



# Ihre Bildungswerke im Überblick

**Zentral** Kath. Kreisbildungswerk  
Johannes Heling  
Wiesenstr. 14  
48653 Coesfeld  
☎ 02541 952673

**Bösensell** Margret Rohlmann  
Alvingheide 57  
48308 Senden - Bösensell  
☎ 02536 8964

**Coesfeld** Eberhard Ernsting  
Rietmannweg 14  
48653 Coesfeld  
☎ 02541 9260393

**Darfeld** Ursula Grewe  
Oberdarfeld 15  
☎ 02545 287  
Christa Haßler  
Eggeroder Str. 10a  
☎ 02545 934114  
48720 Rosendahl-Darfeld

**Dülmen** Bernhard Arens  
Reitacker 41  
48249 Dülmen  
☎ 02594 6636

**Havixbeck** Anita Schmutter  
☎ 02507 1501  
Büro: Hauptstraße 51  
48329 Havixbeck

**Hohenholte** Ilse Budde  
Teltheide 26  
48329 Havixbeck – Hohenholte  
☎ 02507 2296

**Holtwick** Hermann Stallmeyer  
Gescherer Str. 19  
48720 Rosendahl – Holtwick  
☎ 02566 806

## Lüdinghausen

Karl-Heinz Kocar  
Am Dorn 15  
59348 Lüdinghausen  
☎ 02591 88156

**Lünen** Anette Franke-Ingeli  
Im Geistwinkel 12  
44534 Lünen  
☎ 02306 63348  
Monika Beesten-Guzik  
☎ 02306 72075

**Nottuln** Brigitte Lenfers  
Jesse-Owens-Str. 32  
48301 Nottuln  
☎ 02502 7683  
Büro: Heriburgstr. 12  
48301 Nottuln  
☎ 02502 9646

**Osterwick** Clara Everding  
Droste-Hülshoff-Weg 11  
48720 Rosendahl – Osterwick  
☎ 02547 569

## Osterwick-Höven

Elvira Förster  
Höven 237  
48720 Rosendahl – Höven  
☎ 02541 71395

**Senden** Marianne Artmeyer  
☎ 02547 7603  
Werner Pfeil  
☎ 02547 7149  
Büro: Laurentiusplatz 1  
48308 Senden  
☎ 02597 691037

Die einzelnen Nebenstellen haben auch ein eigenes, ausführliches Programm. Es ist erhältlich bei den Leiterinnen und Leitern der örtlichen Bildungswerke.

Liebe Mitchristen im Kreisdekanat Coesfeld,  
sehr geehrte Damen und Herren!

„Eine Signatur unserer Zeit ist die Gottvergessenheit, nicht nur außerhalb sondern auch innerhalb der Kirche. Angesichts dieser Situation hat die Kirche den Auftrag, die Erinnerung an Gott wach zu halten. Es gilt, Wege für Menschen aller Milieus zu erschließen, den Gott und Vater Jesu Christi zu finden, besser noch: sich von ihm finden zu lassen und ihm nachzufolgen.“ So beschreibt der neue Grundlagentext für alle weiteren Pastoralüberlegungen in unserem Bistum den Auftrag unserer Kirche. „Die Erinnerung an Gott wach zu halten“, diesem Auftrag verpflichtet sich auch das Katholische Kreisbildungswerk und die ihm angeschlossenen örtlichen Bildungswerke, wenn sie in unterschiedlicher Weise theologische, spirituelle und existenzielle Fragen des Menschen aufgreifen.

„Ein Schatz der Kirche sind die Menschen mit ihren unterschiedlichen Begabungen und Fähigkeiten“, heißt es weiter im Grundlagentext des Bistums Münster. Ein solcher Schatz sind die zahlreichen ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den örtlichen Bildungswerken, die Halbjahr für Halbjahr für die Bevölkerung vor Ort ein attraktives Bildungsprogramm auf die Beine stellen. Ihnen gebührt ein herzlicher Dank und die Wertschätzung ihrer Arbeit.

Wie immer laden wir Sie und Ihre Freunde und Bekanten zu den Veranstaltungen der örtlichen Bildungswerke und des Kreisbildungswerkes herzlich ein. Anregungen und Ideen sind uns jederzeit willkommen.

*Johannes Heling*

Johannes Heling  
- Leiter -



## Katholisches Bildungsforum im Kreisdekanat Coesfeld



**Kreisbildungswerk  
Coesfeld**  
Katholisches Bildungsforum Coesfeld

Wiesenstraße 14  
48653 Coesfeld  
Tel.: 0 25 41 / 95 26 73  
Fax: 0 25 41 / 95 26 76  
E-Mail: [kbw-coesfeld@bistum-muenster.de](mailto:kbw-coesfeld@bistum-muenster.de)



**Familienbildungsstätte  
Coesfeld**  
Katholisches Bildungsforum Coesfeld

Marienring 27  
48653 Coesfeld  
Tel.: 0 25 41 / 94 92-0  
Fax: 0 25 41 / 94 92 99  
E-Mail: [FBS-coesfeld@bistum-muenster.de](mailto:FBS-coesfeld@bistum-muenster.de)



**Familienbildungsstätte  
Dülmen**  
Katholisches Bildungsforum Coesfeld

Kirchgasse 2  
48249 Dülmen  
Tel.: 0 25 94 / 94 30-0  
Fax: 0 25 94 / 94 30 20  
E-Mail: [FBS-duelmen@bistum-muenster.de](mailto:FBS-duelmen@bistum-muenster.de)



**Familienbildungsstätte  
Lüdinghausen**  
Katholisches Bildungsforum Coesfeld

Mühlenstraße 29  
59348 Lüdinghausen  
Tel.: 0 25 91 / 98 90 90  
Fax: 0 25 91 / 98 90 99  
E-Mail: [FBS-luedinghausen@bistum-muenster.de](mailto:FBS-luedinghausen@bistum-muenster.de)



**Familienbildungsstätte  
Selm**  
Katholisches Bildungsforum Coesfeld

Ludgerstraße 111  
59379 Selm  
Tel.: 0 25 92 / 16 20  
Fax: 0 25 92 / 2 31 83  
E-Mail: [FBS-selm@bistum-muenster.de](mailto:FBS-selm@bistum-muenster.de)



**Familienbildungsstätte  
Werne**  
Katholisches Bildungsforum Coesfeld

Konrad-Adenauer-Straße 8  
59368 Werne  
Tel.: 0 23 89 / 40 02 10  
Fax: 0 23 89 / 40 02 22  
E-Mail: [FBS-werne@bistum-muenster.de](mailto:FBS-werne@bistum-muenster.de)

Träger: Regionalverbund der Katholischen Erwachsenenbildung und Familienbildung  
im Kreisdekanat Coesfeld e.V.



**Katholisches Bildungswerk  
Kreis Coesfeld**

Leitung: Johannes Heling

Verwaltung: Angelika Böyer

Wiesenstraße 14

48653 Coesfeld

Telefon: 02541 952673

Fax: 02541 952676

Mail: [kbw-coesfeld@bistum-muenster.de](mailto:kbw-coesfeld@bistum-muenster.de)

Internet: [www.kkbw.de/coe](http://www.kkbw.de/coe)

Bankverbindung:

Sparkasse Westmünsterland

BLZ 401 545 30

Konto-Nr. 59 002 931

## Ehe - Partnerschaft - Familie

### Familienaufstellungen - Die gute Lösung finden



Wir alle leben und arbeiten in verschiedenen Systemen. Ein zweifellos für unser Leben ganz bedeutsames System ist die Familie, in die wir hineingeboren werden. Familienaufstellungen bieten die Möglichkeit, durch die Arbeit in der Gruppe, Verstrickungen und lebensbeeinträchtigende Faktoren zu entdecken und mit den lebensfördernden Kräften, die es in jeder Familie gibt, in Kontakt zu kommen. Familienaufstellungen sind lösungsorientiert. Sie suchen nach guten Kräften für die Lösungen von Konflikten und Problemen in unseren Familien. Sie ersetzen nicht unbedingt die Arbeit an einer Lösung, geben jedoch in aller Regel präzise und wichtige Hinweise auf Lösungen.

Termin: Sa. 21.01.12, 9:00-19:00 Uhr  
So. 22.01.12, 9:00-18:00 Uhr  
Ort: Familienbildungsstätte Bocholt  
Leitung: Johannes Heling  
Kursnr.: 611-001 (65,00 €) 19 UStd.

Termin: Sa. 04.02.12, 9:00-19:00 Uhr  
So. 05.02.12, 9:00-18:00 Uhr  
Ort: Familienbildungsstätte Lüdinghausen  
Leitung: Maria Wissing-Kmiecik  
Maria Hagemann-Wissing  
Kursnr.: 611-002 (65,00 €) 19 UStd.

Termin: Sa. 10.03.12, 9:00-19:00 Uhr  
So. 11.03.12, 9:00-18:00 Uhr  
Ort: Haus der Familie, Warendorf  
Leitung: Johannes Heling  
Matthias Pfennig  
Kursnr.: 611-003 (65,00 €) 19 UStd.

Termin: Sa. 24.03.12, 9:00-19:00 Uhr  
So. 25.03.12, 9:00-18:00 Uhr  
Ort: FBS Duisburg-Rheinhausen  
Leitung: Helga Erlenkötter  
Renate Stephan  
Kursnr.: 611-004 (65,00 €) 19 UStd.

Termin: Sa. 21.04.12, 9:00-19:00 Uhr  
So. 22.04.12, 9:00-18:00 Uhr  
Ort: Pfarrheim Anna Katharina  
Leitung: Johannes Heling  
Kursnr.: 611-005 (65,00 €) 19 UStd.

Termin: Sa. 02.06.12, 9:00-19:00 Uhr  
So. 03.06.12, 9:00-18:00 Uhr  
Ort: Familienbildungsstätte Selm  
Leitung: Maria Wissing-Kmiecik  
Claudia Wortmann  
Kursnr.: 611-006 (65,00 €) 19 UStd.

Termin: Sa. 16.06.12, 9:00-19:00 Uhr  
So. 17.06.12, 9:00-18:00 Uhr  
Ort: Familienbildungsstätte Bocholt  
Leitung: Johannes Heling  
Kursnr.: 611-007 (65,00 €) 19 UStd.



### Familienaufstellungen kennen lernen

Termin: Di. 14.02.12 / 1 x  
Zeit: 16:00 - 20:00 Uhr  
Ort: Pfarrheim St. Jakobi, Coesfeld  
Leitung: Johannes Heling  
Kursnr.: 611-015

5 UStd.

Termin: Mi. 25.04.12 / 1 x  
Zeit: 16:00 - 20:00 Uhr  
Ort: Pfarrheim St. Jakobi, Coesfeld  
Leitung: Johannes Heling  
Kursnr.: 611-016

5 UStd.

Termin: Mi. 27.06.12 / 1 x  
Zeit: 16:00 - 20:00 Uhr  
Ort: Pfarrheim St. Jakobi, Coesfeld  
Leitung: Johannes Heling  
Kursnr.: 611-017

5 UStd.

### Familienaufstellungen auf Wangerooge

Termin: Sa. 28.04.12 bis  
Mi. 02.05.12 / 5 Tage  
Ort: Haus Meeresstern, Wangerooge  
Leitung: Maria Wissing-Kmieciak  
Helga Erlenkötter  
Kursnr.: 611-012 (270,00 €)

32 UStd.



### Zeit für uns - Wochenenden für Paare

In der Einladung heißt es:  
„Wir haben schon viel zusammen gemacht und miteinander erlebt. Eigentlich verstehen wir uns ja ganz gut; gleichzeitig gehen im Alltagstrott manch guter Vorsatz, manche Chance und manche Möglichkeit unter“.

Dieses Wochenende bietet Ihnen die Möglichkeit,

- den Alltagstrott hinter sich zu lassen, sich
- Zeit zu nehmen für Ihre Partnerschaft
- neue Formen des Umgangs miteinander kennen zu lernen
- Anregungen zu bekommen, wie eine Partnerschaft über lange Zeit lebendig bleiben kann
- sich mit anderen Paaren auszutauschen

Termin: Fr. 10.02.12, 18:00 Uhr bis  
So. 12.02.12, 13:00 Uhr  
Ort: Gertrudenstift, Rheine-Bentlage  
Leitung: Susanne Pfitzenreuter  
Johannes Heling  
Kursnr.: 611-021 (195,00 €/Paar)

18 UStd.

Termin: Fr. 23.03.12, 18:00 Uhr bis  
So. 25.03.12, 13:00 Uhr  
Ort: Gertrudenstift, Rheine-Bentlage  
Leitung: Beate Borgmann  
Josef Rauschel  
Kursnr.: 611-022 (195,00 €/Paar)

18 UStd.

### Zeit für uns - für Paare im Ruhestand

Termin: Mo. 04.06.12, 17:30 Uhr bis  
Mi. 06.06.12, 13:00 Uhr  
Ort: Gertrudenstift, Rheine-Bentlage  
Leitung: Ute Kieslich  
Thomas Jarck  
Kursnr.: 611-023 (195,00 €/Paar)

18 UStd.

## KOMKOM

### KOMmunikationsKOMpetenz

Ein Programm zur Verbesserung der Paarkommunikation und der Beziehungsqualität. „Wir möchten wieder besser miteinander reden können“ - Mit diesem Wunsch wenden sich viele Paare an Beratungsstellen, wenn in ihrer Partnerschaft Konflikte, Auseinandersetzungen und emotionale Spannungen so zugenommen haben, dass ein konstruktives Gespräch nicht mehr möglich scheint. KOMKOM ist ein Kommunikationstraining für Paare in mehrjähriger Beziehung. Kooperation mit der Ehe-, Familien- und Lebensberatung Coesfeld.

Termin: 20./21.01.12 und 10./11.02.12,  
freitags, 15:00 - 21:00 Uhr,  
samstags, 09:00 - 15:00 Uhr  
Ort: EFL-Beratungsstelle, Coesfeld  
Leitung: Petra Küpers  
Marlis Terlinde  
Kursnr.: 611-031

28 UStd.

## Wenn der Klapperstorch vorbeifliegt

- Für ungewollt kinderlose Paare -

Sie sind ein Paar wie andere Paare auch! Sie haben einen ganz „normalen“ Kinderwunsch, dessen Erfüllung leider auf sich warten lässt. Sie befinden sich in reproduktionsmedizinischer Behandlung (Insemination, IVF, ICSY) oder haben diese beendet. Sie sind Bewerber für ein Adoptiv-/Pflegekind oder auf der Suche nach Perspektiven für ein Leben ohne Kinder. Unerfüllter Kinderwunsch betrifft immer mehr Paare.

Termin: Mo. 23.04.12 / 3 x  
Zeit: 19:00 - 22:30 Uhr  
Ort: EFL-Beratungsstelle, Coesfeld  
Leitung: Ursula Richard  
Kursnr.: 611-033 (10,50 €)

12 UStd.

## Etwas Meer für die Partnerschaft

Viele Paare machen im Laufe der Zeit die Erfahrung: Uns ist im Alltagstrott etwas Wichtiges abhanden gekommen, wir leben nicht mehr so intensiv, wir brauchen etwas „Mehr“, damit es wieder lebendig wird in unserer Beziehung.

Was genau ist es, das jeder Partner, jedes Paar, mehr braucht?

- Mehr Nähe - mehr Abstand?
- Mehr Freiraum - mehr Gemeinsamkeit?
- Weniger oder mehr Sex?
- Mehr reden - mehr schweigen?
- Mehr Weibliches - mehr Männliches?
- Mehr aus sich herausgehen - mehr sich zurückziehen?

Auf der schönen Nordseeinsel Wangerooge bieten wir Paaren fünf Tage lang die Möglichkeit, sich mit anderen auf die Suche nach diesem „Mehr“ zu machen, z.B. mit Hilfe von Gesprächen in der Gruppe, Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen, Meditation, Systemaufstellungen, Phantasiereisen, Spaziergänge am Strand...

Manchmal kann auch weniger mehr sein. Neben der Arbeit in der Gruppe lädt die Insel ein, sich vom Meer inspirieren zu lassen, von der klaren Luft im Herbst, dem weiten Strand, von Wind und Wasser, von Ebbe und Flut...

Termin: Sa. 03.10.12 bis Mi. 07.10.12 / 5 Tage  
Ort: Haus Meeresstern, Wangerooge  
Leitung: Helga Erlenkötter  
Ulrich Hellweg  
Kursnr.: 611-027 (530,00 €/Paar)

35 UStd.



## Religion - Gesellschaft

### Lektorenschulung - Grundkurs

Was will ich als Lektorin, als Lektor bewirken, wenn ich eine Lesung vortrage: Informieren? Vom Stuhl reißen? Die Gemeinde zu etwas anstiften? Etwas in Bewegung bringen? Sich über das Ziel klar zu werden, das ist der erste Schritt dieses Grundkurses. Der zweite Schritt ist die Umsetzung in die Praxis: Kommt mein Anliegen bei den Zuhörerinnen und Zuhörern an? Was muss ich dazu lernen, zusätzlich berücksichtigen, damit die Gemeinde während des Textvortrages aufmerksam zuhört und sich vom Wort der Schrift betreffen lässt?

Diese Lektorenschulung befasst sich mit beiden Bausteinen: mit dem Selbstverständnis als Lektorin/ Lektor und mit konkreten Hinweisen für die Optimierung des Vorlesens (z.B. Akzent und Betonung, Pausen, Blickkontakt).

Termin: Fr. 02.03.12, 18:00 – 21:00 Uhr und  
Sa. 03.03.12, 09:30 - 16:30 Uhr  
Ort: Kolpingbildungsstätte Coesfeld  
Leitung: Gisbert Wellerdiek  
Kursnr.: 621-001 (25,00 €)

12 UStd.

### Die Geburt Johannes des Täufer

Bibelgespräch über Johannes dem Täufer, dem Vorläufer Jesus. Exegetische Hintergründe und die theologische Bedeutung sollen erläutert werden.

Termin: Mi. 20.06.12 / 1 x  
Zeit: 20:00 - 21:30 Uhr  
Ort: „Paradies“ Jakobi Kirche  
Referent: Johannes Heling  
Kursnr.: 621-006

2 UStd.

### Kehrt um und glaubt an das Evangelium (Mk 1.15)

Besinnungsnachmittag in Zusammenarbeit mit der Schwestern - Arbeitsgemeinschaft im Kreisdekanat Coesfeld

Termin: Mi. 22.02.12 / 1 x  
Zeit: 15:00 - 18:00 Uhr  
Ort: Kloster Annenthal, Coesfeld  
Referent: Heinrich Huisman OSB  
Kursnr.: 621-007 (2,00 €)

4 UStd.

### Jesus, dem Auferstandenen begegnen

Vortrag in Zusammenarbeit mit der Schwestern - Arbeitsgemeinschaft im Kreisdekanat Coesfeld

Termin: Mi. 18.04.12 / 1 x  
Zeit: 15:00 - 18:00 Uhr  
Ort: Maria-Ludwig-Stift, Dülmen  
Referentin: Sr. Maria Küting  
Kursnr.: 621-008 (2,00 €)

4 UStd.

### Wegweiser sein - Christus begegnen

Fortsetzung aus 2011 - Glaubenskurs in Zusammenarbeit mit der Pfarrgemeinde St. Vitus, Olfen.

Teil 1: Mein Lebensweg/Glaubensweg

Teil 2: Basics Christentum

Teil 3: Gottes Wirken in der Geschichte:

Kirche wird konkret

Teil 4: Gott wirkt auch heute an uns: „damit ihr Hoffnung habt“

Termin: Di. 10.01.12 / 12 x, 19:30 - 21:45 Uhr  
Wochenende: 01. - 02.06.12  
Referent: Heiko Kausch  
Kursnr.: L2621-004

4 UStd.

## Qualifizierung / Aus- und Weiterbildung

### Methoden der Paar-Arbeit

Klausurtagung der „Zeit für uns“ - Referenten

Termin: Di. 24.01.12 / 1 x  
Zeit: 09:00 - 16:00 Uhr  
Ort: Familienbildungsstätte, Marl  
Referent: Johannes Heling  
Kursnr.: 641-001

8 UStd.

### Mitarbeiterkonferenz

Für die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der örtlichen Bildungswerke.

Termin: Mi. 21.03.12 / 1 x  
Zeit: 17:00 - 19:15 Uhr  
Ort: Konferenzraum des  
Kreisdekanatsbüros  
Referent: Johannes Heling  
Kursnr.: 623-001

3 UStd.

### Mediation

„Mediation ist die Kunst, Gegensätze in Spielräume zu verwandeln.“ (Tilman Habermas)

Konflikte gehören zum Leben, doch lernen wir kaum mit ihnen umzugehen. Viele Schwierigkeiten führen zu scheinbar unlösbaren Situationen, zu Streit und Trennung: in Familien, unter Arbeitskollegen, in der Nachbarschaft. Mediation ist ein freiwilliges Verfahren zur Lösung von Konflikten oder Problemsituationen. Sie konzentriert sich darauf, eine Lösung für die Themen zu suchen, die von den Konfliktpartnern benannt werden. Im Gegensatz zur Beratung und Therapie liegt der Fokus bei der Mediation nicht in der eigentlichen Konfliktbearbeitung oder in der Suche nach ihren Ursachen, sondern in dem strukturierten, eigenverantwortlichen Herausarbeiten von zukunftsorientierten Lösungsmöglichkeiten. Fortbildungswochenende für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vom „Offenen Ohr - Sozialbüro“ der Anna-Katharina-Gemeinde, Coesfeld.

Termin: Fr. 24.02.12 bis 26.02.12 / 3 Tage  
Zeit: 14:00 - 21:00 Uhr  
Ort: Friesenhof, Norderney  
Leitung: Dr. Gurli Jacobsen, Mediatorin  
Kursnr.: 642-001

18 UStd.



## Theologie im Kurssystem

### Theologisches Grundseminar

Das Theologische Grundseminar informiert über wesentliche Inhalte des christlichen Glaubens. Es lädt ein, die Bedeutung der christlichen Botschaft für das eigene Leben und die eigene religiöse Praxis zu überdenken und intensiv zu erfassen. Das Theologische Grundseminar ist ein Ort, an dem Menschen miteinander und voneinander lernen und unter kompetenter Begleitung zentrale Themen des christlichen Glaubens diskutieren und vertiefen können.



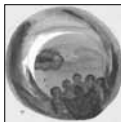
### Grundkurs Christliche Ethik

Ethische Fragen spielen in unserem Alltag eine immer größere Rolle. Je mehr wir Menschen können, je mehr wir uns der Welt bemächtigen und sie in den Griff bekommen, um so größer wird auch unsere Verantwortung, die wir für unser Tun haben. Fragen wir nach Orientierung angesichts dieser Verantwortung, so treffen wir in unserer Gesellschaft auf eine ganze Reihe von Antworten. Wir wollen über Kriterien und Orientierungen für unsere Entscheidungen, zu denen wir in unserem alltäglichen Leben herausgefordert sind, nachdenken, damit wir sie bewusster treffen können.



### Grundkurs Liturgie

Für die Zukunft der Kirche wird die Mitarbeit der Laien immer dringlicher - auch im Gottesdienst, ohne Sachkenntnis ist solche Mitarbeit nicht möglich. (Dr. Hermann Spital, Bischof von Trier)

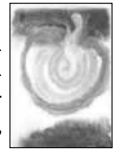


Der Grundkurs Liturgie möchte eine Hilfe sein, sich die Feier des Glaubens zu erschließen, Freude und Verständnis an gottesdienstlichen Feiern zu wecken und Anregungen und Impulse für die Gestaltung gottesdienstlicher Feiern zu finden.

### Grundkurs Spiritualität

Das Christentum von morgen wird angestregter, angefochtener und bekümmert sein, ein Baum mit weniger Blätter und Blüten als das traditionelle, aber es wird eine tiefere Wurzel haben, herber und auf das Wesentliche zusammengefasst sein.

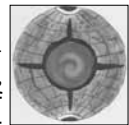
(Karl Rahner, Schriften zur Theologie, III, 1956, S.432)



Tiefe erfahren, das Wesentliche erspüren und daraus leben ist heute die Sehnsucht vieler. Dieser Kurs möchte die spirituelle Tiefendimension des Christentums neu entdecken helfen. Erfahrungen machen im Kontakt mit Gott und den Mitmenschen, das eigene Leben vertiefen, die Wurzeln ausstrecken - das macht auch die Perspektive einer geschwisterlichen Menschheitsfamilie lebendig, das stärkt unsere Rücksicht für Umwelt und Schöpfung, das lässt uns Sorge tragen für Friede und Gerechtigkeit.

### Grundkurs Ökumene

Die ökumenische Aufgabe duldet keinen Aufschub. Die Gunst der Stunde, vom Herrn der Zeiten geschenkt, darf nicht versäumt werden. Schon gibt es beunruhigende Zeichen der Erschlaffung des ökumenischen Willens, der im Zweiten Vatikanischen Konzil seinen epochalen Ausdruck gefunden hat. Um so mehr sind jetzt alle Verantwortlichen in Gemeinde, Bistum und Weltkirche gerufen, ihr ökumenisches Gewissen zu schärfen. Was die Synode als durchlaufende Perspektive bezeichnet hat, muss sich in ökumenischer Offenheit und Förderung ökumenischer Initiativen umsetzen. Ökumenische Orientierung muss neuer Stil der Kirchen werden.



Gemeinsame Synode der Bistümer in der Bundesrepublik Deutschland, Würzburg 1971-1975, Beschluss Ökumene

Wir sind gern bereit, diese Kurse in Ihrer Gemeinde oder Gruppe vorzustellen und durchzuführen. Setzen Sie sich mit uns in Verbindung.



## Zeit für uns

### Paar-Reise in die Toskana

#### **Termin**

Anreise:  
Sonntag, 07.10.2012, bis 18.00 Uhr  
Abreise:  
Samstag, 13.10.2012, 10.00 Uhr

#### **Ort**

Passionistenkloster in der Nähe von Orbetello,  
Toskana

#### **Leitung**

Susanne Pfitzenreuter  
Dipl. Psychologin, Systemische Therapeutin,  
Psychologische Psychotherapeutin,  
Leiterin der EFL-Beratungsstelle Dülmen

Josef Rauschel  
Dipl. Psychologe, Dipl. Theologe, Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberater, Leiter des Kirchenfoyers  
Münster

#### **Kosten**

890,00 € / Paar

#### **Leistung**

Übernachtung (DZ mit Dusche und WC) im eher  
schlichten Gästehaus des Klosters  
Vollpension mit typisch italienischer Küche  
sämtliche Seminarkosten  
Reiserücktrittskostenversicherung

Bitte Sonderprospekt anfordern!

In Zusammenarbeit mit den Kreisbildungswerken  
Borken, Kleve, Recklinghausen

Anmeldung und weitere Informationen:

Katholisches Kreisbildungswerk Coesfeld, Wiesenstraße 14, 48653 Coesfeld

Tel.: 0 25 41 / 95 26 73

Fax: 0 25 41 / 95 26 76

E-Mail: [kbw-coesfeld@bistum-muenster.de](mailto:kbw-coesfeld@bistum-muenster.de), Internet: [kkbw.de/paare](http://kkbw.de/paare)



**Katholisches Bildungswerk  
Coesfeld**

Leitung:  
Eberhard Ernsting  
Rietmannweg 14  
48653 Coesfeld  
Telefon: 02541 9260393

## Religion - Gesellschaft - Politik

### Das Vermächtnis des II. Vatikanischen Konzils heute

Im Dezember 1961 wurde in Rom das II. Vatikanische Konzil feierlich eröffnet - vor 50 Jahren also. Zwischen 1962 und 1965 ging es dann um den umfassenden Versuch einer grundlegenden Neubesinnung der Katholischen Kirche auf ihre Glaubenssubstanz und ihren spezifischen Verkündigungsauftrag, mit dem Ziel, die Herausforderungen der Moderne nicht länger zu leugnen und zu umgehen, sondern sich ihnen zu stellen. Auf vielen Feldern haben die Beschlüsse und Dokumente des Konzils neue Wegmarken gesetzt, und nicht zuletzt durch das gewinnende Charisma des menschenfreundlichen Papstes Johannes XXIII. gewann die Kirche auch bei erklärten Atheisten, bei enttäuschten Christen und Andersgläubigen Anerkennung und neue Glaubwürdigkeit. 50 Jahre danach stellt sich die Frage: Was ist daraus geworden und wie geht es weiter?

Termin: Di. 28.02.12 / 1 x  
Zeit: 19:30 - 21:45 Uhr  
Ort: Pfarrheim St. Jakobi, Coesfeld  
Referentin: Dr. Esther Brünenberg-Bußwolder  
Kursnr.: 621-100 (3,00 €)

3 UStd.

### Leben bis zum Schluss - Umgang mit der Grenze des Lebens

Veranstaltung in Verbindung mit den Seniorentagen vom 15. - 27.04.2011

Termin/Ort: Wird rechtzeitig in der Presse  
bekannt gegeben!  
Referent: Dipl. Theol. Martin Suscheck  
Kursnr.: 622-100 (3,00 €)

3 UStd.

### Couchgespräche

Ab dem ersten Halbjahr 2012 starten wir eine neue Gesprächs-Reihe, die in dem neuen Pfarrheim Anna Katharina stattfindet. Ziel dieser Reihe soll es sein, eine gemütliche, lockere Atmosphäre für intensive Gespräche zu schaffen. Zu diesen Veranstaltungen werden bekannte Persönlichkeiten eingeladen, die zu Ihrem Leben und /oder zu relevanten Themen befragt werden können. Als ersten Gast konnten wir Weihbischof Dieter Geerlings gewinnen, der zu aktuellen Fragen der Kirche Stellung nehmen wird.

Termin: Mo. 19.03.12 / 1 x  
Zeit: 19:30 - 21:45 Uhr  
Ort: Pfarrheim Anna Katharina  
Referent: Weihbischof Dieter Geerlings  
Kursnr.: 621-101

3 UStd.

### Leben unter der Burka - was heißt es, in Afghanistan Frau zu sein?

Christiane Althoff (gebürtige Osterwickerin) wird von ihren Erlebnissen und Erfahrungen erzählen, die sie in ihrer zweijährigen Arbeit im Land am Hindukusch gemacht hat. Die Tradition Afghanistans ist geprägt vom Islam, aber auch von den Kriegen der letzten 30 Jahre. So ist die Rolle der Frau nicht vergleichbar mit unseren Vorstellungen: Es wird in dem Vortrag um die Sehnsucht nach Bildung, arrangierten Ehen, dem Ganzkörperschleier (Burka) gehen, aber auch um die wenigen politisch aktiven Frauen und die soziale Sicherheit durch den engen Familienzusammenhalt. Der Abend soll nicht nur ein Vortrag sein, sondern viel Zeit für Nachfragen und Diskussionen lassen und jedem Teilnehmer die Möglichkeit geben, die Fotos von Christiane Althoff auf sich wirken zu lassen und auch einmal eine Burka anzuziehen. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Projekt „Bildung trifft Entwicklung“ des Eine Welt Netz NRW e.V. statt.

Termin: Di. 31.01.12 / 1 x  
Zeit: 20:00 - 22:15 Uhr  
Ort: Pfarrheim St. Jakobi, Coesfeld  
Referentin: Christiane Althoff  
Kursnr.: 624-001 (3,00 €)

3 UStd.



## Meditation

### Meditation - Oase des Schweigens

„Dach über dem Kopf“ oder „Obdach - los“  
Ein christlich ökumenischer Weg im Geist des Evangeliums in der Form des Zen.

- Möchten Sie in der Hektik des Alltags in sich die Stille spüren?
- Möchten Sie neue, bzw. alte Wege suchen, um sich von Gott finden zu lassen?
- Möchten Sie Verantwortung für sich und unsere Welt übernehmen?
- Möchten Sie etwas Zeit für sich haben und lernen mit einem Atem, der lang genug ist, in Ihre Mitte zu kommen, sich neu zu orientieren?
- Möchten Sie gehend wieder den Boden unter Ihren Füßen spüren, - gehend in den Grund gehen; die Langsamkeit neu entdecken?

Termin: Mo. 23.01.12 / 10 x  
Zeit: 19:30 - 21:00 Uhr  
Ort: Kloster Annenthal, Coesfeld  
Leitung: Maria Geesink  
Kursnr.: 632-100 (25,00 €) 20 UStd.

Termin: Di. 24.01.12 / 10 x  
Zeit: 10:00 - 11:30 Uhr  
Ort: Kloster Annenthal, Coesfeld  
Leitung: Maria Geesink  
Kursnr.: 632-101 (25,00 €) 20 UStd.

Termin: Di. 24.01.12 / 10 x  
Zeit: 16:30 - 18:00 Uhr  
Ort: Kloster Annenthal, Coesfeld  
Leitung: Maria Geesink  
Kursnr.: 632-102 (25,00 €) 20 UStd.

Termin: Mi. 25.01.12 / 10 x  
Zeit: 19:30 - 21:00 Uhr  
Ort: Kloster Annenthal, Coesfeld  
Leitung: Maria Geesink  
Kursnr.: 632-103 (25,00 €) 20 UStd.

Termin: Do. 26.01.12 / 10 x  
Zeit: 10:00 - 11:30 Uhr  
Ort: Kloster Annenthal, Coesfeld  
Leitung: Maria Geesink  
Kursnr.: 632-104 (25,00 €) 20 UStd.

## Fahrten

### Besuch des Kreislehrgartens in Steinfurt

Bereits 1914 wurde der Kreislehrgarten als „Kreis Obst- und Gemüsegarten“ gegründet. Über 50.000 PflanzenliebhaberInnen besuchen diese Einrichtung jährlich und bekommen aufgrund seiner großen Vielfalt (Laub- und Nadelgehölze in Kombination mit Stauden, einjährigen Blumen und Gräsern) zahlreiche Anregungen für die Planung, Gestaltung und Pflege des eigenen Gartens. Ein weiterer Schwerpunkt der Lehrgartenarbeit ist der Obstanbau. Zu jeder Jahreszeit genießen die vielen BesucherInnen die Schönheit des Gartens, der zum Spazieren und Verweilen einlädt. Bei unseren Besuchen wird Herr Kruhme uns führen und uns vor allem praktisches Wissen über umweltbewusstes Gärtnern vermitteln. In Kooperation mit dem Seniorennetzwerk Coesfeld.

#### Ablauf jeweils

13.30 Uhr Abfahrt mit dem Bus vom Busbahnhof Coesfeld  
14.30 Uhr Führung  
16.00 Uhr Kaffee und Kuchen im Kötterhaus (nicht im Preis enthalten)  
17.00 Uhr Rückfahrt

### **Frühlingsblühende Knollen- und Zwiebelgewächse**

Frischen Sie Ihre Sinne auf bei einem Frühlingsspaziergang durch die blühenden Zwiebelgewächse.

Termin: Do. 03.05.12 / 1 x  
Zeit: 13:30 - 18:00 Uhr  
Kursnr.: 651-100 (15,00 €)

2 UStd.

### **Mit Rosen gestalten**

Genießen Sie im Sommer den Duft und die üppige Pracht der Rosen und Stauden kombiniert mit einjährigen Sommerblumen.

Termin: Do. 21.06.12 / 1 x  
Zeit: 13:30 - 18:00 Uhr  
Kursnr.: 651-101 (15,00 €)

2 UStd.

### **Der Obstgarten**

Erleben Sie im Herbst die imposanten Farben des Gartens und die Früchte der Obstgehölze.

Termin: Do. 06.09.12 / 1 x  
Zeit: 13:30 - 18:00 Uhr  
Kursnr.: 651-102 (15,00 €)

2 UStd.

35,00 € bei Anmeldung für alle drei Fahrten!!!



**Katholisches Bildungswerk  
Darfeld**

Leitung:

Ursula Grewe

Oberdarfeld 15

48720 Rosendahl - Darfeld

Telefon: 02545 287

E-Mail: [ulla.grewe@t-online.de](mailto:ulla.grewe@t-online.de)

und

Christa Haßler

Eggeroder Str. 10a

48720 Rosendahl - Darfeld

Telefon: 02545 934114

E-Mail: [christa.hassler@web.de](mailto:christa.hassler@web.de)

## Theologische Bildung

### Wie bereiten wir unsere Gemeinden auf eine „priesterarme“ Zeit vor?

Arbeitskreis - für alle die mitüberlegen möchten - zur Fortsetzung der Denkanstöße von Prof. Dr. Manne- mann anlässlich seines Vortrages vom 15.09.2011 in Darfeld.

Termin: Mo. 18.06.12 / 1 x  
Zeit: 20:00 - 21:30 Uhr  
Ort: Haus der Begegnung  
Kursnr.: 621-300

2 UStd.

## Gesundheit

### Klimakterium - Wechseljahre der Frau

Vortrag in Zusammenarbeit mit den Katholischen Bildungswerken Rosendahl

Termin: Do. 08.03.12 / 1 x  
Zeit: 19:00 - 21:15 Uhr  
Ort: Haus der Begegnung  
Referentin: Dr. Donata Reichelt  
Kursnr.: 631-300

3 UStd.

### Rheuma - eine Volkskrankheit

Vortrag in Zusammenarbeit mit den Katholischen Bildungswerken Rosendahl

Termin: Do. 26.04.12 / 1 x  
Zeit: 19:30 - 21:00 Uhr  
Ort: St. Fabianheim  
Referentin: Dr. Katrin Rosenthal  
Kursnr.: 631-200

2 UStd.

## Kultur - Studienreisen

### Reise in fremde Welten

Ein Reisebericht über Erlebnisse und Kultur in Bhutan und Nepal

Termin: Di. 20.03.12 / 1 x  
Zeit: 20:00 - 22:15 Uhr  
Ort: Haus der Begegnung  
Referentin: Bärbel Preckel  
Kursnr.: 651-300

3 UStd.

### Bregenzer Wald

Studienreise in den Bregenzer Wald

Termin: Mo. 07.05.12 bis 12.05.2012 / 6 Tage  
Leitung: Hermann Fischer  
Kursnr.: 651-301

Weitere Informationen und Anmeldung bei Hermann Fischer Tel. 02545/667 !!



## Kurse und Vorträge in Zusammenarbeit mit dem KBW Osterwick

### Theologische Bildung

#### Frohe Botschaft heute leben?!

In Zusammenarbeit mit den Kirchengemeinden und Bildungswerken in Rosendahl.

Kehrt um und glaubt an das Evangelium (Mk. 1,15) Seit jeher ist die österliche Bußzeit, im Volksmund Fastenzeit, darauf ausgerichtet seinen Glauben und die Inhalte seines Glaubens neu zu überdenken. In den fünf Abenden des Glaubensseminars werden sich die Teilnehmer intensiv mit der Frohen Botschaft unseres Herrn Jesus Christus auseinandersetzen, aber auch immer wieder die Brücke zu unserer heutigen Gestalt von Glauben und Leben nach dem Evangelium schlagen. Fragen nach den zentralen Aussagen der Botschaft Jesu und nach der Relevanz für gläubige Christen heute stehen dabei ebenso im Vordergrund wie die Umsetzung dieser Botschaft. Das Glaubensseminar beginnt mit einem liturgischen Element als gelebter Ausdruck der Botschaft Jesu. Zum Abschluss feiert Pastor Dirk Holtmann mit den Teilnehmern einen Gottesdienst. Das Seminar versteht sich auch als Vorbereitung auf das Osterfest, welches den Kern unseres Glaubens darstellt.

Termin: Mi. 29.02.12 / 5 x  
Zeit: 19:30 - 21:45 Uhr  
Ort: St. Fabianheim  
Leitung: Heiko Kausch  
Kursnr.: 621-200 (25,00 €)

### EDV

#### Computer - Basiskurs

Sie lernen: Umgang mit Maus und Tastatur, Erstellen von Bildern und Texten mit Paint und Microsoft Word, Erstellen von Ordnern und Speichern der Daten

Termin: Mo. 16.01.12 / 10 x  
Zeit: 17:30 - 19:00 Uhr  
Ort: Computerraum, Verbundschule  
Leitung: Martin Seggewiß  
Kursnr.: 643-200 (60,00 €)

#### Computer - Aufbaukurs

Word für Fortgeschrittene

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer Word als nützliches Werkzeug für den Alltag kennen. Unter anderem werden wir Einladungen, Flyer oder Flugblätter entwerfen sowie mehrseitige Geburtstags- oder Glückwunschkarten erstellen. Zusätzlich erweitern wir eine Briefvorlage zu einem Rechnungsformular.

Termin: Mo. 16.01.12 / 10 x  
Zeit: 19:30 - 21:00 Uhr  
Ort: Computerraum, Verbundschule  
Leitung: Martin Seggewiß  
Kursnr.: 643-201 (60,00 €)

#### Internet und E-Mail

Sie lernen: wo Sie im Internet finden, was Sie suchen; wie man Web-Seiten speichert und auch wieder findet; E-Mails versendet; ...

Termin: Do. 19.01.12 / 6 x  
Zeit: 18:30 - 20:00 Uhr  
Ort: Computerraum, Verbundschule  
Leitung: Martin Seggewiß  
Kursnr.: 643-202 (36,00 €)

## Kurse und Vorträge in Zusammenarbeit mit dem KBW Osterwick

### Sprachen

#### Englisch-Aufbaukurs I

Termin: Mo. 16.01.12 / 10 x  
Zeit: 19:30 - 21:00 Uhr  
Ort: St. Fabianheim  
Leitung: Agnes Humann  
Kursnr.: 643-221 (50,00 €)

#### Englisch-Aufbaukurs II

Termin: Do. 19.01.12 / 10 x  
Zeit: 09:15 - 10:45 Uhr  
Ort: St. Fabianheim  
Leitung: Agnes Humann  
Kursnr.: 643-222 (50,00 €)

### Kultur und Literatur

#### 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: Fr. 13.01.12 / 12 x (14-tägig)  
Zeit: 09:00 - 10:30 Uhr  
Ort: St. Fabianheim  
Leitung: Elisabeth Bethge  
Kursnr.: 651-200 (42,00 €)

### Kunst und Handwerk

#### Malen mit Acryl- und Aquarellfarben

Termin: Di. 10.01.12 / 7 x  
Zeit: 20:00 - 22:15 Uhr  
Ort: St. Fabianheim  
Leitung: Birgit Dönnebrink  
Kursnr.: 653-200 (42,00 €)

Termin: Mi. 11.01.12 / 7 x  
Zeit: 20:00 - 22:15 Uhr  
Ort: St. Fabianheim  
Leitung: Birgit Dönnebrink  
Kursnr.: 653-201 (42,00 €)

Termin: Di. 28.02.12 / 7 x  
Zeit: 20:00 - 22:15 Uhr  
Ort: St. Fabianheim  
Leitung: Birgit Dönnebrink  
Kursnr.: 653-202 (42,00 €)

Termin: Mi. 29.02.12 / 7 x  
Zeit: 20:00 - 22:15 Uhr  
Ort: St. Fabianheim  
Leitung: Birgit Dönnebrink  
Kursnr.: 653-203 (42,00 €)



**Theologisches Bildungswerk  
Dülmen**

Leitung:  
Bernhard Arens  
Reitacker 41  
48249 Dülmen  
Telefon: 02594 6636

### 3-teilige Vortragsreihe

Für den Herbst 2012 ist wieder eine dreiteilige Vortragsreihe in Planung.  
Nähere Einzelheiten werden im 2. Halbjahresprogramm und in der Presse bekannt gegeben.



**Katholisches Bildungswerk  
Havixbeck**

Leitung:

Anita Schmutter

Telefon: 02507 1501

Fax: 02507 572870

Büro des Bildungswerkes:

Hauptstraße 51

48329 Havixbeck

E-Mail: [KBWHavixbeck@web.de](mailto:KBWHavixbeck@web.de)

## Kinderkurse

### Kinderkurs „13 Zwerge“

Dieses Angebot ist für Kinder ab 3 Jahre gedacht, die noch keinen Kindergartenplatz in Anspruch nehmen möchten. Unter Anleitung der Erzieherinnen können die Kinder an drei Vormittagen in der Woche Spielerfahrungen mit Gleichaltrigen in einer Gruppe von max. 15 Kindern sammeln. Die Kinder bekommen vielfältige Anregungen für die Entdeckungsreise des Lebens: zum Spielen, Singen, Tanzen, Bewegen, Erzählen und zu vielem mehr. Elternabende dienen der Klärung der Bildungsziele und dem Erfahrungsaustausch. Einmal in der Woche wird ein Elternteil zur Mitarbeit benötigt.

Termin: Mi. 04.01.12 / 73 x jeweils  
montags, mittwochs, freitags  
Zeit: 08:00 - 11:45 Uhr  
Ort: Grüner Weg 16  
Leitung: Anita Schmutter  
Marina Paffrath  
Kursnr.: 617-500

365 UStd.

### Zwergennest

Dieses Angebot ist für Kinder ab 2 Jahre gedacht. Unter der Anleitung einer Erzieherin können die Kinder zweimal pro Woche spielen und alleine erste Erfahrungen in einer Gruppe von max. 13 Kindern sammeln. Das Singen bekannter und neuer Fingerspiele und Lieder sowie Bewegung und Rollenspiele werden mit einbezogen. An jedem Donnerstagvormittag wird ein Elternteil zur Mitarbeit benötigt.

Termin: Do. 05.01.12 / 48 x jeweils  
dienstags und donnerstags  
Zeit: 09:00 - 11:30 Uhr  
Ort: Grüner Weg 16  
Leitung: Anita Schmutter  
Marina Paffrath  
Kursnr.: 617-501

160 UStd.

Weitere Informationen und Anmeldung für die „13 Zwerge“ und das „Zwergennest“ bei Anita Schmutter Tel. 0170/6708435 und unter [www.13-zwerge-havixbeck.de](http://www.13-zwerge-havixbeck.de) !!!

### Tag der offenen Tür

Am Samstag 07.01.2012 öffnet die Kindergruppe von 10:00 - 13:00 Uhr ihre Türen. In dieser Zeit stehen die Erzieherinnen Anita Schmutter und Marina Paffrath für alle offenen Fragen bereit und geben gerne einen Einblick in das Land der „13 Zwerge“. Alle Eltern, die gerne das Angebot für ihr Kind im Zwergennest (ab 2 Jahre) als auch die erweiterte Gruppe „13 Zwerge“ (ab 3 Jahre für Kinder die noch keinen Kindergartenplatz in Anspruch nehmen) anschauen möchten, sind herzlich dazu eingeladen.

### 20 Jahre Kindergruppe „13 Zwerge“

ein Grund um Rückblick zu halten und bei Kaffee und Kuchen zu feiern. Wir beginnen mit einem Wortgottesdienst am Freitag, 29.06.2012 um 15:30 Uhr auf dem Spielplatz Grüner Weg.



## Sprachförderung für Kinder

In Zusammenarbeit mit dem Kindergarten  
St. Dionysius

Termin: Mo. 16.01.12 / 20 x  
Zeit: 8:15 - 11:15 Uhr  
Ort: St. Dionysius Kindergarten  
Leitung: Mechthild Gesmann  
Kursnr.: 617-502

80 UStd.

Termin: Mo. 16.04.12 / 13 x  
Zeit: 8:15 - 11:15 Uhr  
Ort: St. Dionysius Kindergarten  
Leitung: Mechthild Gesmann  
Kursnr.: 617-503

52 UStd.

In Zusammenarbeit mit dem Von-Galen-  
Kindergarten

Termin: Di. 17.01.12 / 20 x  
Zeit: 08:15 - 10:30 Uhr  
Ort: Von Galen Kindergarten  
Leitung: Mechthild Gesmann  
Kursnr.: 617-504

60 UStd.

Termin: Di. 17.04.12 / 20 x  
Zeit: 08:15 - 10:30 Uhr  
Ort: Von Galen Kindergarten  
Leitung: Mechthild Gesmann  
Kursnr.: 617-505

60 UStd.

## Gesundheit und Bewegung

### Gedächtnistraining

Wellness für den Kopf

„Braucht mein Gehirn denn Training? Nicht erst im Alter? So vergesslich bin ich doch noch nicht.“ So oder ähnlich werden auch Sie wahrscheinlich denken.

Wie unser Körper ständig Bewegung braucht, damit die Muskeln nicht erschlaffen, so braucht auch unser Gehirn ständig wechselnde Anforderungen, damit unser Denken nicht verkümmert. Denn unsere Hirnleistung wird ständig gebraucht, wenn es um Wahrnehmungen, Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung, logisches Denken, Urteilsfähigkeit, Fantasie, Kreativität und Denkflexibilität geht. All das kann man trainieren, zumal es nach heutigen Erkenntnissen unstrittig ist, dass regelmäßige Übungen zu einer Steigerung der Gehirnleistung beitragen, bestimmte Beschwerden zu reduzieren oder hinauszuzögern, unabhängig vom Alter oder der jeweiligen Lebenssituation. In spielerischer Form, in offener und freundlicher Atmosphäre, ohne Stress und Druck sollen „die grauen Zellen“ wieder oder weiterhin aktiviert werden.

Termin: Di. 10.01.12 / 10 x  
Zeit: 09:00 - 10:30 Uhr  
Ort: Marienstift  
Leitung: Reinhold Hettlich  
Kursnr.: 631-500 (30,00 €)

20 UStd.

### Senioren gymnastik

Der Kurs beinhaltet leichte, gezielte Übungen u.a. mit Bällen zur körperlichen, geistigen Gesunderhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit im Seniorenalter.

#### Für Frauen

Termin: Mi. 11.01.12 / 22 x  
Zeit: 08:00 - 09:00 Uhr  
Ort: Gymnastikraum des Multifunktionalen Gebäudes  
Leitung: Barbara Hettlich  
Kursnr.: 633-500 (44,00 €)

29,3 UStd.

#### Für Frauen und Männer

Termin: Mi. 11.01.12 / 22 x  
Zeit: 09:00 - 10:00 Uhr  
Ort: Gymnastikraum des Multifunktionalen Gebäudes  
Leitung: Barbara Hettlich  
Kursnr.: 633-501 (44,00 €)

29,3 UStd.

#### Für Männer

Termin: Mi. 11.01.12 / 22 x  
Zeit: 10:00 - 11:00 Uhr  
Ort: Gymnastikraum des Multifunktionalen Gebäudes  
Leitung: Barbara Hettlich  
Kursnr.: 633-502 (44,00 €)

29,3 UStd.

### Sportliche Bewegung im Alter

Gymnastikangebot für Senioren - in Zusammenarbeit mit dem Marienstift

Termin: Do. 19.01.12 / 6 x (alle 4 Wochen)  
Zeit: 15:30 - 17:00 Uhr  
Ort: Marienstift  
Leitung: Christel Schneider  
Kursnr.: 633-509 (14,40 €)

12 UStd.

### Sitzgymnastik für Senioren

Übungen im Sitzen mit und ohne Musik - in Zusammenarbeit mit dem Marienstift

Termin: Do. 05.01.12 / 8 x (alle 4 Wochen)  
Zeit: 15:30 - 17:00 Uhr  
Ort: Marienstift  
Leitung: Gisela Sachs  
Kursnr.: 633-511 (19,20 €)

16 UStd.

### Tanz mit - bleib fit

Tanzen ist ein gesunder Ausgleichssport für alle, die sich gerne nach Musik bewegen. Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene ab ca. 50 Jahre. Jeder kann kommen, egal ob mit oder ohne Partner. In fröhlicher Gemeinschaft werden Kreis- und Gassentänze, Squaredances, Mixer, Line-Dances und Gesellschaftstanzformen getanzt. Im Kontakt mit anderen wirkt das Tanzen wie ein Gedächtnistraining, das sowohl das Herz- und Kreislaufsystem sowie den Bewegungsapparat und die geistige Beweglichkeit wohltuend beeinflusst, Körper und Geist werden aktiviert.

Termin: Mo. 09.01.12 / 8 x  
Zeit: 15:00 - 16:30 Uhr  
Ort: Aula der Grundschule  
Leitung: Karin Wagner  
Kursnr.: 633-506 (17,60 €)

16 UStd.

Termin: Mo. 23.04.12 / 8 x  
Zeit: 15:00 - 16:30 Uhr  
Ort: Aula der Grundschule  
Leitung: Karin Wagner  
Kursnr.: 633-507 (17,60 €)

16 UStd.



## Literatur und 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).

### Literaturkreis I

Termin: Mo. 09.01.12 / 13 x (14-tägig)  
Zeit: 09:00 - 10:30 Uhr  
Ort: Marienstift  
Leitung: Elisabeth Bethge  
Kursnr.: 651-500 (44,20 €)

26 UStd.

### Literaturkreis II

Termin: Mo. 09.01.12 / 13 x (14-tägig)  
Zeit: 10:45 - 12:15 Uhr  
Ort: Marienstift  
Leitung: Elisabeth Bethge  
Kursnr.: 651-501 (44,20 €)

26 UStd.

### Literaturkreis III

Termin: Di. 10.01.12 / 13 x (14-tägig)  
Zeit: 18:00 - 19:30 Uhr  
Ort: Marienstift  
Leitung: Elisabeth Bethge  
Kursnr.: 651-502 (44,20 €)

26 UStd.

### Vorlesen und singen

Dieses Angebot richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die literarisch interessiert sind und gerne singen. Es werden Kurzgeschichten, Münsterländer Texte, aktuelle Berichte und Gedichte vorgetragen und besprochen. Außerdem wird die kurzweilige Stunde durch Singen bekannter Lieder aufgelockert.

Termin: Sa. 14.01.12 / 12 x (14-tägig)  
Zeit: 15:30 - 16:30 Uhr  
Ort: Marienstift  
Leitung: Heidemarie Sobotka  
Kursnr.: 651-506 (19,20 €)

16 UStd.

## Die gute Lösung finden - Familienaufstellungen

Wir alle leben und arbeiten in verschiedenen Systemen. Ein zweifellos für unser Leben ganz bedeutsames System ist die Familie, in die wir hineingeboren werden. Familienaufstellungen bieten die Möglichkeit, durch die Arbeit in der Gruppe, Verstrickungen und lebensbeeinträchtigende Faktoren zu entdecken und mit den lebensfördernden Kräften, die es in jeder Familie gibt, in Kontakt zu kommen. Familienaufstellungen sind lösungsorientiert. Sie suchen nach guten Kräften für die Lösungen von Konflikten und Problemen in unseren Familien. Sie ersetzen nicht unbedingt die Arbeit an einer Lösung, geben jedoch in aller Regel präzise und wichtige Hinweise auf Lösungen.



Termin: Sa. 21. - So. 22.01.12  
Ort: Familienbildungsstätte Bocholt

Termin: Sa. 04. - So. 05.02.12  
Ort: Familienbildungsstätte Lüdinghausen

Termin: Sa. 10. - So. 11.03.12  
Ort: Haus der Familie Warendorf

Termin: Sa. 24. - So. 25.03.12  
Ort: Familienbildungsstätte Duisburg-Rheinhausen

Termin: Sa. 21. - So. 22.04.12  
Ort: Pfarrheim Anna Katharina

Termin: Sa. 02. - So. 03.06.12  
Ort: Familienbildungsstätte Selm

Termin: Sa. 16. - So. 17.06.12  
Ort: Familienbildungsstätte Bocholt

Kosten: 65,00 €  
30,00 € (ohne Aufstellung)

### Wangerooge

Termin: Sa. 28.04. - Mi. 02.05.12 / 5 Tage  
Ort: Haus Meeresstern, Wangerooge  
Kosten: 270,00 €

Anmeldung und weitere Informationen:

Katholisches Kreisbildungswerk Coesfeld, Wiesenstraße 14, 48653 Coesfeld

Tel.: 0 25 41 / 95 26 73

Fax: 0 25 41 / 95 26 76

E-Mail: [kbw-coesfeld@bistum-muenster.de](mailto:kbw-coesfeld@bistum-muenster.de), Internet: [kkbw.de/paare](http://kkbw.de/paare)



**Katholisches Bildungswerk  
Hohenholte**



Leitung:  
Ilse Budde  
Teltheide 26  
48329 Havixbeck - Hohenholte  
Telefon: 02507 2296

## Vorträge

### **Von Insekten in Bromelien und tropischen Früchten im Regenwald**

Auf den Spuren deutscher Naturforscher in Brasilien.  
Vortrag mit anschl. Diskussion

Termin: Do. 19.04.12 / 1 x  
Zeit: 15:30 - 17:45 Uhr  
Ort: Pfarrheim Hohenholte  
Referent: Dr. Bernd Tenbergen  
Kursnr.: 624-580 (2,50 €)

3 UStd.

### **Meditation**

Was ist das - wie geht das - und was kann das „von außen nach innen gehen“ für uns (hier und) heute bedeuten?

Vortrag mit anschl. Diskussion

Termin: Do. 10.05.12 / 1 x  
Zeit: 20:00 - 22:15 Uhr  
Ort: Pfarrheim Hohenholte  
Referent: Augustinus Pantel  
Kursnr.: 631-580 (2,50 €)

3 UStd.

## Kurse

### **Tanzkursus für Erwachsene**

Mit Disco-Fox, Cha-Cha-Cha, langsamer Walzer, Wiener Walzer und Salsa

Termin: März/April 2012  
Der Termin wird rechtzeitig in der Presse bekannt gegeben!  
Zeit: 20:00 - 21:45 Uhr  
Ort: Aula Hohenholte  
Leitung: Tanzschule Wichtrup  
Kursnr.: 633-580

### **Genussvoll essen trotz Lebensmittelunverträglichkeit**

Ein Kochabend hilft, sich auch bei Beeinträchtigungen ausgewogen zu ernähren.

Termin: Do. 02.02.12 / 1 x  
Zeit: 20:00 - 22:15 Uhr  
Ort: Pfarrheim Hohenholte (Küche)  
Leitung: Andrea Feldbrügge  
Kursnr.: 634-580 (9,00 €)

3 UStd.



**Katholisches Bildungswerk  
Holtwick**

Leitung:  
Hermann Stallmeyer  
Gescherer Straße 19  
48720 Rosendahl - Holtwick  
Telefon: 02566 806

## Eltern- und Familienbildung

### Eltern - Kind - Gruppen

Diese Kurse wollen Eltern mit ihren Kindern (ab 3 Monaten) 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 ihnen 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 in einer Gruppe zu schließen. Ein Elternabend dient der Klärung der Bildungsziele und dem Erfahrungsaustausch.

### 18 Monate - 3 Jahre

Termin: Di. 10.01.12 / 8 x + 1 EA  
Zeit: 10:15 - 11:45 Uhr  
Ort: Pfarrzentrum  
Leitung: Angelika Diekmann  
Kursnr.: 614-352 (20,90 €)

19 UStd.

Termin: Di. 17.04.12 / 8 x + 1 EA  
Zeit: 10:15 - 11:45 Uhr  
Ort: Pfarrzentrum  
Leitung: Angelika Diekmann  
Kursnr.: 614-353 (20,90 €)

19 UStd.

### ab 3 Monate

Termin: Mo. 09.01.12 / 8 x + 1 EA  
Zeit: 10:00 - 11:30 Uhr  
Ort: Pfarrzentrum  
Leitung: Angelika Diekmann  
Kursnr.: 614-350 (20,90 €)

19 UStd.

Termin: Mo. 16.04.12 / 8 x + 1 EA  
Zeit: 10:00 - 11:30 Uhr  
Ort: Pfarrzentrum  
Leitung: Angelika Diekmann  
Kursnr.: 614-351 (20,90 €)

19 UStd.

### ab 9 Monate

Termin: Fr. 13.01.12 / 8 x + 1 EA  
Zeit: 10:00 - 11:30 Uhr  
Ort: Pfarrzentrum  
Leitung: Angelika Diekmann  
Kursnr.: 614-354 (20,90 €)

19 UStd.

Termin: Fr. 20.04.12 / 8 x + 1 EA  
Zeit: 10:00 - 11:30 Uhr  
Ort: Pfarrzentrum  
Leitung: Angelika Diekmann  
Kursnr.: 614-355 (20,90 €)

19 UStd.





## Fitness und Bewegung

### Schwimmkurs für Frauen

Termin: Mo. 16.01.12 / 10 x  
 Zeit: 14:30 - 16:00 Uhr  
 Ort: Schwimmhalle Osterwick  
 Leitung: Hedwig Eissing  
 Kursnr.: 633-350 (23,00 €)  
 20 UStd.

Termin: Mo. 26.03.12 / 10 x  
 Zeit: 14:30 - 16:00 Uhr  
 Ort: Schwimmhalle Osterwick  
 Leitung: Hedwig Eissing  
 Kursnr.: 633-351 (23,00 €)  
 20 UStd.

Termin: Mo. 18.06.12 / 10 x  
 Zeit: 14:30 - 16:00 Uhr  
 Ort: Schwimmhalle Osterwick  
 Leitung: Hedwig Eissing  
 Kursnr.: 633-352 (23,00 €)  
 20 UStd.

### Spezial - Wirbelsäulengymnastik

- Zur Vorbeugung von Rückenleiden -  
 Der Kurs beinhaltet gezieltes Bauch- und Rücken-  
 muskeltraining mit zusätzlicher Dehnung der ver-  
 kürzten Sehnen und Bänder des gesamten Körpers.

Termin: Mi. 08.02.12 / 10 x  
 Zeit: 19:00 - 19:45 Uhr  
 Ort: Pfarrzentrum  
 Leitung: Ansgar Schneider  
 Kursnr.: 633-353 (30,00 €)  
 10 UStd.

Termin: Mi. 18.04.12 / 10 x  
 Zeit: 19:00 - 19:45 Uhr  
 Ort: Pfarrzentrum  
 Leitung: Ansgar Schneider  
 Kursnr.: 633-354 (30,00 €)  
 10 UStd.

Termin: Mi. 27.06.12 / 10 x  
 Zeit: 19:00 - 19:45 Uhr  
 Ort: Pfarrzentrum  
 Leitung: Ansgar Schneider  
 Kursnr.: 633-355 (30,00 €)  
 10 UStd.

### Seniorengymnastik

Der Kurs beinhaltet leichte, gezielte Übungen u.a. auf  
 dem Stuhl, mit Bällen und Keulen zur körperlichen,  
 geistigen Gesunderhaltung und Verbesserung der  
 Beweglichkeit im Seniorenalter.

Termin: Mi. 04.01.12 / 10 x  
 Zeit: 16:00 - 16:45 Uhr  
 Ort: Pfarrzentrum  
 Leitung: Ansgar Schneider  
 Kursnr.: 633-356 (15,00 €)  
 10 UStd.

Termin: Mi. 14.03.12 / 10 x  
 Zeit: 16:00 - 16:45 Uhr  
 Ort: Pfarrzentrum  
 Leitung: Ansgar Schneider  
 Kursnr.: 633-357 (15,00 €)  
 10 UStd.

Termin: Mi. 23.05.12 / 10 x  
 Zeit: 16:00 - 16:45 Uhr  
 Ort: Pfarrzentrum  
 Leitung: Ansgar Schneider  
 Kursnr.: 633-358 (15,00 €)  
 10 UStd.

## Ernährung

### Kochkurs für Männer

Wieder einmal wird den Männern ein Kursus angeboten, die selbständig in der Küche und am Herd wirken möchten oder auch müssen.

Während des Kurses werden so viele Kenntnisse vermittelt, dass jeder nach vorgegebenen Rezepten ein komplettes Menü herstellen und anrichten kann.



Termin: Mo. 16.01.12 / 4 x  
Zeit: 19:00 - 22:00 Uhr  
Ort: Küche der offenen  
Ganztagsschule Holtwick  
Leitung: Hedwig Breuing  
Kursnr.: 634-350 (16,00 €)

16 UStd.

Termin: Mo. 13.02.12 / 4 x  
Zeit: 19:00 - 22:00 Uhr  
Ort: Küche der offenen  
Ganztagsschule Holtwick  
Leitung: Hedwig Breuing  
Kursnr.: 634-351 (16,00 €)

16 UStd.

## Kultur

### Indien

Vortrag

Reise von Pakistan bis Kerala

Termin: Do. 19.04.12 / 1 x  
Zeit: 20:15 - 22:30 Uhr  
Ort: Haus Eissing  
Referent: Bernhard Hindahl  
Kursnr.: 651-350

3 UStd.



**Theologisches Forum  
Lüdinghausen**



Leitung:  
Karl-Heinz Kocar  
Am Dorn 15  
59348 Lüdinghausen  
Telefon: 02591 88156

### 3-teilige Vortragsreihe

Für den Herbst 2012 ist wieder eine dreiteilige Vortragsreihe in Planung.  
Nähere Einzelheiten werden im 2. Halbjahresprogramm und in der Presse bekannt gegeben.



**Katholisches Bildungswerk  
Lünen**



Leitung:  
Anette Franke-Ingeli  
Im Geistwinkel 12  
44534 Lünen  
Telefon : 02306 63348  
Monika Beesten-Guzik  
Telefon: 02306 72075

## Angebote für Familien

### Spielturnen

Ein Angebot für Eltern mit ihren Kindern von 1½ - 3½ Jahren. Spielerisches Turnen nach Musik, auf Turngeräten etc. Den Eltern wird gezeigt, wie die Kinder Koordination und Gleichgewicht beim Singen, Spielen, Klettern und Balancieren erlernen. Fröhliche Spiele sprechen die Sinne an, fördern die Phantasie und helfen bei der Entwicklung motorischer Abläufe. Mitzubringen sind: Rutsche-Socken bzw. Turnschuhe (auch für die Erwachsenen) und bequeme Kleidung

Termin: Fr. 13.01.12 / 12 x  
Zeit: 09:30 - 10:30 Uhr  
Ort: Gymnastikraum Caritas-Haus  
Leitung: Monika Beesten-Guzik  
Kursnr.: 615-700 (26,40 €)

16 UStd.

Termin: Fr. 13.01.12 / 12 x  
Zeit: 10:30 - 11:30 Uhr  
Ort: Gymnastikraum Caritas-Haus  
Leitung: Monika Beesten-Guzik  
Kursnr.: 615-701 (26,40 €)

16 UStd.

Termin: Fr. 20.04.12 / 10 x  
Zeit: 09:30 - 10:30 Uhr  
Ort: Gymnastikraum Caritas-Haus  
Leitung: Monika Beesten-Guzik  
Kursnr.: 615-702 (22,00 €)

13,3 UStd.

Termin: Fr. 20.04.12 / 10 x  
Zeit: 10:30 - 11:30 Uhr  
Ort: Gymnastikraum Caritas-Haus  
Leitung: Monika Beesten-Guzik  
Kursnr.: 615-703 (22,00 €)

13,3 UStd.

Termin: Fr. 13.01.12 / 12 x  
Zeit: 15:30 - 16:30 Uhr  
Ort: Turnhalle K.-v-Galen-Schule  
Leitung: Monika Beesten-Guzik  
Kursnr.: 615-704 (26,40 €)

16 UStd.

Termin: Fr. 13.01.12 / 12 x  
Zeit: 16:30 - 17:30 Uhr  
Ort: Turnhalle K.-v-Galen-Schule  
Leitung: Monika Beesten-Guzik  
Kursnr.: 615-705 (26,40 €)

16 UStd.

Termin: Fr. 20.04.12 / 10 x  
Zeit: 15:30 - 16:30 Uhr  
Ort: Turnhalle K.-v-Galen-Schule  
Leitung: Monika Beesten-Guzik  
Kursnr.: 615-706 (22,00 €)

13,3 UStd.

Termin: Fr. 20.04.12 / 10 x  
Zeit: 16:30 - 17:30 Uhr  
Ort: Turnhalle K.-v-Galen-Schule  
Leitung: Monika Beesten-Guzik  
Kursnr.: 615-707 (22,00 €)

13,3 UStd.

Termin: Di. 10.01.12 / 10 x  
Zeit: 09:45 - 10:45 Uhr  
Ort: Gymnastikraum Caritas-Haus  
Leitung: Anette Franke-Ingeli  
Kursnr.: 615-708 (22,00 €)

13,3 UStd.

Termin: Di. 10.01.12 / 10 x  
Zeit: 10:45 - 11:45 Uhr  
Ort: Gymnastikraum Caritas-Haus  
Leitung: Anette Franke-Ingeli  
Kursnr.: 615-709 (22,00 €)

13,3 UStd.

Termin: Di. 17.04.12 / 10 x  
Zeit: 09:45 - 10:45 Uhr  
Ort: Gymnastikraum Caritas-Haus  
Leitung: Anette Franke-Ingeli  
Kursnr.: 615-710 (22,00 €)

13,3 UStd.

Termin: Di. 17.04.12 / 10 x  
Zeit: 10:45 - 11:45 Uhr  
Ort: Gymnastikraum Caritas-Haus  
Leitung: Anette Franke-Ingeli  
Kursnr.: 615-711 (22,00 €)

13,3 UStd.



Termin: Mo. 09.01.12 / 11 x  
 Zeit: 09:00 - 10:00 Uhr  
 Ort: Gymnastikraum Caritas-Haus  
 Leitung: Sabine Renze  
 Kursnr.: 615-712 (24,20 €)  
 14,7 UStd.

Termin: Mo. 09.01.12 / 11 x  
 Zeit: 10:00 - 11:00 Uhr  
 Ort: Gymnastikraum Caritas-Haus  
 Leitung: Sabine Renze  
 Kursnr.: 615-713 (24,20 €)  
 14,7 UStd.

Termin: Mo. 09.01.12 / 11 x  
 Zeit: 11:00 - 12:00 Uhr  
 Ort: Gymnastikraum Caritas-Haus  
 Leitung: Sabine Renze  
 Kursnr.: 615-714 (24,20 €)  
 14,7 UStd.

Termin: Mo. 16.04.12 / 10 x  
 Zeit: 09:00 - 10:00 Uhr  
 Ort: Gymnastikraum Caritas-Haus  
 Leitung: Sabine Renze  
 Kursnr.: 615-715 (22,00 €)  
 13,3 UStd.

Termin: Mo. 16.04.12 / 10 x  
 Zeit: 10:00 - 11:00 Uhr  
 Ort: Gymnastikraum Caritas-Haus  
 Leitung: Sabine Renze  
 Kursnr.: 615-716 (22,00 €)  
 13,3 UStd.

Termin: Mo. 16.04.12 / 10 x  
 Zeit: 11:00 - 12:00 Uhr  
 Ort: Gymnastikraum Caritas-Haus  
 Leitung: Sabine Renze  
 Kursnr.: 615-717 (22,00 €)  
 13,3 UStd.

## Angebote für Kinder

### Spielturnen für Kinder von 3 - 6 Jahren

Mitzubringen sind: Rutsche-Socken bzw. Turnschuhe und bequeme Anziehsachen

Termin: Mo. 09.01.12 / 12 x  
 Zeit: 15:00 - 16:00 Uhr  
 Ort: Turnhalle Hauptschule Wethmar  
 Leitung: Monika Beesten-Guzik  
 Kursnr.: 617-700 (26,40 €)  
 16 UStd.

Termin: Mo. 09.01.12 / 12 x  
 Zeit: 16:00 - 17:00 Uhr  
 Ort: Turnhalle Hauptschule Wethmar  
 Leitung: Monika Beesten-Guzik  
 Kursnr.: 617-701 (26,40 €)  
 16 UStd.

Termin: Mo. 16.04.12 / 10 x  
 Zeit: 15:00 - 16:00 Uhr  
 Ort: Turnhalle Hauptschule Wethmar  
 Leitung: Monika Beesten-Guzik  
 Kursnr.: 617-702 (22,00 €)  
 13,3 UStd.

Termin: Mo. 16.04.12 / 10 x  
 Zeit: 16:00 - 17:00 Uhr  
 Ort: Turnhalle Hauptschule Wethmar  
 Leitung: Monika Beesten-Guzik  
 Kursnr.: 617-703 (22,00 €)  
 13,3 UStd.



## Entspannung und Balance

### Hatha - Yoga

Yoga - eine ganzheitliche Übungspraxis  
Folgen wir den klassischen Quellentexten des Yogas,  
dann führt der Yoga-Weg über das:

Üben mit dem Körper

Üben mit dem Atem

Üben mit den Sinnen

Üben mit dem Geist

Üben mit der eigenen Person und schließlich mit  
der ganzen Welt

Yoga zu beginnen ist einfach. Einige sofortige Erfolge  
stellen sich sofort ein und bereiten den Weg für  
langfristige Veränderungen.

Mitzubringen sind: Warme Kleidung, Decke und  
Kissen

Termin: Mo. 09.01.12 / 12 x  
Zeit: 18:00 - 19:30 Uhr  
Ort: Heliand Gemeindehaus  
Leitung: Brigitte Müller  
Kursnr.: 632-700 (66,00 €)

24 UStd.

Termin: Mo. 16.04.12 / 10 x  
Zeit: 18:00 - 19:30 Uhr  
Ort: Heliand Gemeindehaus  
Leitung: Brigitte Müller  
Kursnr.: 632-701 (55,00 €)

20 UStd.

## Angebote für Senioren

### Senioren - Tanz

Folkloretänze - Kreis- und Paartänze - Square-Rounds  
Körper und Geist werden aktiviert und der soziale  
Kontakt mit anderen fördert das soziale Wohlbe-  
finden.

Termin: Do. 12.01.12 / 22 x

Zeit: 09:45 - 11:15 Uhr

Ort: Heliand Gemeindehaus

Leitung: Christel Müller

Kursnr.: 633-700 (2,50 €/pro Mal)

44 UStd.

## Sprachkurse

### Deutsch - Sprachkurs

#### für Flüchtlinge

In Zusammenarbeit mit dem Caritas Lünen

Termin: Di. 10.01.12 / 24 x jeweils  
dienstags und donnerstags  
Zeit: 10:00 - 12:15 Uhr  
Ort: Auf dem Ringe 2, Lünen  
Leitung: Sonja Korthaus  
Kursnr.: 643-700

72 UStd.

Termin: Di. 03.04.12 / 32 x jeweils  
dienstags und donnerstags  
Zeit: 10:00 - 12:15 Uhr  
Ort: Auf dem Ringe 2, Lünen  
Leitung: Sonja Korthaus  
Kursnr.: 643-701

96 UStd.



## Fitness und Bewegung

### Fit for Fun - Gymnastik für Frauen

Ein Ganzkörpertraining mit Kraftübungen für die gesamte Körpermuskulatur! Der Schwerpunkt liegt bei der Problemzonen- und Wirbelsäulengymnastik. Entspannungsübungen sowie Wohlfühlmassagen runden das Programm ab.

Termin: Mo. 09.01.12 / 20 x  
 Zeit: 18:45 - 19:45 Uhr  
 Ort: Gymnastikraum Caritas-Haus  
 Leitung: Anette Franke-Ingeli  
 Kursnr.: 633-705 (44,00 €)  
 26,7 UStd.

Termin: Do. 05.01.12 / 20 x  
 Zeit: 18:00 - 19:00 Uhr  
 Ort: Gymnastikraum Caritas-Haus  
 Leitung: Anette Franke-Ingeli  
 Kursnr.: 633-706 (44,00 €)  
 26,7 UStd.

Termin: Do. 05.01.12 / 20 x  
 Zeit: 19:00 - 20:00 Uhr  
 Ort: Gymnastikraum Caritas-Haus  
 Leitung: Anette Franke-Ingeli  
 Kursnr.: 633-707 (44,00 €)  
 26,7 UStd.

### Sport und Gymnastik

#### Für Männer ab 45

Bewegung und Beweglichkeit sollen richtig Spaß machen, ohne Druck oder Zwang zur Leistung. Aufwärmen wird sehr intensiv durchgeführt um Verletzungsrisiken zu mindern, dann folgt Rückengymnastik, Konditions-, Kraft- und Ausdauertraining und zum Schluss erfolgt Mannschaftssport wie z.B. Volleyball, Fußball, Badminton etc.

Termin: Do. 19.01.12 / 15 x  
 Zeit: 19:00 - 20:30 Uhr  
 Ort: Turnhalle Grundschule Wethmar  
 Leitung: Michael Pflüger  
 Kursnr.: 633-708 (75,00 €)  
 30 UStd.

### Wirbelsäulengymnastik

Übungen zur ganzheitlichen Kräftigung der Körpermuskulatur mit und ohne Hilfsmittel, Entspannungsübungen.

Mitzubringen sind: Matte, Handtuch und kleines Kissen

Termin: Do. 12.01.12 / 10 x  
 Zeit: 19:45 - 20:45 Uhr  
 Ort: Phillipus-Sun-Haus, St. Barbara  
 Leitung: Christa-Maria Götz  
 Kursnr.: 633-709 (25,00 €)  
 13,3 UStd.

Termin: Do. 19.04.12 / 10 x  
 Zeit: 19:45 - 20:45 Uhr  
 Ort: Phillipus-Sun-Haus, St. Barbara  
 Leitung: Christa-Maria Götz  
 Kursnr.: 633-710 (25,00 €)  
 13,3 UStd.

### Wirbelsäulengymnastik / Rückentraining

Übungen zur ganzheitlichen Kräftigung der Körpermuskulatur, Koordinations- und Gleichgewichtstraining mit Kleingeräten und Entspannungsübungen.

Termin: Di. 10.01.12 / 12 x  
 Zeit: 18:30 - 19:30 Uhr  
 Ort: Turnhalle Grundschule Wethmar  
 Leitung: Isabella Leite Neves  
 Kursnr.: 633-711 (30,00 €)  
 16 UStd.

Termin: Di. 17.04.12 / 10 x  
 Zeit: 18:30 - 19:30 Uhr  
 Ort: Turnhalle Grundschule Wethmar  
 Leitung: Isabella Leite Neves  
 Kursnr.: 633-712 (25,00 €)  
 13,3 UStd.



## Zeit für uns – Wochenenden für Paare

In der Einladung heißt es:

„Wir haben schon viel zusammen gemacht und miteinander erlebt. Eigentlich verstehen wir uns ja ganz gut; gleichzeitig gehen im Alltagstrott manch guter Vorsatz, manche Chance und manche Möglichkeit unter“.

Dieses Wochenende bietet Ihnen die Möglichkeit,

- den Alltagstrott hinter sich zu lassen, sich Zeit zu nehmen für Ihre Partnerschaft
- neue Formen des Umgangs miteinander kennen zu lernen
- Anregungen zu bekommen, wie eine Partnerschaft über lange Zeit lebendig bleiben kann
- sich mit anderen Paaren auszutauschen

Termin: Fr. 10. - So. 12.02.12  
Ort: Gertrudenstift, Rheine-Bentlage

Termin: Fr. 23. - So. 25.03.12  
Ort: Gertrudenstift, Rheine-Bentlage

### Für Paare im Ruhestand

Termin: Mo. 04. - Mi. 06.06.12,  
Ort: Gertrudenstift, Rheine-Bentlage

Gebühr: 195,00 /Paar

Die Teilnahme an der gesamten Dauer des Wochenendes ist Voraussetzung. Die Teilnehmerzahl ist auf acht Paare begrenzt.

In Zusammenarbeit mit den Kreisbildungswerken Borken, Kleve und Recklinghausen

Anmeldung und weitere Informationen:

Katholisches Kreisbildungswerk Coesfeld, Wiesenstraße 14, 48653 Coesfeld

Tel.: 0 25 41 / 95 26 73 Fax: 0 25 41 / 95 26 76

E-Mail: [kbw-coesfeld@bistum-muenster.de](mailto:kbw-coesfeld@bistum-muenster.de), Internet: [kkbw.de/paare](http://kkbw.de/paare)



**Katholisches Bildungswerk  
Nottuln**

Leitung:  
Brigitte Lenfers  
Jesse-Owens-Straße 32  
48301 Nottuln  
Telefon: 02502 7683

Büro des Bildungswerkes:  
Heriburgstraße 12 (Pfarrheim)  
Telefon: 02502 9646

## 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: 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: Lisa Große Brinkhaus  
 Kursnr.: 614-402 (75,00 €)

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

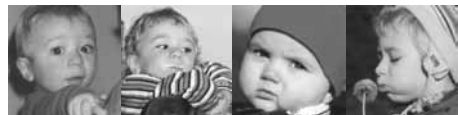
39 UStd.

Termin: Fr. 27.01.12 / 18 x + 1 Elternabend  
 Zeit: 09:00 - 10:30 Uhr  
 Ort: Pfarrheim  
 Leitung: Anne Hügling  
 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 Denkflexibilität“ 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).



**Katholisches Bildungswerk  
Osterwick**



Leitung:  
Clara Everding  
Droste-Hülshoff-Weg 11  
48720 Rosendahl - Osterwick  
Telefon: 02547 569  
E-Mail: [c.everding@online.de](mailto:c.everding@online.de)

## Eltern mit Kindern - spielen und lernen

### Eltern - Kind - Gruppen

Diese Kurse wollen Eltern mit ihren ½ - 3-jährigen Kindern 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 ihnen 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 in einer Gruppe zu schließen.

Termin: Di. 10.01.12 / 12 x + 1 Elternabend  
Zeit: 08:45 - 10:15 Uhr  
Ort: St. Fabianheim und Kindergarten  
Ss. Fabian u. Sebastian

Leitung: Petra Wesseling  
Kursnr.: 614-200 (39,00 €)

26 UStd.

Termin: Di. 10.01.12 / 12 x + 1 Elternabend  
Zeit: 10:30 - 12:00 Uhr  
Ort: St. Fabianheim und Kindergarten  
Ss. Fabian u. Sebastian

Leitung: Petra Wesseling  
Kursnr.: 614-201 (39,00 €)

26 UStd.

Termin: Do. 12.01.12 / 11 x + 1 Elternabend  
Zeit: 09:00 - 10:30 Uhr  
Ort: St. Fabianheim  
Leitung: Petra Wesseling  
Kursnr.: 614-202 (36,00 €)

24 UStd.

Termin: Di. 17.04.12 / 11 x + 1 Elternabend  
Zeit: 08:45 - 10:15 Uhr  
Ort: Kindergarten Ss. Fabian u. Sebastian  
Leitung: Petra Wesseling  
Kursnr.: 614-203 (36,00 €)

24 UStd.

Termin: Di. 17.04.12 / 11 x + 1 Elternabend  
Zeit: 10:30 - 12:00 Uhr  
Ort: Kindergarten Ss. Fabian u. Sebastian  
Leitung: Petra Wesseling  
Kursnr.: 614-204 (36,00 €)

24 UStd.

Termin: Do. 19.04.12 / 10 x + 1 Elternabend  
Zeit: 09:00 - 10:30 Uhr  
Ort: St. Fabianheim  
Leitung: Petra Wesseling  
Kursnr.: 614-205 (33,00 €)

22 UStd.

## Kinderkurse

### Zwergennest - Loslösegruppe

Termin: Mi. 18.01.12 / 9 x  
Zeit: 09:00 - 11:15 Uhr  
Ort: St. Fabianheim  
Leitung: Verena Deitert  
Kursnr.: 617-200 (40,50 €)

27 UStd.

Termin: Fr. 13.01.12 / 12 x  
Zeit: 09:00 - 11:15 Uhr  
Ort: St. Fabianheim  
Leitung: Verena Deitert  
Kursnr.: 617-201 (54,00 €)

36 UStd.



Termin: Mi. 25.04.12 / 8 x  
Zeit: 09:00 - 11:15 Uhr  
Ort: St. Fabianheim  
Leitung: Verena Deitert  
Kursnr.: 617-202 (36,00 €)

24 UStd.

Termin: Fr. 27.04.12 / 10 x  
Zeit: 09:00 - 11:15 Uhr  
Ort: St. Fabianheim  
Leitung: Verena Deitert  
Kursnr.: 617-203 (45,00 €)

30 UStd.

## Religion - Gesellschaft - Politik

### Die Arbeit des zivilen Wiederaufbaus in Afghanistan

„Über jeden Berg gibt es einen Weg“

(afg. Sprichwort)

Christiane Althoff - gebürtige Osterwickerin und Lehrerin an einer Gesamtschule im Münsterland - berichtet an diesem Abend über ihre Arbeit von 2009 - 2011 im Norden Afghanistans. Sie hat Lehrerinnen und Lehrer fortgebildet und wird uns einen Eindruck über die Situation im Bildungswesen, die Stellung der Frau in Afghanistan und besonders über das alltägliche Leben der Menschen am Hindukusch geben. Hierzu bringt die Referentin zahlreiche eigene Fotos und Erlebnisse aus ihren zwei Jahren mit, die authentische Einblicke und einen interessanten Austausch ermöglichen.

Termin: Fr. 30.03.12 / 1 x  
Zeit: 20:00 - 22:15 Uhr  
Ort: St. Fabianheim  
Referentin: Christiane Althoff  
Kursnr.: 624-200

3 UStd.

### Frohe Botschaft heute leben?!

In Zusammenarbeit mit den Kirchengemeinden und Bildungswerken in Rosendahl.

Kehrt um und glaubt an das Evangelium (Mk. 1,15) Seit jeher ist die österliche Bußzeit, im Volksmund Fastenzeit, darauf ausgerichtet seinen Glauben und die Inhalte seines Glaubens neu zu überdenken. In den fünf Abenden des Glaubensseminars werden sich die Teilnehmer intensiv mit der Frohen Botschaft unseres Herrn Jesus Christus auseinandersetzen, aber auch immer wieder die Brücke zu unserer heutigen Gestalt von Glauben und Leben nach dem Evangelium schlagen. Fragen nach den zentralen Aussagen der Botschaft Jesu und nach der Relevanz für gläubige Christen heute stehen dabei ebenso im Vordergrund wie die Umsetzung dieser Botschaft. Das Glaubensseminar beginnt mit einem liturgischen Element als gelebter Ausdruck der Botschaft Jesu. Zum Abschluss feiert Pastor Dirk Holtmann mit den Teilnehmern einen Gottesdienst. Das Seminar versteht sich auch als Vorbereitung auf das Osterfest, welches den Kern unseres Glaubens darstellt.

Termin: Mi. 29.02.12 / 5 x  
Zeit: 19:30 - 21:45 Uhr  
Ort: St. Fabianheim  
Leitung: Heiko Kausch  
Kursnr.: 621-200 (25,00 €)

15 UStd.

### Treff für alleinlebende Frauen

Termin: 1 x im Monat  
Termine werden rechtzeitig in der Presse bekannt gegeben  
Leitung: Clara Everding  
Kursnr.: 623-200

## Gesundheit - Entspannung - Bewegung

### Rheuma - eine Volkskrankheit

Vortrag in Zusammenarbeit mit den Katholischen  
Bildungswerken Rosendahl

Termin: Do. 26.04.12 / 1 x  
Zeit: 19:30 - 21:00 Uhr  
Ort: St. Fabianheim  
Referentin: Dr. Katrin Rosenthal  
Kursnr.: 631-200

2 UStd.

### Klimakterium - Wechseljahre der Frau

Vortrag in Zusammenarbeit mit den Katholischen  
Bildungswerken Rosendahl

Termin: Do. 08.03.12 / 1 x  
Zeit: 19:00 - 21:15 Uhr  
Ort: Haus der Begegnung  
Referentin: Dr. Donata Reichelt  
Kursnr.: 631-300

3 UStd.

### Hatha - Yoga

Yoga fördert die körperliche Gesundheit und die  
geistige Klarheit. Außerdem hat es therapeutischen  
Wert, indem es Wege eröffnet, Krankheiten zu ver-  
hüten und zu heilen. Yoga setzt die verschiedenen  
Körperteile in die Lage, harmonisch zu funktionieren,  
es erhält die Zellverbände und Organe gesund und  
verbessert die Durchblutung und die Atmung.

Termin: Di. 10.01.12 / 15 x  
Zeit: 17:30 - 19:00 Uhr  
Ort: Meditationsraum, Verbundschule  
Leitung: Julitta Fülle  
Kursnr.: 632-200 (75,00 €)

30 UStd.

Termin: Di. 10.01.12 / 15 x  
Zeit: 19:15 - 20:45 Uhr  
Ort: Meditationsraum, Verbundschule  
Leitung: Julitta Fülle  
Kursnr.: 632-201 (75,00 €)

30 UStd.

Termin: Mi. 11.01.12 / 12 x  
Zeit: 19:00 - 20:30 Uhr  
Ort: St. Fabianheim  
Leitung: Sylvia Reich  
Kursnr.: 632-202 (60,00 €)

24 UStd.

Termin: Mi. 18.04.12 / 10 x  
Zeit: 19:00 - 20:30 Uhr  
Ort: St. Fabianheim  
Leitung: Sylvia Reich  
Kursnr.: 632-203 (50,00 €)

20 UStd.

### Wirbelsäulengymnastik

Unser Rücken wird Tag für Tag belastet, aber nicht  
immer wirbelsäulengerecht. Die Reaktion unseres  
Körpers auf Fehlbeanspruchungen sind allgemein  
bekannt, Wirbelsäulenbeschwerden und Rücken-  
schmerzen. Einschränkungen des Bewegungsap-  
parates lassen sich mit einem gezielten Dehn- und  
Kräftigungsprogramm verhindern bzw. verzögern.  
Der Gesundheitszustand wird verbessert.

Termin: Mi. 11.01.12 / 12 x  
Zeit: 18:00 - 18:45 Uhr  
Ort: St. Fabianheim  
Leitung: Ansgar Schneider  
Kursnr.: 633-200 (48,00 €)  
12 UStd.

Termin: Mi. 18.04.12 / 10 x  
Zeit: 18:00 - 18:45 Uhr  
Ort: St. Fabianheim  
Leitung: Ansgar Schneider  
Kursnr.: 633-201 (40,00 €)

10 UStd.

## EDV und Sprachen

### Computer - Basiskurs

Sie lernen: Umgang mit Maus und Tastatur, Erstellen von Bildern und Texten mit Paint und Microsoft Word, Erstellen von Ordnern und Speichern der Daten

Termin: Mo. 16.01.12 / 10 x  
Zeit: 17:30 - 19:00 Uhr  
Ort: Computerraum, Verbundschule  
Leitung: Martin Seggewiß  
Kursnr.: 643-200 (60,00 €)

20 UStd.

### Computer - Aufbaukurs

Word für Fortgeschrittene

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer Word als nützliches Werkzeug für den Alltag kennen. Unter anderem werden wir Einladungen, Flyer oder Flugblätter entwerfen sowie mehrseitige Geburtstags- oder Glückwunschkarten erstellen. Zusätzlich erweitern wir eine Briefvorlage zu einem Rechnungsformular. Die Teilnehmer sollten geübt sein im Umgang mit Ordnern und Dateien sowie erste Erfahrungen mit Word haben (entsprechend dem Anfängerkurs).

Termin: Mo. 16.01.12 / 10 x  
Zeit: 19:30 - 21:00 Uhr  
Ort: Computerraum, Verbundschule  
Leitung: Martin Seggewiß  
Kursnr.: 643-201 (60,00 €)

20 UStd.

### Internet und E-Mail

Sie lernen: wo Sie im Internet finden, was Sie suchen; wie man Web-Seiten speichert und auch wieder findet; E-Mails versendet; ...

Termin: Do. 19.01.12 / 6 x  
Zeit: 18:30 - 20:00 Uhr  
Ort: Computerraum, Verbundschule  
Leitung: Martin Seggewiß  
Kursnr.: 643-202 (36,00 €)

12 UStd.

## Tastenschreiben am PC

### Für Jugendliche und Erwachsene

Nur mit der richtigen, schnellen und ergonomischen Eingabe von Texten kann ein Computer bestmöglich genutzt werden. Dies gilt sowohl für das Berufsleben wie auch für den schulischen und privaten Bereich. Wer das Computerschreiben beherrscht, nutzt den PC optimal. In unseren Kursen zum Erlernen des Tastenschreibens orientieren wir uns an dem Programm Word. In allen Kursen werden die neueren Erkenntnisse der Lernforschung zu Grunde gelegt. Durch die besondere Lehr- und Lernmethode sind sie sowohl für Schüler wie auch für Erwachsene geeignet. Angeboten werden Grundkurse für Anfänger und Kurse für Fortgeschrittene.

In den Grundkursen geht es um folgende Inhalte:

- Einstieg und Beherrschung der Buchstabenreihen einschl. Großschreibung
- Fehlerarme Eingabe von Texten
- Richtige Bedienung ausgewählter Funktionstasten
- Die Fortsetzungskurse beinhalten:
- Erarbeitung der noch fehlenden Ziffern und Sonderzeichen
- Normgerechte Textfassung mit Word (DIN 5008, z. B. Briefgestaltung, tabellarischer Lebenslauf)
- Schreibtraining
- Schnellschreibtraining
- Steigerung von Schreibgeschwindigkeit und Sicherheit
- Ziel: Mindestens 80 Anschläge/Minute
- Möglichkeit des Ablegens einer Schreibprüfung
- 

Termin: Fr. 13.01.12 / 15 x  
Zeit: 16:30 - 18:00 Uhr  
Ort: Computerraum, Verbundschule  
Leitung: Manuela Seidler  
Kursnr.: 643-203 (90,00 €)

30 UStd.

### Englisch-Aufbaukurs I

Termin: Mo. 16.01.12 / 10 x  
Zeit: 19:30 - 21:00 Uhr  
Ort: St. Fabianheim  
Leitung: Agnes Humann  
Kursnr.: 643-221 (50,00 €)

20 UStd.

### Englisch-Aufbaukurs II

Termin: Do. 19.01.12 / 10 x  
Zeit: 09:15 - 10:45 Uhr  
Ort: St. Fabianheim  
Leitung: Agnes Humann  
Kursnr.: 643-222 (50,00 €)

20 UStd.

## Kultur und Literatur

### 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: Fr. 13.01.12 / 12 x (14-tägig)  
Zeit: 09:00 - 10:30 Uhr  
Ort: St. Fabianheim  
Leitung: Elisabeth Bethge  
Kursnr.: 651-200 (42,00 €)

24 UStd.

## Studien- und Musicalsfahrten

### Dirty Dancing

Musicalfahrt nach Oberhausen  
Termin: So. 08.01.12 / 1 x  
Kursnr.: 651-210

### Tarzan und Sister Act

Musicalfahrt nach Hamburg  
Termin: So. 04.03.12 / 1 x  
Kursnr.: 651-211

### Radwandertour entlang der Mosel

Deutschland und Frankreich  
Termin: Fr. 25.05.12 / bis 29.05.12 / 5 Tage  
Kursnr.: 651-212

### Radwandern entlang der Mosel

Vorstellung der Radwandertour entlang der Mosel  
Termin: Sa. 14.01.12 / 1 x  
Zeit: 16:30 - 18:00 Uhr  
Ort: St. Fabianheim  
Referentin: Clara Everding  
Kursnr.: 651-220

2 UStd.

### Radwandertour Passau - Wien

Vorstellung der Radwandertour Passau - Wien  
Termin: Sa. 11.02.12 / 1 x  
Zeit: 16:30 - 18:00 Uhr  
Ort: St. Fabianheim  
Referentin: Clara Everding  
Kursnr.: 651-221

2 UStd.



### Städtefahrt Paris

Besprechung der Städtefahrt nach Paris

Termin: Mo. 27.02.12 / 1 x  
Zeit: 20:00 - 21:30 Uhr  
Ort: St. Fabianheim  
Referentin: Clara Everding  
Kursnr.: 651-222

2 UStd.

### Radwandertouren 2013

Vorstellung der Radwandertouren 2013

Termin: Sa. 28.04.12 / 1 x  
Zeit: 16:30 - 18:00 Uhr  
Ort: St. Fabianheim  
Referent/in: Clara Everding  
Kursnr.: 651-223

2 UStd.

### Kunst und Handwerk

#### Malen mit Acryl- und Aquarellfarben

Termin: Di. 10.01.12 / 7 x  
Zeit: 20:00 - 22:15 Uhr  
Ort: St. Fabianheim  
Leitung: Birgit Dönnebrink  
Kursnr.: 653-200 (42,00 €)

21 UStd.

Termin: Mi. 11.01.12 / 7 x  
Zeit: 20:00 - 22:15 Uhr  
Ort: St. Fabianheim  
Leitung: Birgit Dönnebrink  
Kursnr.: 653-201 (42,00 €)

21 UStd.

Termin: Di. 28.02.12 / 7 x  
Zeit: 20:00 - 22:15 Uhr  
Ort: St. Fabianheim  
Leitung: Birgit Dönnebrink  
Kursnr.: 653-202 (42,00 €)

21 UStd.

Termin: Mi. 29.02.12 / 7 x  
Zeit: 20:00 - 22:15 Uhr  
Ort: St. Fabianheim  
Leitung: Birgit Dönnebrink  
Kursnr.: 653-203 (42,00 €)

21 UStd.

### „Dreimal Helau“

#### Karnevalsveranstaltung KBW und Sportverein Westfalia

Termin: So. 12.02.12, 14:01 Uhr  
Ort: Haus Grüner

## Angebote der Familienbildungsstätte Lüdinghausen

### **Starke Eltern - Starke Kinder® - Seminar**

Eltern sein ist schön - und manchmal auch ganz schön anstrengend.

Viele Eltern machen vieles gut und richtig. Sie haben ein feines Gespür dafür, was ihnen und ihren Kindern gut tut. Und doch bleibt hin und wieder eine Unsicherheit: „Hätte ich jetzt nicht doch anders reagieren können?“ „Warum klappt das denn in anderen Familien alles besser?“

Der Kurs „Starke Eltern - Starke Kinder“ setzt genau hier an. Er bringt Eltern in ähnlichen Lebenssituationen zusammen, bietet die Möglichkeit sich auszutauschen und neue Ideen für den Familienalltag mitzunehmen. Es geht nicht darum, Familien umzukrempeln, sondern Eltern zu unterstützen, auf ihre ganz eigene Art ihr Familienleben zufrieden stellend zu gestalten.

Eltern vertrauen sich und den Fähigkeiten ihres Kindes unter Berücksichtigung der Alters- und Reifeentwicklung der Kinder. Eltern bringen ihre Erziehungsvorstellungen ein, bekommen Ideen und Anregungen für eine Weiterentwicklung. Eltern können Gelerntes von Woche zu Woche in ihrem Alltag ausprobieren und für sich auf „Praxistauglichkeit“ überprüfen. Die Seminare werden von zertifizierten ReferentInnen geleitet. FBS in Kooperation mit den DRK Familienzentren „Langeland“ und „Am Schloss“.

Termin: Di. 17.01.12 / 10 x (14-tägig)  
Zeit: 19:00 - 21:15 Uhr  
Ort: DRK-Kiga „Langeland“, Senden  
Leitung: Ute Hoffmann  
Kursnr.: M2313-259 (62,00 €)

### **Anmeldungen und Informationen:**

Familienbildungsstätte Lüdinghausen, Mühlenstraße 29, 59348 Lüdinghausen  
Telefon: 02591/989090, Fax: 02591/989099, E-Mail: FBS-luedinghausen@bistum-muenster.de

### **Runder Tisch „Starke Eltern - Starke Kinder®“**

Wir begleiten Sie

- wenn Sie schon einen Elternkurs „Starke Eltern - Starke Kinder®“ besucht haben
- wenn der Alltag die guten Vorsätze überholt
- als praktische weiterführende Hilfe für all die großen und kleinen Sorgen.

FBS in Kooperation mit den DRK Familienzentren „Langeland“ und „Am Schloss“.

Termin: Do. 15.03. u. Do. 19.04.12 / 2 x  
Zeit: 19:30 - 21:00 Uhr  
Ort: DRK-Kiga „Langeland“, Senden  
Leitung: Ute Hoffmann  
Kursnr.: M2313-270 (4,00 €/pro Treffen)

### **KitaStart® - Information zum Kurs**

Die Referenten des Kurses informieren über das Konzept und beantworten Ihre Fragen.

KitaStart® richtet sich an Eltern, deren Kinder bald in eine Kindertagesstätte kommen.

Der Start in eine Kindertagesstätte ist für Kinder und Eltern gleichermaßen ein neuer Lebensabschnitt. In dieser Phase machen sich viele Mütter und Väter Gedanken darüber, ob und wie die Ablösung ihres Kindes von zu Hause klappen wird. FBS in Kooperation mit den DRK Familienzentren „Langeland“ und „Am Schloss“.

Termin: Info Mo. 06.02.12 / 1 x, 19:30 Uhr  
Seminar Mo. 27.02.12 / 8 x  
Zeit: 15:00 - 17:15 Uhr  
Ort: DRK-Kiga „Langeland“, Senden  
Leitung: Angelika Gründken  
Petra Franetzki  
Kursnr. M2314-901 (50,00 €)



**Katholisches Bildungswerk  
Höven**



**Leitung:**  
Elvira Förster  
Höven 237  
48720 Rosendahl - Höven  
Telefon: 02541 71395

## Fitness und Bewegung

### Seniorengymnastik

Körperliche und geistige Betätigung in Verbindung mit Unterhaltung und Entspannung fördern das Wohlbefinden und das Zusammengehörigkeitsgefühl.

Termin: Di. 21.02.12 / 10 x  
Zeit: 15:00 - 15:45 Uhr  
Ort: Sebastianheim  
Leitung: Rita Heimann  
Kursnr.: 633-290 (14,50 €)

10 UStd.

Termin: Di. 08.05.12 / 10 x  
Zeit: 15:00 - 15:45 Uhr  
Ort: Sebastianheim  
Leitung: Rita Heimann  
Kursnr.: 633-291 (14,50 €)

10 UStd.



**Katholisches Bildungswerk  
Senden**

Ansprechpartner/in in Senden:

Marianne Artmeyer

Telefon: 02597 7603

Werner Pfeil

Telefon: 02597 7149

Büro des Bildungswerkes:

Laurentiusplatz 1

48308 Senden

Telefon: 02597 691037

Fax: 02597 691052

E-Mail: [Bildungswerk-Senden@web.de](mailto:Bildungswerk-Senden@web.de)

## Eltern- und Familienbildung - Pädagogik

### Nein sagen, ein Erziehungsfehler

Wenn Eltern zu den Wünschen und Erwartungen Ihrer Kinder „Nein“ sagen, fühlen sie sich oft unwohl dabei. Sind wir nur gute Eltern, wenn wir alle Wünsche unserer Kinder erfüllen? Oder zeigen wir vielmehr Stärke, wenn wir mit klaren (und wohl-dosierten) Grenzen unsere Kinder auf die „große Welt“ vorbereiten?

Termin: Mi. 25.04.12 / 1 x  
Zeit: 19:30 - 21:00 Uhr  
Ort: St. Laurentius Kindergarten  
Referentin: Lena Schuch  
Kursnr.: 613-600

2 UStd.

## Eltern mit Kindern - spielen und lernen

### Eltern - Kind - Gruppen

Die Eltern-Kind-Gruppen sind nach dem Lebensalter der Kinder eingeteilt. In diesen Kursen steht das gemeinsame Miteinander im Vordergrund. Die Kinder lernen erste Freundinnen und Freunde kennen und sammeln im Spiel wichtige Gruppenerfahrungen mit Gleichaltrigen. Den Eltern bietet sich die Möglichkeit, ihre Kinder im gemeinsamen Spiel zu erleben, sich untereinander auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen. Themen, die sich aus dem Leben mit ihren Kindern ergeben, können gemeinsam besprochen werden. Liedanregungen, Bewegungsmöglichkeiten und die Möglichkeit, mit unterschiedlichen Materialien Erfahrungen zu sammeln, werden angeboten.

### 1 - 1 ½ Jahre

Termin: Mo. 09.01.12 / 11 x + 1 Elternabend  
Zeit: 8:30 - 10:00 Uhr  
Ort: Pfarrheim, Laurentiusplatz  
Leitung: Ursula Foschepoth  
Kursnr.: 614-601 (37,00 €)

24 UStd.

### 1 - 1 ½ Jahre

Termin: Mo. 16.04.12 / 11 x + 1 Elternabend  
Zeit: 8:30 - 10:00 Uhr  
Ort: Pfarrheim, Laurentiusplatz  
Leitung: Ursula Foschepoth  
Kursnr.: 614-602 (37,00 €)

24 UStd.

### 2 - 2 ½ Jahre

Termin: Mo. 09.01.12 / 11 x + 1 Elternabend  
Zeit: 10:00 - 11:30 Uhr  
Ort: Pfarrheim, Laurentiusplatz  
Leitung: Ursula Foschepoth  
Kursnr.: 614-603 (37,00 €)

24 UStd.

### 2 - 2 ½ Jahre

Termin: Mo. 16.04.12 / 11 x + 1 Elternabend  
Zeit: 10:00 - 11:30 Uhr  
Ort: Pfarrheim, Laurentiusplatz  
Leitung: Ursula Foschepoth  
Kursnr.: 614-604 (37,00 €)

24 UStd.

### 1 - 1 ½ Jahre

Termin: Di. 10.01.12 / 12 x + 1 Elternabend  
Zeit: 8:30 - 10:00 Uhr  
Ort: Pfarrheim, Laurentiusplatz  
Leitung: Susanne Duwenbeck-Bontrup  
Kursnr.: 614-605 (40,00 €)

26 UStd.

### 1 - 1 ½ Jahre

Termin: Di. 17.04.12 / 11 x + 1 Elternabend  
Zeit: 8:30 - 10:00 Uhr  
Ort: Pfarrheim, Laurentiusplatz  
Leitung: Susanne Duwenbeck-Bontrup  
Kursnr.: 614-606 (37,00 €)

24 UStd.



## 2 - 2 ½ Jahr

Termin: Di. 10.01.12 / 12 x + 1 Elternabend  
Zeit: 10:00 - 11:30 Uhr  
Ort: Pfarrheim, Laurentiusplatz  
Leitung: Susanne Duwenbeck-Bontrup  
Kursnr.: 614-607 (40,00 €)

26 UStd.

## 2 - 2 ½ Jahr

Termin: Di. 17.04.12 / 11 x + 1 Elternabend  
Zeit: 10:00 - 11:30 Uhr  
Ort: Pfarrheim, Laurentiusplatz  
Leitung: Susanne Duwenbeck-Bontrup  
Kursnr.: 614-608 (37,00 €)

24 UStd.

## 2 Jahre

Termin: Fr. 13.01.12 / 11 x + 1 Elternabend  
Zeit: 08:30 - 10:00 Uhr  
Ort: Pfarrheim, Laurentiusplatz  
Leitung: Stephanie Klausfehring  
Kursnr.: 614-609 (37,00 €)

24 UStd.

## 2 ½ Jahre

Termin: Fr. 20.04.12 / 10 x + 1 Elternabend  
Zeit: 08:30 - 10:00 Uhr  
Ort: Pfarrheim, Laurentiusplatz  
Leitung: Stephanie Klausfehring  
Kursnr.: 614-610 (34,00 €)

22 UStd.

## 1 ½ - 2 Jahre

Termin: Fr. 13.01.12 / 11 x + 1 Elternabend  
Zeit: 10:00 - 11:30 Uhr  
Ort: Pfarrheim, Laurentiusplatz  
Leitung: Stephanie Klausfehring  
Kursnr.: 614-611 (37,00 €)

24 UStd.

## 1 ½ - 2 Jahre

Termin: Fr. 20.04.12 / 10 x + 1 Elternabend  
Zeit: 10:00 - 11:30 Uhr  
Ort: Pfarrheim, Laurentiusplatz  
Leitung: Stephanie Klausfehring  
Kursnr.: 614-612 (34,00 €)

22 UStd.

## Spielkreise für Eltern mit Kindern

Begleitet von Fingerspielen, Reimen, Gedichten und Liedern machen wir uns auf Entdeckungsreise und erkunden das, was uns umgibt. Gemeinsam erleben wir mit vertrauten Ritualen die wichtigsten Entwicklungsschritte im ersten Lebensjahr.

## von 3 - 12 Monate

Termin: Fr. 27.01.12 / 8 x  
Zeit: 09:00 - 10:00 Uhr  
Ort: Praxis Bobke/Kosan, Münsterstr. 18  
Leitung: Nicole Bleckmann  
Kursnr.: 614-619 (56,00 €)

10,7 UStd.

## von 3 - 12 Monate

Termin: Fr. 20.04.12 / 8 x  
Zeit: 09:00 - 10:00 Uhr  
Ort: Praxis Bobke/Kosan, Münsterstr. 18  
Leitung: Nicole Bleckmann  
Kursnr.: 614-620 (56,00 €)

10,7 UStd.

## Kinder und Jugendliche

### Yoga im Kindergartenalter

Bewegung macht Kindern Spaß!  
Gemeinsam gehen wir auf Reisen - nach Afrika, Indien, auf eine Insel, durch die ganze Welt - und kommen zum Schluss bei uns selbst an. Ob als Berg, Löwe, Baum, Krokodil oder Elefant - im Kinderyoga wird auf spielerische und phantasievolle Weise die Freude an der Bewegung, Atemwahrnehmung und Entspannung vermittelt. Dies alles natürlich ohne Erfolgs- und Leistungsdruck - vielmehr entwickeln wir in den Übungen innere Ruhe und bauen Spannungen und mögliche Ängste ab. Ein Kind bringt eigentlich alles mit, was es zum Yoga braucht. Die Übungen des Yoga helfen ihm, Fähigkeiten zu entdecken und entwickeln sowie körperlich und geistig zu reifen.

### 3 - 4 Jahre

Termin: Beginn Mai 2012 / 5 x Termin wird  
noch bekannt gegeben!  
Zeit: 14:15 - 15:00 Uhr, mittwochs  
Ort: St. Laurentius Kindergarten  
Leitung: Manuela Ries  
Kursnr.: 617-601 (10,00 €)

5 UStd.

### 5 - 6 Jahre

Termin: Beginn Mai 2012 / 5 x Termin wird  
noch bekannt gegeben!  
Zeit: 15:15 - 16:00 Uhr, mittwochs  
Ort: St. Laurentius Kindergarten  
Leitung: Manuela Ries  
Kursnr.: 617-602 (10,00 €)

5 UStd.

### Missionar auf Zeit

Die Beweggründe, die junge Menschen veranlassen, ein Jahr in ein fremdes Land und eine fremde Kultur einzutauchen, sind sehr unterschiedlich. Als Motivation geben die meisten Missionarinnen und Missionare auf Zeit (MaZ) an, dass sie einen sozialen Dienst im Ausland machen wollen, um ihren Horizont zu erweitern und ihre Persönlichkeit weiter zu entwickeln. Sie wollen einen Beitrag für die Entwicklung in der einen Welt leisten und nicht zuletzt eine andere Kultur kennen lernen. Tobias Busche, Pastoralassistent in der Katholischen Kirchengemeinde St. Laurentius, wird über seinen Aufenthalt als MaZ in Bolivien berichten. Außerdem wird er einen Überblick über die Geschichte der MaZ und ihre Organisation geben.

Termin: Mi. 28.03.12 / 1 x  
Zeit: 19:00 - 20:30 Uhr  
Ort: Pfarrheim, Laurentiusplatz  
Referent: Tobias Busche  
Kursnr.: 621-601

2 UStd.

## Theologische Bildung

### Lebendige Bibel

Die Bibel zu lesen bringt es. Allein und gemeinsam. Gemeinsam entdeckt man mehr und versteht leichter. Bibelworte werden da lebendig, wo sie mit unserem Alltag in Berührung kommen. Darüber kann man reden. Deshalb gibt es das Angebote, mit anderen in der Bibel zu lesen.

Der Bibelkreis trifft sich jeweils am 1. Mittwoch im Monat (außer April). Für Fragen wenden Sie sich bitte an Frau Ute Albrecht, Tel 02597 6935927

Termin: Mi. 01.02.12 / 5 x (1 x/Monat)  
Zeit: 19:00 - 20:30 Uhr  
Ort: Pfarrheim, Laurentiusplatz  
Leitung: Ute Albrecht  
Kursnr.: 621-600

10 UStd.

## Lebensfragen - Ethik

### Sozialdienst katholischer Frauen (SkF)

Der „Sozialdienst katholischer Frauen“ (SkF) ist ein Frauen- und Fachverband für Jugend und Gefährdetenhilfe und der Hilfe für Frauen und Familien in Notsituationen. Er ist ehrenamtlich organisiert und versteht seine Arbeit im Zusammenwirken von hauptberuflichen Fachkräften und ehrenamtlichen MitarbeiterInnen. Der SkF stellt an diesem Abend die Beratungsschwerpunkte wie Schwangerschaftsberatung, allgemeine Familien- und Sozialberatung, Beratung für Migranten vor.

Termin: Di. 17.04.12 / 1 x  
Zeit: 20:00 - 21:30 Uhr  
Ort: Pfarrheim, Laurentiusplatz  
Referentin: Martina Wilke  
Kursnr.: 622-601

2 UStd.



## Gesundheitsbildung

### Heilfasten für Gesunde (nach Dr. Otto Buchinger)

Das Fasten ist ein seit Jahrtausenden bekanntes Heilverfahren. Es wirkt heilsam auf Körper, Geist und Seele. Während des fünf- bis siebentägigen Fastens wird auf die Aufnahme von fester Nahrung verzichtet. Die Verdauungsorgane und der gesamte Stoffwechsel werden entlastet und haben jetzt die Möglichkeit zu regenerieren. Über die Anregung der Ausscheidungsorgane kann der Körper entgiften und sich von Altlasten befreien. Selbstheilungskräfte werden aktiviert und Abwehrkräfte gesteigert. Verdauungsbeschwerden, Allergien, Schlafstörungen, Gelenkschmerzen, chronische Müdigkeit uvm. werden positiv beeinflusst. Das Fasten hilft Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht zu bringen, eingefahrene Verhaltensmuster aufzubrechen, ein neues Wohlbefinden zu erlangen und bietet die Chance zum Einstieg in eine gesündere Lebensweise.

#### Fastenbegleitung

Wir starten am Sonntag mit dem 1. Fastentag. Die abendlichen Treffen bei Wasser und Tee geben Raum, eigene Fastenerfahrungen auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen. Atem- und Entspannungsübungen sowie Maßnahmen aus der Naturheilkunde sollen helfen, die innere Reinigung und Fastenerfahrung zu vertiefen. Ebenso sollen Themen zur Ernährung bzw. Ernährungsumstellung an diesen Abenden zur Sprache kommen. Max. Teilnehmerzahl 20

#### Infoabend

Termin: Mi. 14.03.12 / 1 x  
Zeit: 19:30 - 21:00 Uhr  
Ort: Naturheilzentrum Senden  
Referentin: Dagmar Wolf  
Kursnr.: 631-601

2 UStd.

#### Fastenbegleitung

Termin: 18.03.12, 19.03., 20.03. und 21.03.12  
Zeit: 19:30 - 21:00 Uhr  
Ort: Naturheilzentrum Senden  
Leitung: Dagmar Wolf  
Kursnr.: 631-602 (18,00 €)

8 UStd.

### Mögen Krebszellen wirklich keine Himbeeren?

Ungefähr 30-40% der Krebserkrankungen sind ernährungsbedingt - Krebs ist eine Wohlstandserkrankung. Wie können wir uns ernähren um unser Risiko an Krebs zu erkranken zu senken? Was sollten wir essen wenn bereits eine Krebserkrankung vorliegt? Was ist von sogenannten Krebs-Diäten (Breuß, Budwig etc.) zu halten? Diesen Fragen werden wir in diesem Vortrag nachgehen.

Termin: Do. 26.04.12 / 1 x  
Zeit: 20:00 - 21:30 Uhr  
Ort: Naturheilzentrum Senden  
Referentin: Dagmar Wolf  
Kursnr.: 631-603

2 UStd.

### Funktionsstörungen der Wirbelsäule im Kindesalter

Inhalt des Vortrags ist die Entwicklungsverzögerung durch Funktionsstörungen der Wirbelsäule (z.B. KISS = Kopfgelenk- induzierte- Symmetrie- Störung )

Termin: Mi. 09.05.12 / 1 x  
Zeit: 20:00 - 21:30 Uhr  
Ort: Pfarrheim, Laurentiusplatz  
Referent: Dr. Josef Salaske  
Kursnr.: 631-604

2 UStd.

## Entspannung und Balance

### Hatha-Yoga

#### für Anfänger und Fortgeschrittene

Hatha-Yoga ist ein körperbezogener Übungsweg zur Harmonisierung und Ausgewogenheit von Körper, Geist und Emotionen, der in das tägliche Leben integriert werden kann. Unterschiedliche Atemtechniken beruhigen den Geist, kräftigen das Nervensystem und regen die Tätigkeit des Gehirns an. Die Yoga-Stellungen strecken und kräftigen Muskeln, Gelenke und die Wirbelsäule und wirken auf das Drüsen- und Nervensystem ein. Ziel von Yoga ist es, die unterschiedlichen Körperfunktionen in eine solche Übereinstimmung zu bringen, dass Sie zum Wohle des ganzen Körpers arbeiten.

Mitzubringen sind: Yogamatte, kleines Kissen und eine Decke

Termin: Do. 12.01.12 / 11 x  
Zeit: 10:00 - 11:30 Uhr  
Ort: Musikschulgebäude,  
Laurentiusplatz

Leitung: Britta Menzler  
Kursnr.: 632-600 (48,00 €)

22 UStd.

Termin: Do. 19.04.12 / 10 x  
Zeit: 10:00 - 11:30 Uhr  
Ort: Musikschulgebäude,  
Laurentiusplatz

Leitung: Britta Menzler  
Kursnr.: 632-601 (44,00 €)

20 UStd.

## Fitness und Bewegung

### NIA

NIA ist für jeden geeignet, unabhängig von Alter oder körperlicher Fitness. Alle Bewegungen folgen dem Wohlgefühlprinzip. NIA ist wie Schokolade: Du musst es probieren, um zu wissen wie gut es schmeckt!

Termin: Do. 19.01.12 / 10 x  
Zeit: 19:00 - 20:00 Uhr  
Ort: Praxis Bobke/Kosan, Münsterstr. 18  
Leitung: Uta Altmann  
Kursnr.: 633-600 (54,00 €)

13,3 UStd.

Termin: Do. 19.04.12 / 8 x  
Zeit: 19:00 - 20:00 Uhr  
Ort: Praxis Bobke/Kosan, Münsterstr. 18  
Leitung: Uta Altmann  
Kursnr.: 633-620 (44,00 €)

10,7 UStd.

### Beckenbodengymnastik

Ein gut trainierter aktiver Beckenboden kann u.a. Blasen- und Gebärmutterensenkungen und Harninkontinenz mit ihren Begleitbeschwerden verhindern. Die Bedeutung des Beckenbodens für den Rücken und die Körperhaltung ist enorm. In diesem Kurs sind Wahrnehmungsübungen die Basis für ein effektives Beckenbodentraining. Trainierende Übungen und Tipps für den Alltag werden vorgestellt.

Termin: Mi. 18.01.12 / 9 x  
Zeit: 10:00 - 11:00 Uhr  
Ort: VHS, Grete-Schött-Ring 13  
Leitung: Gaby Vieth  
Kursnr.: 633-601 (20,00 €)

12 UStd.

Termin: Mi. 18.01.12 / 9 x  
Zeit: 11:15 - 12:15 Uhr  
Ort: VHS, Grete-Schött-Ring 13  
Leitung: Gaby Vieth  
Kursnr.: 633-602 (20,00 €)

12 UStd.



Termin: Mi. 25.04.12 / 8 x  
 Zeit: 10:00 - 11:00 Uhr  
 Ort: VHS, Grete-Schött-Ring 13  
 Leitung: Gaby Vieth  
 Kursnr.: 633-603 (18,00 €)

10,7 UStd.

Termin: Mi. 25.04.12 / 8 x  
 Zeit: 11:15 - 12:15 Uhr  
 Ort: VHS, Grete-Schött-Ring 13  
 Leitung: Gaby Vieth  
 Kursnr.: 633-604 (18,00 €)

10,7 UStd.

## Wirbelsäulengymnastik mit Pilates

Pilates ist ein Ganzkörper-Training, das Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching kombiniert. Schwerpunkte sind Muskeltraining, Stabilisierung der Körperhaltung und die Steigerung der Gelenkbeweglichkeit. Ebenfalls wird der Beckenboden trainiert, der dem Körper Halt gibt, den Rücken aufrichtet und viele Bewegungen leichter macht.

Termin: Di. 17.07.12 / 6 x  
 Zeit: 10:00 - 11:00 Uhr  
 Ort: Praxis Bobke/Kosan, Münsterstr. 18  
 Leitung: Gaby Vieth  
 Kursnr.: 633-605 (24,00 €)

8 UStd.

Termin: Di. 17.07.12 / 6 x  
 Zeit: 11:15 - 12:15 Uhr  
 Ort: Praxis Bobke/Kosan, Münsterstr. 18  
 Leitung: Gaby Vieth  
 Kursnr.: 633-606 (24,00 €)

8 UStd.

## Fit und Fun für Jedermann

Der Kurs setzt sich aus zwei Teilen zusammen:  
 1. Ausdauer-, Muskel-, Koordinations- und Kombinationstraining wird mit Musik am Stepper durchgeführt  
 2. Stretching und Bodengymnastik zur Stärkung von Bauch, Oberschenkel und Po, ferner wird zur Stärkung der Tiefenmuskulatur der Flexi-Bar eingesetzt,

indem der Körper auf die Schwingung reagiert. Der Kurs ist nicht für Sportanfänger geeignet.

Termin: Mo. 09.01.12 / 11 x  
 Zeit: 17:45 - 18:45 Uhr  
 Ort: Turnhalle der Hauptschule  
 Leitung: Lisa Schwenecke  
 Kursnr.: 633-607 (25,00 €)

14,7 UStd.

Termin: Mo. 16.04.12 / 9 x  
 Zeit: 17:45 - 18:45 Uhr  
 Ort: Turnhalle der Hauptschule  
 Leitung: Lisa Schwenecke  
 Kursnr.: 633-608 (20,50 €)

12 UStd.

## Frisch geschwitzt - Gymnastik nach Musik für alle Altersgruppen

Wollen Sie regelmäßig etwas für Ihren Körper tun? Zur Stärkung und Entspannung zu Beginn des Wochenendes und zur Steigerung der persönlichen Fitness. Gefördert werden Kraft, Kreislauf, Koordination, Gelenkigkeit und die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Geeignet ist das Körpertraining für alle Altersgruppen. Jedem Teilnehmer ist es möglich, seine individuelle Belastung in den einzelnen Übungselementen selbst zu steuern, dabei steht nicht die sportliche Leistung, sondern das persönliche Wohlbefinden im Vordergrund.

Termin: Fr. 13.01.12 / 12 x  
 Zeit: 18:00 - 19:00 Uhr  
 Ort: Sporthalle Steverhalle  
 Leitung: Jürgen Kerstin  
 Kursnr.: 633-609 (25,00 €)

16 UStd.

Termin: Fr. 20.04.12 / 9 x  
 Zeit: 18:00 - 19:00 Uhr  
 Ort: Sporthalle Steverhalle  
 Leitung: Jürgen Kerstin  
 Kursnr.: 633-610 (19,00 €)

12 UStd.

## Geselliges Tanzen für jedes Alter

Tanzen macht Spaß, macht körperlich mobil, ist auch für Ältere attraktiv, hält geistig fit, fördert die Gesundheit, ist interessant und vielseitig, macht Freude! Bei flotter Musik werden Folkloretänze, Gesellschaftstänze in geselliger Form, Mixer sowie Kontra- und Modetänze erlernt. Da ohne festen Partner und ohne besondere Führungsrolle getanzt wird, kann jeder dieses Tanzangebot wahrnehmen.

Termin: Mo. 09.01.12 / 15 x  
Zeit: 15:00 - 16:30 Uhr  
Ort: Pfarrheim, Laurentiusplatz  
Leitung: Inge Krutwage  
Kursnr.: 633-611 (39,00 €)

30 UStd.

## Salsa

Man nehme: die scharfe Sauce aus Puerto Rico, mische ein wenig Chili aus New York und Wurzeln aus Cuba und dem afrikanischen Kontinent dazu. Der Referent ist gebürtiger Kubaner und verfügt somit über profunde Kenntnisse der kubanischen Tanz- und Musikkultur. Der Kurs wird in Kooperation mit den Kukis durchgeführt.

Termin: So. 15.01.12 / 5 x  
Zeit: 18:00 - 19:30 Uhr  
Ort: Turnhalle Bonhoeffer Grundschule  
Leitung: Pipo Hechavarria Pardo  
Kursnr.: 633-612 (35,00 €)

10 UStd.

Termin: So. 26.02.12 / 5 x  
Zeit: 18:00 - 19:30 Uhr  
Ort: Turnhalle Bonhoeffer Grundschule  
Leitung: Pipo Hechavarria Pardo  
Kursnr.: 633-613 (35,00 €)

10 UStd.

## Gesunde Ernährung

### Kochen für Männer

In diesem Kochkurs treffen sich Männer, die Spaß am Kochen haben oder Neues ausprobieren wollen. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Die einzelnen Arbeitsschritte zur Zubereitung der Gerichte werden besprochen, so dass jedes Rezept leicht nachgekocht werden kann. Mitzubringen sind: Geschirrtücher und Vorratsdosen

### Schlemmereien mit Hähnchen und Pute

Termin: Do. 23.02.12 / 1 x  
Zeit: 18:00 - 21:45 Uhr  
Ort: Küche der Hauptschule  
Leitung: Ina Zebe  
Kursnr.: 634-601 (10,00 €)

5 UStd.

### Spargelgerichte

Termin: Do. 24.05.12 / 1 x  
Zeit: 18:00 - 21:45 Uhr  
Ort: Küche der Hauptschule  
Leitung: Ina Zebe  
Kursnr.: 634-602 (10,00 €)

5 UStd.

### Pralinen selbst gemacht

Als Erfinder der Praline gilt der Koch von Cesar de Choiseul, Comte de Plessis-Praslin (1598-1675), der sein Konfekt aus Mandeln und Zucker nach seinem Herrn benannte. Zwar können Sie die Praline an diesem Abend nicht neu erfinden, aber jede(r) Teilnehmer(in) kann seine individuell „gewürzte“ Pralinen oder Schokoladentafel herstellen! Unsere Köstlichkeiten aus hochwertiger Schokolade werden ohne komplizierte Hilfsmittel hergestellt und machen, in Maßen genossen, glücklich. Mitzubringen sind: Gebäckdose

Termin: Mi. 28.03.12 / 1 x  
Zeit: 18:00 - 21:45 Uhr  
Ort: Küche der Hauptschule  
Leitung: Julia Beckmann  
Kursnr.: 634-605 (15,00 €)

5 UStd.



## Kultur - Musik - Literatur

### Deutscher Wein - nicht nur rot und weiß

An den genannten Terminen soll das Basiswissen zum Thema Wein vermittelt werden. Jeder kann dabei seine Fragen und sein Wissen einbringen. Neben der Theorie darf natürlich auch die Verkostung nicht zu kurz kommen (max. 7 Weine). Einen zweiten Schwerpunkt bildet die Kultur. Dies kann sein Fotos/Video, Essen (z.B. Käse), Reisen (z.B. Besuch eines Weingutes), Literatur u.v.a. mehr. Eine Kursgebühr fällt im Regelfall nicht an, aber es wird eine Umlage für Wein, Wasser und Brot erhoben.

### Wein mit Auge, Nase und Mund erleben

Termin: Fr. 27.01.12 / 1 x  
Zeit: 19:30 - 21:00 Uhr  
Ort: Pfarrheim, Laurentiusplatz  
Referent: Wolfgang Strünckmann  
Kursnr.: 651-600

2 UStd.

### Training der Geschmacksknospen

Termin: Fr. 30.03.12 / 1 x  
Zeit: 19:30 - 21:00 Uhr  
Ort: Pfarrheim, Laurentiusplatz  
Referent: Wolfgang Strünckmann  
Kursnr.: 651-601

2 UStd.

### Weinprobe Nahe - Ein Winzer stellt sich vor

Termin: Fr. 25.05.12 / 1 x  
Zeit: 19:30 - 21:00 Uhr  
Ort: Pfarrheim, Laurentiusplatz  
Referent: Wolfgang Strünckmann  
Kursnr.: 651-602 (15,00 €)

2 UStd.

### Korken und Co

Termin: Fr. 27.07.12 / 1 x  
Zeit: 19:30 - 21:00 Uhr  
Ort: Pfarrheim, Laurentiusplatz  
Referent: Wolfgang Strünckmann  
Kursnr.: 651-603

2 UStd.

### Buchmesse Leipzig

Neben dem Besuch der Buchmesse werden wir die Stadt Quedlinburg besuchen. Im Reisepreis sind folgende Leistungen enthalten:

- 2 x Übernachtung im Doppelzimmer mit Bad oder DU/WC im 4\*-MARITIM-Hotel in Halle/Saale
- 2 x Frühstücksbüffet
- 1 x Stadtrundgang in Halle, ca. 1,5 Std.
- 1 x Stadtrundgang in Leipzig, ca. 1,5 Std. oder Eintrittskarte Buchmesse Leipzig
- 1 x Stadtführung in Quedlinburg, ca. 1,5 Std.
- Rundfahrten vor Ort

Termin: Do. 15.03.12 bis 18.03.12 / 3 Tage  
Kursnr.: 651-606  
Kosten: 220,00 €/DZ/pro Person  
244,00 €/EZ/pro Person



## Mode und Design

### Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Mitzubringen sind: Stoff, Nähgarn, Schnittmuster, Schere, Maßband, Stecknadeln, Schneiderkreide und Nähmaschine

Termin: Mo. 09.01.12 / 6 x  
Zeit: 18:30 - 21:30 Uhr  
Ort: Textilraum der Hauptschule  
Leitung: Agnes Puhe  
Kursnr.: 652-600 (41,00 €)  
24 UStd.

Termin: Mo. 27.02.12 / 5 x  
Zeit: 18:30 - 21:30 Uhr  
Ort: Textilraum der Hauptschule  
Leitung: Agnes Puhe  
Kursnr.: 652-601 (34,00 €)  
20 UStd.

Termin: Mo. 16.04.12 / 6 x  
Zeit: 18:30 - 21:30 Uhr  
Ort: Textilraum der Hauptschule  
Leitung: Agnes Puhe  
Kursnr.: 652-602 (41,00 €)  
24 UStd.

Termin: Mo. 04.06.12 / 5 x  
Zeit: 18:30 - 21:30 Uhr  
Ort: Textilraum der Hauptschule  
Leitung: Agnes Puhe  
Kursnr.: 652-603 (34,00 €)  
20 UStd.

Termin: Do. 12.01.12 / 6 x  
Zeit: 18:30 - 21:30 Uhr  
Ort: Textilraum der Hauptschule  
Leitung: Agnes Puhe  
Kursnr.: 652-604 (41,00 €)  
24 UStd.

Termin: Do. 23.02.12 / 6 x  
Zeit: 18:30 - 21:30 Uhr  
Ort: Textilraum der Hauptschule  
Leitung: Agnes Puhe  
Kursnr.: 652-605 (41,00 €)  
24 UStd.

Termin: Do. 19.04.12 / 5 x  
Zeit: 18:30 - 21:30 Uhr  
Ort: Textilraum der Hauptschule  
Leitung: Agnes Puhe  
Kursnr.: 652-606 (34,00 €)  
20 UStd.

Termin: Do. 31.05.12 / 5 x  
Zeit: 18:30 - 21:30 Uhr  
Ort: Textilraum der Hauptschule  
Leitung: Agnes Puhe  
Kursnr.: 652-617 (34,00 €)  
20 UStd.

Bei einer Teilnehmerzahl unter 8 Personen wird eine Kleingruppengebühr erhoben.

### Nähen für Berufstätige

In diesem Nähkurs können Berufstätige und Interessierte ihr individuelles Kleidungsstück nach eigenen Wünschen nähen. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet. Mitzubringen sind: Papier, Schere, Maßband, Stecknadeln, Schneiderkreide und Geodreieck oder Lineal.

Termin: Sa. 14.01.12 / 5 x  
Zeit: 10:00 - 13:00 Uhr  
Ort: Pfarrheim, Laurentiusplatz  
Leitung: Agnes Puhe  
Kursnr.: 652-611 (39,00 €)  
20 UStd.



## Taschen selbst genäht

Handtaschen, Kosmetiktaschen, Einkaufstaschen, Markttaschen, nähen Sie Ihre ganz persönliche Tasche. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Wir zeigen Ihnen einige Modelle oder Sie bringen eine Tasche mit, die Sie gerne nacharbeiten möchten.

Zur Vorbesprechung bringen Sie bitte Schreibzeug mit. Von der Kursleiterin werden einige Modelle vorgestellt.

Mitzubringen sind: Papier, Schere, Maßband, Stecknadeln, Schneiderkreide und Geodreieck oder Lineal.

Termin: Mo. 21.05.12 Vorbespr., 17:30 Uhr  
Fr. 01.06.12, 18:30 -21:30 Uhr  
Sa. 02.06., 10:00 - 13:00 und  
13:45 - 16:45 Uhr  
Ort: Pfarrheim, Laurentiusplatz  
Leitung: Agnes Puhe  
Kursnr.: 652-612 (24,00 €)

12 UStd.

## Nähen am Wochenende

Möchten Sie sich Ihr individuelles Kleidungsstück: Rock, Hose, T-Shirt, oder möchten Sie ein Geschenk für Muttertag: Tasche, Tischdecke, Tischläufer, Schal, oder beides nähen. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Die Wochenendseminare sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Bei einer Vorbesprechung werden Fragen beantwortet und Ideen vorgestellt. Bringen Sie bitte Schreibzeug mit.

Mitzubringen sind: Papier, Schere, Maßband, Stecknadeln, Schneiderkreide und Geodreieck oder Lineal.

Termin: Mo. 30.04.12, 17:30 Uhr Vorbespr.  
Fr. 04.05., 18:30 -21:30 Uhr  
Sa. 05.05., 10:00 - 13:00 und  
13:45 - 16:45 Uhr  
So.06.05, 10:00-13:00 Uhr  
Ort: Pfarrheim, Laurentiusplatz  
Leitung: Agnes Puhe  
Kursnr.: 652-614 (31,00 €)

16 UStd.

Termin: Mo. 11.06.12, 17:30 Uhr Vorbespr.  
Fr. 22.06., 18:30 -21:30 Uhr  
Sa. 23.06., 10:00 - 13:00 und  
13:45 - 16:45 Uhr  
So.24.06, 10:00-13:00 Uhr  
Ort: Pfarrheim, Laurentiusplatz  
Leitung: Agnes Puhe  
Kursnr.: 652-615 (31,00 €)

16 UStd.





## Etwas Meer für die Partnerschaft

Viele Paare machen im Laufe der Zeit die Erfahrung: Uns ist im Alltagstrott etwas Wichtiges abhanden gekommen, wir leben nicht mehr so intensiv, wir brauchen etwas „Mehr“, damit es wieder lebendig wird in unserer Beziehung.

Was genau ist es, das jeder Partner, jedes Paar, mehr braucht?

- Mehr Nähe - mehr Abstand?
- Mehr Freiraum - mehr Gemeinsamkeit?
- Weniger oder mehr Sex?
- Mehr reden - mehr schweigen?
- Mehr Weibliches - mehr Männliches?
- Mehr aus sich herausgehen - mehr sich zurückziehen?

Auf der schönen Nordseeinsel Wangerooge bieten wir Paaren fünf Tage lang die Möglichkeit, sich mit anderen auf die Suche nach diesem „Mehr“ zu machen, z.B. mit Hilfe von Gesprächen in der Gruppe, Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen, Meditation, Systemaufstellungen, Phantasiereisen, Spaziergänge am Strand...

Manchmal kann auch weniger mehr sein. Neben der Arbeit in der Gruppe lädt die Insel ein, sich vom Meer inspirieren zu lassen, von der klaren Luft im Herbst, dem weiten Strand, von Wind und Wasser, von Ebbe und Flut...

Termin: Mi. 03.10.2012 bis  
So. 07.10.2012 / 5 Tage  
Ort: Haus Meeresstern,  
Wangerooge  
Leitung: Helga Erlenkötter  
Ulrich Hellweg  
Kosten.: 530,00 €/Paar

Anmeldung und weitere Informationen:

Katholisches Kreisbildungswerk Coesfeld, Wiesenstraße 14, 48653 Coesfeld

Tel.: 0 25 41 / 95 26 73 Fax: 0 25 41 / 95 26 76

E-Mail: [kbw-coesfeld@bistum-muenster.de](mailto:kbw-coesfeld@bistum-muenster.de), Internet: [kbbw.de/paare](http://kbbw.de/paare)

## Angebote von A - Z

Aqua-Training .....	50	Familienaufstellungen auf Wangerooge .....	5
Ausgleichsgymnastik .....	51	Familienaufstellungen - Die gute Lösung finden4	4
Babysitterkurs für Jungen und Mädchen .....	44	Familienaufstellungen kennen lernen .....	5
Beckenbodengymnastik .....	70	Familieturnen .....	44
Beckenbodentraining .....	50	Fasten und Qi Gong .....	46
Besuch des Kreislehrgartens in Steinfurt .....	13	Fasten und Wandern .....	46
Bregenzer Wald .....	16	Fit bleiben durch sanftes Krafttraining .....	48
Buchmesse Leipzig .....	73	Fit for Fun - Gymnastik für Frauen .....	39
Computer - Aufbaukurs .....	17	Fitness für den Kopf .....	45
Computer - Aufbaukurs .....	59	Fit und Fun für Jedermann .....	71
Computer - Basiskurs .....	59	Frisch geschwitzt - Gymnastik .....	71
Couchgespräche .....	12	Frohe Botschaft heute leben?! .....	17
Das Vermächtnis des		Frohe Botschaft heute leben?! .....	57
II. Vatikanischen Konzils heute .....	12	Frühlingsblühende Knollen- und	
Der Obstgarten .....	14	Zwiebelgewächse .....	14
Deutscher Wein - nicht nur rot und weiß .....	73	Funktionsgymnastik .....	51
Deutsch - Sprachkurs .....	38	Funktionsstörungen der Wirbelsäule	
Die Arbeit des zivilen Wiederaufbaus in		im Kindesalter .....	69
Afghanistan .....	57	Ganzheitliches Gedächtnistraining .....	45
Die Geburt Johannes des Täufers .....	7	Gartenfahrt .....	54
Dirty Dancing .....	60	Gedächtnistraining .....	23
Eltern - Baby - Gruppen .....	42	Genussvoll essen trotz	
Eltern - Kind - Gruppen .....	30	Lebensmittelunverträglichkeit .....	28
Eltern - Kind - Gruppen .....	43	Geselliges Tanzen für jedes Alter .....	72
Eltern - Kind - Gruppen .....	56	Gitarrenkurs .....	52
Eltern - Kind - Gruppen .....	66	Grundkurs Christliche Ethik .....	9
Englisch-Aufbaukurs I .....	18	Grundkurs Liturgie .....	9
Englisch-Aufbaukurs I .....	60	Grundkurs Ökumene .....	9
Englisch-Aufbaukurs II .....	18	Grundkurs Spiritualität .....	9
Englisch-Aufbaukurs II .....	60	Gymnastik für Jedermann .....	51
Entspannung durchs Farbenland .....	54	Gymnastik-Mix .....	50
Erste-Hilfe am Säugling und Kleinkind .....	42	Hatha - Yoga .....	38
Etwas Meer für die Partnerschaft .....	6	Hatha - Yoga .....	58
Exkursion zum Arzneipflanzengarten		Hatha-Yoga .....	47
der Uni Münster .....	45	Hatha-Yoga .....	70
		Heilfasten für Gesunde .....	69
		Indien .....	32
		Internet und E-Mail .....	17
		Internet und E-Mail .....	59
		Irland - Die grüne Insel im Westen Europas .....	54

Jesus, dem Auferstandenen begegnen.....	7	Pilates.....	49
Kehrt um und glaubt an das Evangelium.....	7	Pralinen selbst gemacht.....	72
Kinderkurs „13 Zwerge“.....	22	Qi Gong am Samstagnachmittag.....	47
KitaStart® - Information zum Kurs.....	62	Qi Gong - ein Weg zur eigenen Mitte.....	47
Klimakterium - Wechseljahre der Frau.....	16	Radwandern entlang der Mosel.....	60
Klimakterium - Wechseljahre der Frau.....	58	Radwandertouren 2013.....	61
Klöppeln - Torchon - was ist das?.....	53	Radwandertour entlang der Mosel.....	60
Kochen für Männer.....	72	Radwandertour Passau - Wien.....	60
Kochkurs für Männer.....	32	Reise in fremde Welten.....	16
KOMKOM.....	6	Rheuma - eine Volkskrankheit.....	16
Kräuterwanderung und Kräuterkochkurs.....	52	Rheuma - eine Volkskrankheit.....	58
Leben bis zum Schluss -		Rücken in Bewegung.....	48
Umgang mit der Grenze des Lebens.....	12	Runder Tisch „Starke Eltern - Starke Kinder®“ ..	62
Lebendige Bibel.....	68	Salsa.....	72
Leben unter der Burka.....	12	Schwimmkurs für Frauen.....	31
Lektorenschulung - Grundkurs.....	7	Senioren-gymnastik.....	24
Literaturkreis.....	18	Senioren-gymnastik.....	31
Literaturkreis.....	25	Senioren-gymnastik.....	64
Literaturkreis.....	52	Senioren - Tanz.....	38
Literaturkreis.....	60	Sitzgymnastik für Senioren.....	24
Lust am Schneiden.....	52	Sozialdienst katholischer Frauen (SkF).....	68
Malen mit Acryl- und Aquarellfarben.....	18	Spezial - Wirbelsäulengymnastik.....	31
Malen mit Acryl- und Aquarellfarben.....	61	Spielkreise für Eltern mit Kindern.....	67
Malspaß im Quadrat.....	44	Spielturnen.....	36
Männer an den Herd.....	51	Spielturnen für Kinder von 3 - 6 Jahren.....	37
Mediation.....	8	Sportliche Bewegung im Alter.....	24
Meditation.....	28	Sport und Gymnastik.....	39
Meditation - Oase des Schweigens.....	13	Sprachförderung für Kinder.....	23
Methoden der Paar-Arbeit.....	8	Städtefahrt Paris.....	61
Missionar auf Zeit.....	68	Starke Eltern - Starke Kinder.....	42
Mitarbeiterkonferenz.....	8	Starke Eltern - Starke Kinder® - Seminar.....	62
Mit Rosen gestalten.....	14	Tanzkurs für Erwachsene.....	28
Mögen Krebszellen wirklich keine Himbeeren?.....	69	Tanz mit - bleib fit.....	24
Nähen am Wochenende.....	75	Tarzan und Sister Act.....	60
Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene.....	74	Taschen selbst genäht.....	75
Nähen für Berufstätige.....	74	Tastenschreiben am PC.....	59
Nein sagen, ein Erziehungsfehler.....	66	Theologisches Grundseminar.....	9
NIA.....	70	Treff für alleinlebende Frauen.....	57
		Turnen und Spielen für Kinder und Eltern.....	44



# Inhaltsverzeichnis

Von Insekten in Bromelien und tropischen Früchten im Regenwald.....	28
Vorlesen und singen .....	25
Wege aus der Brüllfalle .....	42
Wegweiser sein - Christus begegnen .....	7
Wenn der Klapperstorch vorbeifliegt.....	6
Wie bereiten wir unsere Gemeinden auf eine „priesterarme“ Zeit vor? .....	16
Wirbelsäulengymnastik .....	39
Wirbelsäulengymnastik .....	49
Wirbelsäulengymnastik .....	58
Wirbelsäulengymnastik mit Pilates.....	71
Wirbelsäulengymnastik / Rückentraining .....	39
Yoga im Kindergartenalter .....	67
Zeit für uns - für Paare im Ruhestand.....	5
Zeit für uns - Wochenenden für Paare .....	5
Zwergennest.....	22
Zwergennest - Loslösegruppe .....	56



Die Zeit beim KBW -  
**eine gute Zeit**



# Allgemeine Hinweise

Das Katholische Kreisbildungswerk ist eine Einrichtung der Weiterbildung, anerkannt nach dem Weiterbildungsgesetz des Landes NRW. Träger ist der Regionalverbund der Katholischen Erwachsenen- und Familienbildung im Kreisdekanat Coesfeld e.V.

## Anmeldung

Für Kurse, Seminare, Studienreisen usw. ist eine Anmeldung beim veranstaltenden örtlichen Bildungswerk notwendig. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Teilnehmergebühr. Eine schriftliche Anmeldebestätigung erfolgt nicht.

## Teilnehmerzahl

Die im Programm aufgeführten Veranstaltungen werden in der Regel nur durchgeführt, wenn mindestens die nach dem Weiterbildungsgesetz in NRW vorgeschriebene Teilnehmerzahl von 10 Personen (über 16 Jahre alt) erreicht ist. Die Entscheidung trifft ggf. die Leiterin bzw. der Leiter des jeweiligen Bildungswerkes. Wenn die Teilnehmerzahl aus pädagogisch-didaktischen oder organisatorischen Gründen begrenzt werden muss, besteht nicht unbedingt ein Anspruch auf Teilnahme.

## Änderungen / Ergänzungen

Durch aktuelle Ereignisse und durch eine entsprechende Nachfrage kann die Änderung oder Ergänzung dieses Programms erforderlich werden. Auch lassen sich organisatorische Änderungen (geänderte Zeit, geänderter Veranstaltungsort etc.) nicht immer umgehen. Diese werden in der Tagespresse, Kirchenzeitung, auf Plakaten, Handzetteln oder sonst auf geeignete Weise bekannt gegeben.

## Studienreisen

Das Katholische Bildungswerk tritt bei den Studienreisen nur als Reisevermittler auf. Veranstalter im Sinne des Reiserechts ist das jeweilige durchführende Unternehmen.

## Bescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch nach Kursende ausgestellt. Bescheinigungen werden nur innerhalb eines Jahres ab Kursende ausgestellt.

## Datenschutz

Die personenbezogenen Daten der Kursteilnehmer werden gemäß der Anordnung über den Kirchlichen Dienst (KDO) für die Kursanmeldung und zum Versand von Informationsmaterial elektronisch gespeichert.

## Versicherung / Haftung

Die für das Katholische Bildungswerk tätigen Personen und die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an unseren Veranstaltungen genießen Versicherungsschutz, der sich auf die gesetzliche Haftpflichtversicherung des Veranstalters sowie auf das Unfallrisiko während der Veranstaltung und auf dem direkten Weg von und zu den Veranstaltungen erstreckt. Die Versicherung des Bildungswerkes tritt nachrangig gegenüber der persönlichen Versicherung der Betroffenen ein. Das Katholische Bildungswerk übernimmt keine Haftung bei Diebstählen, Verlust von Kleidungsstücken, Beschädigung oder Verschmutzungen.

## Gültigkeit

Sollte eine Bestimmung dieser Allgemeinen Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise unwirksam sein oder werden, so berührt dies nicht die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen.



## Kreisbildungswerk Coesfeld

Katholisches Bildungsforum

Wiesenstraße 14

48653 Coesfeld

Tel. 02541-952673

Fax 02541-952676

Mail: [kbw-coe@bistum-muenster.de](mailto:kbw-coe@bistum-muenster.de)

Internet: [www.kkbw.de/coe](http://www.kkbw.de/coe)