



Katholisches Bildungswerk Borken-Weseke

Gisela Rottstegge, Klemens-August-Str. 6
46325 Borken-Weseke, T. 02862 1750

17



Christa Homann

Petra Klein-Menting

Gisela Rottstegge

Annette Tenhagen

Anne Wendholt

Liebe Weseker und Interessierte aus den Nachbargemeinden, das Team des KBW und das Familienzentrum St. Ludgerus haben gemeinsam ein vielfältiges Programm zusammengestellt. Sie werden Neues entdecken, aber auch das Altbewährte wiederfinden. Ihre Anregungen haben wir bei unserer Planung, soweit es ging, berücksichtigt. Gehen Sie nun auf Ihre persönliche Bildungsreise. Wir freuen uns, wenn wie Sie zu dem einen oder anderen Angebot begrüßen können.

Ihre Anmeldung für das 1. Halbjahr 2018 nehmen wir am

Samstag, 06.01.18 von 9:00 bis 11:00 Uhr

im Pfarrheim St. Ludgerus, Borkenwirther Str. 4, Weseke

entgegen. Die Teilnehmergebühr ist bei der Anmeldung zu entrichten.

Auch Kurse des Familienzentrums können an diesem Tag belegt werden. Erst ab 08.01.18 werden dann in den Kindertageseinrichtung St. Marien Anmeldungen dafür entgegen genommen. Die Anmeldung zur Babymassage und zur Rückbildungsgymnastik erfolgen bei der jeweils angegebenen Telefonnummer. Beachten Sie bitte die AGB am Ende des Programmheftes.

Gisela Rottstegge, T. 02862 1750
Anne Wendholt, T. 02862 2003

Petra Klein-Menting, T. 02862 1485
Annette Tenhagen, T. 02862 3271
Christa Homann, T. 02862 2417



Familienzentrum
St. Ludgerus Weseke

Das KBW kooperiert in Weseke mit dem Familienzentrum St. Ludgerus, das aus den beiden Kindergärten St. Marien und Roncalli besteht. Gemeinschaftsveranstaltungen finden Sie im Fachbereich 18 des Weseker Programms.



Fachbereich 1 Partnerschaft - Ehe - Familie

18 Kurse in Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum St. Ludgerus Weseke

Rückbildungsgymnastik

Beginn: Mi., 07.02.18, 19:00 - 20:15 Uhr, 8-mal

Ort: Pfarrheim St. Ludgerus,
Borkenwirther Str. 4, Weseke

Leitung: Urszula Gralike

18W001 Erstattung über Krankenkasse
(13,3 UStd.)

Die Rückbildungsgymnastik gibt Ihrem Beckenboden wieder den Halt, der wichtig ist, um Ihre Beckenorgane (wie z. B. Blase, Gebärmutter) in Position zu halten. Wird der Beckenboden vernachlässigt, können sich Blasen- und Gebärmutterentkungen, Inkontinenz und auch Darmprobleme entwickeln. Nach Schwangerschaft und Geburt ist es wichtig, Bauch und Beckenboden zu kräftigen. Im Rückbildungskurs können Sie unter fachlicher Anleitung gemeinsam mit anderen Frauen Beine, Po, Brustmuskulatur sowie den Rücken gezielt trainieren.

Den Kurs sollten Sie frühestens sechs bis acht Wochen nach der Geburt beginnen und spätestens bis zum neunten Monat nach der Geburt beendet haben. In diesem Zeitraum werden die Kosten des Kurses von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an. Zwei Wochen, nachdem Sie mit dem Kind nach Hause zurückgekehrt sind, sollten Sie sich bereits um einen Kurs kümmern. Ihr Beckenboden wird es Ihnen danken!

Informationen und Anmeldung bei Urszula Gralike (Hebamme), T. 02862 415018, Mobil 0152 03315345.

Wochenbettbetreuung/Nachsorge

Das Wochenbett beginnt mit der Geburt Ihres Babys und dauert acht Wochen lang. Für die gesamte Zeit haben Sie ein Recht auf Hebammenhilfe.

Während dieser Nachsorge werden Sie in allen Fragen und Problemen beraten. Die Rückbildung und Wundheilung wird beobachtet. Die Hebamme begutachtet die Brust und hilft beim Aufbau einer funktionierenden und schönen Stillbeziehung. Zugleich wird die Gewichtszunahme Ihres Babys kontrolliert und die Abheilung des Bauchnabels. Für Fälle wie z. B. Wundsein, Pickelchen oder Blähungen hat Frau Gralike Tipps parat. Die Wochenbettbetreuung wird von der Krankenkasse bezahlt. Sie ist für Mutter und Kind kostenlos. Die Krankenkassen zahlen für den täglichen Besuch der Hebamme in den ersten 10 Lebenstagen des Kindes und für weitere 16 Termine in der Zeit bis zur vollendeten 8. Lebenswoche. Jede Mutter entscheidet selbst, wie viele sie davon in Anspruch nehmen möchte.

Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden

Wenn Sie in der Schwangerschaft Probleme haben, kann Ihnen Frau Gralike in vielen Fällen behilflich sein, z. B. bei Sodbrennen, Wadenkrämpfen, Wassereinlagerungen, Gemütsschwankungen, vorzeitige Wehentätigkeit...

Für die Wochenbettbetreuung/Nachsorge bzw. für Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden erhalten Sie Informationen und Hilfe bei Hebamme Urszula Gralike, T. 02862 415018, Mobil 0152 03315345



Herzlich Willkommen auf der Welt! Babymassage als "NRW-Elternstart" in der Wichtelkiste!

Alter der Babys: ab der 4. Lebenswoche, bzw.

Etwaige Sachkosten bitte mit der Kursleitung direkt abrechnen.

Nähere Angaben zu den Kursleitungen finden Sie im Dozentenverzeichnis am Ende des Heftes.



sobald der Bauchnabel abgeheilt ist, bis 4 Monate.

Folgende Themen werden in diesem Kurs behandelt:

- Heil-Energie fürs Baby
- Sichere Bindung von Anfang an - SiBA
- Fußreflexzonenmassage für diverse Beschwerden
- Sanfte Schmetterlingsmassage
- Schwedisch-Indische-Babymassage
- Austausch und Gespräche über aktuelle Themen.

Mitzubringen sind eine Babydecke, eine wasserdichte Unterlage, einige Spucktücher, leichte Kleidung für die Teilnehmer.

Anmeldung und Information bei Roberta Helf-Albersmann, T. 02861 8914419 oder mobil 0177 2104660,

E-Mail: praxis-lichtbogen-helf@unitybox.de.

Die Gebühren des NRW-Elternstart-Kurses werden vom Land Nordrhein-Westfalen übernommen. Voraussetzung ist, dass mindestens 6 Teilnehmer dieses Kurses erstmalig an einem Eltern-Start-Kurs nach der Geburt des Kindes teilnehmen.

Sollten weniger als 6 Teilnehmende diese Voraussetzung erfüllen, können auch die Eltern Gutscheine der Stadt Borken oder des Kreises Borken eingelöst werden.

Ort: Pfarrheim St. Ludgerus,
Borkenwirther Str. 4, Weseke

Leitung: Roberta Helf-Albersmann

Beginn: Fr., 12.01.18, 09:00 - 10:30 Uhr, 5-mal
18W002 bei 6 Teilnehmern kostenfrei, bei weniger 50 € pro Person (10 UStd.)

Weitere Termine: 19.01./02.02./ 09.02./ 23.02.18

Beginn: Fr., 22.06.18, 09:00 - 10:30 Uhr, 5-mal
18W003 bei 6 Teilnehmern kostenfrei, bei weniger 50 € pro Person (10 UStd.)

Weitere Termine: 29.06./06.07./ 13.07./ 20.07.18

Kaffee mit "Wichtel" -

Offenes Elterncafé in Weseke

Dieses Angebot richtet sich an werdende Mütter/Väter und Mütter/Väter mit Säuglingen und Kleinkindern. Die Kinder können gern mitgebracht werden. Kommen Sie und tauschen Sie sich in entspannter Atmosphäre bei Kaffee, Tee und Gebäck mit anderen Eltern aus und knüpfen Sie Kontakt! Das Elterncafé bietet Raum und Zeit für Ihre Anliegen und Fragen, die sich rund um das Leben mit kleinen Kindern handeln. Roberta Helf-Albersmann wird Ihnen mit fachkundiger Betreuung und Beratung gerne zur Seite stehen.

Ort: Pfarrheim St. Ludgerus,
Borkenwirther Str. 4, Weseke

Leitung: Roberta Helf-Albersmann
ohne Gebühr (2 UStd.)

Information in der Kita St. Marien, T. 02862 1485.

18W004 Fr., 16.02.18, 09:00 - 10:30 Uhr

18W005 Fr., 16.03.18, 09:00 - 10:30 Uhr
Thema: Schlafen und Beruhigen

18W006 Fr., 20.04.18, 09:00 - 10:30 Uhr

18W007 Fr., 18.05.18, 09:00 - 10:30 Uhr

18W008 Fr., 15.06.18, 09:00 - 10:30 Uhr
Thema: Zahnung

Eltern-Kind-Gruppe...

In den Kursen für Eltern und Kinder können die Kinder mit allen Sinnen die Welt entdecken. Es wird altersgerecht gesungen, gespielt und vieles mehr, was Kindern und Erwachsenen Spaß macht. Die Eltern finden in der Spielgruppe einen Ort, an dem sie Kontakte knüpfen und sich im Gespräch austauschen können. Die fachliche Begleitung durch die Kursleitung bietet Informationen zu den Themen Familie und Erziehung. Die nachfolgenden Kurse finden im Zeitraum von Februar bis Juli 2018 statt. Die genauen

Etwaige Sachkosten bitte mit der Kursleitung direkt abrechnen.

Nähere Angaben zu den Kursleitungen finden Sie im Dozentenverzeichnis am Ende des Heftes.



Kurstermine gibt die Kursleitung am Kursbeginn bekannt.

Ort: Pfarrheim St. Ludgerus,
Borkenwirther Str. 4, Weseke

Leitung: Anke Pernak

...für Eltern mit Kindern, 11 - 15 Monate

Beginn: Di., 06.02.18, 09:00- 10:30 Uhr, 13-mal
18W009 52,50 € (26 UStd.)

...für Eltern mit Kindern, 6 - 10 Monate

Beginn: Do., 08.02.18, 09:00-10:30 Uhr, 13-mal
18W010 52,50 € (26 UStd.)

Heiße Hunde und Käsefüße! Backkurs für Kinder im Alter von 7 bis 9 Jahren

Beginn: Sa., 20.01.18, 14:00 - 17:00 Uhr

Ort: Kindergarten St. Marien,
Darperkamp 5, Weseke

Leitung: Claudia Brockmeier-Kösters

18W011 3 € plus 4,50 € Lebensmittelumlage (4 UStd.)

Diese Hunde sehen nicht nur zum Anbeißen aus - sie schmecken auch noch tierisch gut! Genauso die würzigen Kekse, die nichts mit den verschwitzten "Mauken" in Turnschuhen zu tun haben. Mitzubringen sind eine Schürze (wer hat) und Dosen, um die Backwaren mitnehmen zu können.

Leckerer für ein Familien-Frühstück für Kinder im Alter von 8 bis 10 Jahren

Beginn: Sa., 24.02.18, 09:30 - 12:30 Uhr

Ort: Kindergarten St. Marien,
Darperkamp 5, Weseke

Leitung: Claudia Brockmeier-Kösters

18W012 3 € plus 4 € Lebensmittelumlage (4 UStd.)

Wir backen zusammen traditionelle Frühstücksgebäcke wie Brötchen, Hörnchen, Brezeln, die man gut für ein gemütliches Frühstück vorberei-

ten kann und die auch immer wieder gut ankommen. Die Rezepte gibt es dazu. Mitzubringen sind eine Schürze (wer hat) und Dosen, um die Backwaren mitnehmen zu können.

Wir backen den Frühling - Backkurs für Kinder ab 10 Jahren

Beginn: Sa., 03.03.18, 14:00 - 17:00 Uhr

Ort: Kindergarten St. Marien,
Darperkamp 5, Weseke

Leitung: Claudia Brockmeier-Kösters

18W013 3 € plus 5 € Lebensmittelumlage (4 UStd.)

Wir backen einen Blumentopfkuchen, der nach Belieben mit süßen Dingen dekoriert werden kann, jeder so, wie er mag. Mitzubringen sind eine Schürze (wer hat) und Dosen, um die Backwaren mitnehmen zu können.

Wir backen für das Osterfest...

Es werden verschiedene Kleinigkeiten für das Osterfest gebacken. Probiert wird natürlich auch. Die Rezepte sowie die verschiedenen Backwaren nehmen die Kinder mit nach Hause. Mitzubringen sind eine Schürze (wer hat) und Dosen, um das Gebäck mitnehmen zu können.

...für Kinder im Alter von 8 bis 9 Jahren

Beginn: Fr., 23.03.18, 15:00 - 18:00 Uhr

Ort: Kindergarten St. Marien,
Darperkamp 5, Weseke

Leitung: Claudia Brockmeier-Kösters

18W014 3 € plus 4 € Lebensmittelumlage (4 UStd.)

...für Kinder im Alter von 6 bis 7 Jahren

Beginn: Sa., 24.03.18, 09:30 - 12:30 Uhr

Ort: Kindergarten St. Marien,
Darperkamp 5, Weseke

Leitung: Claudia Brockmeier-Kösters

18W015 3 € plus 4 € Lebensmittelumlage (4 UStd.)

Etwaige Sachkosten bitte mit der Kursleitung direkt abrechnen.

Nähere Angaben zu den Kursleitungen finden Sie im Dozentenverzeichnis am Ende des Heftes.



Vater-Kind-Nachmittag im Wald mit Kindern ab 5 Jahren

Beginn: Sa., 14.04.18, 14:00 - 17:00 Uhr
Ort: Treffpunkt Grundschule Weseke mit Autos, Borkenwirther Str. 33
Leitung: Markus Pölling
18W016 3 € pro Familie (4 UStd.)

Auf den Spuren von Angelique Kerber und Roger Federer -

Tennis für Anfänger ab 18 Jahre

Beginn: Sa., 26.05.18, 10:00 - 11:30 Uhr, 6-mal
Ort: Tennisanlage SV Adler Weseke, Prozessionsweg 36, Borken-Weseke
Leitung: Georg Sibbing
18W017 60,50 € bei 4, 48,50 € bei 5 und 40,50 € ab 6 Teilnehmende (12 UStd.)

Dieser Kurs kann auch von Jugendlichen ab 16 Jahren mit Vater/Mutter oder anderer volljähriger Begleitperson gebucht werden.

In den Kurseinheiten werden die Grundschnitte Vorhand, Rückhand, Volley und Aufschlag erlernt. Auch die Zählweise beim Tennis sowie Taktik und Psychologie werden vermittelt. Warum heißt es 40:Love? Mitzubringen sind Sportschuhe (keine Joggingsschuhe) und Getränke. Schläger können gestellt werden. Informationen gibt Georg Sibbing, T. 0174 1683759.

Tennis für Fortgeschrittene ab 18

Beginn: Sa., 26.05.18, 11:30 - 13:00 Uhr, 6-mal
Ort: Tennisanlage SV Adler Weseke, Prozessionsweg 36, Borken-Weseke
Leitung: Georg Sibbing
18W018 60,50 € bei 4, 48,50 € bei 5 und 40,50 € ab 6 Teilnehmende (12 UStd.)

Dieser Kurs kann auch von Jugendlichen ab 16 Jahren mit Vater/Mutter oder anderer volljähriger Begleitperson gebucht werden. Inhalte der Kurseinheiten werden sein: Grundschnitte

Vorhand/Rückhand, Slice und Topspin, Top und Lob, Aufschläge und Taktik im Einzel und Doppel. Am Ende des Kurses wird ein Abschlussturnier ausgetragen. Mitzubringen sind Sportschuhe (keine Joggingsschuhe) und Getränke. Schläger können gestellt werden. Informationen gibt Georg Sibbing, T. 0174 1683759.

Einzel bist du ein Ton - gemeinsam sind wir ein Lied!

Familienchor St. Ludgerus

Beginn: wird bekannt gegeben
Ort: wird bekannt gegeben
Leitung: Chris Paus

18W019 pro Monat Erwachsene 10 €, Kinder/Schüler 5 €

Der Familienchor St. Ludgerus ist 2011 aus einem Projektchor entstanden. Seit Mai 2011 wird der Chor als erweitertes Angebot, in Kooperation mit dem Familienzentrum, als Familienchor St. Ludgerus weitergeführt. Für den Namen Familienchor haben sich die Mitglieder bewusst entschieden, da sich das Angebot an Einzelpersonen, Familien, Großeltern, Jugendliche und Kinder richtet. Heute singen die Chormitglieder nicht nur, wie anfänglich, altes und neues religiöses Liedgut. So wurde 2016 ein Reinhard May Konzert einstudiert, organisiert und erfolgreich aufgeführt. Auch Lieder von Sarah Conner oder Silbermond, sowie das Lied „Indianer“ der Gruppe Pur gehören zum großen Repertoire des Chores. Der Chor gestaltet auf Wunsch z.B. auch Familienmessen, Kommunion-Feiern, Firmungen oder ein Adventssingen in der Weihnachtszeit mit. Ein gemeinsames Chorwochenende ist immer ein Höhepunkt im Laufe eines Jahres. Gepróbt wird dreimal im Monat. Montags und mittwochs proben in der Zeit von 20:00 Uhr bis 22:00 Uhr die Erwachsenen, samstags ist in der Zeit von 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr Probe für Erwachsene und Kinder. Ab dem 5. Schuljahr können auch Kinder ohne Begleitung eines Erwachsenen im Chor mitsingen. Nähere Informationen bei Gerda Meßling T. 02862 42087.

Etwaige Sachkosten bitte mit der Kursleitung direkt abrechnen.

Nähere Angaben zu den Kursleitungen finden Sie im Dozentenverzeichnis am Ende des Heftes.



Für die nachfolgenden Kreativkurse gilt: die anfallenden Materialkosten werden bei der Anmeldung bezahlt.

Dekorative "Moostorte" zur Osterzeit

Beginn: Do., 22.02.18, 19:30 - 21:45 Uhr

Ort: Pfarrheim St. Ludgerus,
Borkenwirther Str. 4, Weseke

Leitung: Martina Ehling

18W020 7 € plus 3,50 € Materialkosten (3 UStd.)

Passend zur Oster- und Frühlingszeit gestalten wir eine dekorative Torte, allerdings nur „fürs Auge“, zur Verschönerung des Ostertisches.

Jeder Teilnehmer darf seine Tortenplatte (gern mit Standfuss) von Zuhause mitbringen. Die Unterkonstruktion unserer Tortenplatte bildet ein Strohkranz, den die Kursleitung besorgt. Wir ummanteln diesen mit Moos und Zweigen und dekorieren ihn mit Eiern, Blumenzwiebeln und ähnlichem. Mitzubringen sind eine Kiste Moos, ein paar Zweige (Birke oder Korkenzieher), dünner Wickeldraht (grün, ggf. silber oder gold), ein paar ausgeblasene Eier, wer hat, kleine Wachtel- oder Plastikeier, kleine Blumenzwiebeln, Federn oder ähnliches und eine Tortenplatte.

Wir gestalten einen Gartenstab

Beginn: Mo., 04.06.18, 19:30 - 21:45 Uhr

Ort: Pfarrheim St. Ludgerus,
Borkenwirther Str. 4, Weseke

Leitung: Pia Ehning

18W021 7 € plus 7 € Materialkosten (3 UStd.)

Wir verschönern unseren Garten mit einem selbst gestalteten Gartenstab. An den Stab wird aus Zweigen eine Spindel gewickelt, in der ein Tontopf eingearbeitet wird. Dieser dient als Blumentopf für kleine Blumen. Mit Bändern, Wolle und Draht wird der Dekostab anschließend verschönert. Die Materialien werden von der Kursleitung mitgebracht. Mitzubringen sind eine Rosenschere, ein Messer und eine Drahtschere.

Wir gestalten ein dekoratives Segelschiff

Beginn: Mo., 11.06.18, 19:30 - 21:45 Uhr

Ort: Pfarrheim St. Ludgerus,
Borkenwirther Str. 4, Weseke

Leitung: Martina Ehling

18W022 7 € plus 10 € Materialkosten (3 UStd.)

Wir stimmen uns auf die Urlaubszeit ein und gestalten unser eigenes, dekoratives Segelschiff aus Holz und Tuch. Der Rumpf des Schiffes wird von der Kursleitung vorgefertigt. Dieser wird im Kurs bemalt und mit einem Mast bestückt. Das „Segeltuch“ gestalten wir anschließend ebenfalls mit Farben. Die Materialien (Holz, Papier, Stoff, Farben usw.) werden von der Kursleiterin mitgebracht. Wer möchte, kann ein paar Fundstücke wie Muscheln, Seesterne, Taue oder Kor-deln mitbringen.

Fachbereich 2 Religion - Persönlichkeit - Gesellschaft

21 Theologische Bildung - Religionspädagogik

Grundkurs Spiritualität

Beginn: Fr., 12.01.18, 17:30 Uhr

Ort: Kardinal-Hengsbach-Haus, Dahler
Höhe 168, Essen-Werden

Leitung: Franz-Josef Plesker

21Z004 108 € incl. VP an den Wochenenden
(32 Ustd. / 6 TT)

Der Kurs hat bereits im 1. Halbjahr 2017 begonnen. Eine Anmeldung ist nicht mehr möglich. Weitere Termine 2018: 12.-13.01.18/ 22.01.18/ 06.02.18.

Etwaige Sachkosten bitte mit der Kursleitung direkt abrechnen.

Nähere Angaben zu den Kursleitungen finden Sie im Dozentenverzeichnis am Ende des Heftes.



Gesprächsabend mit Pater Hohn

Beginn: wird bekannt gegeben
Ort: Pfarrheim St. Ludgerus,
Borkenwirther Str. 4, Weseke

Leitung: Andreas Hohn

21W002 ohne Gebühr (2 UStd.)

Wer kennt sie nicht, die Fragen und Zweifel, die uns täglich beschäftigen? Gläubige und weniger Gläubige sind davon betroffen. Interessierte haben an diesem Abend die Möglichkeit, über das Leben und den Glauben ins Gespräch zu kommen.

Anmeldung bei Anne Wendholt, T. 02862 2003.

24 Gesellschaft - Politik - Umwelt

Plattdeutscher Stammtisch

Beginn: Fr., 12.01.18, 19:30 - 21:00 Uhr, 4-mal

Ort: Heimathaus, Hans-Sachs-Str. 16,
Borken-Weseke

Leitung: Mitglieder Heimatverein

24W001 ohne Gebühr (8 UStd.)

Weitere Termine: 16.02./18.05./15.06.

Alle die, die gern einige gemütliche Stunden mit uns verbringen möchten - sei es beim Zuhören oder wer sich mit eigenen Beiträgen beteiligen will - sind herzlich dazu eingeladen.

Information bei Gisela Rottstegge, T. 02862 1750. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Vorankündigung

Die Kirchenkabarettistin Ulrike Böhmer wird im 2. Halbjahr 2018 etwa Mitte September in Weseke zu Gast sein. Der genaue Termin steht noch nicht fest. Ulrike Böhmer gewann 2012 den Kirchenkabarettpreis "Honnefer Zündkerze".

Wer denkt, Kirche und Kabarett - das geht gar nicht, passt nicht zusammen, der hat sich getäuscht. Ulrike Böhmer reist seit fast 30 Jahren durch die Lande und spielt auf Kirchentagen, in Pfarrheimen, Kleinkunsth Bühnen und in Kirchen. Sie bringt katholische und evangelische Menschen und sogar Zweifelnde und Nichtglaubende zum Nachdenken und Lachen.



Fachbereich 3 Gesundheit - Prävention - Ernährung

32 Entspannung und Balance

Yoga für Jeden

In diesen Kursen erlernen Anfänger Entspannungsübungen und Yoga-Haltungen und Fortgeschrittene üben sich darin. Das Üben der Yoga-Haltungen sowie das Bewusstmachen und Erfahren des eigenen Atems helfen, Nervosität, Unruhe und Verspannungen aufzulösen. Die Beweglichkeit des Körpers wird verbessert. Mitzubringen sind eine Decke, warme Socken sowie Sportkleidung.

Ort: Pfarrheim St. Ludgerus,
Borkenwirther Str. 4, Weseke

Leitung: Dorothee Wermelinghoff

Anmeldung bei Christa Homann, T. 02862 2417.

Beginn: Mo., 08.01.18, 18:00-19:30 Uhr, 12-mal

32W002 72,50 € (24 UStd.)

Beginn: Mo., 08.01.18, 19:45- 21:15 Uhr, 12-mal

32W003 72,50 € (24 UStd.)

Etwaige Sachkosten bitte mit der Kursleitung direkt abrechnen.

Nähere Angaben zu den Kursleitungen finden Sie im Dozentenverzeichnis am Ende des Heftes.



Beginn: Mo., 23.04.18, 18:00-19:30 Uhr, 12-mal
32W004 72,50 € (24 UStd.)

Beginn: Mo., 23.04.18, 19:45-21:15 Uhr, 12-mal
32W005 72,50 € (24 UStd.)

Beginn: Fr., 12.01.18, 17:00 - 18:30 Uhr, 12-mal
 Leitung: Silke Haida
32W006 72,50 € (24 UStd.)

Beginn: Fr., 20.04.18, 17:00 - 18:30 Uhr, 12-mal
 Leitung: Silke Haida
32W007 72,50 € (24 UStd.)



Spiekeroog einmal anders erleben - aktive Entspannungsreise für Frauen

Beginn: Mo., 26.03.18, 15:00 Uhr
 Ort: Haus Barmen auf Spiekeroog
 Leitung: Christiane Wielers-Umme
32W008 530 € (4 TT)

Ende: Sa., 31.03.18, 10:00 Uhr

Zeit nur für mich - Kraft tanken - entspannen - bei mir ankommen! Kilometerweite Strände, Wind in den Haaren und Salz auf den Lippen spüren. Entspannen Sie auf der Perle des Naturschutzparks Wattenmeer, der grünen Insel Spiekeroog. Gewinnen Sie Abstand vom Alltag, lassen Sie die Seele baumeln und genießen Sie die vielfältigen Wohlfühlhalte. Von Impulsen am Morgen über kreative, meditative Einheiten am Nachmittag bis zur Entspannung am Abend

werden die Tage uns Frauen gut tun. Belohnt werden wir mit dem Erlebnis, dass der Alltag und die Gedanken an ihn in den Hintergrund treten und wir uns ganz uns selbst widmen können. Zur Ruhe kommen, sich mit Vollpension verwöhnen lassen, Freiheit und Geborgenheit erfahren und eine Menge Kraft tanken. Tagsüber bleibt genügend Zeit zur freien Verfügung oder zum Erkunden der urigen Insel. Die Leitung erfolgt durch qualifizierte und erfahrene Entspannungs- und Gesundheitstrainerinnen.

Mindestteilnehmerzahl: 8. Ab 10 TN ermäßigt sich die Gebühr auf 499 €. Höchstteilnehmerzahl: 14 Personen

Genauer Reiseverlauf und Details über Reisepreis und Konditionen sind nur erhältlich unter: Praxis „Auszeit für mich“, Christiane Wielers-Umme, Entspannungstrainerin
 Leitungsstiege 25 A, 46325 Borken-Weseke
 Tel.: 02862 5879061, oder unter
www.auszeit-fuer-mich.net.

33 Fitness und Bewegung

Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer

Bei Schichtarbeit ist es nach Absprache möglich, abwechselnd an einem Vormittags- oder Abendkurs teilzunehmen, wenn dies bei der Anmeldung mit angegeben wird.

Unter fachkundiger Anleitung werden in diesem Kurs gezielte Übungen gegen Beschwerden der Wirbelsäule vorgestellt und durchgeführt. Die Übungen können und sollen zu Hause wiederholt werden. Jeder führt die Übungen so durch, wie es seine Gesundheit und Schmerzgrenze erlauben. Mitzubringen sind eine Turn-Unterlage von 2 m x 0,80 m Größe, bequeme Kleidung und dickere Stoppersocken.

Ort: Pfarrheim St. Ludgerus,
 Borkenwirther Str. 4, Weseke

Leitung: Praxis Buckup

Anmeldung bei Gisela Rottstegge, T. 02862 1750.

Etwaige Sachkosten bitte mit der Kursleitung direkt abrechnen.

Nähere Angaben zu den Kursleitungen finden Sie im Dozentenverzeichnis am Ende des Heftes.



Beginn: Mo., 08.01.18, 09:30-10:15 Uhr, 10-mal
33W001 37,00 € (10 UStd.)

Beginn: Mo., 09.04.18, 09:30-10:15 Uhr, 10-mal
33W002 37,00 € (10 UStd.)

Beginn: Mo., 08.01.18, 10:30-11:15 Uhr, 10-mal
33W003 37,00 € (10 UStd.)

Beginn: Mo., 09.04.18, 10:30-11:15 Uhr, 10-mal
33W004 37,00 € (10 UStd.)

Beginn: Di., 09.01.18, 19:15 - 20:00 Uhr, 10-mal
33W005 37,00 € (10 UStd.)

Beginn: Di., 10.04.18, 19:15 - 20:00 Uhr, 10-mal
33W006 37,00 € (10 UStd.)

34 Gesunde Ernährung

Für die folgenden Kurse gilt:

Ort: Realschule, Im Thomas 2, Weseke

Leitung: Astrid Nagel

Die Lebensmittelumlage wird mit der Kursleiterin direkt abgerechnet. Anmeldung zu allen Kursen bei Annette Tenhagen, T. 02862 3271.

Vegetarische Gerichte

Beginn: Do., 08.03.18, 19:00 - 22:00 Uhr
34W001 8,00 € (4 UStd.)

Wir kochen vegetarisch mit Kartoffeln, Gemüse und Nudeln.

Überraschungsmenü

Beginn: Do., 17.05.18, 19:00 - 22:00 Uhr
34W002 8,00 € (4 UStd.)

Lassen Sie sich überraschen von Vorspeise, Hauptgang und Dessert.

Urlaubszeit

Beginn: Do., 12.07.18, 19:00 - 22:00 Uhr
34W003 8,00 € (4 UStd.)

Wir starten in die Urlaubszeit mit Antipasti, Primi Piatti (Hauptspeise) und Dolci (Dessert).

4 Qualifizierung - Aus- und Weiterbildung - Ehrenamt

43 EDV - Sprachen

It's Monday morning

Wenn Sie diesen Satz verstehen, sind Sie bei uns genau richtig. Am Montagmorgen lernen wir Englisch. Humorvoll eignen wir uns neue Vokabeln und die notwendige Grammatik an, verknüpft mit vielen Informationen über die englische Sprache. In diesem Kurs werden Sie auf entspannte Art und Weise Ihre Englischkenntnisse aus der Schule oder einem zurückliegenden Kurs wieder aktualisieren. Vielleicht möchten Sie Ihre Kommunikation im Urlaub verbessern, um die Reise optimal genießen zu können.

Ort: Pfarrheim St. Ludgerus,
Borkenwirther Str. 4, Weseke

Leitung: Rachel Packschies
Anmeldung bei Gisela Rottstegge, T. 02862 1750.

Beginn: Mo., 08.01.18, 09:30-11:00 Uhr, 10-mal
43W001 41,00 € (20 UStd.)

Beginn: Mo., 09.04.18, 09:30-11:00 Uhr, 10-mal
43W002 41,00 € (20 UStd.)

English for "Runaways"

In diesem Kurs werden wir unsere vorhandenen Englischkenntnisse auf fröhliche Art und Weise erweitern. Natürlich darf auch die mehr oder weniger beliebte englische Grammatik hier

Etwaige Sachkosten bitte mit der Kursleitung direkt abrechnen.

Nähere Angaben zu den Kursleitungen finden Sie im Dozentenverzeichnis am Ende des Heftes.



nicht fehlen. Der Unterricht ist überwiegend geprägt durch freies Sprechen und Spaß an der englischen Sprache. Englisch-Grundkenntnisse und der Mut, aus Fehlern zu lernen, sind wünschenswert.

Ort: Pfarrheim St. Ludgerus,
Borkenwirther Str. 4, Weseke
Leitung: Rachel Packschies
Anmeldung bei Gisela Rottstegge, T. 02862 1750.

Beginn: Do., 11.01.18, 09:30- 11:00 Uhr, 10-mal
43W003 41,00 € (20 UStd.)

Beginn: Do., 12.04.18, 09:30-11:00 Uhr, 10-mal
43W004 41,00 € (20 UStd.)

Kommunikation mit den Enkeln...

Inzwischen erreicht man seine Enkel nicht mehr per Telefon, sondern via Whats-App, E-Mail oder Facebook-Nachricht. In den beiden nachfolgenden Kursen erlernen Sie die Grundlagen der heutigen Kommunikation mit den verschiedenen Medien. Ein Smartphone hat ein anderes Betriebssystem als ein Computer. Über ein sogenanntes Touchscreen werden diese kleinen Geräte gesteuert. Wichtig in diesem Kurs ist das schrittweise Vorgehen und das Umsetzen am eigenen Gerät. Sie lernen E-Mails zu verschicken, die Kamera zu nutzen, Fotos abzuspeichern oder zu versenden und viele andere Dinge. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs ihr eigenes Gerät mit.

Ort: Pfarrheim St. Ludgerus,

Borkenwirther Str. 4, Weseke

Leitung: Ulrich Henrichs
Anmeldung bei Gisela Rottstegge, T. 02862 1750.

... mit I-Phone oder I-Pad

Beginn: Fr., 19.01.18, 18:00 - 19:30 Uhr, 2-mal
43W005 30,50 € (8 UStd.)
2. Teil: Sa., 20.01.18, 09:30 - 14:30 Uhr

...per Smartphone und Tablet mit dem Android-Betriebssystem

Beginn: Fr., 26.01.18, 18:00 - 19:30 Uhr, 2-mal
43W006 30,50 € (7,3 UStd.)
2. Teil: Sa., 27.01.18, 09:30 - 14:30 Uhr

Erstellung eines Fotobuches

Beginn: Sa., 03.02.18, 09:30 - 16:00 Uhr
Ort: Pfarrheim St. Ludgerus,
Borkenwirther Str. 4, Weseke

Leitung: Dorothea Gehling
43W007 30,50 € (8,7 UStd.)

Wir erstellen selbst mit eigenen Fotos ein Fotobuch. Wie kommen die Fotos von der Kamera auf den Computer? Wie kann ich meine Fotos bearbeiten? Wie füge ich meine Fotos in diverse Programme? Wie kann ich Hintergründe ändern? Antworten auf diese und mehr Fragen werden Sie in diesem Kurs erhalten. Es werden keine umfangreichen Computerkenntnisse vorausgesetzt. Anfänger sind herzlich willkommen.

Anmeldung bei Anne Wendholt, T. 02862 2003.

Fachbereich 5: Kultur - Kreativität

52 Mode - Design

Nie mehr kalte Füße - Strickkurs

Beginn: Do., 11.01.18, 19:30 - 21:30 Uhr, 3-mal
Ort: Weberei Gebr. Benning,
Benningsweg 15, Borken-Weseke

Leitung: Claudia Benning
52W001 14,00 € (8 UStd.)

Weitere Termine: 18.01./ 01.02.18
Socken stricken mit Bumerang-Ferse oder Filzpuschen für den Feierabend. In gemütlicher Runde können Sie sich etwas Warmes für Ihre Füße selber anfertigen. Das Material kann mit-

Etwas Sachkosten bitte mit der Kursleitung direkt abrechnen.

Nähere Angaben zu den Kursleitungen finden Sie im Dozentenverzeichnis am Ende des Heftes.



gebracht oder bei der Kursleitung erworben werden. Anmeldung bei Christa Homann, T. 02862 2417.

53 Kunst - Handwerk

Sütterlinschrift - Die Schrift unserer Großeltern

Beginn: Di., 10.04.18, 19:30 - 21:00 Uhr, 2-mal

Ort: Pfarrheim St. Ludgerus,
Borkenwirther Str. 4, Weseke


Leitung: Resi Borgmann

53W001 10,50 € (4 UStd.)

2. Teil: Di., 17.04.18, 19:30 - 21:00 Uhr

Sie sind in Besitz alter Dokumente, Karten und Bücher - können diese aber nicht lesen, da sie in der Schrift unserer Großeltern, in Sütterlin, geschrieben sind. In diesem Kurs werden Sie lernen, die Buchstaben dieser Schrift zu lesen und eventuell auch zu schreiben. Mitzubringen sind ein Heft (Grundschulheft DIN A 4) und Schreibmaterial (Bleistift) sowie alte Schriftstücke, die in Ihrem Besitz sind.

Anmeldung bei Christa Homann, T. 02862 2417.



Verein zur Förderung des Katholischen Bildungswerkes Kreis Borken e.V.

Der Verein zur Förderung des Katholischen Bildungswerkes Kreis Borken e.V. ist beim Amtsgericht Coesfeld in das Vereinsregister eingetragen, beim Finanzamt Borken steuerlich erfasst und als "ausschließlich und unmittelbar gemeinnützigen Zwecken dienend" anerkannt. Diese Anerkennung wird regelmäßig überprüft.

In den vergangenen Jahren hat der Förderverein kinderreichen Familien die Teilnahme an Familienseminaren ermöglicht, allein erziehenden Eltern Seminarteilnahmen erschwinglich gemacht, mit der Finanzierung von mobilen Computeranlagen Kurse ermöglicht, Familienzentren beim Aufbau personell begleitet und die Kooperation mit dem KBW ermöglicht. Damit auch in Zukunft diese Arbeit möglich sein wird, können Sie die Arbeit des Fördervereins wirksam unterstützen, entweder als Förderer durch eine Einzelspende oder als Mitglied, das mitbestimmen kann.

1. Vorsitzender: Andreas Hemker

IBAN DE 3840 1545 3000 5102 3117, BIC: WELADE3WXXX

Geschäftsanschrift: Johanniterstr. 40-42,

46325 Borken, T. 02861 8040920

Etwaige Sachkosten bitte mit der Kursleitung direkt abrechnen.

Nähere Angaben zu den Kursleitungen finden Sie im Dozentenverzeichnis am Ende des Heftes.