



Christa Handel Ursula Piepenbrock Theresia Wübbeling

Liebe Rekenere Interessierte des KBW!

Wir haben für das erste Halbjahr 2018 ein abwechslungsreiches Programm erstellt, damit Sie mit anderen Menschen in verschiedenen Bereichen interessante Bildungserfahrungen machen können. Lassen Sie sich auf Bewegung, Freude und Wohlbefinden durch Sport, Tanz oder Entspannung ein. Beim Kochen oder bei anderen interessanten Themen

werden Sie sicher Neues kennenlernen. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung am:

**Samstag, 06.01.18, 10:00 - 12:00 Uhr
im Pfarrheim St. Heinrich, Kirchstr. 17, Reken.**

Bitte bringen Sie die ausgefüllten Anmeldekarten mit oder füllen Sie diese dann bei uns aus. Anmeldungen sind auch noch nach diesem Datum beim Mitarbeiterteam möglich, sofern noch Plätze frei sind. Vier Wochen vor Beginn einer Veranstaltung muss die Mindestteilnehmerzahl von Personen angemeldet sein, damit die Veranstaltung stattfinden kann und nicht abgesagt werden muss. Beachten Sie bitte unsere AGB am Ende des Programmheftes.

Vielen Dank!
Mit freundlichen Grüßen
Ihr Mitarbeiterteam des KBW

Ursula Piepenbrock, T. 02864 323480
Theresia Wübbeling, T. 02864 1215
Christa Handel, T. 02864 305



Fachbereich 1 Partnerschaft - Ehe - Familie

17 Kinder und Jugendliche

Lernen lernen für Jugendliche ab 14 Jahren - Mit Tipps und Tricks zu entspannterem und erfolgreicherem Lernen

Beginn: Do., 01.03.18, 16:15 - 17:45 Uhr

Ort: Vereins- und Bildungszentrum
(Nebengebäude),
Am Wehrturm 13, Reken

Leitung: Magdalena Schürmann

17Q001 7,00 € (2 UStd.)

Du lernst vor jeder Klassenarbeit oder Klausur und trotzdem bleibt nichts hängen? Fällt Dir das Leben manchmal schwer? Würdest Du gerne mit weniger Stress Neues lernen und Bekanntes besser behalten? Mit kleinen Tipps und Tricks kannst Du Dir selber helfen, mit mehr Erfolg zu lernen. Denn auch das Lernen kann man lernen.

Anmeldung am 06.01.18, 10 - 12 Uhr, im Pfarrheim, danach bei Magdalena Schürmann, T. 02865 6032594.

18 Kurse in Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum St. Heinrich Reken

Hatha-Yoga

Im Yoga arbeiten wir an der Verbindung von Körper, Atem und Geist. Jede Yogaübung (ásana) beeinflusst diese drei Aspekte. Aus diesem Grund können die Wirkungen immer in ihrer Gesamtheit spürbar werden. Wenn beispielsweise eine Übung auf die Wirbelsäule wirkt - und das betrifft eigentlich alle Übungen im Yoga - so stimuliert sie gleichzeitig das Nervensystem. Durch ein verbessertes körperliches Wohlbefinden gewinnen wir auch mehr Lebensenergie

und ein positives Lebensgefühl. Yoga verbessert unsere Haltung, vertieft die Atmung und stärkt das Nervensystem sowie die Abwehrkräfte. Auch die Konzentrationsfähigkeit wird gesteigert und innere Ruhe und Gelassenheit werden neu erfahren. Bitte bringen Sie warme bequeme Kleidung, eine Wolldecke und warme Socken mit.

Diese Kurse sind Fortsetzungskurse, frei werdende Plätze werden neu besetzt.

Ort: Kindergarten St. Heinrich,
Liekstegge 7 a, Reken

Leitung: Sieglinde Jatzkowski

Beginn: Mo., 08.01.18, 18:00 - 19:30 Uhr, 8-mal

18Q001 41,00 € (16 UStd.)

Beginn: Mo., 08.01.18, 19:45 - 21:15 Uhr, 8-mal

18Q002 41,00 € (16 UStd.)

Beginn: Mo., 09.04.18, 18:00-19:30 Uhr, 11-mal

18Q003 56,00 € (22 UStd.)

Beginn: Mo., 09.04.18, 19:45 - 21:15 Uhr, 11-mal

18Q004 56,00 € (22 UStd.)

Jungs - ein echtes Abenteuer

Beginn: Mi., 24.01.18, 19:30 - 21:45 Uhr

Ort: Pfarrheim St. Heinrich,
Kirchstr. 17, Reken

Leitung: Meike Evers

18Q005 2,00 € (3 UStd.)

In der heutigen Gesellschaft ist die Mehrzahl schwieriger Kinder Jungen. Ob in der Familie, im Kindergarten, in der Schule oder in der Freizeit: Jungen bereiten des öfteren Probleme und Ratlosigkeit. Um die körperliche und seelische Gesundheit von Jungen ist es längst nicht so bestellt, wie wir uns das mit dem Klischee vom stets gesunden und kernigen Jungen gerne vorstellen. Vieles wird von ihnen gefordert, für das sie nicht die nötigen Grundlagen

Etwaige Sachkosten sind mit der Kursleitung direkt abzurechnen.

Inhaber des Familienpasses können an Kursen, deren Gebühr ab 10 € beträgt, ermäßigt teilnehmen.

Informationen zu den Kursleitungen finden Sie im Verzeichnis am Ende des Programmheftes.



haben. Jungen zählen immer noch zu den Bildungsverlierern. Weil oft eine einseitige, unzureichende Prägung und eine mangelhafte Begleitung von Jungen dazu führt, dass sie den steigenden Anforderungen nicht mehr gewachsen sind, leiden immer mehr Jungen unter den Folgen ... und mit und unter ihnen auch andere. Dieser Abend soll genutzt werden, um mehr Verständnis für Jungen aufzubringen und um Hintergründe, aber auch Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen.

Body-Shape-Fitnesskurs

Körperliche Fitness verbessern und gleichzeitig etwas für die Figur tun - das ist das Ziel von Body-Shape. In diesem Kurs sollen die allgemeine Fitness gesteigert und zugleich spezielle Problemzonen bearbeitet werden. Durch intensives Bewegen wird eine Straffung des Gewebes erreicht. Der Kurs richtet sich an alle Mütter, die etwas Gutes für sich tun wollen, um fit zu bleiben.

Ort: Vereins- und Bildungszentrum
(Hauptgebäude),
Overbergstr. 11, Reken

Leitung: Eva Schulze Sievert
Anmeldung im Kindergarten St. Heinrich,
T. 02864 2443.

Beginn: Di., 16.01.18, 09:00 - 10:00 Uhr, 9-mal
18Q006 ohne Gebühr (12 UStd.)

Beginn: Di., 10.04.18, 09:00 - 10:00 Uhr, 9-mal
18Q007 ohne Gebühr (12 UStd.)

18 Kurse in Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum Guter Hirte Reken

Müttercafé "Little Feet"

Beginn: Fr., 12.01.18, 09:30 - 11:30 Uhr
Ort: Familienzentrum Guter Hirte,
von-Ketteler-Str. 1, Reken

Leitung: N.N.

18Q008 ohne Gebühr (2,7 UStd.)

Das Café richtet sich an alle Schwangeren bzw. frischgebackenen oder auch schon erfahrenen Mütter. In angenehmer Atmosphäre können Sie sich austauschen und mit anderen Müttern in Kontakt kommen. Für die Babys wird ein abwechslungsreicher Spielbereich geboten. Das Müttercafé findet jeden zweiten Freitag im Monat statt. Anmeldung nicht erforderlich.

Die folgenden Veranstaltungen stehen in Verantwortung des Familienzentrums und werden an dieser Stelle veröffentlicht:

Flohtreff - Eltern-Kind-Spielgruppe für Kinder von 4 bis 24 Monaten

Der Flohtreff ist eine Mutter-Kind-Spielegruppe, die sich einmal in der Woche trifft, um Lieder zu singen, Fingerspiele kennenzulernen und gemeinsam zu basteln. Die Kinder und Mütter lernen sich untereinander kennen und erhalten nützliche Tipps für den Alltag.

Beginn: Mittwoch, 15:00-16:30 Uhr

Ort: Familienzentrum Guter Hirte, von-Ketteler-Str. 1, Reken

Leitung: Katrin Bremer

Gebühr: 35,00 €

Anmeldung im Familienzentrum Guter Hirte, T. 02864 5116.

Kleinkindturnen für Eltern mit Kindern ab dem Laufalter

Ort: Familienzentrum Guter Hirte, von-Ketteler-Str. 1, Reken

Leitung: Katrin Bremer

Gebühr: 35,00 €

Anmeldung im Familienzentrum Guter Hirte, T. 02864 5116.

Gruppe 1:

Beginn: Montag, 15:00-16:00 Uhr, 10-mal

Gruppe 2:

Beginn: Montag, 16:00-17:00 Uhr, 10-mal

Etwaige Sachkosten sind mit der Kursleitung direkt abzurechnen.

Inhaber des Familienpasses können an Kursen, deren Gebühr ab 10 € beträgt, ermäßigt teilnehmen. Informationen zu den Kursleitungen finden Sie im Verzeichnis am Ende des Programmheftes.



Fachbereich 2 Religion - Persönlichkeit - Gesellschaft

21 Theologische Bildung - Religionspädagogik

Papst Johannes XXIII.

Beginn: Do., 01.03.18, 19:30 - 21:00 Uhr

Ort: Pfarrheim St. Heinrich,
Kirchstr. 17, Reken

Leitung: Gundula Homann

21Q001 ohne Gebühr (2 UStd.)

Papst Johannes XXIII., von Adenauer als Bauer abgetan, ist von vielen bis heute hochverehrt. Er ist gewiss Wegbereiter des kritischen und offenen Christentums heute, eine wichtige Persönlichkeit des 20. Jahrhunderts, die es wert ist, genauer betrachtet zu werden. Der Vortrag soll einen Einblick in seine Biographie, seine gesellschaftliche, politische und kirchliche Bedeutung zu seiner Zeit und bis heute geben.

23 Persönlichkeitsbildung

Für die Kurse im Fachbereich 23 gilt:

Ort: Vereins- und Bildungszentrum
(Nebengebäude), Am Wehrturm 13,
Reken

Leitung: Magdalena Schürmann

Gebühr 7,00 € (2 UStd.)

Anmeldung am 06.01.18, 10 - 12 Uhr, im Pfarrheim, danach bei Magdalena Schürmann, T. 02865 6032594.

Finanzen im Griff, weniger Aufwand - mehr Geld

23Q001 Do., 01.02.18, 19:00 - 20:30 Uhr

So viel Monat am Ende des Geldes?

Viele Menschen kennen das. Es kommt Geld in die Familienkasse, aber ebenso schnell fließt es auch hinaus. Wie Sie Ihre Finanzen besser in den Griff bekommen können, erarbeiten wir an diesem Abend. Mit einfachen Tricks, auch für kaufmännisch Unerfahrene, sehen Sie, wie Sie einen Überblick über Ihre Finanzen bekommen, wie Sie den Überblick behalten und so Einsparpotenziale finden. Machen Sie mehr aus Ihrem Familienbudget.

Lernen lernen für Erwachsene - Mit Tipps und Tricks zu entspannterem und erfolgreicherem Lernen

23Q002 Do., 22.03.18, 19:00 - 20:30 Uhr

Sie befinden sich in einer Fort- oder Weiterbildung und das Lernen fällt manchmal schwer? Würden Sie sich gerne einfacher neues Wissen aneignen? Sie sind mit vielen neuen Informationen konfrontiert und wurden diese gerne effizienter umsetzen? Lassen Sie sich mit kleinen Tipps und Tricks helfen, um mit mehr Erfolg zu lernen. Denn auch das Lernen kann man lernen!

Zeitmanagement für Familien - Ent- spannter Alltag für Groß und Klein

23Q003 Do., 26.04.18, 19:00 - 20:30 Uhr

Gestresste Eltern, unzufriedene Kinder und das, weil nie genug Zeit da ist, um alle Aufgaben und auch noch die Freizeit "unter einen Hut" zu bringen? Dabei könnte es viel einfacher sein! Lassen Sie sich überzeugen! Mit etwas Planung, ein bisschen Mut und viel Spaß mit der Familie können Sie zusammen zu mehr Entspannung und Freude im Alltag kommen.

Etwaige Sachkosten sind mit der Kursleitung direkt abzurechnen.

Inhaber des Familienpasses können an Kursen, deren Gebühr ab 10 € beträgt, ermäßigt teilnehmen.

Informationen zu den Kursleitungen finden Sie im Verzeichnis am Ende des Programmheftes.



Fachbereich 3 Gesundheit - Prävention - Ernährung

31 Gesundheitsbildung

Ich mach´s mir leichter!

Abnehmen in der Gruppe

Beginn: Di., 06.02.18, 19:15 - 20:45 Uhr, 6-mal

Ort: Vereins- und Bildungszentrum

(Nebengebäude),

Am Wehrturm 13, Reken

Leitung: Gisela Schürmann

31Q001 57,00 € (12 UStd.)

Weitere Termine: 20.02. / 27.02. /
06.03. / 13.03. / 20.03.18

Sie wollen sich vom Gewichtsballast befreien, aber alleine fehlt die Motivation und es macht keinen Spaß? In dieser Gruppe treffen wir uns 6-mal und sprechen über gesunde Ernährung, Tipps und Tricks zur Bewegung, Entspannung gegen den alltäglichen Stress und wie die Kilos ohne zu viel Aufwand purzeln. Machen Sie es sich leichter! Anmeldung am 06.01.18, 10 - 12 Uhr, im Pfarrheim, danach bei Ursula Piepenbrock, T. 02864 323480.

Fit trotz Nahrungsmittelunverträglichkeiten - Ernährungsgruppe bei Lactose-, Fructose-, Sorbit- und/oder Histaminintoleranz

Beginn: Do., 19.04.18, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Vereins- und Bildungszentrum

(Hauptgebäude),

Overbergstr. 11, Reken

Leitung: Gisela Schürmann

31Q002 7,50 € (2 UStd.)

Sie quälen sich mit Bauchschmerzen, Unwohlsein, extremer Müdigkeit und anderen Beschwerden - und das immer nach dem Verzehr bestimmter Lebensmittel? Sie haben den Verdacht, dass es sich um eine Nahrungsmittelintoleranz handeln könnte? Sie wissen durch Ihren Arzt, dass Sie an einer der genannten In-

toleranzen leiden? In dieser Gruppe treffen sich Betroffene, Familienangehörige und Personen mit dem Verdacht auf Lactose-, Fructose-, Sorbit- und/oder Histaminintoleranz. Unter Gleichgesinnten sprechen wir über die Beschwerdebilder, Möglichkeiten mit den Intoleranzen zu leben, Tipps und Tricks zur Nahrungszubereitung und wie trotz Intoleranzen Genuss möglich sein kann. Anmeldung am 06.01.18, 10 - 12 Uhr, im Pfarrheim, danach bei Ursula Piepenbrock, T. 02864 323480.

32 Entspannung und Balance

QiGong und TaijiQuan - eine heilende Kunst

QiGong stammt aus China, wo es sich über Jahrtausende hinweg entwickelt hat. Das Üben von QiGong und TaijiQuan (alte Schreibweise: Tai-ChiQuan) mit deren langsamen Bewegungen reguliert auf sanfte Weise den Blutkreislauf sowie den Fluss der Lebensenergie, verhilft zu geschmeidigen Gelenken, Knochen und Muskeln. Es ist geeignet für jedes Alter und jede Konstitution. Die positiven Auswirkungen der Übungen werden Sie schnell merken. Sie führen zu Ruhe und Gelassenheit. Lebenslanges Üben bewahrt Ihnen Beweglichkeit bis in hohe Alter.

Ort: Vereins- und Bildungszentrum

(Hauptgebäude),

Overbergstr. 11, Reken

Leitung: Francesca Faedda

Anmeldung am 06.01.18, 10 - 12 Uhr, im Pfarrheim, danach bei Ursula Piepenbrock, T. 02864 323480.

Beginn: Mi., 17.01.18, 19:45 - 21:15 Uhr, 10-mal

32Q001 40,50 € (20 UStd.)

Beginn: Mi., 11.04.18, 19:45 - 21:15 Uhr, 12-mal

32Q002 48,50 € (24 UStd.)

Etwaige Sachkosten sind mit der Kursleitung direkt abzurechnen.

Inhaber des Familienpasses können an Kursen, deren Gebühr ab 10 € beträgt, ermäßigt teilnehmen. Informationen zu den Kursleitungen finden Sie im Verzeichnis am Ende des Programmheftes.



Stress lass nach - Entspannung für Körper und Seele

Beginn: Mi., 11.04.18, 19:30 - 21:00 Uhr, 10-mal

Ort: Vereins- und Bildungszentrum
(Nebengebäude),
Am Wehrturm 13, Reken

Leitung: Petra Ostendorf

32Q003 40,50 € (20 UStd.)

Ständiger Stress macht nicht nur hektisch und nervös, er schwächt auch das Immunsystem und lässt uns schneller krank werden. Depressionen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Burnout-Syndrome können verstärkt auftreten. In diesem Kurs geben wir uns mit verschiedenen Methoden ganz der Entspannung hin und wirken so seelischem und körperlichen Stress entgegen. Elemente des Autogenen Trainings, der Progressiven Muskelentspannung sowie Phantasie Reisen werden uns dabei helfen. Bitte bequeme Kleidung, eine Matte, ein kleines Kissen und eine Decke mitbringen.

Anmeldung am 06.01.18, 10 - 12 Uhr, im Pfarrheim, danach bei Ursula Piepenbrock, T. 02864 323480.

33 Fitness und Bewegung

Wassergymnastik

Wassergymnastik ist eine Bewegungsart, die Freude macht und zugleich eine gute Therapie für Kreislauf, Muskeln und Gelenke ist. Das Wasser stützt und massiert den Körper, dabei können alle Übungen mühelos ausgeführt werden. Die gymnastischen Übungen, die sich vor allem den Wasserwiderstand zunutze machen, wirken kräftigend auf die Muskulatur. So wird der Stützapparat gestärkt und Haltungsschwächen vorgebeugt.

Ort: Hallenbad, Berge 2, Reken

Leitung: N.N.

Anmeldung für frei werdende Plätze nur am Anmeldetag, 06.01.18, im Pfarrheim.

Fortsetzungskurs. Frei werdende Plätze werden neu belegt.

Beginn: Mi., 10.01.18, 08:00- 08:45 Uhr, 15-mal

33Q001 23,00 € (15 UStd.)

Beginn: Mi., 10.01.18, 09:00- 09:45 Uhr, 15-mal

33Q002 23,00 € (15 UStd.)

Beginn: Mi., 10.01.18, 09:45 - 10:30 Uhr, 15-mal

33Q003 23,00 € (15 UStd.)

Beginn: Mi., 10.01.18, 10:30 - 11:15 Uhr, 15-mal

33Q004 23,00 € (15 UStd.)

Beginn: Do., 28.12.18, 07:30 - 08:15 Uhr, 15-mal

33Q005 23,00 € (15 UStd.)

Wassergymnastik mit Aqua-Fitness-Mix

Beginn: Do., 28.12.17, 08:15 - 09:00 Uhr, 15-mal

Ort: Hallenbad, Berge 2, Reken

Leitung: N.N.

33Q006 23,00 € (15 UStd.)

Wirbelsäulengymnastik

Beginn: Mo., 08.01.18, 14:15- 15:00 Uhr, 10-mal

Ort: Praxis Hilderink, Ludgeristr. 9, Reken

Leitung: Irene Hilderink

33Q007 30,50 € (10 UStd.)

Eine gezielte Gymnastikform für mehr Belastbarkeit und Funktionalität im Alltag. Gut geeignet bei Arthrose, Osteoporose, Instabilität. Mitzubringen sind gute Laune, bequeme Kleidung und ein Handtuch.

Krafttraining für alle Muskelgruppen

Beginn: Mo., 09.04.18, 14:15- 15:00 Uhr, 10-mal

Ort: Praxis Hilderink, Ludgeristr. 9, Reken

Leitung: Irene Hilderink

33Q008 37,50 € (10 UStd.)

Etwaige Sachkosten sind mit der Kursleitung direkt abzurechnen.

Inhaber des Familienpasses können an Kursen, deren Gebühr ab 10 € beträgt, ermäßigt teilnehmen.

Informationen zu den Kursleitungen finden Sie im Verzeichnis am Ende des Programmheftes.



Tanzen für Frauen ab 30

Tanzen hält jung. Solltest auch Du Dich noch jung genug fühlen, zu Oldies und moderner Musik in der Gruppe Gefühl für Rhythmus und Takt zu entwickeln, um somit komplette Tänze zu erlernen, dann bist Du hier richtig. Nicht Perfektion steht im Vordergrund, sondern die Freude am Tanz: Linedance, verschiedene Clubtänze, aktuelle Sommertänze, Showtänze oder Tänze nach eigenen Choreografien.

Ort: Pfarrheim St. Heinrich,
Kirchstr. 17, Reken

Leitung: Bärbel Lennemann

Anmeldung am 06.01.18, 10 - 12 Uhr, im Pfarrheim Reken, danach bei Bärbel Lennemann, T. 02864 7864.

Beginn: Di., 09.01.18, 19:30 - 20:30 Uhr, 10-mal
33Q009 30,50 € (13,3 UStd.)

Beginn: Di., 10.04.18, 19:30 - 20:30 Uhr, 10-mal
33Q010 30,50 € (13,3 UStd.)

Tanzen für Frauen - Anfängerkurs

Sie wollten schon immer mal (wieder) tanzen? In diesem Kurs lernen Sie einfache Tänze zu Oldies und aktuellen Hits aus den Charts kennen. Wir tanzen Line Dances, aber auch Choreographien mit Elementen aus Standard- bzw. Lateintänze, orientalischem Tanz und Modetänzen. Neue Teilnehmerinnen ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen sind in unserer Gruppe (momentan Frauen zwischen Anfang 50 und Mitte 70) herzlich willkommen. Wenn Sie neugierig geworden - aber noch nicht sicher sind, ob dieser Kurs das Richtige für Sie ist - kommen Sie gern nach vorheriger Anmeldung bei der Kursleitung für eine Probestunde.

Ort: Pfarrheim St. Heinrich,
Kirchstr. 17, Reken

Leitung: Jana Neunert

Anmeldung am 06.01.18, 10 - 12 Uhr, im Pfarr-

heim Reken, danach bei Jana Neunert, T. 0157 88868163 oder jana_neunert@yahoo.de.

Beginn: Do., 11.01.18, 19:30 - 20:30 Uhr, 8-mal
33Q011 24,50 € (10,7 UStd.)

Beginn: Do., 12.04.18, 19:30 - 20:30 Uhr, 9-mal
33Q012 27,00 € (12 UStd.)

Niveauvoller Bauchtanz - aus dem Bauch tanzen

Unabhängig von Konstitution und Alter der Frauen ist dieser Tanz für alle erlern- und erlebbar. Alle Gefühle können in diesem wunderbaren Tanz ausgedrückt werden. Es macht Spaß, sich mal anmutig, mal temperamentvoll zur Musik zu bewegen. Jede Tänzerin findet hierüber zu sich selbst und tanzt sich selbst. Die Bewegungen werden weicher und geschmeidiger. Das Körpergefühl verbessert sich. Die Seele wird beschwingt und Verspannungen werden weggetanzt. So treten körperliche Beschwerden erst gar nicht auf oder werden gemildert. Max 15 Teilnehmende.

Ort: Vereins- und Bildungszentrum
(Hauptgebäude),
Overbergstr. 11, Reken

Leitung: Francesca Faedda

Beginn: Mi., 17.01.18, 18:00 - 19:30 Uhr, 10-mal
33Q013 40,50 € (20 UStd.)

Beginn: Mi., 11.04.18, 18:00 - 19:30 Uhr, 12-mal
33Q014 48,50 € (24 UStd.)

34 Gesunde Ernährung

Für alle hier aufgeführten Kochkurse gilt:

Ort: Vereins- und Bildungszentrum
(Hauptgebäude),
Overbergstr. 11, Reken

Etwaige Sachkosten sind mit der Kursleitung direkt abzurechnen.

Inhaber des Familienpasses können an Kursen, deren Gebühr ab 10 € beträgt, ermäßigt teilnehmen.

Informationen zu den Kursleitungen finden Sie im Verzeichnis am Ende des Programmheftes.



Leitung: Gisela Schürmann
Anmeldung am 06.01.18, 10 - 12 Uhr, im Pfarrheim, danach bei Ursula Piepenbrock, T. 02864 323480.

Die Lebensmittelumlage wird direkt mit der Kursleitung abgerechnet. Bitte kleine Schüsseln für Reste mitbringen.

Fit & Lecker - Gesunde Küche ohne Stress

Nach Weihnachten steht Ihnen der Sinn nach einer gesunden und leichten Küche? Ohne Stress bereiten wir an diesem Abend leichte Rezepte mit Genuss zu.

Beginn: Di., 23.01.18, 19:00 - 22:00 Uhr
34Q001 7,50 € (4 UStd.)

Beginn: Mi., 24.01.18, 19:00 - 22:00 Uhr
34Q002 7,50 € (4 UStd.)

Liebe aus dem Topf - Ein Topf, ganz viel Liebe

Liebe geht bekanntlich durch den Magen und ganz besonders in der kalten Jahreszeit. Mit den leckeren und unkomplizierten Gerichten aus einem Topf können Sie Ihre Liebsten, ob Familie, Freunde oder Partner, von Ihrer Liebe überzeugen.

Beginn: Mo., 05.02.18, 19:00 - 22:00 Uhr
34Q003 7,50 € (4 UStd.)

Beginn: Do., 15.02.18, 19:00 - 22:00 Uhr
34Q004 7,50 € (4 UStd.)

Ostern rund um die Welt - Gerichte aus aller Welt

Mit welchen Köstlichkeiten feiern andere Nationen das Osterfest? Lassen Sie sich an diesem

Abend mitnehmen auf eine Osterreise in andere Länder und Sitten.

Beginn: Mo., 05.03.18, 19:00 - 22:00 Uhr
34Q005 7,50 € (4 UStd.)

Beginn: Mo., 12.03.18, 19:00 - 22:00 Uhr
34Q006 7,50 € (4 UStd.)

Süßes für die Süßen - Nachtisch & Co.

Mit süßen Speisen lassen sich die Gaumen verzaubern. Ob klassisches Dessert, süßes Finger-Food oder liebevolle Hauptspeise - hier kommt jeder "süße Zahn" zu seinem Recht.

Beginn: Di., 24.04.18, 19:00 - 22:00 Uhr
34Q007 7,50 € (4 UStd.)

Beginn: Mi., 25.04.18, 19:00 - 22:00 Uhr
34Q008 7,50 € (4 UStd.)

Partytime - Beilagen zum Grillen

Beim Grillen steht nicht nur das heiße Fleisch im Mittelpunkt. Mit leckeren Salaten, Saucen, Dips & Co. wird jedes Grillfest abgerundet. An diesem Abend zaubern wir schmackhafte Beilagen für Grillfeste und Sommerpartys.

Beginn: Mo., 14.05.18, 19:00 - 22:00 Uhr
34Q009 7,50 € (4 UStd.)

Beginn: Di., 15.05.18, 19:00 - 22:00 Uhr
34Q010 7,50 € (4 UStd.)

Kalte Küche, warme Tage - Schnelle und kühle Gerichte für die Sommerzeit

An heißen Tagen bleibt der Ofen aus. Für leckere und kühlende Alternativen sorgen wir an diesem Abend. Mit diesen Leckerbissen lassen sich die heißen Sommertage genießen.

Etwaige Sachkosten sind mit der Kursleitung direkt abzurechnen.

Inhaber des Familienpasses können an Kursen, deren Gebühr ab 10 € beträgt, ermäßigt teilnehmen. Informationen zu den Kursleitungen finden Sie im Verzeichnis am Ende des Programmheftes.



Beginn: Mi., 06.06.18, 19:00 - 22:00 Uhr
34Q011 7,50 € (4 UStd.)

Beginn: Do., 07.06.18, 19:00 - 22:00 Uhr
34Q012 7,50 € (4 UStd.)

4 Qualifizierung - Aus- und Weiterbildung - Ehrenamt

43 EDV - Sprachen

Das kleine Ein-Mal-Eins der Smartphone-Nutzung

Beginn: wird bekannt gegeben,
18:30 - 20:45 Uhr, 4-mal

Ort: Vereins- und Bildungszentrum
(Nebengebäude),
Am Wehrturm 13, Reken

Leitung: Thorsten Meinert

43Q001 25,50 € (12 UStd.)

Sie haben ein Smartphone und wissen nicht, wie Sie es richtig bedienen sollen? Sie wollen nicht immer Ihre Kinder oder Enkelkinder um Rat fragen? Kein Problem! Der Referent macht Sie fit im alltäglichen Umgang mit Ihrem Mobilgerät. Zusammen erarbeiten wir uns alle

wichtigen Funktionen und Einstellungen:

- Allgemeine Handhabung, Inbetriebnahme, Akku, Sim- und Speicherkarte einlegen
- Geräteeinstellungen, Klingeltöne verwalten, Uhrzeit und Datum einstellen
- Telefonfunktionen wie Anrufe annehmen, tätigen, Telefonbuch verwalten, Favoriten und Gruppen erstellen
- Einrichtung, Erstellen, Verwalten von E-Mail-Konten
- Kameranutzung, Erstellen und Verwalten von Fotoordnern
- Datensicherung, Übertragen von Daten wie Bilder, Musik, etc.

Auf die Fragen und Wünsche der Teilnehmer wird eingegangen.

Fachbereich 5: Kultur - Kreativität

51 Kultur - Musik - Literatur

Tagesfahrt nach Bonn ins Museum König

Beginn: Do., 21.06.18, 07:30 - 19:30 Uhr

Leitung: Kerstin Platzer-Hölter

51U002 25 € incl. Eintritt und Buskosten
(6 UStd.)

Abfahrt ab Reken um 7:30 Uhr Kirche St. Heinrich, Abfahrt ab Velen um 7:45 Uhr am Leinewerberplatz. In Kooperation mit dem KBW Reken. Zuerst führt die Tagesfahrt nach Bonn ins Museum König. Aufgeteilt in 2 Gruppen begegnen Sie zum einen der faszinierenden Tierwelt im, unter und auf dem ewigen Eis. Wie können Tiere und Menschen in der Kälte überleben? Warum

ist es überhaupt an den Polen so kalt und wie gefährdet ist dieser Lebensraum? Diese und andere Fragen werden während der Führung beantwortet. Zum anderen geht es in die afrikanische Savanne, die ohne Vitrinen naturnah inszeniert wurde. Mit vielen Anschauungsmaterialien lernen die Besucher die typischen Savannenbewohner kennen und erfahren auch einiges über die Gefährdung dieses Lebensraumes. Im Bistro im Museum können Sie einen kleinen Imbiss bekommen, bevor die Fahrt dann Richtung Düsseldorf weiter geht. Entdecken Sie bei TEEKANNE die ganze Welt des Tees und gehen Sie mit auf eine Entdeckungsreise in die geheimnisvolle Welt vielfältiger Genüsse und traditionsreicher Fähigkeiten. Im Düsseldorfer Stammhaus erwartet Sie ein unterhaltsames,

Etwaige Sachkosten sind mit der Kursleitung direkt abzurechnen.

Inhaber des Familienpasses können an Kursen, deren Gebühr ab 10 € beträgt, ermäßigt teilnehmen. Informationen zu den Kursleitungen finden Sie im Verzeichnis am Ende des Programmheftes.



informatives Programm, dass Sie begeistern wird.

Anmeldung per E-Mail: kbw-velen@freenet.de, oder bei Kerstin Platzer-Hölter, 0157 87978461.

52 Mode - Design

Stricken ist wieder in!

Beginn: Do., 18.01.18, 19:30 - 21:00 Uhr, 5-mal
Ort: Pfarrheim St. Heinrich,
Kirchstr. 17, Reken

Leitung: Ursula Piepenbrock

52Q001 15,00 € (10 UStd.)

Immer donnerstags, Sie können jederzeit einsteigen. Möchten Sie das Stricken erlernen? Dann sind Sie hier richtig. Sie lernen, wie man einen Schal, Socken oder einen Pull-over stricken kann. Die Referentin wird Ihnen die Grundtechniken erklären. Auch fortgeschrittene Teilnehmende, die ausgefallene Teile stricken möchten, sind herzlich willkommen.

Anmeldung am 06.01.18, 10 - 12 Uhr, im Pfarrheim, danach bei Ursula Piepenbrock, T. 02864 323480.

53 Kunst - Handwerk

Malen für Anfänger und Fortgeschrittene

Beginn: Di., 16.01.18, 09:00 - 11:15 Uhr, 9-mal
Ort: Vereins- und Bildungszentrum
Nebengebäude,
Am Wehrturm 13, Reken

Leitung: Veronika Wenker

53Q001 56,00 € (27 UStd.)

Neue Wege gehen, sich einlassen auf den experimentellen Umgang mit Farben, Begeisterung beim Malen finden ohne Leistungsdruck. Farbwissen und Kompositionslehre werden ebenso geschult wie der Umgang mit dem

Material. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mitzubringen sind Acrylfarben (250 ml), Titanweiß, Kadmiumgelb, Kadmiumrot, Ultramarinblau, Chromoxid feurig, 2 Wassertöpfe, Leinwände, Aquarellpapier, Klebeband, Rund- und Flachpinsel, Spachtel, kleine Malerrolle aus Schaumstoff, Materialien zum Einarbeiten, z. B. feiner Sand, Fotos, Zeitungen, Papiere aller Art, Küchenrollenpapier, Schutz für die Kleidung, Unterlage als Schutz für Tische, alte Lappen und ein Fön.

Anmeldung am 06.01.18, 10-12 Uhr, im Pfarrheim.

Besichtigung der Pralinen-Manufaktur Große-Bölting in Rhede

Beginn: Di., 06.03.18, 14:00 - 17:00 Uhr

Ort: Pfarrheim St. Heinrich, Kirchstr. 19, Reken, von dort Fahrgemeinschaften zur Pralinen-Manufaktur Große-Bölting, Gutenbergstr. 5, Rhede

Leitung: Josef Große-Bölting

53Q002 6,00 € (2 UStd.)

Durch große Glasscheiben im Café kann die Schokoladenproduktion beobachtet werden. In liebevoller Handarbeit entstehen Figuren, verschiedene Trüffel- und Pralinenkreationen. In der Teilnehmergebühr ist eine Tasse Kaffee und eine Pralinenauswahl enthalten. Am Pfarrheim St. Heinrich werden Fahrgemeinschaften für die Fahrt nach Rhede gebildet. Anmeldung am 06.01.18, 10-12 Uhr, im Pfarrheim, danach bei Ulla Piepenbrock, T. 02864 323480.

Süße Verführung - Pralinenseminar in Sabines Chocolaterie

Beginn: Mi., 09.05.18, 19:00 - 21:30 Uhr

Ort: Sabines Chocolaterie,
Sternstr. 5, Borken

Leitung: Sabine Schierz

53Q003 25,50 € (3,3 UStd.)

Was ist Kuvertüre? Was bedeutet

Etwaige Sachkosten sind mit der Kursleitung direkt abzurechnen.

Inhaber des Familienpasses können an Kursen, deren Gebühr ab 10 € beträgt, ermäßigt teilnehmen. Informationen zu den Kursleitungen finden Sie im Verzeichnis am Ende des Programmheftes.



"temperiert"? Und wieso heißt es manchmal "Trüffel" und manchmal "Praline"? Im Pralinen-seminar gibt es dazu fachkundige Antworten. Außerdem werden in dem Seminar verschiedene Füllungen hergestellt, Hohlkörper gefüllt, sowie Überzugs- und Dekorationsvarianten ausprobiert. Die hergestellten Pralinen dürfen die Teilnehmer am Ende des Abends zum Verzehr mit nach Hause nehmen. Lassen Sie sich an diesem Abend von süßen Köstlichkeiten verführen. Maximal 15 Teilnehmende. Anmeldung am 6.01.18, 10-12 Uhr, im Pfarrheim.

Töpfern am Wochenende

Beginn: Sa., 10.03.18, 13:00 - 18:00 Uhr, 2-mal
Ort: Atelier der Farbmühle, Benediktus-

hof, Meisenweg 15, Maria Veen

Leitung: Christel Spiegelhoff

53Q004 23,50 € (12 UStd.)

2. Teil: So., 11.03.18, 09:00 - 13:00 Uhr

Ein kreatives Wochenende in gemütlicher Atmosphäre, an dem Sie Ihre künstlerischen Vorstellungen mit dem Material Ton verwirklichen können. Mitzubringen sind eine Schürze, alte Zeitungen, Plastiktüten, Bretter oder eine drehbare Platte, Handtücher oder alte Lappen. Die Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Anmeldung am 06.01.18, 10 - 12 Uhr, im Pfarrheim, danach bei Ursula Piepenbrock, T. 02864 323480.



Zertifizierte Qualität

Im Januar 2018 stellt sich das Katholische Bildungswerk Kreis Borken im Rahmen des Katholischen Bildungsforums erneut der Rezertifizierung nach Gütesiegel Weiterbildung.

Sie als Teilnehmer/-in profitieren von unserem Gütesiegel vor allem durch

- eine verbesserte Beratung zu unseren Bildungsangeboten;
- das systematische Kritik- und Beschwerdemanagement;
- qualitätsorientierte Auswahl und Begleitung unserer Dozent/innen;
- durch eine qualitätsorientierte Auswahl unserer Räumlichkeiten;
- durch ständige Überwachung der Qualität bereitgestellter Medien.

Alle Maßnahmen dienen dazu, den gewohnt hohen Standard unserer Angebote zu sichern und weiter zu entwickeln. Wir freuen uns, wenn Sie an diesem Prozess teilhaben und uns Ihre Wünsche und Anregungen persönlich oder schriftlich mitteilen. Nutzen Sie dazu bitte die verschiedenen Kontaktmöglichkeiten zu unseren Öffnungszeiten. Weitere Informationen unter www.kbw-borken.de.

Etwaige Sachkosten sind mit der Kursleitung direkt abzurechnen.

Inhaber des Familienpasses können an Kursen, deren Gebühr ab 10 € beträgt, ermäßigt teilnehmen. Informationen zu den Kursleitungen finden Sie im Verzeichnis am Ende des Programmheftes.