



Katholisches Bildungswerk Heek

Elke Heßling, Kämpensiedlung 41
48619 Heek, T. 02568 388138

62

Liebe Kursteilnehmer/-innen aus Heek und Umgebung!

Herzlich willkommen beim Katholisches Bildungswerk. Für das 1. Halbjahr 2018 haben wir altbekannte, aber auch neue Kurse und Veranstaltungen zusammengestellt. Wir hoffen, Ihr Interesse mit unserem Angebot zu wecken und freuen uns auf Ihre Anmeldungen.

Weitere, kurzfristig angesetzte Veranstaltungen des KBW Heek werden in der Presse und im Publikandum der Kirchengemeinde Heilig Kreuz bekanntgegeben.

Es gilt folgendes Anmeldeverfahren:

Die Anmeldung erfolgt telefonisch bei den Ansprechpartnern, wie in der jeweiligen Kursbeschreibung angegeben, oder per E-Mail: kbw.heek@web.de.

Die Kursgebühren sind, soweit nichts anderes angegeben ist, am 1. Treffen bar oder aber per Überweisung zu bezahlen. Beachten Sie bitte unsere AGB am Ende des Heftes, insbesondere die Zahlungsverpflichtung auch bei Nichterscheinen.

Unsere Bankverbindung Volksbank Gronau-Ahaus:

IBAN: DE18 4016 4024 0700 6093 00

BIC: GENODEM1GRN

Bitte geben Sie Ihren Namen und die Kurs-Nummer an.

Ihre Ansprechpartnerinnen: Gabi Helling, T. 02568 2413; Elke Heßling, T. 02568 388138;
Birgit Kleingries-Reinhold, T. 02568 388196

Für das Mitarbeiterteam

Elke Heßling

Unser Kooperationspartner vor Ort:

Familienzentrum "Hand in Hand"

Kindertagesstätten

St. Johannes, T. 02568 2740

St. Ludgerus, T. 02568 635

St. Marien, T. 02568 777

St. Franziskus, T. 02568 3404

St. Peter und Paul, T. 02568 1214



Familienzentrum
„Hand in Hand“

Gegen Vorlage eines Familienpasses oder bei geringem Einkommen ist eine Ermäßigung der Kursgebühr möglich. Etwaige zusätzliche Sachkosten sind direkt mit der Kursleitung abzurechnen. Nähere Angaben zu den Kursleitungen finden Sie im Verzeichnis am Ende des Programmheftes.



Fachbereich 1 Partnerschaft - Ehe - Familie

14 Eltern mit Kindern - Spielen und Lernen

Eltern-Kind-Gruppe

In der Eltern-Kind-Gruppe spielen, entdecken und erforschen Kinder ab einem Jahr ihre Umwelt im vorbereiteten Raum. Die Kursleitung macht altersgerechte Spielvorschläge. Die Kinder nehmen erste Kontakte zu anderen Kindern und Erwachsenen auf. Die Eltern informieren sich, lernen sich gegenseitig kennen und tauschen sich aus. Es gibt bewusst gemeinsame Zeiten, in der Mutter oder Vater mit dem eigenen Kind gemeinsam kreativ ist, singt und spielt.

Ort: Heilig-Kreuz-Zentrum,
Kirchplatz 8, Heek

Leitung: Iris Bütterhoff

Anmeldung bei Iris Bütterhoff, T. 02568 388994

Beginn: Do., 11.01.18, 09:30 - 11:00 Uhr, 11-mal
14H001 44,50 € (22 UStd.)

Beginn: Do., 12.04.18, 09:30 - 11:00 Uhr, 11-mal
14H002 44,50 € (22 UStd.)



Kidix – Kinderzeit

Die Kinder spielen, entdecken und erforschen selbständig ihre Umwelt im vorbereiteten Raum. Die Kursleitung macht altersgemäße Spielvor-

schläge. Die Kinder nehmen erste Kontakte zu anderen Kindern und Erwachsenen auf.

Kidix – Elternzeit

Eltern informieren sich und tauschen sich aus zu Erziehungs-, Entwicklungs- und Familienfragen. Die Kursleitung gibt Impulse zu aktuellen Themen. Durch angeleitete Beobachtung und Gespräche verstehen Eltern ihr Kind und seine Bedürfnisse besser und erhalten Anregungen für den Alltag in der Familie.

Kidix – gemeinsame Zeit

Eltern und Kinder sind miteinander kreativ, singen und spielen. Sie lernen andere Familien kennen und erfahren Gemeinschaft.

Ort: Heilig-Kreuz-Zentrum,
Kirchplatz 8, Heek

Leitung: Christiane Baumeister

Es fallen evtl. Materialkosten an.

Anmeldung bei Birgit Kleingries-Reinhold,
T. 02568 388196.

Beginn: Fr., 12.01.18, 09:30 - 11:00 Uhr, 9-mal
14H003 46,00 € (18 UStd.)

Beginn: Fr., 13.04.18, 09:30 - 11:00 Uhr, 9-mal
14H004 46,00 € (18 UStd.)

17 Kinder und Jugendliche

Mutter-Kind-Loslösegruppe

In dieser Gruppe machen Kinder ab 2 Jahren soziale Erfahrungen mit anderen Kindern und werden spielerisch auf den Kindergartenalltag vorbereitet. Die Kinder lernen schrittweise, sich für kurze Zeit von ihren Eltern zu trennen. Die Gruppe wird durch eine ausgebildete Erzieherin

Gegen Vorlage eines Familienpasses oder bei geringem Einkommen ist eine Ermäßigung der Kursgebühr möglich. Etwaige zusätzliche Sachkosten sind direkt mit der Kursleitung abzurechnen. Nähere Angaben zu den Kursleitungen finden Sie im Verzeichnis am Ende des Programmheftes.



und eine erfahrene zweite Kraft geleitet. Die Kinder lernen, sich in einer Kleingruppe anzupassen und Konflikte untereinander zu lösen. Altersgerechte Spielmöglichkeiten werden angeregt.

Ort: Heilig-Kreuz-Zentrum,
Kirchplatz 8, Heek

Leitung: Mechthild Plietker, Iris Bütterhoff
Anmeldung bei Birgit Kleingries-Reinhold,
T. 02568 388196.

Beginn: Mi., 10.01.18, 09:00 - 11:00 Uhr, 9-mal
17H001 61,50 € bei 9, ab 10 Teilnehmende
54,50 € (24 UStd.)

Beginn: Mi., 11.04.18, 09:00 - 11:00 Uhr, 11-mal
17H002 74,00 € bei 9, ab 10 Teilnehmende
66,50 € (29,3 UStd.)

18 Kurse in Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum "Hand in Hand" Heek



Familienzentrum
„Hand in Hand“

Lesepatentaktion

Beginn: Do., 18.01.18, 14:15 - 15:00 Uhr
Ort: Wechselnd in den Kindergärten der Kirchengemeinde Hl. Kreuz

Leitung: Ehrenamtliche Lesepatinnen

18H001 (5 UStd.)

Weitere Termine, je 14:15 - 15:00 Uhr:

Mo., 19.03./Do., 19.04./Mo., 14.05./Mo., 18.06.

Vorlesen und Lesen bildet. Wir sind ein Team von ehrenamtlichen Lesepatinnen, die sich etwa einmal im Monat einige Bilderbücher aussuchen und in einen Kindergarten kommen. Dort dürfen alle Kinder, die Zeit und Lust haben, mitkommen und in gemütlicher Atmosphäre ein oder sogar mehrere Bilderbücher anschauen und das Vorlesen erleben. Im jeweiligen Kindergarten wird kurz vorher auf den Vorlesenachmittag hingewiesen. Informationen bei Birgit Kleingries-Reinhold, T. 02568 388196



Familienzentrum
„Hand in Hand“

Essen und Trinken, das Kinder fit hält

Beginn: Di., 20.02.18, 20:00 - 21:30 Uhr

Ort: Kindergarten St. Ludgerus,
Schwatten Berg 2, Heek

Leitung: Lisa Kühlkamp

18H002 5,00 € (2 UStd.)

Wie viel und was soll mein Kind überhaupt essen? Die Werbung verspricht viel, was sie allerdings in den wenigsten Fällen hält. Mein Kind isst kein Obst und Gemüse, möchte nur Süßigkeiten und Nudeln ohne Sauce. Bekommt es genug Vitamine? Durch das vielfältige Lebensmittelangebot ist der Verbraucher verunsichert und weiß oft nicht, was noch gesund ist. Wir wollen uns mit diesem Thema auseinandersetzen und Alternativen finden, und das sehr praxisorientiert. Es werden Lebensmittelattrappen vorgestellt. Rezeptideen sind auf Wunsch erhältlich. Anmeldung im Kindergarten St. Ludgerus, T. 02568 635.



Familienzentrum
„Hand in Hand“

Inlinerkurs

Beginn: Sa., 28.04.18, 15:00 - 16:30 Uhr

Ort: Jugendhaus ZAK,
Am Dinkelstadion 1, Heek

Leitung: Daniela Beiring

18H003 3,00 € (2 UStd.)

Die Teilnehmenden erlernen, wie sie sich richtig fallen lassen und wie sie richtig bremsen können. Bereits vorhandene Fahrkenntnisse werden aufgefrischt und erweitert. Bitte Inliner und komplette Schutzausrüstung (Helm, Hand- und Knieschoner), evtl. ein Getränk mitbringen.

Anmeldung in allen 5 Kindergärten des Familienzentrums Hand in Hand.

Gegen Vorlage eines Familienpasses oder bei geringem Einkommen ist eine Ermäßigung der Kursgebühr möglich. Etwaige zusätzliche Sachkosten sind direkt mit der Kursleitung abzurechnen. Nähere Angaben zu den Kursleitungen finden Sie im Verzeichnis am Ende des Programmheftes.



Familienzentrum
„Hand in Hand“

Pilates-Körpertraining

Pilates ist eine Mixtur aus Dehn- und Kräftigungsübungen mit der Integration des Geistes. Diese Bewegungsmethode kräftigt speziell die tiefe Bauchmuskulatur. Unter Berücksichtigung der Pilates-Prinzipien: Atmung - Zentrierung - Körperspannung - Bewegungsfluss - kontrollierte Abläufe - Koordination lernen die Teilnehmenden, ihren Körper neu zu erfahren. Die Wirbelsäule wird aufgerichtet, der Körper gekräftigt und gedehnt. Mitzubringen sind Sportkleidung, Anti-Rutsch-Socken, Gymnastikmatte.

Ort: Kindergarten St. Peter und Paul,
Zum Kindergarten 6, Heek-Nienborg

Leitung: Roswitha Wientjes

Anmeldung bei Elke Heßling, T. 02568 388138,
oder kbw.heek@web.de.

Beginn: Di., 09.01.18, 18:00 - 18:45 Uhr, 10-mal
18H004 45,00 € (10 UStd.)

Beginn: Di., 10.04.18, 18:00 - 18:45 Uhr, 16-mal
18H005 72,00 € (16 UStd.)



Familienzentrum
„Hand in Hand“

Rückenschule

Der Kurs bietet Ihnen gezielte Gymnastik, die die Bewegungsfunktion der Wirbelsäule stabilisiert. Es werden Kräftigungsübungen zur Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur entsprechend den körperlichen Voraussetzungen durchgeführt.

Ort: Kindergarten St. Peter und Paul,
Zum Kindergarten 6, Heek-Nienborg

Leitung: Roswitha Wientjes

Anmeldung bei Elke Heßling, T. 02568 388138
oder kbw.heek@web.de

Beginn: Di., 09.01.18, 19:00 - 19:45 Uhr, 10-mal
18H006 44,50 € (10 UStd.)

Beginn: Di., 10.04.18, 19:00 - 19:45 Uhr, 16-mal
18H007 72,00 € (16 UStd.)



Familienzentrum
„Hand in Hand“

Aroha

Aroha ist ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs im $\frac{3}{4}$ Takt. Aroha festigt Gesäß, Oberschenkel und Bauch und führt zu innerer Ausgeglichenheit. Er besteht aus ständig wechselnden spannungsvollen und entspannten Elementen, die verborgene Energien freisetzen und der Seele ein Wohlbefinden bereiten. Es kann jeder ohne Vorkenntnisse in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen. Aroha ist der optimale, gelenkschonende Fett- und Kalorienkiller. Durch den Spaß und die Besonderheit von Aroha werden Teilnehmer langfristig für ein vielseitig ausgerichtetes Bewegungsprogramm gewonnen und darin unterstützt, einen gesundheitsorientierten Lebensstil zu führen.

Ort: Kindergarten St. Peter und Paul,
Zum Kindergarten 6, Heek-Nienborg

Leitung: Roswitha Wientjes

Anmeldung bei Elke Heßling, T. 02568 388138
oder unter kbw.heek@web.de

Beginn: Di., 09.01.18, 20:00 - 20:45 Uhr, 10-mal
18H008 45,00 € (10 UStd.)

Beginn: Di., 10.04.18, 20:00 - 20:45 Uhr, 16-mal
18H009 72,00 € (16 UStd.)

Gegen Vorlage eines Familienpasses oder bei geringem Einkommen ist eine Ermäßigung der Kursgebühr möglich. Etwaige zusätzliche Sachkosten sind direkt mit der Kursleitung abzurechnen. Nähere Angaben zu den Kursleitungen finden Sie im Verzeichnis am Ende des Programmheftes.



Fachbereich 2 Religion - Persönlichkeit - Gesellschaft

23 Persönlichkeitsbildung

Kraft für den Alltag - ein ermutigender Vortrag

Beginn: Do., 22.03.18, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Heilig-Kreuz-Zentrum,
Kirchplatz 8, Heek

Leitung: Otto Pötter

23H001 8,00 € (2 UStd.)

Durch Reizüberflutung trauen wir oft unseren eigenen Sehnsüchten und Wünschen nicht mehr. Wünschen ohne zu handeln aber entmutigt. Handeln ohne klare Ziele verwirrt und führt zur Resignation. Statt dessen verirren wir uns in blindem Aktionismus. Dann wollen wir oft zu viel und leben gestresst an uns vorbei. Das macht unzufrieden. Am Ende wissen wir gar

nicht mehr, was uns wirklich gut tut. Wir trauen uns nichts mehr zu. Unser Selbstvertrauen schwindet. Was uns fehlt, ist ein ganzes Ja, wofür unser Herz brennt. Dann könnten wir gelassen vieles lassen, was nur verwirrt und unruhig macht; was uns aber innerlich stärkt, das käme zur Entfaltung. Mehr noch. Glaube und Zuversicht könnten (wieder) wachsen. Hilde Domin (1909 - 2006) rät: "Weniger Aktion, zur Ruhe kommen und dem Wunder einfach mal vertrauensvoll die offene Hand hinhalten." Ein ermutigender Vortrag. Herr Pötter ist Verhaltenstherapeut und ein bundesweit tätiger Dozent für logotherapeutische (sinnzentrierte) Persönlichkeitsentwicklung nach Viktor Frankl. Der Vortragsinhalt ist auf Wunsch für 2 Euro erhältlich. Anmeldung bei Elke Heßling, T. 02568 388138, oder kbw.heek@web.de.



In Münster findet vom 9. bis 13. Mai 2018 der 101. Deutsche Katholikentag statt. Bereits in Leipzig beim 100. Katholikentag luden Münsteraner Teilnehmer aus dem Kreisdekanat Borken dazu ein. Das Motto des Katholikentags ist "Suche Frieden".

Gegen Vorlage eines Familienpasses oder bei geringem Einkommen ist eine Ermäßigung der Kursgebühr möglich. Etwaige zusätzliche Sachkosten sind direkt mit der Kursleitung abzurechnen. Nähere Angaben zu den Kursleitungen finden Sie im Verzeichnis am Ende des Programmheftes.