



## Katholisches Bildungswerk Velen

*Kerstin Platzer-Hölter, Waterberg 1 a  
46359 Heiden  
T. 0157 87978461*

---

**75**



*Kerstin Platzer-Hölter*

Das neue Programm liegt vor. Wir hoffen, dass auch für Sie etwas dabei ist und freuen uns auf Ihre Anmeldung.

**Geändertes Anmeldeverfahren:** Bitte melden Sie sich per E-Mail an:  
[kbw-velen@freenet.de](mailto:kbw-velen@freenet.de).

Ihre Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs der E-Mail berücksichtigt.

Spätere Anmeldemöglichkeiten entnehmen Sie bitte den einzelnen Veranstaltungen.

Nachdem Sie sich angemeldet haben, zahlen Sie bitte innerhalb einer Woche die Gebühr mit Angabe Ihres Namens und der Kursnummer bei der Sparkasse Westmünsterland für das KBW Velen ein.

**IBAN: DE36 4015 4530 0005 0077 11    BIC: WELADE3WXXX**

Für Gebührenermäßigungen beachten Sie bitte die Hinweise auf der letzten Seite des Programmheftes. Eine Gebührenermäßigung erfolgt nur dann, wenn die volle Kursgebühr mindestens 10 € beträgt. Beachten Sie bitte auch die AGB am Ende des Programmheftes, insbesondere was die Erstattung der Kursgebühr bei Nichterscheinen, auch im Krankheitsfall, angeht.

Die Veranstaltungen finden in Velen an folgenden Orten statt:

Bildungstreff St. Andreas, Bahnhofsallee 20

Mehrzweckhalle, Ramsdorfer Str. 21

Haus der Begegnung, Kardinal-von-Galen-Str. 4

Turnhalle der Andreasschule, Ramsdorfer Str. 12

Sportschloss, Schloßstr. 1

Abraham-Frank-Sekundarschule, Paulusstr. 9, Ramsdorf

Für weitere Anregungen stehen als Ansprechpartner zur Verfügung:

Heike Hardeweg

T. 02863 380150

Kerstin Platzer-Hölter

T. 0157 87978461

Dagmar Klöpffer

T. 02863 382869

Günter Senkbeil

T. 02863 2768

Inge Oenning-Niehues

T. 02863 380277



## Fachbereich 1 Partnerschaft - Ehe - Familie

### 13 Eltern- und Familienbildung - Pädagogik

#### Erste Hilfe am Kind

Beginn: Mo., 12.03.18, 19:00 - 22:00 Uhr  
Ort: Haus der Begegnung,  
Kardinal-von-Galen-Str. 4, Velen

Leitung: Jordis Kreuz

**13U001** 20,50 € (4 UStd.)

Ein unentbehrlicher Kurs für Eltern, Großeltern, Lehrer, Babysitter etc.. Kinderunfälle geschehen häufig (und) unerwartet, doch keiner möchte in diesen Notfallsituationen hilflos daneben stehen. In diesem Kurs lernen Sie, im Notfall richtig zu handeln, u.a. bei Verletzungen, Verbrennungen, Atemstillstand, Verschlucken, Wundversorgung oder Vergiftung.

Anmeldung per E-Mail: [kbw-velen@freenet.de](mailto:kbw-velen@freenet.de), oder bei Dagmar Klöpfer, T. 02863 382869.

#### Unterwegs im Netz - worauf sollten Eltern und Pädagogen achten?

Beginn: Mi., 21.03.18, 19:00 - 22:00 Uhr  
Ort: Haus der Begegnung,  
Kardinal-von-Galen-Str. 4, Velen

Leitung: Ulrich Kolks

**13U002** ohne Gebühr (4 UStd.)

Alle surfen! Alle posten! Alle kaufen im Netz! Das Internet ist inzwischen das Medium der Gegenwart und der Zukunft für uns. Viele Kinder und Jugendliche verbringen inzwischen einen Großteil ihrer Freizeit vor dem Laptop oder mit dem Tablet und dem Smartphone, leider viel zu oft allein. Mädchen snapsen, gruscheln, posten, liken und teilen gern! Kennen sie die Gefahren dort? Jungen lieben eher PC-Spiele und laden Filme und Musik aus dem Netz. Sind sie sich möglicher rechtlicher Folgen bewusst? Mädchen und Jungen sind begeisterte Mitglieder bei YouTube, Snapchat, Instagram, Face-

book und vor allem WhatsApp. Wo lauern dort die Gefahren? Was sind überhaupt Hate Speech, Cyber-Grooming, Selfies, Sexting usw? Manchmal sorgt schon ein Tastenklick für erhebliche Unannehmlichkeiten. Kriminalhauptkommissar Ulrich Kolks ist zuständig für Kriminalprävention und Jugendschutz der Kreispolizeibehörde Borken und möchte über Gefahren im Internet aufklären und Empfehlungen zur Prävention geben. Der Vortrag ist leicht verständlich. Es werden gute und schlechte Seiten vorgestellt und außerdem Hilfen zur richtigen Einrichtung von PC und Benutzerkonten gegeben. Pädagogen, Eltern und Erziehungsverantwortliche sind herzlich eingeladen.

Anmeldung per E-Mail: [kbw-velen@freenet.de](mailto:kbw-velen@freenet.de), oder Kerstin Platzer-Hölter, T. 0157 87978461.

### 14 Eltern mit Kindern - Spielen und Lernen

#### Babymassage

Die Babymassage ist eine liebevolle Möglichkeit, Berührung und deren Wirkung bewusst zu erleben. Durch die respektvolle Berührung erleben wir eine innige Zweisamkeit mit unserem Kind, die uns in der intuitiven oder alltäglichen Berührung oft verborgen bleibt. Bewusste Berührung ist "seelische" Nahrung (Frédéric Leboyer). Durch die liebevolle Massageberührung lernt sich das Baby kennen. Diese Selbsterfahrung hilft dem Kind, seine innere Stärke zu erfahren. Außerdem können sich die Kursteilnehmer/innen über Themen wie Schlafrhythmus, Körpersprache des Babys, Entwicklung oder auch über das Thema Ernährung austauschen. Mitzubringen sind eine Decke, ein Badetuch und ggf. Wechselwäsche.

Ort: Bildungstreff St. Andreas,  
Bahnhofsallee 20, Velen

Leitung: Karin Hövelbrinks

Etwaige Sachkosten bitte mit der Kursleitung direkt abrechnen.

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



Anmeldung per E-Mail: [kbw-velen@freenet.de](mailto:kbw-velen@freenet.de),  
oder bei Kerstin Platzer-Hölter, T. 0157  
87978461.

Beginn: Fr., 19.01.18, 09:00 - 10:15 Uhr, 6-mal  
**14U001** 30,00 € (10 UStd.)  
für Eltern mit Kindern, 4 - 12 Wochen.

Beginn: Fr., 19.01.18, 10:30 - 11:45 Uhr, 6-mal  
**14U002** 30,00 € (10 UStd.)  
für Eltern mit Kindern, 4 - 6 Monate.

Beginn: Fr., 13.04.18, 09:00 - 10:15 Uhr, 6-mal  
**14U003** 30,00 € (10 UStd.)  
für Eltern mit Kindern, 4 - 12 Wochen.

Beginn: Fr., 13.04.18, 10:30 - 11:45 Uhr, 6-mal  
**14U004** 30,00 € (10 UStd.)  
für Eltern mit Kindern, 4 - 6 Monate.

Beginn: Fr., 01.06.18, 09:00 - 10:15 Uhr, 6-mal  
**14U005** 30,00 € (10 UStd.)  
für Eltern mit Kindern, 4 - 12 Wochen.

Beginn: Fr., 01.06.18, 10:30 - 11:45 Uhr, 6-mal  
**14U006** 30,00 € (10 UStd.)  
für Eltern mit Kindern, 4 - 6 Monate.

**Für allen nachfolgenden Kurse (Babytreff  
und Kidix-Kurse) gilt:**

Ort: Bildungstreff St. Andreas,  
Bahnhofsallee 20, Velen

Anmeldung per E-Mail: [kbw-velen@freenet.de](mailto:kbw-velen@freenet.de),  
oder bei Kerstin Platzer-Hölter, T. 0157  
87978461.

Für alle Folgekurse aus dem 2. Halbjahr 2017 gilt:  
Melden Sie der Kursleitung zurück, dass Sie wei-  
ter teilnehmen möchten. Erfolgt dann keine Ab-  
meldung bis zum 20.12.17, ist der Kurs gebucht  
und muss voll bezahlt. werden! (siehe Ge-  
schäftsbedingungen letzte Seite)

**Babytreff**

Beginn: Mo., 08.01.18, 10:30-12:00 Uhr, 10-mal  
Leitung: Julia van Üüm

**14U007** 40,50 € (20 UStd.)  
für Eltern mit Kindern, 6 -12 Monate

**Babytreff**

Beginn: Di., 09.01.18, 10:30- 12:00 Uhr, 10-mal  
Leitung: Tanja Schulz

**14U008** 40,50 € (20 UStd.)  
Folgekurs für Eltern mit Kindern, 6 -  
12 Monate.



**Babytreff - NRW Elternstart**

Beginn: Mi., 10.01.18, 10:30 - 12:00 Uhr, 5-mal  
Leitung: Kerstin Platzer-Hölter

**14U009** die Gebühren werden vom Land  
NRW übernommen. (10 UStd.)

Voraussetzung für die Gebührenübernahme ist  
die erstmalige Teilnahme an einem Elternstart-  
kurs nach einer Geburt.

**Babytreff - NRW Elternstart - Folgekurs**

Beginn: Mi., 14.02.18, 10:30 - 12:00 Uhr, 5-mal  
Leitung: Kerstin Platzer-Hölter

**14U010** 20,00 € (10 UStd.)

**Babytreff**

Beginn: Mo., 09.04.18, 10:30-12:00 Uhr, 10-mal  
Leitung: Julia van Üüm

**14U011** 40,50 € (20 UStd.)  
Folgekurs für Eltern mit Kindern, 6 -  
12 Monate

Etwaige Sachkosten bitte mit der Kursleitung direkt abrechnen.

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



### Babytreff

Beginn: Mi., 11.04.18, 10:30 - 12:00 Uhr, 12-mal

Leitung: Kerstin Platzer-Hölter

**14U012** 48,00 € (24 UStd.)

Folgekurs für Eltern mit Kindern, 6 -12 Monate



### Babytreff - NRW Elternstart

Beginn: Di., 08.05.18, 08:45 - 10:15 Uhr, 5-mal

Leitung: Tanja Schulz

**14U013** die Gebühren werden vom Land NRW übernommen. (10 UStd.)

Voraussetzung für die Gebührenübernahme ist die erstmalige Teilnahme an einem Elternstartkurs nach einer Geburt.

Kurs für Eltern mit Kindern, 6 bis 12 Monate.

### Babytreff - NRW Elternstart - Folgekurs

Beginn: Di., 19.06.18, 08:45 - 10:15 Uhr, 4-mal

Leitung: Tanja Schulz

**14U014** 16,50 € (8 UStd.)

### Spielgruppe für Mutter/Vater und Kind

Beginn: Di., 09.01.18, 08:45 - 10:15 Uhr, 13-mal

Leitung: Tanja Schulz

**14U015** 52,50 € (26 UStd.)

Folgekurs für Eltern mit Kindern im Alter von 2 ½ bis 3 Jahren.

### Spielgruppe für Mutter/Vater und Kind

Beginn: Di., 10.04.18, 10:30 - 12:00 Uhr, 11-mal

Leitung: Tanja Schulz

**14U016** 44,50 € (22 UStd.)

Folgekurs für Eltern mit Kindern im Alter von 1 bis 1 ½ Jahren



### *Kidix – Kinderzeit*

Die Kinder spielen, entdecken und erforschen selbständig ihre Umwelt im vorbereiteten Raum. Die Kursleitung macht altersgemäße Spielvorschläge. 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: Bildungstreff St. Andreas,  
Bahnhofsallee 20, Velen

Zum Anmeldeverfahren beachten Sie bitte den Hinweis auf der vorhergehenden Seite.

Beginn: Mo., 08.01.18, 08:45-10:15 Uhr, 10-mal

Leitung: Julia van Üüm

**14U017** 40,50 € (20 UStd.)

Folgekurs für Eltern mit Kindern im Alter von 1 ½ bis 2 Jahren.

Etwaige Sachkosten bitte mit der Kursleitung direkt abrechnen.

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



Beginn: Mi., 10.01.18, 08:45 - 10:15 Uhr, 10-mal  
Leitung: Kerstin Platzer-Hölter

**14U018** 40,50 € (20 UStd.)  
Folgekurs für Eltern mit Kindern im Alter von 1 ½ bis 2 Jahren.

Beginn: Do., 11.01.18, 08:45 - 10:15 Uhr, 10-mal  
Leitung: Kerstin Platzer-Hölter

**14U019** 40,50 € (20 UStd.)  
Folgekurs für Eltern mit Kindern im Alter von 2 bis 2 ½ Jahren.

Beginn: Do., 11.01.18, 10:30 - 12:00 Uhr, 10-mal  
Leitung: Kerstin Platzer-Hölter

**14U020** 40,50 € (20 UStd.)  
Folgekurs für Eltern mit Kindern im Alter von 1 bis 1 ½ Jahren.

Beginn: Mo., 09.04.18, 08:45-10:15 Uhr, 10-mal  
Leitung: Julia van Üüm

**14U021** 40,50 € (20 UStd.)  
Folgekurs für Eltern mit Kindern im Alter von 1 ½ bis 2 Jahren.

Beginn: Mi., 11.04.18, 08:45 - 10:15 Uhr, 12-mal  
Leitung: Kerstin Platzer-Hölter

**14U022** 48,50 € (24 UStd.)  
Folgekurs für Eltern mit Kindern im Alter von 1 ½ bis 2 Jahren.

Beginn: Do., 12.04.18, 08:45 - 10:15 Uhr, 10-mal  
Leitung: Kerstin Platzer-Hölter

**14U023** 40,50 € (20 UStd.)  
Folgekurs für Eltern mit Kindern im Alter von 2 bis 2 ½ Jahren.

Beginn: Do., 12.04.18, 10:30- 12:00 Uhr, 10-mal  
Leitung: Kerstin Platzer-Hölter

**14U024** 40,50 € (20 UStd.)  
Folgekurs für Eltern mit Kindern im Alter von 1 bis 1 ½ Jahren.

## 16 Eltern mit Kindern - gemeinsam aktiv

### Miteinander Fair - Kampfspiele für Jungen von 11 bis 15 Jahren mit Elterninformationsabend

Beginn: Fr., 04.05.18, 16:00 - 18:00 Uhr

Ort: Mehrzweckhalle,  
Ramsdorfer Str. 21, Velen

Leitung: Rainer Ströwer

**16U002** 45,50 € (8 UStd.)

2. Teil: Sa., 05.05.18, 10:00 - 14:00 Uhr

Informationsabend für die Eltern:

Beginn: Fr., 04.05.18, 20:00 - 21:30 Uhr

Ort: Haus der Begegnung,  
Kardinal-von-Galen-Str. 4, Velen

In diesen Kursen bekommen Jungen die Möglichkeit, in spielerischer Form miteinander ihre Kräfte zu messen und in verschiedenen Übungssequenzen ihre Körperwahrnehmung zu schulen. Die aktiveren Jungen lernen dabei, die Grenzen des anderen wahrzunehmen und zu respektieren. Die sich eher zurücknehmenden Jungen spüren sich selber im dynamischen Kontakt mit dem Gegenüber und können dadurch das Vertrauen in sich selbst stärken, ihre eigenen Grenzen klarer erkennen und diese nach außen vertreten. Die Jungen erkennen, dass es schön ist, ohne Angst zu verbreiten, respektiert und geachtet zu werden. Sie lernen, sich mit Fairness zu begegnen, den Sinn von Regeln zu erkennen und Fürsorge für sich selbst zu entwickeln. Die Kategorien Sieg oder Niederlage haben in diesem Kurs kaum Bedeutung. Begleitend zu jedem Kurs findet ein Infoabend für die Eltern statt. Dabei wird das Konzept der Selbstbehauptungskurse durch praktische Beispiele erfahrbar gemacht. Auch weiterführende Fragen zur Arbeit mit Jungen haben in dieser Veranstaltung Platz. Anmeldung per E-Mail: [kbw-velen@freenet.de](mailto:kbw-velen@freenet.de), oder bei Kerstin Platzer-Hölter, T. 0157 87978461.

Etwaige Sachkosten bitte mit der Kursleitung direkt abrechnen.

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





### Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen im Alter von 7 bis 10 Jahren mit Elterninformationsabend

Beginn: Fr., 08.06.18, 17:00 - 19:00 Uhr

Ort: Mehrzweckhalle,  
Ramsdorfer Str. 21, Velen

Leitung: Monika Aehling

**16U003** 49,00 € (10 UStd.)

2. Teil.: Sa., 09.06.18, 10:00 - 14:00 Uhr

Informationsabend für die Eltern:

Beginn: Do., 07.06.18, 20:00 - 21:30 Uhr

Ort: Haus der Begegnung,  
Kardinal-von-Galen-Str. 4, Velen

Kennst Du so etwas? Nicht ernst genommen zu werden, andere Kinder, die dich ärgern oder piesacken. Du möchtest selber entscheiden, wer dich wo, wann, wie berührt? An diesem Wochenende kannst du zusammen mit anderen Mädchen deines Alters lernen, wie du dich wehren

und ganz unterschiedlich "nein" zeigen, sagen, machen kannst. Wir werden Tipps, Tricks und Techniken ausprobieren, wie es ist, mit den Blicken, der Stimme, dem Körper, den Händen und Füßen nein zu sagen. Die eigene Kraft und Stärke zu spüren, sich angemessen durchzusetzen und Situationen zu spielen. Jedes Mädchen kann mitmachen. Mitzubringen sind sportliche und bequeme Kleidung, eine Decke, leichte Turnschuhe oder Stoppersocken, etwas zu Trinken. Begleitend zu den Kursen findet ein Informationsabend für die Eltern statt. Dabei wird das Konzept der Selbstbehauptungskurse durch praktische Beispiele erfahrbar gemacht. Auch weiterführende Fragen zur Arbeit mit Mädchen haben in dieser Veranstaltung Platz.

in Kooperation mit Frauen e.V. Coesfeld.

Anmeldungen per E-Mail: [kbw-velen@freenet.de](mailto:kbw-velen@freenet.de) oder bei Julia van Üüm, T. 02863 761819.

## Fachbereich 2 Religion - Persönlichkeit - Gesellschaft

### 21 Theologische Bildung - Religionspädagogik

#### 500 Jahre Reformation - und jetzt?

Beginn: Mi., 24.01.18, 20:00 - 21:30 Uhr

Ort: Haus der Begegnung,  
Kardinal-von-Galen-Str. 4, Velen

Leitung: Franz-Josef Plesker

**21U001** ohne Gebühr (2 UStd.)

Am Ende des Reformationsjahres wird deutlich, dass die großen Kirchen nicht einfach so weitermachen können wie bisher, sondern viele ökumenische Initiativen deuten bereits auf einen Wandel hin. Noch ist der große "Knackpunkt", das unterschiedliche Amtsverständnis, ein Hindernis. Wer ergreift die Chance zur Einheit der Christen? Und wie sähe diese aus?

Anmeldung per E-Mail: [kbw-velen@freenet.de](mailto:kbw-velen@freenet.de), oder bei Kerstin Platzer-Hölter, T. 0157 87978461.

#### "Du Mama, wie sieht der Gott eigentlich aus?" -

#### Mit Kindern über Gott reden

Beginn: Mo., 19.02.18, 20:00 - 21:30 Uhr

Ort: Haus der Begegnung,  
Kardinal-von-Galen-Str. 4, Velen

Leitung: Jürgen Schulze Herding

**21U002** ohne Gebühr (2 UStd.)

Kinder haben viele Fragen und sie kommen immer wieder mal unerwartet. Auch religiöse Fragen sind dabei: Wie sieht Gott aus? Warum hat Gott den Marvin nicht gesund gemacht? Wo ist der Opa jetzt? Wie kommt der Jesus in das heilige Brot? Hat Gott wirklich die Welt gemacht? An diesem Abend geht es darum, wie man als Eltern (oder Großeltern) auf diese Fragen reagieren kann und wie religiöse Erziehung in der Familie gelingt. Anmeldung per E-Mail: [kbw-velen@freenet.de](mailto:kbw-velen@freenet.de), oder bei Kerstin Platzer-Hölter, T. 0157 87978461.

Etwaige Sachkosten bitte mit der Kursleitung direkt abrechnen.

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



## Ökumenische Bibelgespräche 2018

Miteinander im Gespräch sein und aus den Quellen des Glaubens schöpfen: Das war vor 40 Jahren das Anliegen der Christen in Velen - Ramsdorf - Hochmoor.

An jedem 2. Mittwoch im Monat außerhalb der Ferien um 18:00 Uhr treffen sich interessierte Christen im evangelischen Gemeindehaus an der Kreuzkirche. In diesem Jahr lesen wir gemeinsam einige Texte aus dem Alten Testament, dem Hohelied der Liebe. Damit schließen wir uns in der Textauswahl der ökumenischen Bibelwoche an. Junge und ältere Bibelinteressierte sind herzlich eingeladen. Jeder Abend hat ein abgeschlossenes Thema, daher ist die Teilnahme an einzelnen Abenden gut möglich.

Ort: Evangelisches Gemeindehaus,  
Im Sundern 14, Velen

Leitung: Dr. Matthias Mikoteit, Karl Döcker  
ohne Gebühr (2 UStd.)

**21U003** Mi., 10.01.18, 18:00 - 19:30 Uhr

**21U004** Mi., 14.02.18, 18:00 - 19:30 Uhr

**21U005** Mi., 14.03.18, 18:00 - 19:30 Uhr

**21U006** Mi., 11.04.18, 18:00 - 19:30 Uhr

**21U007** Mi., 09.05.18, 18:00 - 19:30 Uhr

**21U008** Mi., 13.06.18, 18:00 - 19:30 Uhr

## Heilfastenwoche:

### "Dem Leben Richtung geben"

Beginn: Do., 01.03.18, 20:15 - 21:45 Uhr

Ort: Familienzentrum St. Walburga,  
Bogterplatz 5, Ramsdorf

Leitung: Karl Döcker

**21U009** ohne Gebühr (2 UStd.)

"Dem Leben Richtung geben" steht als Motto über der Heilfastenwoche. Über das Fasten und Weglassen wollen wir in dieser Woche wiederum Impulse sammeln, die uns zur Lebenshilfe werden. Die Gruppe beginnt mit dem Einführungsabend am 01.03.18. Gemeinsam treffen wir uns dann an den Abenden in der Woche vom 18. - 24. März 2018 zum Austausch, geistlichen Impuls und zur Eutonie. Genaue Uhrzeiten der Treffen werden am Einführungsabend festgelegt. Am Sa., 24.03.18 ist von 10 - 12 Uhr ein Fest zum Fastenbrechen geplant. Jeder Teilnehmende leitet sich selbst in der Fastenwoche.

Anmeldung im Pfarrbüro Velen, T. 02863 4365.

## Spuren des Religiösen im Film

Manche Kinofilme der letzten Jahre haben einen religiösen Hintergrund oder sprechen Themen an, die Glaubende bewegen. Einige dieser Filme sehen wir uns in diesem Seminar gemeinsam an, um dann darüber ins Gespräch zu kommen. Jeder Abend bildet eine in sich geschlossene Einheit, daher ist die Teilnahme an einzelnen Abenden gut möglich. Die Filme werden auf Vorschläge der Teilnehmenden ausgesucht. Nach jedem Filmabend wird der nächste Titel festgelegt. Dieser wird dann in der Tagespresse bekannt gegeben.

Ort: Haus der Begegnung,  
Kardinal-von-Galen-Str. 4, Velen

Leitung: Karl Döcker  
ohne Gebühr (3 UStd.)

**21U010** Mi., 17.01.18, 19:00 - 21:15 Uhr

**21U011** Mi., 07.02.18, 19:00 - 21:15 Uhr

---

Etwaige Sachkosten bitte mit der Kursleitung direkt abrechnen.

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



## Fachbereich 3 Gesundheit - Prävention - Ernährung

### 32 Entspannung und Balance

#### Hatha-Yoga

In diesem Kurs erlernen Anfänger Entspannungsbungen 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: Bildungstreff St. Andreas,  
Bahnhofsallee 20, Velen

Leitung: Bärbel Knuf

Anmeldung per E-Mail: [kbw-velen@freenet.de](mailto:kbw-velen@freenet.de),  
oder bei Bärbel Knuf, T. 0171 5397152.

Beginn: Mi., 10.01.18, 18:00 - 19:30 Uhr, 11-mal  
**32U001** 52,50 € (22 UStd.)

Beginn: Mi., 25.04.18, 18:00 - 19:30 Uhr, 9-mal  
**32U002** 43,50 € (18 UStd.)

### 33 Fitness und Bewegung

#### Rückenschmerzen - Ade!

Viele Menschen werden immer wieder von Rückenschmerzen geplagt, da sie im Alltag oft zu wenig Bewegung haben oder eine einseitige falsche Körperhaltung einnehmen. In diesem Kurs können Sie gezielt etwas gegen Ihre Beschwerden unternehmen und auf angenehme Weise Ihren Rückenschmerzen entgegen wirken. Mitzubringen sind eine Decke, ein kleines Nackenkissen und bequeme Kleidung.

Ort: Bildungstreff St. Andreas,  
Bahnhofsallee 20, Velen

Leitung: Dieter Spangenberg

Anmeldung per E-Mail: [kbw-velen@freenet.de](mailto:kbw-velen@freenet.de),  
oder bei Dieter Spangenberg, T. 02863 9236717.

Beginn: Mo., 08.01.18, 18:30 - 19:15 Uhr  
kostenlose Schnupperstunde

Beginn: Mo., 15.01.18, 18:30 - 19:15 Uhr, 9-mal  
**33U001** 16,00 € (9 UStd.)

Beginn: Mo., 09.04.18, 18:30 - 19:15 Uhr  
kostenlose Schnupperstunde

Beginn: Mo., 16.04.18, 18:30 - 19:15 Uhr, 11-mal  
**33U002** 19,50 € (11 UStd.)

#### Pilates und More

Pilates ist kein neues, sondern ein wieder entdecktes, mehr als 80 Jahre altes Trainingsprogramm für Körper und Geist. Ein ausgeklügeltes System aus präzisen, kontrolliert durchgeführten Bewegungen, die nicht nur die Stärke und Flexibilität der Muskulatur verbessern, sondern auch das körperliche Gleichgewicht fördern. Die Übungen kräftigen und formen den Körper schon nach kurzer Zeit. Die Körperhaltung wird optimiert und Haltungsfehler werden korrigiert. Dehnungs- und Entspannungsübungen schließen das Programm ab. Mitzubringen sind Sportkleidung, Turnschuhe, ein Handtuch und ein Getränk.

Ort: Mehrzweckhalle,  
Ramsdorfer Str. 21, Velen

Leitung: Nicola Tepper

Anmeldung per E-Mail: [kbw-velen@freenet.de](mailto:kbw-velen@freenet.de),  
oder bei Kerstin Platzer-Hölter, T. 0157 87978461.

Beginn: Di., 09.01.18, 10:00 - 11:00 Uhr, 9-mal  
**33U003** 23,00 € (12 UStd.)

Beginn: Di., 10.04.18, 10:00-11:00 Uhr, 10-mal  
**33U004** 25,50 € (13,3 UStd.)

Etwaige Sachkosten bitte mit der Kursleitung direkt abrechnen.

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





## Bodyforming

Für alle, die etwas für ihre Fitness und Figur tun möchten, trainieren wir zur Musik u. a. mit kleinen Kettle-Bell-Gewichten, dem Swing-Stick und Thera-Bändern. Ziel ist die Festigung der Muskulatur von Bauch, Taille, Arm, Oberschenkel und Gesäß. Zum Ausklang der Stunde gibt es noch etwas Pilates, Yoga und Faszien-Übungen.

Ort: Turnhalle der Andreasschule,  
Ramsdorfer Str. 21, Velen

Leitung: Heike Hardeweg

Anmeldung per E-Mail: [kbw-velen@freenet.de](mailto:kbw-velen@freenet.de),  
oder bei Heike Hardeweg, T. 02863 380150.

Beginn: Mo., 08.01.18, 20:30-21:30 Uhr, 10-mal  
**33U005** 25,50 € (13,3 UStd.)

Beginn: Di., 09.01.18, 20:30 - 21:30 Uhr, 10-mal  
**33U006** 25,50 € (13,3 UStd.)

Beginn: Mo., 09.04.18, 20:30- 21:30 Uhr, 12-mal  
**33U007** 30,50 € (16 UStd.)

Beginn: Di., 10.04.18, 20:30 - 21:30 Uhr, 11-mal  
**33U008** 28,00 € (14,7 UStd.)

## Gymnastik für Seniorinnen

Ort: Haus der Begegnung,  
Kardinal-von-Galen-Str. 4, Velen

Leitung: Heike Hardeweg

Anmeldung per E-Mail: [kbw-velen@freenet.de](mailto:kbw-velen@freenet.de),  
danach am 1. Kurstag bei der Kursleiterin.

Beginn: Di., 09.01.18, 10:00 - 10:45 Uhr, 9-mal  
**33U009** 14,00 € (9 UStd.)

Beginn: Di., 09.01.18, 11:00 - 11:45 Uhr, 9-mal  
**33U010** 14,00 € (9 UStd.)

Beginn: Di., 10.04.18, 10:00 - 10:45 Uhr, 11-mal  
**33U011** 17,50 € (11 UStd.)

Beginn: Di., 10.04.18, 11:00 - 11:45 Uhr, 11-mal  
**33U012** 17,50 € (11 UStd.)

## Aerobic-Mix

Mal Dance-Aerobic, mal Stepp-Aerobic, mal Stepp-Dance, so ist die perfekte Verbindung zwischen Fitness und Tanz - ein Mix aus Herz-Kreislauftraining verbunden mit tänzerischen Elementen mit und ohne Stepp. Für Teilnehmende Ü 50, aber auch Teilnehmende U 50 sind herzlich willkommen. Älter werden und fit bleiben, dass ist das Ziel.

Ort: Mehrzweckhalle,  
Ramsdorfer Str. 21, Velen

Leitung: Heike Breitkreutz

Anmeldung per E-Mail: [kbw-velen@freenet.de](mailto:kbw-velen@freenet.de),  
oder bei Heike Breitkreutz, T. 02863 380460.

Beginn: Mi., 17.01.18, 20:00- 21:00 Uhr, 10-mal  
**33U013** 25,50 € (13,3 UStd.)

Beginn: Mi., 11.04.18, 20:00- 21:00 Uhr, 10-mal  
**33U014** 25,50 € (13,3 UStd.)

## Wassergymnastik...

Ort: Schloss Hotel, Schlossstr. 1, Velen

Leitung: Heike Breitkreutz

Anmeldung per E-Mail: [kbw-velen@freenet.de](mailto:kbw-velen@freenet.de),  
oder bei Heike Breitkreutz, T. 02863 380460.

### ... für Frauen und Männer

Beginn: Di., 16.01.18, 09:00- 09:45 Uhr, 10-mal  
**33U015** 55,50 € (10 UStd.)

### ... für Frauen

Beginn: Mi., 17.01.18, 09:00- 09:45 Uhr, 10-mal  
**33U016** 55,50 € (10 UStd.)

### ... für Frauen

Beginn: Mi., 17.01.18, 10:00- 10:45 Uhr, 10-mal  
**33U017** 55,50 € (10 UStd.)

### ... für Ehepaare und Männer

Beginn: Do., 18.01.18, 09:00-09:45 Uhr, 10-mal  
**33U018** 55,50 € (10 UStd.)

Etwaige Sachkosten bitte mit der Kursleitung direkt abrechnen.

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



### ... für Frauen und Männer

Beginn: Di., 10.04.18, 09:00 - 09:45 Uhr, 11-mal

**33U019** 61,00 € (11 UStd.)

### ... für Frauen

Beginn: Mi., 11.04.18, 09:00 - 09:45 Uhr, 11-mal

**33U020** 61,00 € (11 UStd.)

### ... für Frauen

Beginn: Mi. / Di., 11.04.18 - 19.06.18,  
10:00 - 10:45 Uhr, 11-mal

**33U021** 61,00 € (11 UStd.)

### ... für Ehepaare und Männer

Beginn: Do., 12.04.18, 09:00 - 09:45 Uhr, 11-mal

**33U022** 61,00 € (11 UStd.)

## 34 Gesunde Ernährung

### Für die Kochkurse gilt:

Die Lebensmittelumlage wird mit der Kursleiterin abgerechnet.

Ort: Abraham-Frank-Schule,  
Paulusstr. 5-9, Ramsdorf

Leitung: Andrea Köyer

Anmeldung per E-Mail: [kbw-velen@freenet.de](mailto:kbw-velen@freenet.de),  
oder bei Kerstin Platzer-Hölter, T. 0157  
87978461.

### Leicht und locker durch den Winter

Beginn: Di., 09.01.18, 19:00 - 22:00 Uhr

**34U001** 11,50 € (4 UStd.)

Leckere Gerichte, wenn die Familie hungrig ist und es einmal schnell gehen muss.

### Osterbrunch

Beginn: Di., 06.03.18, 19:00 - 22:00 Uhr

**34U002** 11,50 € (4 UStd.)

Festliche Gerichte, die gut vorzubereiten sind.

### Vorspeisen, Tapas, Antipasti

Beginn: Di., 15.05.18, 19:00 - 22:00 Uhr

**34U003** 11,50 € (4 UStd.)

... rund um die Welt

### Männer-Abend

Beginn: Fr., 16.03.18, 19:00 - 22:00 Uhr

**34U004** 11,50 € (4 UStd.)

Lassen Sie sich überraschen.

### Männer-Abend

Beginn: Fr., 08.06.18, 19:00 - 22:00 Uhr

**34U005** 11,50 € (4 UStd.)

Lassen Sie sich überraschen.

## 4 Qualifizierung - Aus- und Weiterbildung - Ehrenamt

### 43 EDV - Sprachen

#### Die Kunst des guten Fotos für Anfänger

Beginn: Mo., 07.05.18, 20:00 - 22:15 Uhr, 4-mal

Ort: Haus der Begegnung,  
Kardinal-von-Galen-Str. 4, Velen

Leitung: Franz-Josef Plesker

**43U001** 30,00 € (12 UStd.)

Weitere Termine: Di., 08.05./ Mo.,  
14.05./ Di., 15.05.18

Mit einer Digitalkamera können Sie mehr als nur technisch gute Fotos machen. Schärfe, die richtige Belichtung, der unscharfe Hintergrund oder das Mitziehen bei bewegten Objekten - mit einer Digitalkamera geht das alles, mit einer Spiegelreflexkamera oder Systemkamera natürlich leichter, weil sie sich individuell einstellen lässt. Hinzu kommt auch die richtige Komposition des Bildes, der "goldene Schnitt", wie die Fotografen sagen. Ist das Auge geschult, werden die Bilder

Etwaige Sachkosten bitte mit der Kursleitung direkt abrechnen.

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



gleich ganz anders. Langweilige Allerweltsfotos gehören dann der Vergangenheit an. Mit diesem Kurs werden Ihre Fotos professioneller. Sie können Ihre eigene Kamera oder Kameraausrüstung mitbringen, aber bitte mit Bedienungsanleitung. Auch ohne eigene Kamera ist die Teilnahme möglich. Nebenbei erfahren Sie, worauf es bei Kameras und Objektiven ankommt. In einer Kurseinheit geht es um das Fotografieren in Kirchen und bei Gottesdiensten.

Anmeldung per E-Mail: [kbw-velen@freenet.de](mailto:kbw-velen@freenet.de), oder bei Kerstin Platzer-Hölter, T. 0157 87978461.



## Fachbereich 5: Kultur - Kreativität

### 51 Kultur - Musik - Literatur

#### Literarischer Frühstückstreff

Beginn: Fr., 15.06.18, 09:00 - 12:00 Uhr

Ort: Haus der Begegnung,  
Kardinal-von-Galen-Str. 4, Velen

Leitung: Inge Oenning-Niehues

**51U001** Kosten für Frühstück 5 € pro Person  
(4 UStd.)

Wir laden Sie ein, mit uns zusammen zu frühstücken. In geselliger Runde gibt es Zeit, sich mit dem Frühstück verwöhnen zu lassen und sich zu unterhalten. Zu Gast wird Irmgard Lassotta sein. Sie wird an diesem Vormittag ca. 12 Bücher vorstellen. Anmeldung per E-Mail:

[kbw-velen@freenet.de](mailto:kbw-velen@freenet.de), oder bei Inge Oenning-Niehues, T. 02863 380277.

#### 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 Leinewe-

berplatz. 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, informatives Programm, das Sie begeistern wird.

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

Etwaige Sachkosten bitte mit der Kursleitung direkt abrechnen.

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



## 52 Mode - Design

### Nähen für Anfänger

Beginn: Mi., 14.02.18, 09:00 - 11:15 Uhr, 5-mal

Ort: Haus der Begegnung,  
Kardinal-von-Galen-Str. 4, Velen

Leitung: Eva Revers

**52U001** 38,00 € (15 UStd.)

Weitere Termine: 21.02./ 28.02. /  
07.03. / 14.03.18

Entdecken Sie den Spaß am Nähen. In diesem Kurs lernen Sie als Anfänger den Umgang mit der Nähmaschine und Grundtechniken, die Sie zu Ihrem ersten „Näh-Erfolgslebnis“ führen. Mitzubringen sind Geduld, funktionstüchtige Nähmaschine, Garn, Schere, Stoff. Eine kleine Stoffauswahl ist vorhanden und wird nach Verbrauch abgerechnet. Max. 6 Teilnehmende.

Anmeldung per E-Mail: [kbw-velen@freenet.de](mailto:kbw-velen@freenet.de),  
oder bei Kerstin Platzer-Hölter, T. 0157  
87978461.

## 53 Kunst - Handwerk

### Besichtigung der Pralinen-Manufaktur Große-Bölting in Rhede

Beginn: Mo., 26.02.18, 15:00 - 16:30 Uhr

Ort: Pralinen-Manufaktur Große-Bölting,  
Gutenbergstr. 5, Rhede

Leitung: Günter Senkbeil

**53U001** 8,50 € (2 UStd.)

Mindestteilnehmerzahl: 15 Personen

Abfahrt in Fahrgemeinschaften 14:15 Uhr am  
Leineweberplatz, Velen.

Bei einer Besichtigung der Pralinenmanufaktur Große-Bölting erfahren die Teilnehmer, wie die Herstellung von Pralinen und anderen Süßwaren in der Manufaktur abläuft. Und bei Kaffee, Kuchen und einer Auswahl der hausgemachten Pralinen können sie durch eine Glasscheibe den Chocolatiers bei der Arbeit zuschauen. Wer möchte, kann anschließend im Verkaufsraum auch etwas von den vielfältigen Schokoladenprodukten kaufen.

Anmeldung bei Günter Senkbeil, T. 02863 2768.



Andreas Wagner, Schriftsteller und Winzer, las aus seinem neuen Krimi "Winzerrache" im Haus der Begegnung Velen. Einen kurzweiligen Abend und wohl-schmeckende Weine erlebten die zahlreichen Zuhörer, ohne bereits die Auflösung der Mordserie zu erfahren.

Etwaige Sachkosten bitte mit der Kursleitung direkt abrechnen.

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