschenken oder als Dekoration. Die Materialien werden von der Kursleitung im Vorfeld besorgt und können dann im Kurs gegen eine Materialumlage erworben werden.

Termine/Daten

53-017

Fr. 15.09.23 Fr. 29.09.23

Zeit: 9.30 - 11.00 Uhr

Dauer: 3 Vormittage (6 UStd.)

Gebühr: 17,50 € zzgl. Materialkosten

Leitung: Annegret Parotat

Online: Sinnvolles Kreativmaterial -Mach ich selbst!



Schmierens und Matschens sind elementare Bedürfnisse im Kleinkindalter.

Kinder brauchen sinnvolle Erfahrungen und Freiräume aber wann und wo dürfen sie das noch?

In diesem Seminar werden verschiedene sinnvolle Kreativmaterialien vorgestellt, die mit einfachen Zutaten günstig und garantiert giftfrei hergestellt werden können. Die Rezepte sind meist so einfach, dass auch Kleinkinder schon bei der Vorbereitung des Spielmaterials helfen können und so die Neugier auf das, was da kommt, geweckt wird. Zum Abschluss gibt es in dieser Zoom-Veranstaltung die Rezepte für Knetseife, kinetischen Sand, Fingerfarbe, Sand-Kleister-Matsche und vieles mehr.

Termine/Daten

53-002D

Do. 26.10.23

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr (2 UStd.)

Gebühr: 9,50 €

Leitung: Anja Burg

Online: Geld sparen durch Nachhaltigkeit: weniger, länger, wieder benutzen!



Ideen für ein nachhaltigeres Zuhause

In diesem Online-Seminar gibt es viele konkrete Umsetzungsideen! Es geht darum, Plastik einzusparen, den Geldbeutel zu schonen und damit nachhaltiger und umweltschonender zu leben. Hier erhalten Sie einfache und leicht umzusetzende Tipps zu Upcycling und Müllvermeidung für ein gutes Zuhause.

Es werden einige konkrete Umsetzungsideen für das Selbermachen angeschaut, z.B.:

Im Haushaltsbereich:

- ▶ Deo selbstgemacht
 - ▶ WC Reiniger herstellen
 - ▶ Waschen: Waschpulver, Efeublätter, Waschnüsse
 - ▶ Essigreiniger machen aus Zitrusfrüchten
- Im Bereich Kosmetik/Körperpflege:
- ▶ Ringelblumensalbe machen
 - ▶ Zahnputzpulver herstellen
 - ▶ feste Seife für Hände (Kaffeeseife)
 - ▶ Fußbad u. Peeling
 - ▶ Abschminkpads u. Seifensäckchen häkeln

Termine/Daten

53-001D

Mo. 06.11.23

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr (2 UStd.)

Gebühr: 9,50 €

Leitung: Anja Burg

Badekugeln und Seifen aus eigener Hand

Individuell gestaltete Seifen und Badekugeln liegen voll im Trend der Zeit. An diesem Abend wird gezeigt, wie es geht!

Die selbst gestalteten Seifen und Badekugeln eignen sich auch ideal als kleines Mitbringsel.

Termine/Daten

53-015

Mi. 08.11.23

Zeit: 18.00 - 20.15 Uhr (3 UStd.)

Gebühr: 9,50 € zzgl. Materialkosten

Leitung: Brigitte Bode

Krippenfiguren nach Waldorf Art

In diesem Kurs werden Krippenfiguren aus Stoff nach Waldorf Art aus vielen natürlichen Materialien wie Schafswolle, Stoffen aus Leinen, Wolle oder Baumwolle und Filz erstellt.

Unter sachkundiger Anleitung werden die Puppen auf ein Körpergestell aus Sisal und Holz mit Schafswolle gefertigt, und darauf der Kopf mit der klassischen Abbindechnik modelliert.

Als selbstgefertigte Figuren für die Weihnachtskrippe sind sie etwas ganz Besonderes. Sie eignen sich aber auch zum Spielen oder als Dekoration für die Adventszeit.

Die Materialien werden von der Kursleitung im Vorfeld besorgt und können dann im Kurs gegen eine Materialumlage erworben werden.

Termine/Daten

53-018

Do. 23.11.23 - Do. 30.11.23

Zeit: 16.30 - 18.00 Uhr

Dauer: 2 Nachmittage (4 UStd.)

Gebühr: 11,50 € zzgl. Materialkosten

Leitung: Annegret Parotat

Geschenkgutscheine

Sie suchen ein ungewöhnliches Geschenk? Warum nicht einmal einen Kurs verschenken?

Bei uns erhalten Sie Geschenkgutscheine für Veranstaltungen und Kurse der FBS. Sie können wählen zwischen einem Gutschein über einen bestimmten Kurs oder über einen von Ihnen festzulegenden Geldbetrag. Rufen Sie an, wir beraten Sie gerne bei der passenden Auswahl:

0 23 82 / 91 23 0



Dozent*innen-Verzeichnis Kursjahr 2023

A

Achterwinter, Dirk - Dipl. Pädagoge, Sexualpädagoge, Gewalttherapeut
Ahlandt, Liesa - Übungsleiterin
Alberternst, Christine - Diätassistentin
Alteheld, Heike - Übungsleiterin
Altunbüken, Figen - türkische Küche
Arntzen, Heike - Schneiderin
Aygördü, Candan - Physiotherapeutin

B

Bagert, Stefan - Pastoralreferent, Schulseelsorger, Supervisor
Baier-Rudolph, Janina - Motivtorten
Bartczak-Pokropska, Katarzyna - Fitness- und Zumbatrainerin
Baumann, Gertrud - Tanzleiterin
Berghoff, Laura - Sozialarbeiterin/-pädagogin (B.A.)
Beumers, Svenja – Instrumentalpädagogin, Orchestermusikerin (Dipl.)
Biernatzki, Christiane - Stadt Ahlen
Bode, Brigitte - Übungsleiterin
Bodewig, Christine - Pilger-Wanderungen
Böhle, Marlies - Übungsleiterin
Breer, Antonie - Übungsleiterin
Brendebach, Mechthild - Physiotherapeutin, PEKiP-Kursleiterin, Kidix-Kursleiterin
Brinker, Andrea Josefa - Altenpflegerin/-therapeutin, Kommunikationstrainerin
Brüggemann, Gaby - Stillberaterin, Elter-Kind-Kursleiterin, Elternstart-Kursleitung
Buchholz, Ulrike - Dipl.-Sozialarbeiterin
Budt, Merle - Erzieherin, Kidix-Kursleiterin
Bülter, Britta - Sozialpädagogin
Bünis, Volker - DKSB-Fachberater für Pflegefamilien
Burg, Anja - Bildungsreferentin, Erzieherin, Kidix-Kursleiterin
Busch, Hanna - Dipl. Sozialpädagogin

D

Dekker, Irina – Erzieherin, PEKiP-Kursleiterin
Denner, Heike - Jugendamt Stadt Beckum
Deutrich, Carola - Ergotherapeutin
Diekneite, Elke - Schneidermeisterin
Doberssek, Marion - Diplom-Psychologin, kreative Gerontotherapeutin
Drees, Susanne - Lehrerin, Coach (DGfC)
Drees, Reinhard - Koch

E

Elbracht, Andrea - Yogalehrerin
Englbrecht, Tim - studierter Ernährungsberater
Evers, Meike - Erzieherin, Dipl.Montessori-Pädagogin, Fachkraft für Kinderschutz

F

Frings, Lisa - Dipl. Sozialpädagogin, Systemische Therapeutin, EFL-Beraterin
Fröhling, Jessica - Erzieherin, Kidix-Kursleiterin, Elternstart-Kursleitung
Fromme-Seifert, Viola M. - Dipl.Religionspädagogin, zertif. Godly Play-Erzählerin
Fronicke, Ulli - Dipl.Sportlehrer, Übungsleiter Reha, Präventionssport

G

Gellermann, Tanja - Heilpraktikerin für Psychotherapie & Sensitiv Coach
Gerdes, Katrin - Dipl. Pädagogin
Glävcke, Cornelia Ergotherapeutin, Qigong-Kursleiterin
Göcke, Martin - Kirchenmusiker
Göpfert, Katharina – Erzieherin, Kidix-Kursleiterin
Grodowski, Linn – Physiotherapeutin, Kidix-Kursleiterin
Gummersbach, Dr. Hans-Werner - Dipl.-Pädagoge und Dr. Phil. (Geschichte)

H

Haurenherm, Krimhild - Kursleiterin Eltern-Kind-Gruppen, Kidix-Kursleiterin
 Hille, Sarah - Frühpädagogin B. A., Kindheitspädagogin, Erzieherin
 Hillebrand, Kirsten - Ernährungsberaterin
 Höckelmann, Daniel – Rheuma-Selbsthilfegruppe
 Holzkamp, Sabine - Diplom-Sozialpädagogin
 Hönig, Walter - Beziehungstrainer, Lifecoach und Psychologischer Berater
 Horstmann, Sara – Sozialarbeiterin, Kidix-Kursleiterin, Elternstart-Kursleitung
 Hülsbusch, Agnes – Gartenbautechnikerin

J

Jotzeit, Martina - Förderverein Ahlener Haldenkrenz e.V.

K

Karl, Sandra - Übungsleiterin
 Karlov, Mischa - Ballett-Trainer
 Kaufmann, Christiane - Gedächtnistrainerin, Entspannungstrainerin
 Kemler, Astrid - Kursleiterin FASZIO® und Yoga
 Kerl-Karos, Ingrid - Übungsleiterin
 Klassen, Lea - Kursleiterin Hip-Hop
 Klecker, Sabine - Stimmtrainerin
 Koch, Lisa - Trauerbegleiterin
 Koyro, Dr. Markus - Arzt MIGA Rettungsschule Ahlen
 Kramer, Thalea - Hebamme
 Kröger, Dr. Ulrike - Dipl. Psychologin, Systemische Therapeutin, EFL-Beraterin
 Krüger-Gembus, Anne - Dipl. Sozialarbeiterin, Systemische Familientherapeutin

L

Lemmen, Petra-Maria - Pastoralreferentin, Dekanatsfrauenseelsorgerin
 Lewejohann, Claudia - Erzieherin, Kess-Trainerin, Bildungsreferentin
 Louen, Claudia - Dipl.-Oecotrophologin

M

Mehring, Elisabeth - Leitung SINN-aktiv-Gruppe
 Middendorf, Sandra - Dipl. Psychologin, BKID Beraterin, EFL-Beraterin
 MIGA Rettungsschule Ahlen
 Mlynarski, Tanja - Kinderpflegerin, Elternstart-Kursleitung
 Möllers, Beate - Hauswirtschafterin
 Morbeck, Benjamin - Stadt Ahlen
 Morell, Maja - Übungsleiterin, Ernährungsberaterin
 Moussaddak, Arya - Vegane Ernährungsberaterin

N

Nartschick, Marita - Handarbeitskurse
 Neckenig, Uta - Erzieherin, Kidix- und Elternstart-Kursleitung
 Niggemann, Angelika - Lehrerin
 Nowak, Silke - Fachkraft Psychomotorik, Erzieherin

O

Ocampo-Kassner, Carmen-Alejandra - lateinamerikanische Küche
 Osterhoff-Genz, Katja - Goldschmiedemeisterin

P

Parotat, Annegret - Dipl.-Sozialpädagogin
 Paus, Bettina - Kochkurse
 Peters, Ralf - Pastoralreferent
 Pfennig, Stefanie - Dipl. Theologin, Bildungsreferentin
 Pomp, Günter - Koch

R

Reinert-Bewer, Susanne - Stress- und Burnout Coach + Beraterin
 Remer, Laina - Krankenschwester, Netzwerk IFF
 Renz-Polster, Dr. Herbert - Kinderarzt, Fachbuchautor

Richert, Uwe - Zertifizierter Antigewalttrainer, Fachcoach Konfliktmanagement
Richter, Sandy - Rheuma-Selbsthilfegruppe
Rolf, Kirsten - MA phil. - Sozialtherapeutin, Spielpädagogin
Rosendahl, Christian - Jonglage
Rosenhäger, Rosemarie - Übungsleiterin
Rösner, Anni - Schneiderin
Ruhmüller, Benedikt - Bürgermeister a.D.

S

Schäfer, Tim - Theaterpädagoge
Schäfer, Manuela - Pilger-Wanderungen
Schamber, Alexander - Physiotherapeut
Schoppengerd, Maria - Dipl.-Oecotrophologin
Schulze Balhorn, Elisabeth - Oecotrophologin
Schürmann, Uwe - Lehrlogopäde, Sprecherzieher (DGSS), Moderator, Rezitator
Schütte, Sandra - Dipl.-Sozialpädagogin, DKSB
Sievers, Kathrin - Theaterpädagogin
Soyza, Sandya - Schneiderin
Stapel, Ursula - Schneidermeisterin
Steinbock, Sonja - Dipl. Pflege-Wiss. (FH), Mediatorin
Stöwer, Birgit - Dipl.-Biologin
Strickmann, Annegret - Kidix-Kursleiterin
Stroband, Pfr. Willi - Pfarrer
Sundermann, Filiz - Erzieherin, Kidix-Kursleiterin

T

Take-Camacho, Sabine - Gymnastiklehrerin
Tepe, Susanne - Kreisjugendamt Warendorf
Tiekmann, Silja - Kinderschutzbund Kreis Warendorf e.V.
Tölle-Schüsseler, Alexandra - Physiotherapeutin

V

van Stephaudt, Dieter - Dipl.-Sozialpädagoge
VAMOS e.V. Münster
Verbraucherzentrale NRW - Beratungsstelle Ahlen
Völlmecke, Marina - Diplom Pädagogin, Trauma-Fachberaterin
Vonnoh, Carsten - System. Berater & Familientherapeut i.A. (DGSG)

W

Weiß, Maria - Erzieherin, Seniorenbegleiterin
Weiß, Renate - Dipl.-Theologin, Sprecherzieherin (DGSS)
Wentzel, Johannes - Medienpädagoge
Wernke, Annette - Dipl.-Sozialpädagogin
Wingerning, Nicole - Übungsleiterin Zumba
Wirtz-Dufhues, Rita - Dipl.-Sozialarbeiterin

Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Allgemeine Geschäftsbedingungen des Katholischen Bildungsforums im Kreisdekanat Warendorf e.V. mit den Standorten FBS Ahlen, FBS Oelde-Neubeckum, HdF Warendorf und dem Katholischen Kreisbildungswerk

Vertragsbedingungen, die im Rahmen von Verträgen zwischen dem Anbieter Katholisches Bildungsforum im Kreisdekanat Warendorf e.V., Hohe Straße 3, 48231 Warendorf, Telefon: (0 25 81) 28 46, E-Mail-Adresse: fbs-warendorf@bistum-muenster.de im Folgenden „Anbieter“

und

dem Kunden
im Folgenden „Kunde“

geschlossen werden.

1. Anmeldung

Zu allen Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich. Die Anmeldung kann telefonisch, schriftlich, per Fax, persönlich, per E-Mail oder über die Homepage erfolgen. Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Teilnehmergebühren, sofern der Anbieter Ihr Angebot annimmt und damit der Vertrag zustande kommt (siehe Abschnitt „Teilnehmergebühren“). Dies gilt auch, wenn die anmeldende Person

stellvertretend für einen Dritten handelt.

Für alle Kurse gilt eine von dem Anbieter individuell festgelegte Mindestteilnehmerzahl, die bei Unterschreitung den Ausfall des Kurses zur Folge haben kann. Melden sich zu einem Kursus nicht genügend Personen an, sodass die Mindestzahl nicht erreicht wird, ist der Anbieter berechtigt, sein vertragliches Rücktrittsrecht auszuüben und sich von dem Vertrag zu lösen. In diesem Fall wird dem Kunden die Kursgebühr von dem Anbieter erstattet.

Die Anmeldungen werden in der zeitlichen Reihenfolge ihres Eingangs erfasst. Meldet sich bei dem Anbieter ein Kunde für einen Kursus an, der bereits ausgebucht ist, erhält der Kunde von dem Anbieter eine Information darüber, dass ein Vertragsabschluss nicht zustande gekommen ist. Der Anbieter erstellt in der Reihenfolge der Anmeldung eine Warteliste. Der Anbieter benachrichtigt den Kunden darüber, wenn in der von dem Kunden gewünschten Veranstaltung ein Platz frei wird. Die Benachrichtigung stellt ein verbindliches Angebot auf den Abschluss eines Vertrages dar.

Der Anbieter ist berechtigt, den Kursus auf andere Ersatztermine zu verlegen, wenn der Kursreferent den Kursus beispielsweise auf Grund

einer Erkrankung nicht wahrnehmen kann.

Der Anbieter ist berechtigt, nachdem ein Vertrag mit dem Kunden bereits zustande gekommen ist, den Kursus oder einen Kursteil abzusagen, wenn der Kursreferent kurzfristig ausfällt und weder ein Ersatzreferent den Kursus abhalten kann, noch ein Ersatztermin stattfinden kann.

Der Kunde wird über eine Terminverschiebung und einem Veranstaltungsausfall unverzüglich benachrichtigt.

Der Anbieter erstattet dem Kunden die gezahlte Kursgebühr, wenn der Kursus vollständig abgesagt wird. Fällt lediglich ein Kursteil von dem Anbieter zu vertretenden Gründen aus, ohne dass der Kursteil nachgeholt wird, erstattet der Anbieter dem Kunden die Kursgebühr in der Höhe, die dem ausgefallenen Kursteil im Verhältnis zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen.

Für einzelne Veranstaltungen können gesonderte Bedingungen für die Anmeldung gelten, die in der Kursbeschreibung aufgeführt sind. Sofern sich die Vertragsklauseln dieser allgemeinen Geschäftsbedingungen mit den Angaben in der Kursbeschreibung widersprechen, finden auf den Vertrag die Angaben in der Kursbeschreibung

Anwendung.

Eine Zahlungspflicht besteht auch dann, wenn die Veranstaltung von dem Kunden gar nicht oder nur teilweise besucht wurde. Mit der Anmeldung erkennen Sie unsere Geschäftsbedingungen an.

2. Abmeldung

Die Abmeldung (auch im Krankheitsfall) von einem Kursangebot ist bis zu sieben Tagen vor Kursbeginn telefonisch, schriftlich, per Fax, persönlich oder per E-Mail kostenfrei möglich. Eine spätere kostenfreie Abmeldung ist (auch im Krankheitsfall) nicht möglich. Eine Abmeldung bei der Kursleitung ist nicht möglich, sondern muss in der Einrichtung des Anbieters erfolgen, in der die Veranstaltung gebucht wurde. Erfolgt die Abmeldung nicht bis zu dieser Frist, werden die Kursgebühren in voller Höhe, abzüglich etwaiger ersparter Aufwendungen, fällig. Bei Kursen mit Materialumlage z.B. bei Kochkursen oder Kreativkursen wird auch diese Umlage fällig, soweit nicht die Kursgebühr oder Umlage von einer anderen Person getragen wird. Dem Kunden bleibt der Nachweis gestattet, ein Schaden oder eine Wertminderung sei überhaupt nicht entstanden oder wesentlich niedriger als die Kursgebühr.

Für einzelne Veranstaltungen können gesonderte Bedingungen für die Abmeldung gelten, die in der Kursbeschreibung aufgeführt sind. Sofern sich die Vertragsklauseln dieser allgemeinen Geschäftsbedingungen mit den Angaben in der

Kursbeschreibung widersprechen, finden auf den Vertrag die Angaben in der Kursbeschreibung Anwendung.

Der Anbieter bietet außerhalb des Kursangebots für Kunden, die sich als Gruppe anmelden, individuelle Kochkurse an, die für externe Kunden nicht zugänglich sind. Eine Abmeldung von einem individuellen Kochkurs ist bei dem Anbieter bis vier Wochen vor Kursbeginn kostenfrei möglich. Nach diesem Zeitpunkt berechnet der Anbieter der Gruppe eine Ausfallgebühr in Höhe von 45,Euro. Dem Kunden bleibt der Nachweis gestattet, ein Schaden oder eine Wertminderung sei überhaupt nicht entstanden oder wesentlich niedriger als die Pauschale.

Für Studienfahrten und Bildungsurlaube gelten gesonderte Stornobedingungen, die in dem jeweiligen Angebot abgedruckt sind.

3. Teilnehmergebühren

Sie wird nach Zustimmung im SEPA–Lastschriftverfahren nach Kursbeginn eingezogen. Die Zahlung kann alternativ per Überweisung oder bar erfolgen. Anfallende Material- bzw. Lebensmittelkosten sind nicht in der Kursgebühr enthalten und werden mit der Kursleitung gesondert abgerechnet. Für einzelne Veranstaltungen können gesonderte Zahlungsbedingungen gelten, die in der Kursbeschreibung aufgeführt sind.

4. Ermäßigung von Kursgebühren

Vorbehaltlich der Bewilligung der finanziellen Mittel durch das Land NRW können nachfolgend aufgeführte Personengruppen und ihre Familienmitglieder eine Ermäßigung der Kursgebühr erhalten, sofern eine Bedürftigkeit vorliegt.

- ▶ Sozialhilfeempfänger/innen
 - ▶ Arbeitslose mit Arbeitslosengeld oder Arbeitslosenhilfe als einziges Einkommen in der Familie
 - ▶ Ein-Eltern-Familien sowie Familien mit drei und mehr unterhaltspflichtigen Kindern
 - ▶ Schwerbehinderte
 - ▶ vom Strafvollzug betroffene Familien
- Schüler/innen und Student/innen ohne eigenes Einkommen erhalten bei Vorlage ihres Schüler-/Studentenausweises bis zu einem Alter von 26 Jahren eine Ermäßigung von 50% der Kursgebühr.

Eine Gebührenermäßigung wird nur für Veranstaltungen ab einer Gebühr von 16,Euro gewährt. Die Gebührenermäßigung wird ausschließlich im Büro bei persönlicher Anmeldung gewährt, bis die zur Verfügung stehenden Mittel ausgeschöpft sind. Die Gebührenermäßigung muss bei der Einrichtung beantragt werden. Diese entscheidet über die Ermäßigung.

Für Veranstaltungen, die mit einem * versehen sind, ist ein Gebührennachlass nicht möglich. Für bestimmte Kurse, die der Gesundheitsvorsorge dienen, erstatten einige gesetzlichen Krankenkassen (z.B. BEK, DAK, AOK) bei regelmäßiger Teilnahme einen Teil der Kursgebühr.

Die Teilnehmer/innen können die Gebührenermäßigung nach Beendigung des Kurses mit Vorlage einer entsprechenden Bescheinigung bei der Krankenkasse beantragen.

5. Familiengutschein im Kreis Warendorf
Der Kreis Warendorf stellt für jedes erstgeborene Kind einen so genannten „Familiengutschein“ zur Verfügung, der für Veranstaltungen und Seminare des Anbieters eingelöst werden kann. Der Gutschein ist gültig für Angebote aus den Bereichen Pädagogik – Erziehung Familie und für Angebote aus anderen Bereichen, die das Zusammenleben in der Familie fördern und zur Stärkung der Erziehungskompetenz der Eltern beitragen. Nähere Einzelheiten erfahren Sie bei dem Anbieter.

6. Bescheinigung

Teilnahmebescheinigungen werden dem Kunden auf Wunsch gegen eine Gebühr von 1,€ nach Kurs-Ende ausgestellt. Bei Bescheinigungen für Kurse deren Teilnahme 12 Monate und länger zurückliegt, wird eine Gebühr von 2,50 € erhoben.

7. Datenschutz

Der Anbieter beachtet bei seinem sorgfältigen und verantwortungsvollen Umgang mit den personenbezogenen Daten der Kunden die gesetzlichen Vorgaben aus dem Kirchlichen

Datenschutz (KDG). In der Datenschutzerklärung informiert der Anbieter den Kunden vollumfänglich über die Art und den Umfang der Datenverarbeitung. Eine Verarbeitung von personenbezogenen Daten erfolgt nur auf Basis eines gesetzlichen Erlaubnistatbestandes bzw. nach Erteilung einer wirksamen Einwilligung durch den Betroffenen.

Die Datenschutzerklärung finden Sie auf der Webseite des Anbieters unter dem Feld „Datenschutzerklärung“. Für den Fall, dass Ihnen der Zugang zum Internet nicht ohne weiteres möglich ist, stellt der Anbieter dem Kunden auf Wunsch auch gerne eine ausgedruckte Version der Datenschutzerklärung zur Verfügung.

8. Haftung des Anbieters

Schadensersatzansprüche des Kunden sind ausgeschlossen.

Nicht von dem Haftungsausschluss erfasst, sind die nachfolgend enumerativ aufgezählten Punkte:

- Schadensersatzansprüche aufgrund einer Verletzung des Lebens, des Körpers, der Gesundheit, die auf einer vorsätzlichen oder fahrlässigen Pflichtverletzung des Anbieters oder einer vorsätzlichen oder fahrlässigen Pflichtverletzung eines gesetzlichen Vertreters oder Erfüllungsgehilfen des Anbieters beruhen.
- Schadensersatzansprüche aus der Verletzung wesentlicher Vertragspflichten.
- Die Haftung für sonstige Schäden, die auf einer vorsätzlichen oder grob fahrlässigen

Pflichtverletzung des Anbieters beruhen.
d) Schadensersatzansprüche, die auf einer vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Pflichtverletzung eines gesetzlichen Vertreters oder Erfüllungsgehilfen des Anbieters beruhen.

9. Haftung des Kunden

Der Kunde haftet im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen für alle Schäden, insbesondere für Beschädigungen der Einrichtung oder des Inventars, für Verursachung von technischen Störungen sowie für über das übliche Maß hinausgehende Verunreinigungen etc., die durch ihn schuldhaft verursacht werden.

10. Widerrufsbelehrung bei Anmeldungen über das Internet oder per Telefon

(1) Widerrufsrecht

a) Kunde hat das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses. Um das Widerrufsrecht auszuüben, muss der Kunde den Anbieter, Bildungsforum Warendorf, Familienbildungsstätte Ahlen, Klosterstr. 10a, 59227 Ahlen, Telefon: (0 23 82) 91 23 0, E-Mail-Adresse: fbs-ahlen@bistum-muenster.de mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren.

- b) Der Kunde kann dafür das nachstehende Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist.
- c) Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass der Kunde die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absendet.

(2) Folgen des Widerrufs:

- a) Wenn der Kunde diesen Vertrag widerruft, hat der Anbieter Ihnen alle Zahlungen, die er von dem Kunden erhalten hat, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei dem Anbieter eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwendet der Anbieter dasselbe Zahlungsmittel, das der Kunde bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt hat, es sei denn, mit dem Kunden wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden dem Kunden wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet.
- b) Hat der Kunde verlangt, dass die Dienstleistungen während der Widerrufsfrist beginnen sollen, so hat der Kunde dem Anbieter einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem der Kunde dem Anbieter von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichtet, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

c) Das Widerrufsrecht des Kunden erlischt bei einem Vertrag zur Erbringung von Dienstleistungen, wenn der Anbieter die Dienstleistung vollständig erbracht hat und mit der Ausführung der Dienstleistung erst begonnen hat, nachdem der Kunde dazu seine ausdrückliche Zustimmung gegeben hat und gleichzeitig seine Kenntnis davon bestätigt hat, dass der sein Widerrufsrecht bei vollständiger Vertragserfüllung durch den Anbieter verliert.

(3) Muster für das Widerrufsformular:

Wenn der Kunde den Vertrag widerrufen möchte, kann er dieses Formular ausfüllen und dem Anbieter an: Bildungsforum Warendorf, Familienbildungsstätte Ahlen, Klosterstr. 10a, 59227 Ahlen, Telefon: (0 23 82) 91 23 0, E-Mail-Adresse: fbs-ahlen@bistum-muenster.de senden.

Hiermit widerrufe(n) ich /wir den von mir/uns abgeschlossenen Vertrag über die Erbringung der folgenden Dienstleistung/ Teilnahme an folgender Veranstaltung:

Kurstitel:

Kursnummer:

Kursdatum/daten:

Referent:

Angemeldet am:

In Anspruch genommen am:

Name des Verbrauchers:

Anschrift des Verbrauchers:

_____, den _____

Unterschrift des/der Verbrauchers
(nur bei Mitteilung auf Papier):

-Unzutreffendes bitte streichen-

11. Gültigkeit und Geltung

Sollte eine Bestimmung dieser allgemeinen Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise unwirksam sein oder werden, so berührt dies nicht die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen. Die genannten Teilnahmebedingungen gelten für alle von dem Anbieter durchgeführten Veranstaltungen. Durch die Anmeldung des Kunden erklärt er sich damit einverstanden.

Stand: 10-2022

Die aktuell geltenden AGBs finden Sie unter www.fbs-ahlen.de

Impressum

Jahresprogramm 2023
Familienbildungsstätte Ahlen
Klosterstr. 10a, 59227 Ahlen
Verantwortlich: Lars Koenig, Leiter der FBS

Gestaltung und Layout:

Achim Wirth, Paderborn

Druck:

Erdnuß Druck GmbH, Sendenhorst

Wir danken allen Inserenten für die freundliche Unterstützung der gedruckten Ausgabe des Kursprogramms.

Bildnachweis: Seite/n:

Titelbild

3, 16, 43, 46, 56,
60, 74, 94, 100,
118, 120, 122

7, 8, 25, 26, 28, 34,
37, 38, 42, 47, 50,
58, 62, 71, 79, 85,
111

29

78

99

124

125

Copyright:

© Bild von Nico Wall auf
Pixabay

© FBS Ahlen

© Pixabay

© Lina Goessing

© Liesa Ahlandt

© Reinhard Drees

© Elke Diekneite

© Brigitte Bode

Lerne Lesen und Schreiben!

Ahlerer Bündnis zur Alphabetisierung

Mehr als sieben Millionen Erwachsene in Deutschland können nicht richtig lesen und schreiben. Aufgrund ihrer Lese- und Schreibschwäche sind sie nicht in der Lage, in angemessener Form am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben, was auch als „funktionaler Analphabetismus“ bezeichnet wird. Als Mitglied im Ahlerer Bündnis zur Alphabetisierung und Grundbildung unterstützt die Familienbildungsstätte Ahlen Anliegen und Ziele dieses Netzwerks. Informationen über lokale, kostenfreie Kursangebote erhalten Sie bei der VHS Ahlen (Tel. 0 23 82 / 59-409). Ebenso berät das ALFA-Telefon kostenfrei und anonym Betroffene und Vertrauenspersonen:





Einsteigen und Spaß haben

Bequem und stündlich pünktlich zum Kurs.
www.bubim.de



Bus & Bahn
Münsterland



Caritasverband
für Ahlen, Drensteinfurt
und Sendenhorst e.V.



UNSER VIELFÄLTIGES ANGEBOT

BERATUNG & HILFE

Erziehungsberatungsstelle
Fachdienst für Integration und Migration
Fachstelle Schutz
Existenzsichernde Hilfen
quadro Sucht- und Drogenberatung
Integration durch Arbeit
Flexible Erziehungshilfen
Fachberatung Kindertagespflege
Ambulant betreutes Wohnen

PFLEGE & GESUNDHEIT

Seniorenwohngemeinschaften

Ludgeri Höfe Ahlen 02382 7667030

Ambulante Pflegedienste

Sozialstation Ahlen 02382 893530

Sozialstation

St. Elisabeth Sendenhorst 02526 3003030

Komplementäre Dienste

Hausnotrufdienst 02382 893582

Seniorenerholung 02382 893582

Menüservice 02382 893528

BETREUUNG & KIND

Kindertagesstätten

Roncalli-Haus Ahlen 02382 911590

Villa Regine Ahlen 02382 5470030

Villa Kunterbunt Drensteinfurt 02508 2139693

Großtagespflegen

Pusteblume Ahlen-Vorhelm 0176 789 26112

Ludgeri Zwerge Ahlen 0176 78954095

Offene Ganztagschulen

Barbaraschule Ahlen 02382 60944

Albert-Schweitzer-Schule Ahlen 02382 8551761

Familiengrundschulzentrum

Albert-Schweitzer-Schule Ahlen 01520 7396341

Über-Mittag-Betreuung

Overbergschule Ahlen 0172 8438245

Rottmannstraße 27 | 59229 Ahlen
Telefon 02382 893-0 | Telefax 02382 893-100
E-Mail info@caritas-ahlen.de

www.caritas-ahlen.de

vielfältig
menschlich | **50**
JAHRE