

## Eltern- und Familienbildung

### Erste-Hilfe am Säugling und Kleinkind

Wie kann ich meinem Kind in einer akuten Notfallsituation helfen und welche Maßnahmen muss ich einleiten? Unfälle, Erkrankungen, Vergiftungen, Atemstillstand, bedrohliche Blutungen, Wunden und Verbände sind zentrale Themen dieses Kurses. In theoretischen und praktischen Übungseinheiten werden sowohl die richtigen Verhaltensweisen in Notfällen als auch die Herz-Lungen-Wiederbelebung erlernt.

Termin: Sa. 17.03.12 + So. 18.03.12  
Zeit: 09:00 - 12:30 Uhr  
Ort: Pfarrheim  
Leitung: Petra Vonthein-Oellers  
Kursnr.: 613-400 (21,00 €)

9,3 UStd.

### Starke Eltern - Starke Kinder

Der Elternkurs „Starke Eltern - Starke Kinder“ will Eltern in ihren Erziehungs Kompetenzen unterstützen. Eltern haben die schöne aber auch schwierige Aufgabe, ihre Kinder auf den Weg ins Leben zu begleiten, sie zu selbstbewussten, eigenständigen und zufriedenen Persönlichkeiten zu erziehen, die auch die Grenzen ihrer Mitmenschen akzeptieren. Dieser Kurs erleichtert das miteinander Sprechen, Streiten und Handeln in der Familie. Wir geben keine fertigen Rezepte vor, sondern möchten mit den Eltern gemeinsam nach einer guten Lösung suchen, die das Miteinander vereinfachen. Die jeweiligen Werte der Familie werden dabei respektiert. Neben vielfältigen Informationen durch die Kursleiter können Eltern ihre Erfahrungen austauschen und mit einer Wochenaufgabe das Gelernte in ihrem Alltag üben. In Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum St. Gerburgis.

Termin: Mo. 23.01.12 / 10 x  
Zeit: 20:00 - 21:30 Uhr  
Ort: Familienzentrum St. Gerburgis  
Leitung: Susanne Huwald  
Christiane Hullerum  
Kursnr.: 613-401 (20,00 €)

20 UStd.

### Wege aus der Brüllfalle

„Wege aus der Brüllfalle“ handelt von Schwierigkeiten, die Eltern immer dann bekommen, wenn sie sich gegenüber ihren Kindern durchsetzen müssen. In solchen Situationen verlieren Eltern schnell die Geduld ... sie werden lauter ... böser ... aggressiver ... wenden manchmal Gewalt an ... Ziel dieses Abends ist es, das Selbstbewusstsein oft entmutigter und kraftloser Eltern zu stärken. Sie werden erfahren, wie sie durch das Einhalten einfachster Regeln die Kommunikation zwischen sich und ihren Kindern verbessern können.

Termin: Mi. 01.02.12 / 1 x  
Zeit: 20:00 - 21:30 Uhr  
Ort: Familienzentrum St. Gerburgis  
Referentin: Anne Höing  
Kursnr.: 613-402 (2,00 €)

2 UStd.

## Eltern mit Kindern - spielen und lernen

### Eltern - Baby - Gruppen

In diesen Kursen für Eltern mit Säuglingen im Alter ab vier Monaten stehen die Stärkung der Eltern-Kind-Beziehung und das Sammeln von ersten sozialen Kontakten der Babys untereinander im Vordergrund. Dem jeweiligen Entwicklungsstand des Kindes angemessene Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen werden durch die Gruppenleiterin vermittelt. In den Ruhepausen der Kinder bleibt genügend Raum und Zeit zur Kontaktaufnahme und zum Erfahrungsaustausch der Eltern. Zu jedem Kurs gehört ein Elternabend.

Termin: Mo. 09.01.12 / 7 x + 1 Elternabend  
Zeit: 09:00 - 10:30 Uhr  
Ort: Pfarrheim  
Leitung: Annegret Scheipers  
Kursnr.: 614-400 (31,25 €)

17 UStd.



Termin: Mo. 09.01.12 / 7 x + 1 Elternabend  
 Zeit: 10:30 - 12:00 Uhr  
 Ort: Pfarrheim  
 Leitung: Annegret Scheipers  
 Kursnr.: 614-401 (31,25 €)

17 UStd.

Termin: Mi. 25.01.12 / 18 x + 1 Elternabend  
 Zeit: 09:00 - 10:30 Uhr  
 Ort: Pfarrheim  
 Leitung: Lisa Große Brinkhaus  
 Kursnr.: 614-402 (75,00 €)

39 UStd.

Termin: Di. 24.01.12 / 18 x + 1 Elternabend  
 Zeit: 09:00 - 10:30 Uhr  
 Ort: Pfarrheim  
 Leitung: Theresia Bruns  
 Kursnr.: 614-405 (61,00 €)

39 UStd.

Termin: Mi. 25.01.12 / 18 x + 1 Elternabend  
 Zeit: 09:00 - 10:30 Uhr  
 Ort: Pfarrheim  
 Leitung: N.N.  
 Kursnr.: 614-406 (61,00 €)

39 UStd.

## Eltern - Kind - Gruppen

Diese Kurse wollen Eltern mit ihren Kindern bis zum Kindergartenalter Anregungen und Hilfen geben, ihre Erziehungsverantwortung besser wahrnehmen zu können. Es geht darum, die eigenen Bedürfnisse sowie die Bedürfnisse und das Verhalten der Kinder bewusst wahrzunehmen und angemessen zu reagieren. Die Eltern sollen lernen, mit ihren Kindern auf altersgemäße Weise zu spielen, zu basteln und Geschichten zu erzählen. Aktuelle Erziehungsfragen und Themen aus dem Alltag mit Kleinkindern sind Grundlage der Gespräche unter den Eltern. Die Kinder haben dabei die Möglichkeit, erste soziale Kontakte zu Gleichaltrigen zu entdecken und zu erleben. Zu jedem Kurs gehört ein Elternabend.

Termin: Mo. 23.01.12 / 18 x + 1 Elternabend  
 Zeit: 09:00 - 10:30 Uhr  
 Ort: Pfarrheim  
 Leitung: Anne Hüging  
 Kursnr.: 614-403 (61,00 €)

39 UStd.

Termin: Do. 19.01.12 / 19 x + 1 Elternabend  
 Zeit: 09:00 - 10:30 Uhr  
 Ort: Pfarrheim  
 Leitung: Lisa Große Brinkhaus  
 Kursnr.: 614-407 (64,00 €)

41 UStd.

Termin: Do. 26.01.12 / 18 x + 1 Elternabend  
 Zeit: 09:00 - 10:30 Uhr  
 Ort: Pfarrheim  
 Leitung: N.N.  
 Kursnr.: 614-408 (61,00 €)

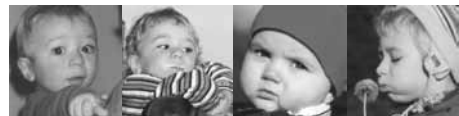
39 UStd.

Termin: Fr. 27.01.12 / 18 x + 1 Elternabend  
 Zeit: 09:00 - 10:30 Uhr  
 Ort: Pfarrheim  
 Leitung: Anne Hüging  
 Kursnr.: 614-409 (61,00 €)

39 UStd.

Termin: Di. 24.01.12 / 18 x + 1 Elternabend  
 Zeit: 09:00 - 10:30 Uhr  
 Ort: Pfarrheim  
 Leitung: Lisa Große Brinkhaus  
 Kursnr.: 614-404 (61,00 €)

39 UStd.



## Eltern mit Kindern - bewegen und entspannen

### Turnen und Spielen für Kinder und Eltern

In dieser altersgemischten Gruppe (Alter der Kinder von 1 ½ bis 3 Jahre) hat auch Ihr Kind die Möglichkeit, erste Spiel- und Turnerfahrungen zu machen. Eine abwechslungsreiche Gerätelandschaft lädt die Kinder dazu ein, sich den individuellen Fähigkeiten entsprechend in verschiedensten Bewegungsabläufen zu erproben und neue Fertigkeiten hinzu zu gewinnen. Bewegungslieder und Fingerspiele bieten einen fröhlichen Einstieg, eine Phantasiereise oder eine kleine Entspannungsmassage runden die Turnstunde ab.

Termin: Mi. 01.02.12 / 18 x  
Zeit: 16:30 - 17:15 Uhr  
Ort: Marien-Kindertagesstätte  
Leitung: Silke Prieditis  
Kursnr.: 615-400 (32,00 €)

18 UStd.

Termin: Mi. 01.02.12 / 18 x  
Zeit: 17:15 - 18:00 Uhr  
Ort: Marien-Kindertagesstätte  
Leitung: Silke Prieditis  
Kursnr.: 615-402 (32,00 €)

18 UStd.

### Familieturnen

Bevor die Kinder sich für eine Sportart entscheiden, können sie in diesem Kurs verschiedene Sportangebote wahrnehmen. Ball-, Fang- und Singspiele sind grundlegende Bewegungsmöglichkeiten. Bewegungslandschaften laden die Kinder (bis 5 Jahre) und ihre Eltern zum Turnen ein. Das Ausprobieren von Turn- und Handübungsgeräten gibt den Kindern die Chance, ihren Körper zu erfahren.

Termin: Sa. 28.01.12 / 16 x  
Zeit: 10:00 - 11:30 Uhr  
Ort: Turnhalle Liebfrauen Realschule  
Leitung: Hiltrud Gronover  
Kursnr.: 615-404 (48,00 €)

32 UStd.

## Kinder - Jugendliche

### Malspaß im Quadrat - Quadratologo für Kinder

Diese Maltechnik bietet Malspaß für Kinder jeglichen Alters. Das Besondere daran: Jeder erzielt schnelle Erfolgserlebnisse, die motivieren! Quadratologo ist ein mit einer Art Fischernetz bespannter Keilrahmen. Die dadurch entstandenen Quadrate werden in beliebiger Reihenfolge, mit oder ohne Muster mit den Set-Farben ausgemalt. Rahmen und fertige Quadrate sind im KBW-Büro ausgestellt.

Termin: Sa. 28.04.12 / 1 x  
Zeit: 15:00 - 16:30 Uhr  
Ort: Pfarrheim  
Leitung: Manuel Franke  
Kursnr.: 617-400 (7,00 €)

2 UStd.

Gebühr einschl. Materialkosten für ein Bild 20 x 20 cm, Farben, Pinsel, Dekomaterial. Weitere Sets oder auch größere Keilrahmen werden bereitgehalten.

### Babysitterkurs für Jungen und Mädchen

Nicht nur Mädchen, sondern auch Jungen ab ca. 13 Jahren können an diesem Kurs teilnehmen. In diesem Kurs lernt ihr, was zur Betreuung eines Kindes gehört: Wickeln, Pflege, Beschäftigungsmöglichkeiten, Lösungsmodelle für schwierige erzieherische Situationen, Unfallverhütung und Unfallhilfe.

Zum Abschluss des Kurses wird eine Teilnahmebescheinigung ausgehändigt.

Termin: Fr. 16.03.12 / 2 x  
Zeit: 15:00 - 18:00 Uhr  
Ort: Pfarrheim  
Leitung: Annette Giesberts  
Kursnr.: 617-401 (10,00 €)

8 UStd.

## Gesundheitsbildung

### Fitness für den Kopf

- bringen Sie mit humorvollen Übungen Farbe in die grauen Zellen -

Nicht nur körperliches Training hält fit, auch das Gehirn will arbeiten. Dieser Kurs „Ganzheitliches Gedächtnistraining“ richtet sich an Erwachsene mittleren Alters, denn auch jüngeren Menschen fällt es oft schwer, sich Namen, Zahlen, Begriffe, ... zu merken. Hier werden verschiedene Merktechniken (Mnemotechniken) vermittelt. In lockerer Atmosphäre ohne Zeit- und Leistungsdruck, aber mit Spaßfaktor, werden vielfältige Übungen zu den Bereichen „Wahrnehmung, Konzentration, Wortfindung, Formulierung, assoziatives Denken, logisches Denken, Strukturieren, Urteilsfähigkeit, Fantasie, Kreativität und Denkfähigkeit“ angeboten. Die Übungen trainieren die verschiedenen Hirnleistungen in Verbindung miteinander. Beide Gehirnhälften werden gefordert. Gymnastische Übungen, die die Hirntätigkeit anregen, und Entspannungsübungen runden das Training im „ganzheitlichen Ansatz“ - Beteiligung von Körper, Geist und Gemüt - ab. Das Gruppentraining fördert zusätzlich die Kommunikation. Denn unter Gleichgesinnten macht das Denken viel mehr Spaß.

Termin: Mi. 29.02.12 / 5 x  
Zeit: 20:00 - 21:30 Uhr  
Ort: Pfarrheim  
Leitung: Mechthild Henke  
Kursnr.: 631-400 (20,00 €)

10 UStd.

### Ganzheitliches Gedächtnistraining

Gerade nach dem Ausstieg aus dem Berufsleben ist es wichtig, weiterhin für geistige Anregung zu sorgen, denn der Ausspruch „Wer rastet, der rostet“ gilt nicht nur für die körperliche Fitness. Die Übungen des ganzheitlichen Gedächtnistrainings, die speziell für Gruppen entwickelt wurden und dem neuesten Stand der Hirnforschung entsprechen, sind inte-

ressant, abwechslungsreich und machen Spaß. In lockerer Atmosphäre, ohne Zeit- und Leistungsdruck werden Übungen zur Verbesserung der Wahrnehmung, der Konzentration, der Merkfähigkeit, der Wortfindung und des logischen Denkens angeboten. Ergänzt wird das Programm durch gymnastische Übungen, die die Hirntätigkeit anregen.

Termin: Di. 17.01.12 / 10 x  
Zeit: 09:30 - 10:30 Uhr  
Ort: Pfarrheim  
Leitung: Elisabeth Hoffschroer  
Kursnr.: 631-401 (25,00 €)

13,3 UStd.

Termin: Di. 17.04.12 / 8 x  
Zeit: 09:30 - 10:30 Uhr  
Ort: Pfarrheim  
Leitung: Elisabeth Hoffschroer  
Kursnr.: 631-402 (20,00 €)

10,7 UStd.

### Exkursion zum Arzneipflanzengarten der Uni Münster

Institut für pharmazeutische Biologie und Phytochemie

An diesem Tag werden wir den Arzneipflanzengarten der Uni Münster besichtigen. Geplant ist eine Führung zum Thema Gewürz- und Nutzpflanzen.

Termin: Frühjahr 2012, Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben!  
Leitung: Lucia Pferdekamp  
Carmen Kock

Kursnr.: 631-404 (ca.5,00 € für die Führung)

3 UStd.

Es werden von Nottuln aus Fahrgemeinschaften gebildet. Termin, Treffpunkt und Uhrzeit werden über die Presse und Plakate bekannt gegeben.

## Fasten und Qi Gong

Erholung für Körper, Geist und Seele

Fasten ist eine uralte Methode, die in fast allen Religionen praktiziert und in der naturheilkundlichen Medizin zur Vorbeugung und Therapie eingesetzt wird. Im Fasten verzichten wir freiwillig für eine bestimmte Zeit auf jede feste Nahrung und auf Genussmittel - ohne zu hungern. Dennoch sind wir voll leistungsfähig. Der Körper schaltet um auf eine „Ernährung von Innen“ und kann so Überflüssiges und Schädliches abbauen und entgiften.

Ganzheitliches Fasten bezieht die geistig-seelische Dimension mit ein. Wir kommen zur Ruhe, können uns auf unser Selbst besinnen und unsere Lebensweise neu überdenken. Durch die gemeinsamen Gespräche, die Bewegungs- und Entspannungsübungen und Meditationen kann diese Fastenwoche zu einem besonderen Erlebnis werden. Insbesondere unterstützen Übungen aus dem Qi Gong wirkungsvoll den Reinigungsprozess im Fasten. Die Fastenverpflegung kann individuell zusammengestellt werden. So ist ein Tee/Saft-Fasten nach Dr. Lütznier/Dr. Buchinger ebenso möglich, wie das Basenfasten, indem Obst und Gemüse verzehrt werden kann. Zum Besuch des Infoabends sind alle am Fasten Interessierten herzlich eingeladen, für die Teilnahme an der Fastenwoche ist der Infoabend verbindlich. Sie erhalten an diesem Abend allgemeine Informationen über den Sinn und die Wirkungen des Fastens und auch wichtige Hinweise zu Ihrer Vorbereitung auf die Fastenwoche.

Termin: Mi. 15.02.12 (Infoabend)  
24.02.-03.03.12 (Fastenwoche),  
Mi. 21.03.12 (Nachtreffen)  
Zeit: 19:00 - 21:15 Uhr  
Ort: St. Elisabeth Stift  
Leitung: Lucia Pferdekamp  
Kursnr.: 631-405 (66,00 €)

30 UStd.

Hinweis: Der Infoabend findet in der Zeit von 19:30 - 21:45 Uhr im Pfarrheim statt !!!

## Fasten und Wandern

### mit Wanderungen auf dem Jakobsweg zwischen Osnabrück und Münster

Erholung für Körper, Geist und Seele - Gemeinsam machen wir und auf den Weg. Pilgern in diesem Kursangebot bedeutet ein paar Tage den Alltag vergessen und sich mit Gleichgesinnten auf den Weg machen. Der Jakobspilgerweg beginnt vor der Haustür und wir erleben unsere heimische Natur mit offenen Sinnen. Der Kopf wird frei, wir kommen zur Ruhe und zu uns selbst. Die Fastenverpflegung wird individuell zusammengestellt, ist wärmend und der Jahreszeit angepasst. Auch das Basenfasten kann praktiziert werden.

Ablauf der Fasten-Wanderwoche:

Wir beginnen die Fastenwoche im Alltag, zu Hause. Während der ersten Fastentage finden die täglichen Treffen mit geführten Wanderungen in den Baumbergen und Münsters schöner Umgebung statt. In der 2. Hälfte der Fastenwoche begeben wir uns von Donnerstag bis Samstag auf die Spuren der Jakobspilger. Wir übernachten während unserer 3-tägigen Pilgerreise in ausgesuchten Hotels oder Pilgerherbergen. Die Wanderstrecken sind so geplant, dass sie bei normaler Kondition gut zu bewältigen sind. Das Gepäck wird transportiert, so dass lediglich ein Tagesrucksack getragen werden muss.

Termin: Di. 31.01.12 (Infoabend), 19:30 Uhr  
07.05.-19.05.12 (Fastenwoche)  
Mi. 23.05.12 (Nachtreffen)  
Zeit: 19:00 - 21:15 Uhr  
Ort: Pfarrheim (nur der Infoabend)  
St. Elisabeth Stift  
Leitung: Lucia Pferdekamp  
Kursnr.: 631-407 (98,00 €)

30 UStd.

Zusatzkosten:

- 2 Übernachtungen mit Basen-Frühstück, 1 x Sauna und Schwimmbad, ca. 98,-- € pro Person im Doppelzimmer, ca. 128,-- € im Einzelzimmer (Pilger-Sonderpreise)
- plus Bahnfahrt
- plus Fastenverpflegung für unterwegs



## Entspannung und Balance

### Qi Gong am Samstagnachmittag

Augen - Wirbelsäule - Entspannung  
Qi Gong („Üben mit dem Qi“) als eine Grundlage der Traditionellen Chinesischen Medizin bietet durch seinen ganzheitlichen Ansatz die Möglichkeit, Körper und Seele zu harmonisieren. Durch regelmäßiges Üben können die Selbstheilungskräfte aktiviert, die Körperhaltung verbessert und die Organfunktionen unterstützt werden. Auf diese Weise bietet uns das Qi Gong Möglichkeiten, gezielt unsere Gesundheit zu fördern und damit auf die vielfältigen Anforderungen im beruflichen und privaten Alltag zu reagieren. In dieser Seminarreihe beschäftigen wir uns jeweils mit einem der Themenschwerpunkte „Augen“, „Wirbelsäule“ und „Entspannung“. Dabei erlernen Sie Übungen aus dem Stillen Qi Gong und dem Qi Gong der Bewegung. Besonders ausgewählte Akupressurpunkte, deren Indikation und Anwendung ergänzen das Programm. Die Seminare können auch einzeln besucht werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen sind: Decke, bequeme Kleidung, Socken, Wasser

#### Augen

Termin: Sa. 25.02.12 / 1 x  
Zeit: 15:00 - 18:00 Uhr  
Ort: Pfarrheim  
Referentin: Dr. Friederike Steiner  
Kursnr.: 632-400 (24,00 €)

4 UStd.

#### Wirbelsäule

Termin: Sa. 12.05.12 / 1 x  
Zeit: 15:00 - 18:00 Uhr  
Ort: Pfarrheim  
Referentin: Dr. Friederike Steiner  
Kursnr.: 632-401 (24,00 €)

4 UStd.

### Qi Gong - ein Weg zur eigenen Mitte

Ausgehend von der eigenen Mitte entspannen wir und kommen zur Ruhe. In der Ruhe liegt die Kraft, aus der Standfestigkeit, Sicherheit und Lebensfreude geschöpft werden. Mit den sanften Dehnübungen und den einfachen, aber sehr wirkungsvollen Übungen aus dem Taiji-Qi Gong und dem Gelenk-Qi Gong können Spannungen abgebaut, die Beweglichkeit und Koordination verbessert und die Muskulatur gekräftigt werden. Energie, Geist und Atem können sich beim Üben regulieren, körperliches und seelisches Gleichgewicht kann wieder gewonnen werden. Die Bewegungsübungen werden ergänzt durch stille Übungen im Sitzen oder Liegen.

Mitzubringen sind: Decke, bequeme Kleidung, evtl. Stoppersocken

Termin: Mo. 23.01.12 / 8 x  
Zeit: 17:00 - 18:30 Uhr  
Ort: St. Elisabeth Stift  
Leitung: Lucia Pferdekamp  
Kursnr.: 632-403 (48,00 €)

16 UStd.

Termin: Mo. 30.04.12 / 8 x  
Zeit: 17:00 - 18:30 Uhr  
Ort: St. Elisabeth Stift  
Leitung: Lucia Pferdekamp  
Kursnr.: 632-404 (48,00 €)

16 UStd.

### Hatha-Yoga

Hatha-Yoga ist ein praktisches System zur Entwicklung der gesamten Persönlichkeit. Yoga-Stellungen (Asanas) trainieren jeden Körperteil, strecken und kräftigen Muskeln, Gelenke und Wirbelsäule. Sie wirken auf unsere Drüsen und Nerven, verbessern unseren Kreislauf und unseren Verdauungsprozess - kurzum: sie unterstützen die Gesundheit des ganzen Menschen. Durch bewusste Ausführung der Übungen im Einklang mit unserem Atem nähern wir uns durch Yoga unserem inneren Kern und werden ruhiger, konzentrierter und entspannter.

Mitzubringen sind: Decke / Isomatte, großes Handtuch, bequeme Kleidung und evtl. ein Kissen

Termin: Mo. 30.01.12 / 15 x  
Zeit: 18:00 - 19:30 Uhr  
Ort: Liebfrauen Realschule, Meditationsraum  
Leitung: Sylvia Reich  
Kursnr.: 632-406 (60,00 €)

30 UStd.

Termin: Mo. 30.01.12 / 15 x  
Zeit: 19:45 - 21:15 Uhr  
Ort: Liebfrauen Realschule, Meditationsraum  
Leitung: Sylvia Reich  
Kursnr.: 632-408 (60,00 €)

30 UStd.

### Rücken in Bewegung

- ein bewegt-entspannter Nachmittag mit der Feldenkrais-Methode -

Die eigene Wirbelsäule mit all ihren Fähigkeiten und Bewegungsmöglichkeiten achtsam zu entdecken, macht Freude, schult die eigene Wahrnehmung und schafft so mehr Bewegungsspielraum! Lassen Sie sich überraschen, was Ihr Rücken alles kann! Die sanften Bewegungslektionen der Feldenkrais-Methode lassen sich leicht erlernen und im Alltag umsetzen. Gleich ob Sie jung oder älter sind, bewegt oder unbeweglich sich fühlen, Schmerzen haben oder diesen vorbeugen möchten, Ihr Rücken wird es Ihnen danken! Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

Mitzubringen sind: Decke, kl. flaches Kissen, bequeme Kleidung, Wollsocken

Termin: Sa. 03.03.12 / 1 x  
Zeit: 15:00 - 18:00 Uhr  
Ort: Pfarrheim  
Leitung: Claudia Arnold  
Kursnr.: 632-410 (25,00 €)

4 UStd.

### Fitness und Bewegung

#### Fit bleiben durch sanftes Krafttraining

Dieser Kurs richtet sich vor allem an Männer und Frauen ab 50 Jahre und älter.

Im normalen Alltagsleben wird die Muskulatur zu wenig oder gar nicht beansprucht. Ohne ausreichenden und stetigen Reiz nimmt ihre Kraft aber stetig ab. Fahrrad fahren und spazieren gehen sind wichtige Bewegungsmuster, aber viele Muskeln bleiben unbeansprucht oder werden zu wenig gefordert. Dabei ist es gerade im Alter wichtig, für eine kräftige Muskelstütze des Körpers zu sorgen. Es ist mittlerweile eindeutig bewiesen, dass ein gezieltes und regelmäßiges Muskeltraining auch im Alter dem Muskelabbau entgegenwirken, ja sogar zu einem Zuwachs führen kann und damit zu mehr Sicherheit und Beweglichkeit führt. Sich bewegen tut einfach gut. „Fit bleiben durch sanftes Krafttraining“ ist ein Mix aus Krafttraining mit Hanteln, Therabändern und Fußmanschetten, sanfter Dehnung und Lockerung. Geübt wird auf dem Stuhl, auf einer Matte am Boden oder auch an der Wand. Die Arbeit mit individuell angepassten Gewichten schonet die Gelenke und beansprucht sanft Herz und Kreislauf.

Mitzubringen sind: Decke / Isomatte

Termin: Mo. 16.01.12 / 10 x  
Zeit: 09:00 - 10:00 Uhr  
Ort: St. Elisabeth Stift  
Leitung: Marianne Stöcker-Leitstadler  
Kursnr.: 633-400 (35,00 €)

13,3 UStd.

Termin: Mo. 16.04.12 / 15 x  
Zeit: 09:00 - 10:00 Uhr  
Ort: St. Elisabeth Stift  
Leitung: Marianne Stöcker-Leitstadler  
Kursnr.: 633-401 (52,50 €)

20 UStd.



Termin: Mo. 16.01.12 / 10 x  
 Zeit: 10:15 - 11:15 Uhr  
 Ort: St. Elisabeth Stift  
 Leitung: Marianne Stöcker-Leitstadler  
 Kursnr.: 633-403 (35,00 €)

13,3 UStd.

Termin: Mo. 16.04.12 / 15 x  
 Zeit: 10:15 - 11:15 Uhr  
 Ort: St. Elisabeth Stift  
 Leitung: Marianne Stöcker-Leitstadler  
 Kursnr.: 633-404 (52,50 €)

20 UStd.

## Pilates

Schon 1930 entwickelte Joseph H. Pilates ganzheitliche Übungen, über die er selbst sagte:

„Nach 10 Lektionen fühlt man sich besser. Nach 20 Lektionen sieht man die Resultate. Nach 30 Lektionen hat man einen neuen Körper.“ Die Pilates-Trainingsmethode ist eine Symbiose aus Atmung und Bewegung, Kraft und Beweglichkeit, also ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Sie beruht auf den Grundprinzipien: Kontrolle, Konzentration, bewusste Atmung, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss und Koordination. Das Training ist ein ruhiges Training, bei dem die korrekte Ausführung in der jeweiligen individuellen Schwierigkeitsstufe wichtiger ist, als viele Wiederholungen. Pilates lehrt, sich natürlich zu bewegen, zu halten und zu stabilisieren und löst dadurch haltungsbedingte Verspannungen und Schmerzzustände. So entstehen ein neues Körpergefühl und eine natürliche, aufrechte Haltung. Die körperliche Leistungsfähigkeit wird aktiviert, die Konzentrationsfähigkeit und die Lebensqualität gesteigert.

Termin: Mi. 25.01.12 / 10 x  
 Zeit: 16:45 - 17:45 Uhr  
 Ort: St. Elisabeth Stift  
 Leitung: Ariane Schulze Detten  
 Kursnr.: 633-406 (25,00 €)

13,3 UStd.

## Wirbelsäulengymnastik

Zielgerichtete Zweckgymnastik als Ausgleich zu Alltagsbelastungen und zur Vorbeugung von Schäden im Bereich der Wirbelsäule: Mobilisierende und kräftigende Übungen für Bauch- und Rückenmuskulatur, Verbesserung der Atemtechnik, praktische Tipps für das tägliche Leben (z.B. richtiges Heben, Tragen, Liegen usw.)

Mitzubringen sind: Decke / Isomatte

Termin: Di. 17.01.12 / 20 x  
 Zeit: 08:00 - 09:00 Uhr  
 Ort: St. Elisabeth Stift  
 Leitung: Susanne Storp  
 Kursnr.: 633-407 (50,00 €)

26,7 UStd.

Termin: Di. 17.01.12 / 20 x  
 Zeit: 09:00 - 10:00 Uhr  
 Ort: St. Elisabeth Stift  
 Leitung: Susanne Storp  
 Kursnr.: 633-408 (50,00 €)

26,7 UStd.

Termin: Di. 17.01.12 / 20 x  
 Zeit: 10:00 - 11:00 Uhr  
 Ort: St. Elisabeth Stift  
 Leitung: Susanne Storp  
 Kursnr.: 633-409 (50,00 €)

26,7 UStd.

Termin: Di. 17.01.12 / 20 x  
 Zeit: 11:00 - 12:00 Uhr  
 Ort: St. Elisabeth Stift  
 Leitung: Susanne Storp  
 Kursnr.: 633-410 (50,00 €)

26,7 UStd.

Termin: Mi. 25.01.12 / 20 x  
 Zeit: 17:45 - 18:45 Uhr  
 Ort: St. Elisabeth Stift  
 Leitung: Ariane Schulze Detten  
 Kursnr.: 633-411 (50,00 €)

26,7 UStd.

Termin: Mi. 25.01.12 / 20 x  
Zeit: 18:45 - 19:45 Uhr  
Ort: St. Elisabeth Stift  
Leitung: Ariane Schulze Detten  
Kursnr.: 633-412 (50,00 €)

26,7 UStd.

Termin: Mi. 25.01.12 / 20 x  
Zeit: 19:45 - 20:45 Uhr  
Ort: St. Elisabeth Stift  
Leitung: Ariane Schulze Detten  
Kursnr.: 633-413 (50,00 €)

26,7 UStd.

## Aqua-Training

Wassergymnastik und Wasserspaß für Jung und Alt  
Wasser ist zugleich Element und Medium und birgt ungeahnte Kräfte. Bei der Wassergymnastik erfolgt eine Kräftigung, Dehnung und Lockerung des gesamten Körpers. Auch Atmung und Durchblutung werden positiv beeinflusst. Alle Eigenschaften des Wassers nutzen wir durch gezielte Übungen und Spiele.

Termin: Mi. 18.01.12 / 22 x  
Zeit: 14:45 - 15:45 Uhr  
Ort: Schwimmbad  
St.-Gerburgis-Hospital  
Leitung: Susanne Storp  
Kursnr.: 633-421 (88,00 €)

29,3 UStd.

Termin: Mi. 18.01.12 / 22 x  
Zeit: 15:45 - 16:45 Uhr  
Ort: Schwimmbad  
St.-Gerburgis-Hospital  
Leitung: Susanne Storp  
Kursnr.: 633-423 (88,00 €)

29,3 UStd.

## Beckenbodentraining

Blasenschwäche und Senkungsbeschwerden sind sehr häufige Frauenleiden. Durch Geburten und eine Schwäche des Bindegewebes kommt es zu einer Schwäche der Beckenbodenmuskulatur. Durch recht-

zeitiges und intensives Training des Beckenbodens kann man in vielen Fällen Beschwerden lindern. Das Beckenbodentraining soll im Kurs eingeübt werden, um Ihnen eine Basis für Ihr tägliches Training zu Hause zu geben.

Termin: Mi. 25.01.12 / 20 x  
Zeit: 09:15 - 10:15 Uhr  
Ort: Haus Markus  
Leitung: Petra Schippmann  
Kursnr.: 633-425 (50,00 €)

26,7 UStd.

Termin: Mi. 25.01.12 / 20 x  
Zeit: 10:15 - 11:15 Uhr  
Ort: Haus Markus  
Leitung: Petra Schippmann  
Kursnr.: 633-427 (50,00 €)

26,7 UStd.

## Gymnastik-Mix

In diesem Kurs wird bei allen Übungen auf rücken-schonende Bewegungen geachtet. Jede Woche wird eine andere Körper- und Muskelpartie besonders berücksichtigt. Auch Stretching und Bauch-muskeltraining gehören zum Programm. Spezielle Übungen für Teilnehmer/Innen mit Knie-Prothesen, Bandscheibenvorfällen, Brustkrebs, ... können angeboten werden.

Mitzubringen sind: Decke / Isomatte; Handtuch

Termin: Di. 24.01.12 / 18 x  
Zeit: 09:00 - 10:00 Uhr  
Ort: Gymnasium Nottuln  
Leitung: Nicola Kröger  
Kursnr.: 633-429 (45,00 €)

24 UStd.

Termin: Di. 24.01.12 / 18 x  
Zeit: 10:00 - 11:00 Uhr  
Ort: Gymnasium Nottuln  
Leitung: Nicola Kröger  
Kursnr.: 633-431 (45,00 €)

24 UStd.



## Ausgleichsgymnastik

Ein Kurs für alle, die nach dem Motto „Gemeinsam schaffen wir es leichter“ einen beweglichen Ausgleich zu ihrem Alltag suchen.

Eine Mischung aus Stretching, Gymnastik zur Konditionsschulung und Entspannungs- und Atemübungen führen zu mehr Beweglichkeit und einem stärkeren Körperbewusstsein.

Mitzubringen sind: Decke / Isomatte

Termin: Mi. 25.01.12 / 18 x  
Zeit: 16:45 - 17:45 Uhr  
Ort: Sportpark Nottuln  
Leitung: Sylvia Bodde  
Kursnr.: 633-433 (36,00 €)

24 UStd.

## Gymnastik für Jedermann

Dieser Kurs ist für jeden gedacht, der etwas für seinen Körper und sein Wohlbefinden tun möchte. Im Vordergrund stehen gezielte Übungen, welche die Problemzonen (Bauch, Oberschenkel, Po) ansprechen und zur Straffung des Gewebes führen. Weitere Kursinhalte sind Kräftigungsübungen der gesamten Muskulatur und Entspannungsphasen mit Dehnübungen zur Verbesserung der Beweglichkeit. Mitzubringen sind: Decke / Isomatte

Termin: Di. 24.01.12 / 20 x  
Zeit: 19:00 - 20:00 Uhr  
Ort: St. Elisabeth Stift  
Leitung: Hiltrud Gronover  
Kursnr.: 633-435 (50,00 €)

26,7 UStd.

Termin: Di. 24.01.12 / 20 x  
Zeit: 20:00 - 21:00 Uhr  
Ort: St. Elisabeth Stift  
Leitung: Hiltrud Gronover  
Kursnr.: 633-437 (50,00 €)

26,7 UStd.

## Funktionsgymnastik

In diesem Training wird der Schwerpunkt auf die Stärkung und Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur gelegt. Insbesondere werden die Bereiche Bauch, Rücken, Beine und Po gekräftigt und gestrafft. Das ausgewogene Übungsprogramm führt zu einer Steigerung des Körpergefühls.

Mitzubringen sind: Decke / Isomatte

Termin: Do. 26.01.12 / 20 x  
Zeit: 18:45 - 19:45 Uhr  
Ort: St. Elisabeth Stift  
Leitung: Hiltrud Gronover  
Kursnr.: 633-439 (50,00 €)

26,7 UStd.

Termin: Do. 26.01.12 / 20 x  
Zeit: 19:45 - 20:45 Uhr  
Ort: St. Elisabeth Stift  
Leitung: Hiltrud Gronover  
Kursnr.: 633-441 (50,00 €)

26,7 UStd.

## Gesunde Ernährung

### Männer an den Herd

In diesem Kurs treffen sich Hobbyköche und solche, die es werden wollen. In entspannter, lockerer Atmosphäre können die Teilnehmer ihre Kochkünste ausprobieren, Erfahrungen sammeln, sich austauschen und Neues dazulernen. Wir kochen uns quer durch die europäische Küche. In netter Runde werden anschließend bei einem guten Glas Wein oder Bier die Köstlichkeiten probiert.

Mitzubringen sind: Geschirrtücher; Vorratsdosen für Reste

Termin: Di. 14.02.12 / 5 x  
Zeit: 19:00 - 22:15 Uhr  
Ort: Geschw.-Scholl-Hauptschule, Küche

Leitung: Wolfgang Stallmeyer  
Kursnr.: 634-400 (40,00 €)

20 UStd.

## Kräuterwanderung und Kräuterkochkurs

Am ersten Kurstermin werden wir auf einer Kräuterwanderung heimische Wildkräuter sammeln, die Wirkungen der Kräuter und ihre Anwendungsmöglichkeiten in der Küche kennen lernen und auch praktisch verarbeiten. Am zweiten Kochtermin steht die Kochpraxis im Vordergrund. Küchen- und Wildkräuter bereichern unseren täglichen Speiseplan, sind reich an sekundären Pflanzenstoffen und verbessern den Geschmack und die Bekömmlichkeit unserer Speisen. Die Gerichte unseres 4 - 5 Gänge Menüs sind leicht zuzubereiten, familiengerecht und alltagstauglich.

Mitzubringen sind: Geschirrtücher

Termin: Di. 22.05.12 u. Di. 05.06.12  
Zeit: 18:30 - 21:30 Uhr  
Ort: Geschw.-Scholl-Hauptschule,  
Küche  
Leitung: Lucia Pferdekamp  
Carmen Kock  
Kursnr.: 634-402 (20,00 €)

8 UStd.

## Kultur - Literatur - Musik

### Literaturkreis

„Ein Buch ist wie ein Garten, den man in der Tasche trägt.“ (Arabisches Sprichwort)

In Absprache mit den Teilnehmer/innen werden sowohl Neuerscheinungen als auch klassische Werke der Dichtung ausgewählt und besprochen. Über genauere Angaben gibt die Referentin gerne Auskunft (Tel. 02507/9460).

Termin: Do. 12.01.12 / 13 x (14-tägig)  
Zeit: 09:00 - 10:30 Uhr  
Ort: Pfarrheim  
Leitung: Elisabeth Bethge  
Kursnr.: 651-401 (48,00 €)

26 UStd.

## Gitarrenkurs

In diesem Kurs treffen sich Gitarrenspieler/innen, die sich auf ihrem Instrument schon recht sicher fühlen, d.h. übliche Griffe und einfache Schlag- und Zupftechniken beherrschen. Neben der Erarbeitung von Liedbegleitungen in Schlag- und Zupftechnik geht es darum, sich gegenseitig Tipps und Anregungen zu geben. Wir wollen gemeinsam musizieren, verschiedene Spielarten miteinander kombinieren und persönliche Fähigkeiten in der Gruppe herausstellen und nutzen.

Termin: Do. 26.01.12 / 18 x  
Zeit: 18:30 - 20:00 Uhr  
Ort: Pfarrheim  
Leitung: Klaus Barkam  
Kursnr.: 651-403 (57,00 €)

36 UStd.

## Mode - Design

### Lust am Schneidern

Für Anfänger und Fortgeschrittene  
Haben Sie Freude am Umgang mit Mode, mit schönen Stoffen und raffinierten Schnitten? Arbeiten Sie gerne handwerklich und kreativ? Hier erhalten Sie in entspannter Atmosphäre umfassende Grundkenntnisse, wertvolle Tipps und anregende Ideen. Sie erwerben in den Kursen grundsätzliche Kenntnisse zu Stoff, Schnitt, Zuschnitt und Verarbeitungstechniken. Die Kurse richten sich an alle, die noch gar nicht nähen können, geringe Vorkenntnisse haben, aber auch an die, die schon auf gutem Weg waren, aber dann einfach den Faden verloren haben und besonders an Mütter, die ihrem Nachwuchs oder sich selbst Kleidung mit individueller Note nähen möchten.

Mitzubringen sind: Nähmaschine

Termin: Mo. 09.01.12 / 5 x  
Zeit: 09:00 - 12:00 Uhr  
Ort: Pfarrheim  
Leitung: Karin Scheins  
Kursnr.: 652-400 (45,00 €)

20 UStd.



Termin: Mo. 27.02.12 / 5 x  
Zeit: 09:00 - 12:00 Uhr  
Ort: Pfarrheim  
Leitung: Karin Scheins  
Kursnr.: 652-401 (45,00 €)

20 UStd.

Termin: Mo. 16.04.12 / 5 x  
Zeit: 09:00 - 12:00 Uhr  
Ort: Pfarrheim  
Leitung: Karin Scheins  
Kursnr.: 652-402 (45,00 €)

20 UStd.

Termin: Mo. 04.06.12 / 5 x  
Zeit: 09:00 - 12:00 Uhr  
Ort: Pfarrheim  
Leitung: Karin Scheins  
Kursnr.: 652-403 (45,00 €)

20 UStd.

Termin: Di. 10.01.12 / 6 x  
Zeit: 19:00 - 22:00 Uhr  
Ort: Haus der Begegnung, Appelhülsen  
Leitung: Karin Scheins  
Kursnr.: 652-406 (54,00 €)

24 UStd.

Termin: Di. 21.02.12 / 6 x  
Zeit: 19:00 - 22:00 Uhr  
Ort: Haus der Begegnung, Appelhülsen  
Leitung: Karin Scheins  
Kursnr.: 652-407 (54,00 €)

24 UStd.

Termin: Di. 17.04.12 / 6 x  
Zeit: 19:00 - 22:00 Uhr  
Ort: Haus der Begegnung, Appelhülsen  
Leitung: Karin Scheins  
Kursnr.: 652-408 (54,00 €)

24 UStd.

Termin: Di. 05.06.12 / 5 x  
Zeit: 19:00 - 22:00 Uhr  
Ort: Haus der Begegnung, Appelhülsen  
Leitung: Karin Scheins  
Kursnr.: 652-409 (45,00 €)

20 UStd.

Termin: Do. 12.01.12 / 6 x  
Zeit: 09:00 - 12:00 Uhr  
Ort: Haus der Begegnung, Appelhülsen  
Leitung: Karin Scheins  
Kursnr.: 652-412 (54,00 €)

24 UStd.

Termin: Do. 23.02.12 / 6 x  
Zeit: 09:00 - 12:00 Uhr  
Ort: Haus der Begegnung, Appelhülsen  
Leitung: Karin Scheins  
Kursnr.: 652-413 (54,00 €)

24 UStd.

Termin: Do. 19.04.12 / 5 x  
Zeit: 09:00 - 12:00 Uhr  
Ort: Haus der Begegnung, Appelhülsen  
Leitung: Karin Scheins  
Kursnr.: 652-414 (45,00 €)

20 UStd.

Termin: Do. 31.05.12 / 5 x  
Zeit: 09:00 - 12:00 Uhr  
Ort: Haus der Begegnung, Appelhülsen  
Leitung: Karin Scheins  
Kursnr.: 652-415 (45,00 €)

20 UStd.

## Kunst - Handwerk

### **Klöppeln - Torchon - was ist das?**

#### **- ein Hobby mit vielen Möglichkeiten**

- Für Anfänger und Fortgeschrittene -  
Die Torchon Spitze hat ihren besonderen Reiz bis in die heutige Zeit beibehalten. Sie ist mit ihren klar strukturierten geometrischen Formen und den umfangreichen Gründen sehr beliebt. Durch die zahlreichen Einsatzmöglichkeiten der Torchon Spitze ist sie als Gebrauchsspitze unübertroffen. Das dafür benötigte Material wird Ihnen zur Verfügung gestellt.

Termin: Di. 17.01.12 / 10 x  
Zeit: 17:45 - 20:00 Uhr  
Ort: Pfarrheim  
Leitung: Monika Leßmann  
Kursnr.: 653-400 (40,00 €)

30 UStd.

## Entspannung durchs Farbenland

- Quadratologo für Senioren

In diesem Kurs lernen Sie die richtige Verwendung der Farben für die Acryl-Maltechnik kennen. Mit Quadratologo erhält jeder einen leichten Einstieg in die Kunst - zu Hause, im Freundeskreis oder als Gemeinschaftswerk. Die Teilnehmer werden in entspannter Atmosphäre individuell betreut. Für das Wohlbefinden stehen warme Getränke und Knabbereien zur Verfügung.

Termin: Sa. 16.06.12 / 1 x  
Zeit: 15:00 - 16:30 Uhr  
Ort: Pfarrheim  
Leitung: Manuel Franke  
Kursnr.: 653-403 (10,00 €)

4 UStd.

Gebühr einschl. Materialkosten für ein Bild 20 x 20 cm, Farben, Pinsel, Dekomaterial. Weitere Sets oder auch größere Keilrahmen werden bereitgehalten.

## Studienfahrten Nottuln / Havixbeck

### Gartenfahrt

Jede Jahreszeit hat ihren Reiz. So ist es auch im Garten.

In diesem Jahr werden zwei Fahrten angeboten: Auf der Sommerfahrt am 21. Juli 2012 lässt sich die volle Blütenpracht der Rosen und Stauden bestaunen, aber auch im Herbst zeigt sich das Jahr mit seinem bunten Farbenspiel von seiner schönsten Seite. Programm und Ziel der Fahrten stehen noch nicht fest. Die Informationen dazu werden rechtzeitig über Flyer/Plakate und Presse bekannt gegeben.

Termin: Sa. 21.07.12 / 1 Tag  
Leitung: Susanne Hallekamp  
Kursnr.: 651-450

## Irland - Die grüne Insel im Westen Europas

Ins Reich der Dornen und Kobolde

Wie soll man in ein paar Sätzen ein ganzes Land erklären?

Wie kann man Touristen von einem Besuch der „Grünen Insel“ überzeugen? Soll man alte Klischees von grünen Wiesen, Schafen, temperamentvollen Iren in urigen Pubs bedienen? Mag sein, dass diese traditionellen Vorstellungen von Irland und seinen Bewohnern abgedroschen klingen - mit der Realität stimmen sie jedoch noch immer überein.

Nehmen Sie sich Zeit und lassen Sie sich von der märchenhaft schönen Natur mit ihren herrlichen, saftigen Grüntönen verzaubern.

Leistungen:

- Reise im modernen Fernreisebus
- ca. 2 Std. Stadtführung in Rotterdam
- Fährüberfahrten (in Doppelkabine)
- Rotterdam/Zeebrugge - Hull und zurück, 2 Übernachtungen an Bord, 2 x Frühstücksbuffet, 2 x Abendessen - Buffett
- Tagfähre von Holyhead nach Dublin und zurück
- qualifizierte deutschsprachige Reiseleitung
- 5 Hotelübernachtungen in \*\*\*\*Hotels, incl. Frühstück / Abendessen
- 1 Tageswanderung auf dem Ring of Kerry
- sämtliche Besichtigungen und Führungen

Kosten: 860,00 €/p.P. im DZ,  
140,00 € EZ-Zuschlag,  
43,00€ Einzelkabine (Zuschlag),  
30,00 € Außenkabine (Zuschlag)

Termin: Di. 11.09.12 bis Di. 18.09.12 / 8 Tage  
Kursnr.: 651-451

Weitere Informationen zu den Studienfahrten erhalten Sie auch bei Sybille Becker (Tel. 02502/1504).