



Familienbildungsstätte Kalkar
Katholisches Bildungsforum



PROGRAMM 2019

STADTWERKE KALKAR



GAS. STROM. NATÜRLICH WASSER.



Unser Kundenbüro
direkt am Markt

KOMMEN SIE ZU UNS !

Die Adresse

Kundenbüro
Stadtwerke Kalkar
Markt 16
47546 Kalkar

Unsere Öffnungszeiten

Montag - Donnerstag
7.30 Uhr - 16.30 Uhr
Freitag 7.30 Uhr - 15.00 Uhr

Und wenn Sie keine
Zeit haben,
vorbeizuschauen

Telefon: 0800 19 999 66
service(at)stadtwerke-kalkar.de

www.stadtwerke-kalkar.de

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

Was zeichnet die Bildungsarbeit in den Kursen des Katholischen Bildungsforums mit seinen fünf Einrichtungen – dem Haus der Familie in Emmerich, den Familienbildungsstätten in Geldern-Kevelaer, Kalkar, Kleve und dem Katholischen Bildungswerk – aus?

Wichtig ist uns:

Eine Fülle von Themen der Erwachsenen- und Familienbildung anzubieten, die versucht, Menschen in all ihren Lebensbezügen und Bedürfnissen zu berücksichtigen – offen für jede und jeden.

Ein funktionierendes Qualitätsmanagementsystem, das gute Dozentinnen und Dozenten, ansprechende Räume und komfortable Anmeldebedingungen sicherstellt.

Eine Atmosphäre, die nicht als abgrenzend und ausgrenzend erfahren wird, sondern als beziehungsstiftend und beziehungsfördernd!

Wir hoffen, auch im Jahr 2019 diese Aspekte in größeren und kleineren Momenten für Sie erfahrbar zu machen und laden Sie herzlich in unsere Kurse ein.

Wir freuen uns auf Sie!

Für die Teams
des Katholischen Bildungsforums

Kirsten Lommen
Leiterin KBF

Annette Derksen
Leiterin fbs Kleve

Ursula Kertelge
Leiterin FBS Geldern und FBS Kalkar

Ute Tiepermann-Tepaß
Leiterin HdF Emmerich

Das Katholische Bildungsforum im Kreisdekanat Kleve ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung.



Träger:

Regionalverbund der
Katholischen Erwachsenenbildung und
Familienbildung im Kreisdekanat Kleve e. V.
Wasserstr. 1, 47533 Kleve
1. Vorsitzender: Propst Johannes Mecking

Familienbildungsstätte Kalkar

Mühlenstege 11
47546 Kalkar
Tel.: 02824 97660
Fax: 02824 976620
E-Mail: fbs-kalkar@bistum-muenster.de
Internet: www.fbs-kalkar.de

Unsere Bankverbindung

Volksbank Kleverland
IBAN: DE 35 324604220317042019
BIC: GENODED1KLL

Schließzeiten 2019

Im Dezember ab dem 20.12.19.
In den Schulferien sind die Verwaltungszeiten auf den Vormittag, 9.00 bis 12.00 Uhr, begrenzt.

Anregungen und Beratung

Wir freuen uns über Anregungen und Kritik und hoffen, dass Sie sich in unserem Haus und den Außenstellen wohl fühlen. Vielleicht haben Sie Fragen zu den Kursen? Sprechen Sie uns an! Wir geben gerne Auskunft oder eingehende Beratung.

Team FBS Kalkar

Ursula Kertelge

Leiterin
Tel. 02824-9766-13 oder
02831-13460-10
kertelge@bistum-muenster.de

Antje Freudenberg

Partnerschaft-Ehe-Familie
Tel. 02824-9766-14
freudenberg@bistum-muenster.de

Ursula Cloos

Eltern-Kind und Kinder-Kurse
Tel. 02824-9766-15
cloos@bistum-muenster.de

Julia Simmes

Gesundheit-Prävention-Ernährung
Tel. 02824-9766-16
simmes-j@bistum-muenster.de

Christa Stockfleit

Gesunde Ernährung
Tel. 02824-9766-17
stockfleit@bistum-muenster.de

Andrea Girnus

Mode-Design
Tel. 02824-9766-17
girnus@bistum-muenster.de

Petra Herbe

Verwaltung
Tel. 02824-97660
herbe@bistum-muenster.de

Sandra Elsner

Verwaltung
Tel. 02824-97660
elsner-s@bistum-muenster.de

Tanja van Look

Verwaltung
Tel. 02824-97660
vanlook@bistum-muenster.de

Swetlana Ratke, Hauspflege

Für die Angebote in den Fachbereichen

- Religion - Persönlichkeit – Gesellschaft
- Qualifizierung - Aus- und Weiterbildung – Ehrenamt
- Musik – Literatur – Kunst
- Kunst – Handwerk

erreichen Sie die verantwortlichen Ansprechpartnerinnen des Katholischen Bildungsforums in Kleve, Wasserstr. 1, Tel. 02821-721525.



Familienbildungsstätte Kalkar
Katholisches Bildungsforum

Begrüßung und Ansprechpartner	1
Inhaltsverzeichnis	3
Partnerschaft - Ehe – Familie	4
Rund um die Geburt	5
Eltern- und Familienbildung - Pädagogik	6
Eltern mit Kindern - spielen und lernen	14
Eltern mit Kindern - bewegen und sich entspannen	22
Eltern - Großeltern mit Kindern - gemeinsam aktiv	27
Kinder und Jugendliche	33
Religion - Persönlichkeit – Gesellschaft	36
Lebensfragen – Ethik	36
Persönlichkeitsbildung	36
Gesellschaft - Politik - Umwelt	38
Gesundheit - Prävention – Ernährung	43
Gesundheitsbildung	43
Entspannung und Balance	45
Fitness und Bewegung	52
Gesunde Ernährung	63
Qualifizierung - Aus- und Weiterbildung – Ehrenamt	74
Aus- und Weiterbildung - Berufliche Bildung	74
EDV - Sprachen	90
Kultur – Kreativität	91
Musik – Literatur - Kunst	91
Mode - Design	94
Kunst - Handwerk	101
Allgemeine Geschäftsbedingungen	107 ff
SEPA / Widerruf	110
Anmeldeformular	112

Partnerschaft – Ehe - Familie

Partnerschaft, Ehe und Familie zeigen sich heute in vielfältiger Weise. Egal in welcher Form – immer erfordert das Zusammenleben ein hohes Maß an Kommunikation, Kooperation und Koordination. Alle Mitglieder bringen ihre eigene Lebensgeschichte, ihre Fähigkeiten, Wünsche und Anliegen in die Gemeinschaft ein. Wir möchten Menschen in ihren verschiedensten Lebenslagen und Lebensformen ermutigen und begleiten bei ihrer Suche nach tragfähigen Strukturen und dem Aufbau von gelingenden Lebensmodellen in Partnerschaft, Ehe und Familie.

Konkrete Ziele der Kursangebote im Fachbereich Partnerschaft, Ehe und Familie sind, Entlastung von Familien zu ermöglichen, die Kommunikations- und Konfliktfähigkeit zu fördern, die sakramentale Dimension von Ehe und Familie zu vermitteln sowie Begleitung und Unterstützung während der Schwangerschaft anzubieten.

In unseren Eltern-Kind-Angeboten wollen wir die Erziehungs- und Alltagskompetenzen von Eltern stärken, den Austausch mit Menschen in ähnlichen Situationen anregen, eine Meinungsbildung ermöglichen, religiöse Bildung als Hilfestellung für den Familienalltag erfahren lassen, die Eltern-Kind-Beziehung unterstützen, die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen ganzheitlich begleiten sowie intergenerationelle Räume der Begegnung und des Erfahrungsaustausches schaffen.

KOMKOM - KOMmunikationsKOMpetenz

Ein Programm zur Verbesserung der Paarkommunikation

KOMKOM ist ein Kommunikationstraining für Paare in mehrjähriger Beziehung und eine spezielle Ergänzung unseres Eheberatungsangebotes. KOMKOM ist ein zeitlich begrenztes, strukturiertes Programm für Paare, denen es oft schwer fällt, ein gutes Gespräch zu führen. In vergleichsweise kurzer Zeit können Paare lernen, Probleme fair zu lösen und wohlwollend und versöhnlich miteinander umzugehen.

Alle Trainer sind Ehe-, Familien- und Lebensberater sowie zusätzlich ausgebildete Kommunikationstrainer. KOMKOM wird in Kleingruppenform mit vier Paaren und zwei TrainerInnen durchgeführt. Einzelpersonen können nicht teilnehmen.

Eine Teilnahme ist nur für alle Veranstaltungen möglich. Mit jedem Paar ist ein Kennenlerngespräch erforderlich. Eine Einladung dazu erfolgt vor Kursbeginn.

Stephan Billen, Sigrun Bogers

Goch; Auf dem Wall 6, EFL

311-001 Gebühr: 60,00 € pro Paar/14 UStd.

Sa., 18.05. und 15.06., 09:30 - 16:00 Uhr, 2 x

Anmeldeschluss: 24.03.2019

311-002 Gebühr: 60,00 € pro Paar/14 UStd.

Sa., 09.11. und 16.11., 09:30 - 16:00 Uhr, 2 x

Anmeldeschluss: 23.10.2019

In Kooperation mit der Ehe-Familien-Lebensberatungsstelle (EFL), Goch

Auf dem Weg zur Ehe

Vorbereitung auf die kirchliche Trauung

Auf dem Weg zur kirchlichen Trauung lädt die katholische Seelsorgeeinheit St. Christophorus/St. Johannes der Täufer Sie herzlich ein, sich einen Tag Zeit für sich selbst und Ihre Partnerschaft zu nehmen. Zusammen mit anderen Paaren und dem Vorbereitungsteam, können Sie sich über Ihre Hoffnungen und Fragen austauschen und über die Bedeutung einer christlichen Ehe und der Feier der kirchlichen Trauung ins Gespräch kommen.

Wir verstehen den Tag als "Oasentag" auf dem Weg zu Ihrer Hochzeit. Verheiratet sein bedeutet ein kühnes Unternehmen. Eine gelungene Partnerschaft fällt nicht einfach vom Himmel. Wer ein Leben lang gemeinsam unterwegs sein will, wird Höhen und Tiefen erfahren und sich selbst und den Partner/die Partnerin immer wieder neu kennen lernen und sich auf Entwicklungen einlassen.

Birgit Hillebrand, Bernd de Baey
Emmerich; Neuer Steinweg 25; HdF
111-001 Gebühr: 5,00 € / 8 UStd.
Sa., 23.03., 10:00 - 16:00 Uhr

1,2,3 im Sauseschritt, Drillinge (oder mehr), kommt mit!

- Drillingstreff in der FBS Kalkar -

Mit der Geburt von Drillingen gehen größere Veränderungen in der Familie einher als eigentlich erwartet. Plötzlich steht vieles Kopf. Über die besonderen Herausforderungen, den ganz "normalen" Alltags-Wahnsinn, den Spagat zwischen Kindern, Partner, Haushalt und den eigenen Bedürfnissen wollen wir an diesem Nachmittag ins Gespräch kommen. Gemeinsam mit der Dozentin, selber Drillingsmutter, können Sie gezielt Informationen und praktische Tipps aber auch Sorgen und weitere Themen austauschen.

Für die Kinder ist eine Spielmöglichkeit vorhanden.

Auch höhergradige Mehrlingsfamilien sind uns herzlich willkommen.

Bettina Jaspers
Kalkar; Mühlenstege 11; FBS
311-003 Gebühr: 4 € pro Familie / 3 UStd.
So., 07.04., 15:00 - 17:15 Uhr

Bettina Jaspers
Kalkar; Mühlenstege 11; FBS
311-004 Gebühr: 4 € pro Familie / 3 UStd.
So., 10.11., 15:00 - 17:15 Uhr

Rund um die Geburt

Schwangerschaft und Haltung

- für Schwangere zwischen der 25. und 30.

Schwangerschaftswoche -

Eine Schwangerschaft bringt verschiedene Veränderungen mit sich, die körperliche Belastung steigt, während die Belastbarkeit abnimmt. Hierbei ist es wichtig, auf seinen Körper zu hören.

Im ersten Teil des Kurses stehen Haltung und Bewegung im Mittelpunkt. Wie bewegen wir uns im Alltag, welche Gelenke, Muskeln und Strukturen werden belastet? Muskeltraining aber auch Informationen zur Entbindung und zur unterstützenden Haltung in den Wehen werden vermittelt. Ebenfalls ist eine Partnerstunde eingeplant.

Jessy Claaßen
Kalkar; Mühlenstege 11; FBS
312-004 Gebühr: 28,00 € / 7 UStd.
Fr., 15.03. bis 10.05., 18:30 - 19:30 Uhr, 7 x

312-005 Gebühr: 28,00 € / 7 UStd.
Fr., 27.09. bis 29.11., 18:30 - 19:30 Uhr, 7 x

Wir werden Eltern!*Von der Partnerschaft zur Elternschaft*

Der Übergang zur Elternschaft ist die wohl größte Veränderung im Leben eines Paares. Immer seltener jedoch können werdende Eltern auf verlässliche Rollenbilder und Familienentwürfe zurückgreifen.

Sie reflektieren Rollenbilder, tauschen sich mit Ihrem Partner über Erziehungsgrundsätze aus und richten den Blick auf Ihre Paarkommunikation. Die Dozentin gibt Tipps, wo Sie gegebenenfalls Unterstützung für den Alltag bekommen können. Ebenso besteht Raum für Ihre Fragen und möglicherweise Sorgen mit Blick auf die Elternschaft und Änderungen in der Partnerschaft.

Katrin Heyl

Bedburg-Hau; Familienzentrum Lebensbaum
Peter-v.d.Flieddt-Str. 2;

412-001 Gebühr: 7,00 € / 3 UStd.

Mi., 03.04., 19:00 - 21:15 Uhr

**Eltern- und Familienbildung –
Pädagogik**

Nehmen Elternpaare an den Kursen 313-001 bis 313-100 teil, zahlt ein Elternteil nur die halbe Kursgebühr.

Starke Eltern haben(s) leichter

Eltern wissen manchmal nicht, wo ihnen der Kopf steht. Sie werden von allen Seiten mit Erwartungen, Forderungen und Ratschlägen überhäuft, stellen auch an sich selbst hohe Ansprüche und trauen sich und ihren Fähigkeiten immer weniger zu. Themen sind u.a. was ist mir wichtig in der Erziehung meiner Kinder /meines Kindes und wo sind Grenzen?

Anna-Maria Worms-Kohlschreiber

Goch, Familienzentrum Pustebblume, Heinrichstr. 6

313-001 Gebühr: 24,00 € / 12 UStd.

Do., 07.03. bis 28.03., 20:00 - 22:15 Uhr, 4 x



© Koeko



© Bravado



© Tiffany Rose



© Love2Wait



© Boob



© Queen mum



Pretty Mom

Mode für die Zeit zu Zweit

Die richtige Adresse mit Wohlfühlatmosphäre...

Wir von Pretty Mom freuen uns, Dich in Deinen spannenden neun Monaten modisch begleiten zu dürfen. Bei uns bist Du richtig, wenn Du stylische und coole, aber auch bequeme und praktische Schwangerschaftsmode suchst. Durch unsere Markenvielfalt von casual über business bis festlich, von Still-BH über Jeans bis Brautkleid, findest Du immer das Besondere, das Passende, das Richtige.

Ahaus · Bocholt · Lingen

LIKE US ON FACEBOOK

www.prettypom.de

Starke Eltern haben(s) leichter*- mit Kinderbetreuung bis zum 2. Schuljahr -*

Antje Freudenberg

Goch, Familienzentrum Sterntaler, Mühlenstr. 50

313-002 Gebühr: 24,00 € / 12 UStd.

Mi., 15.05. bis 05.06., 14:15 - 16:30 Uhr, 4 x

Trotz - wenn süße Kinder sauer werden

Das Kind trotzt, es brüllt, es schreit, es kreischt, manchmal beißt es - dieser Ausbruch kann bei kleinen Kindern jede Sekunde ohne Vorwarnung passieren. Für alle beteiligten Personen eine anstrengende Phase. Eltern erhalten Informationen und Anregungen zur Bewältigung der Trotzphase.

Monika Hanßen

Weeze, Familienzentrum Bullerbü, Matthias-Claudius-Str. 14

313-004 Gebühr: 7,00 € / 3 UStd.

Do., 14.02., 20:00 - 22:15 Uhr

Trotz - wenn süße Kinder sauer werden

Ursula Cloos

Goch, Kita am Sandthof, Am Sandthof 14

313-005 Gebühr: 7,00 € / 3 UStd.

Di., 19.03., 19:30 - 21:45 Uhr

In Kooperation mit dem Familienzentrum im Verbund Arnold Janssen, Goch.

Trotz - wenn süße Kinder sauer werden

Ursula Cloos

Pfalzdorf, Familienzentrum i-Pünettchen, Motzfeldstr. 35a

313-006 Gebühr: 7,00 € / 3 UStd.

Do., 11.04., 14:15 - 16:30 Uhr

Trotz - wenn süße Kinder sauer werden

Ursula Cloos

Kalkar, Familienzentrum Wurzelwerk, Fichtenweg 1

313-007 Gebühr: 7,00 € / 3 UStd.

Di., 26.03., 19:30 - 21:45 Uhr

Trotz - wenn süße Kinder sauer werden

Monika Hanßen

Weeze, Familienzentrum im Franziskuskindergarten, Franziskanerstr. 37

313-008 Gebühr: 7,00 € / 3 UStd.

Do., 10.10., 20:00 - 22:15 Uhr

Sauberkeitserziehung - Raus aus den Windeln

Neben Informationen rund um die Sauberkeitserziehung erfahren Eltern an diesem Abend, wie sie ihre Kinder am besten in dieser Phase unterstützen können.

Monika Hanßen

Weeze, Familienzentrum im Franziskuskindergarten, Franziskanerstr. 37

313-009 Gebühr: 7,00 € / 3 UStd.

Do., 04.04., 20:00 - 22:15 Uhr

Geschwisterliebe - Geschwisterstreit

Geschwister haben sich nicht ausgesucht, wachsen aber zusammen auf. Sie streiten und sie lieben sich. Trotz mancher Konflikte verbindet Geschwister eine ganz besondere Liebe.

Ein Nachmittag mit Gedanken zu einer Beziehung, die Menschen zeitlebens prägt.

Antje Freudenberg

Pfalzdorf, Familienzentrum i-Pünettchen, Motzfeldstr. 35a

313-013 Gebühr: 7,00 € / 3 UStd.

Mi., 15.05., 14:15 - 16:30 Uhr

Großeltern sein

Häufig sind Großeltern in die Betreuung der Enkelkinder eingebunden und springen bei Engpässen ein. Für die Kinder wertvolle Momente: Sie genießen die Zeit ohne Hektik und möglicherweise mit Spielen von früher.

Gemeinsam diskutieren wir, wie wir unsere Rolle als Großeltern sehen und wie wir sie gestalten wollen. Wir erfahren, welche Bedeutung Großeltern für Kinder haben. Im Vergleich der eigenen Kindheit und der Kindheit heute, reflektieren wir die unterschiedlichen Anforderungen, die die jeweilige Zeit mit sich bringt.

Heike Tauchmann

Bedburg-Hau; Familienzentrum Lebensbaum
Peter-v.d.Fliedert-Str. 2;

413-029 Gebühr: 5,00 € / 2 UStd.

Fr., 27.09., 20:00 - 21:30 Uhr

Grenzen-Liebe-Konsequenzen

Eltern sind oft verunsichert, ob und wie sie ihren Kindern Grenzen setzen sollen oder dürfen.

Grenzen sind für das Heranwachsen von Kindern wichtig und helfen bei der Orientierung im Alltag.

Welche entwicklungsbedingten Bedürfnisse haben Kinder und wo brauchen sie Freiräume, um sich gut zu entwickeln? Wann sind Eltern gefordert, liebevoll, aber bestimmt Grenzen zu setzen? Wie funktioniert ein "Nein!" aus Liebe und wie setzen Eltern das konsequent im Alltag um?

Anna-Maria Worms-Kohlschreiber

Kalkar; Familienzentrum Kolping-
Kindergarten, Karl-Leisner-Platz 8

313-010 Gebühr: 7,00 € / 3 UStd.

Mi., 15.05., 20:00 - 22:15 Uhr

Rituale - Kindern Sicherheit und Vertrauen schenken

Die meisten Kinder lieben Rituale. Sie erleichtern das Familienleben.

Was sind Rituale? Welche Vorteile haben Rituale für die Erziehung? Wie können sie eingeführt und der Altersentwicklung angepasst werden?

Es werden Rituale vorgestellt, die ohne großen Aufwand schnell und leicht in den Alltag einfließen können.

Jessica Brühne

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

313-011 Gebühr: 7,00 € / 3 UStd.

Mo., 11.03., 20:00 - 22:15 Uhr

313-012 Gebühr: 7,00 € / 3 UStd.

Mo., 04.11., 20:00 - 22:15 Uhr

Hörst Du mir überhaupt zu?

Wenn Eltern gegen Wände reden und Kinder nicht gehört werden

Wer kennt das nicht, das Gefühl als Eltern gegen Wände zu reden. Egal was und wie wir etwas sagen, bei unseren Kindern scheint nichts anzukommen. Aber auch Kinder fühlen sich oft nicht gehört. Durch Missverständnisse und Frust baut sich auf beiden Seiten jede Menge Unmut auf.

Es werden Ideen erarbeitet, wie Kommunikation in der Familie besser gelingen kann.

Antje Freudenberg

Weeze, Familienzentrum im Franziskuskin-
dergarten, Franziskanerstr. 37

313-015 Gebühr: 7,00 € / 3 UStd.

Di., 21.05., 19:30 - 21:45 Uhr

Gelassen in die Pubertät

Mit der Pubertät ist der Familienfrieden oft dahin. Von einem Tag auf den anderen werden die Kinder maßlos, herausfordernd, frech und extrem. Eltern sind out bis megaut.

Wann beginnt eigentlich Pubertät? Welche Phasen gibt es? Wie kann ein respektvolles Miteinander zwischen Eltern und Kindern erhalten bleiben? Wie viel Freiheit ist möglich oder nötig, welche Grenzen sind nötig?

Anna-Maria Worms-Kohlschreiber
Goch, Familienzentrum Pustebume, Heinrichstr. 6

313-029 Gebühr: 7,00 € / 3 UStd.
Di., 29.01., 19:30 - 21:45 Uhr

Gelassen in die Pubertät

Anna-Maria Worms-Kohlschreiber
Kalkar, Familienzentrum Kolping-Kindergarten, Karl-Leisner-Platz 8

313-030 Gebühr: 7,00 € / 3 UStd.
Di., 02.04., 19:30 - 21:45 Uhr

Hausaufgaben ohne Streit

Hausaufgaben und für Prüfungen lernen sind in vielen Familien Auslöser für Konflikte, Streitereien, Frust und Hilflosigkeit. Sowohl bei Eltern, als auch bei Kindern.

Wie Kinder am besten lernen, welche Absprachen sinnvoll sind, welche Methoden dabei helfen, die Hausaufgaben und das zusätzliche Lernen zu entspannen, werden erläutert.

Eltern erhalten praktische Anregungen für den Lernalltag.

Martina Michels-Hetjens
Kalkar, Familienzentrum Wurzelwerk, Fichtenweg 1

313-027 Gebühr: 7,00 € / 3 UStd.
Do., 26.09., 19:30 - 21:45 Uhr

Mögliche Angebote im Katholischen Bildungsforum zum Thema Glauben entdecken

für Eltern, Eltern-Kind-Gruppen oder als Teamtag durchführbar.

Nehmen Sie gerne Kontakt mit mir auf!

Dr. Andrea Spans

Spans-a@bistum-muenster.de

02821 721531

Kinder fragen - Erwachsene auch

Wie heißt dein Gott eigentlich mit Nachnamen? So lautet eine der Kinderfragen zu fünf Weltreligionen, die Jan von Holleben in seinem Buch aufgreift. Da sind Sie als Eltern und Erzieher/innen gefragt: Wie antworten auf religiöse Kinderfragen, und zwar originell, individuell und richtig? Lassen Sie sich vom Forschergeist der fragenden Kinder begeistern und entwickeln Sie einen persönlichen Zugang zu manchmal ungewöhnlichen und existentiell bewegenden Fragen. Entdecken Sie Freude daran, gemeinsam mit den Kindern Fragen zu stellen und Antworten zu suchen.

Dr. Andrea Spans

Geldern; Boeckelter Weg 11; FBS

213-080 Gebühr: 7,00 € / 3 UStd.

Do., 26.09., 19:30 - 21:45 Uhr

Kinder im medialen Zeitalter

Digitale Medien spielen heute eine wichtige Rolle im Alltag von Familien. Apps, CDs, Lerncomputer, Fernsehen, Spielkonsolen ... - das Medienangebot ist nicht erst für große Kinder vielfältig. Die Entwicklung von Medienkompetenz und Möglichkeiten zu deren Unterstützung, sowie Empfehlungen zur altersgemäßen Mediennutzung, sind Themen des Abends.

N.N.

Pfalzdorf, Familienzentrum i-Pünktchen,
Motzfeldstr. 35a

313-025 Gebühr: 7,00 € / 3 UStd.

Di., 04.06., 19:30 - 21:45 Uhr

Kindliche Sexualität

Sexualerziehung ist zuerst und vorrangig Aufgabe der Eltern. Wann beginnt denn die frühkindliche sexuelle Entwicklung? Wie zeigt sie sich in den verschiedenen Altersstufen? Wie können Eltern sach- und kindgemäß über Sexualität sprechen? Was müssen sie dabei berücksichtigen? Hierzu gibt es Informationen.

Antje Freudenberg

Xanten, Haus Michael, Kapitel 17

313-017 Gebühr: 7,00 € / 3 UStd.

Di., 26.03., 19:30 - 21:45 Uhr

In Kooperation mit dem Familienzentrum im Verbund St. Viktor Xanten.

Geh mit keinem Fremden mit

Kinder sind in der Regel von Natur aus sehr offen und vertrauensvoll. Deshalb ist für viele Eltern die größte Angst, dass dieses Vertrauen von Erwachsenen ausgenutzt werden und ihren Kindern etwas Schlimmes zustoßen könnte.

Wie können Eltern ihre Kinder über Gefahren aufklären, ohne sie zu ängstigen? Wie können sie ihre Kinder stark machen, so dass diese in solchen Situationen richtig reagieren?

Petra Girmes-Meiners

Uedem, Familienzentrum Kunterbunt,

Thelenweg 13

313-021 Gebühr: 7,00 € / 3 UStd.

Do., 07.03., 19:30 - 21:45 Uhr

Geh mit keinem Fremden mit

Petra Girmes-Meiners

Weeze, Familienzentrum im Franziskuskindergarten, Franziskanerstr. 37

313-022 Gebühr: 7,00 € / 3 UStd.

Do., 28.11., 19:30 - 21:45 Uhr

Elterncafe

Die Elterncafe-Kurse 313-040 bis 313-046 finden in Kooperation mit dem Familienzentrum im Verbund St. Viktor, Xanten statt.

Geschwisterliebe – Geschwisterstreit

Geschwister haben sich nicht ausgesucht, wachsen aber zusammen auf. Sie streiten und sie lieben sich. Trotz mancher Konflikte verbindet Geschwister eine ganz besondere Liebe.

Ein Nachmittag mit Gedanken zu einer Beziehung, die Menschen zeitlebens prägt.

Antje Freudenberg

Xanten, Kindergarten St. Viktor, Rheinstr. 34

313-040 Gebühr: kostenfrei / 1 UStd.

Mi., 30.01., 14:00 - 14:45 Uhr

Grenzen – Liebe - Konsequenzen

Eltern sind oft verunsichert, ob und wie sie ihren Kindern Grenzen setzen sollen oder dürfen. Grenzen sind für das Heranwachsen von Kindern wichtig und helfen bei der Orientierung im Alltag.

Welche entwicklungsbedingten Bedürfnisse haben Kinder und wo brauchen sie Freiräume, um sich gut zu entwickeln? Wann sind Eltern gefordert, liebevoll, aber bestimmt Grenzen zu setzen? Wie funktioniert ein "Nein!" aus Liebe und wie setzen Eltern das konsequent im Alltag um?

Antje Freudenberg

Xanten, Kindergarten St. Helena, Landwehr 2

313-041 Gebühr: kostenfrei / 1 UStd.

Mi., 27.03., 14:00 - 14:45 Uhr

Homöopathie für Kinder und Kleinkinder

Die Nase läuft, Bauchschmerzen, Erbrechen - plötzlich ist das Kind krank. Oft kann man mit sanften Mitteln helfen, ohne gleich zum Arzt zu gehen. In der Homöopathie gibt es Mittel, die besonders gut für Kinder geeignet sind. Diese stellt Ihnen die Heilpraktikerin vor und erläutert deren Anwendung und Wirkungsweise. Auch beantwortet sie im Austausch auftretende Fragen, so dass Sie einen Einblick in die ganzheitliche Heilmethode der Homöopathie bekommen.

Carmen Ploch

Lüttingen, Kindergarten St. Pantaleon, Pantaleonstr. 34

313-043 Gebühr: kostenfrei / 1 UStd.

Mi., 29.05., 14:00 - 14:45 Uhr

Ist mein Kind schulfähig?

Die KiTas fördern mit verschiedenen Programmen und Aktionen ihre Vorschulkinder. Viele Eltern wollen zusätzlich selber einen Beitrag leisten, was wichtig und richtig ist! Wie können sie im Miteinander mit der Kindertageseinrichtung ihre Kinder im letzten Jahr vor der Einschulung auf den Schuleintritt vorbereiten? Was sollten sie tun, was besser lassen?

N.N.

Lüttingen, Kindergarten St. Pantaleon, Pantaleonstr. 34

313-044 Gebühr: kostenfrei / 1 UStd.

Mi., 25.09., 14:00 - 14:45 Uhr

Sauberkeitserziehung - Raus aus den Windeln

Neben Informationen rund um die Sauberkeitserziehung erfahren Eltern an diesem Nachmittag, wie sie ihre Kinder am besten in dieser Phase unterstützen können.

N.N.

Xanten, Kindergarten St. Viktor, Rheinstr. 34

313-045 Gebühr: kostenfrei / 1 UStd.

Mi., 30.10., 14:00 - 14:45 Uhr

Geh mit keinem Fremden mit

Kinder sind in der Regel von Natur aus sehr offen und vertrauensvoll. Deshalb ist für viele Eltern die größte Angst, dass dieses Vertrauen von Erwachsenen ausgenutzt werden und ihren Kindern etwas Schlimmes zustoßen könnte.

Wie können Eltern ihre Kinder über Gefahren aufklären, ohne sie zu ängstigen? Wie können sie ihre Kinder stark machen, so dass diese in solchen Situationen richtig reagieren?

N.N.

Xanten-Lüttingen; Pantaleonstr. 34; Kindergarten St. Pantaleon

313-046 Gebühr: kostenfrei / 1 UStd.

Mi., 27.11., 14:00 - 14:45 Uhr

Dozenten und Dozentinnen gesucht

Haben Sie besondere Fähigkeiten, die Sie gerne an andere Interessenten weitergeben möchten? Trauen Sie sich zu, einen Kurs im Rahmen des FBS-Programms durchzuführen? Sind Sie Fachfrau/Fachmann auf einem bestimmten Gebiet?

Die Familienbildungsstätte Kalkar bietet Ihnen weitreichende Gelegenheit, Ihre Talente innerhalb einer verantwortungsvollen Tätigkeit als Kursleiter/in zur Entfaltung kommen zu lassen.

Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf! Weitere Infos in der FBS ☎ 02824-97660

Oder auf der Homepage unter: <https://www.fbs-kalkar.de/zu-uns-ueber-uns/ihre-mitarbeit/>

Allergien, Neurodermitis, Asthma Infoabend

Wo liegen die Ursachen der o. g. Erkrankungen? Wie wirkt sich Stress auf diese Krankheiten aus? Was kann ich selber tun, damit es mir/meinem Kind besser geht? Ist Heilung möglich? Wer hilft? Wo und wie wird geholfen?

Die Selbsthilfegruppe Allergie - und umweltkrankes Kind e.V. - Ortsgruppe Kevelaer möchte Ihnen ein Konzept vorstellen, welches Antworten, Handlungsmöglichkeiten und Hintergrundinformationen gibt.

Eingeladen sind alle Betroffenen, sowie Eltern betroffener Kinder und Jugendlicher, die o.g. Krankheiten aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und sich dadurch auf den Weg zu mehr Lebensqualität zu machen.

Sandra Vloet

Weeze, Familienzentrum im Franziskuskindergarten, Franziskanerstr. 37

313-050 kostenfrei / 3 UStd.

Mo., 25.03., 19:30 - 21:45 Uhr

Wir bieten Ihnen:

- Radtouren
- Clubtouren
- Flughafentransfer
- Kleinbusreisen

Heidstraße 18
47627 Kevelaer
Tel. 0 28 25/16 97
Fax 0 28 25/93 93 39
Mobil 01 71/1 25 58 46

Anja Puhl

Kervenheimer Reisebüro II



4899 - © EWA-BUSW-Cart (0282/020288)

Erste Hilfe Kurse

Notfälle im Säuglings- und Kindesalter - Vortrag

Sie lernen einfache und wirksame Sofortmaßnahmen kennen und die häufigsten medizinischen Notfälle im Kindesalter werden angesprochen.

Guido Janssen

Kalkar, Familienzentrum Wurzelwerk, Fichtenweg 1

313-055 Gebühr: 7,00 € / 3 UStd.

Mo., 28.01., 19:00 - 21:15 Uhr

Notfälle im Säuglings- und Kindesalter - Vortrag

Guido Janssen

Pfalzdorf, Familienzentrum i-Pünktchen, Motzfeldstr. 35a

313-056 Gebühr: 7,00 € / 3 UStd.

Do., 31.01., 19:00 - 21:15 Uhr

Notfälle im Säuglings- und Kindesalter - Vortrag

Guido Janssen

Goch, Kindergarten St. Maria Magdalena, Thomaspädje 5

313-057 Gebühr: 7,00 € / 3 UStd.

Mo., 04.02., 19:00 - 21:15 Uhr

In Kooperation mit dem Familienzentrum im Verbund Arnold -Janssen, Goch.

Notfälle im Säuglings- und Kindesalter - Vortrag

Guido Janssen

Weeze, Familienzentrum Bullerbü, Matthias-Claudius-Str. 14

313-058 Gebühr: 7,00 € / 3 UStd.

Do., 04.04., 19:00 - 21:15 Uhr

Notfälle im Säuglings- und Kindesalter - Kurs

Sie lernen: Verbände anlegen, Lagerungen, Herz-Lungen-Wiederbelebung und erhalten theoretisches Grundwissen.

Guido Janssen

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

313-059 Gebühr: 18,00 € / 9 UStd.

Mo., 18.03. bis 10.04., 19:00 - 21:15 Uhr, 3 x
weitere Termine: Mi., 27.03. / Mi., 10.04.

Notfälle im Säuglings- und Kindesalter - Kurs

Guido Janssen

Lüttingen, Kindergarten St. Pantaleon, Pantaleonstr. 34

313-060 Gebühr: 18,00 € / 9 UStd.

Mo., 13.05. bis 28.05., 19:00 - 21:15 Uhr, 3 x
weitere Termine: Mo., 20.05. / Di., 28.05.

In Kooperation mit dem Familienzentrums im
Verbund St. Viktor Xanten.

Homöopathie für Kinder und Kleinkinder

Die Nase läuft, Bauchschmerzen, Erbrechen - plötzlich ist das Kind krank. Oft kann man mit sanften Mitteln helfen, ohne gleich zum Arzt zu gehen. In der Homöopathie gibt es Mittel, die besonders gut für Kinder geeignet sind. Diese stellt Ihnen die Heilpraktikerin vor und erläutert deren Anwendung und Wirkungsweise. Auch beantwortet sie im Austausch auftretende Fragen, so dass Sie einen Einblick in die ganzheitliche Heilmethode der Homöopathie bekommen.

Carmen Ploch

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

313-061 Gebühr: 5,00 € / 2 UStd.

Di., 26.02., 19:30 - 21:00 Uhr

313-062 Gebühr: 5,00 € / 2 UStd.

Di., 24.09., 19:30 - 21:00 Uhr

Hausmittel für Babys und Kleinkinder

Wer kennt das nicht: beim Baby läuft die Nase, der Bauch tut weh, das Kind hat Ohrenschmerzen und schläft schlecht. Eltern lernen praktische und einfache Tipps, wie sie ihr Kind bei allerlei Beschwerden mit Hausmitteln unterstützen und damit Linderung schaffen können. Durch einen Vortrag und mit Hilfe von Anschauungsmaterial werde diese vorgestellt.

Carmen Ploch

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

313-063 Gebühr: 5,00 € / 2 UStd.

Di., 05.03., 19:30 - 21:00 Uhr

Durch Ihre **rechtzeitige Anmeldung** können Sie mit dazu beitragen, dass Ihr gewünschter Kurs auch zustande kommt.

Ernährung für Kinder - im Alter von 2-6 Jahre

Im Kleinkind- und Kindergartenalter ist der Einfluss der Eltern auf das Essverhalten der Kinder besonders groß. Was beinhaltet gesunde Ernährung und wie können Eltern das Essverhalten ihrer Kinder positiv beeinflussen?

N.N.

Weeze, Familienzentrums Bullerbü, Matthias-Claudius-Str. 14

313-100

Datum und Uhrzeit werden noch bekannt gegeben

Eltern mit Kindern – Spielen und lernen im ersten Lebensjahr

Elternstart NRW

Elternstart NRW ist für Eltern mit Kindern bis zum ersten Lebensjahr.

Die fünf Treffen sind kostenfrei. Sie können sich gemeinsam mit anderen Eltern über Alltags- und Familienfragen austauschen. Eine pädagogische Fachkraft gibt Hinweise zu den Themen Entwicklung, Ernährung, Pflege und Erziehung, wobei Ihre Fragen im Mittelpunkt stehen.

Elternstart NRW wird vom Land NRW finanziert. Dieses Angebot darf einmalig pro Kind wahrgenommen werden.

Die Elternstart NRW Kurse können nur dann als gebührenfreies Angebot durchgeführt werden, wenn mindestens 6 Teilnehmer/innen aus demselben Kurs Elternstart NRW in Anspruch nehmen. Sind es weniger als 6 Teilnehmer/innen, findet dieser Kurs als regulärer Kurs statt und die normale Gebühr wird angesetzt. Diese beträgt für die 5 Treffen 27,00 Euro (insgesamt 10 UStd.).



Das erste Lebensjahr - Pikler



Die Kursleiterin informiert über Spiel- und Bewegungsentwicklung und gibt Hinweise zum Umgang mit dem Kind während der Pflegesituation. Die Eltern haben die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch, besonders die veränderte Situation in der Familie, aber auch Fragen zum alltäglichen Umgang wie Schlafverhalten, Ernährungsumstellung sind dabei wichtige Themen.

Raum und Spielmaterial sind abgestimmt auf den Entwicklungsstand der Babys, was sich positiv auf deren Eigeninitiative und Wohlbefinden auswirkt. Die Kinder können erste Kontakte knüpfen.

Die Kinder sollten bequeme Kleidung tragen. Die Kleinkindpädagogik der ungarischen Kinderärztin Emmi Pikler, an der sich der Kurs orientiert, ermutigt zu einer Haltung der Aufmerksamkeit und Achtung dem Kind gegenüber.

Prager Eltern-Kind-Programm - PEKiP



Im PEKiP-Kurs werden Eltern und Babys Spiel-, Sinnes- und Bewegungsanregungen angeboten. Die natürliche Entwicklung des Kindes in seiner Ganzheit, d.h. Bewegung, Denken, Sprechen, Fühlen, Sehen und Erkennen werden dabei unterstützt. Das PEKiP fördert die Beziehung zwischen Eltern und Kind und ermöglicht erste Kontakte mit Gleichaltrigen. Die Gelegenheit, Probleme anzusprechen und Informationen zu Entwicklungs- und Erziehungsfragen zu erhalten, ist ebenfalls gegeben.

Da die Kinder ohne Kleidung spielen, bitten wir Sie, eine Decke und ein Handtuch mitzunehmen. Für die Eltern ist während der Gruppenstunde wegen der höheren Temperatur des Raumes leichte Kleidung angebracht.

Kalkar

März - Juli 2018 geborene Kinder

PEKiP

Stefanie Janßen

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

314-001 Gebühr: 68,50 € / 25 UStd.

Mo., 14.01. bis 01.04., 10:30 - 12:00 Uhr, 12 x

314-002 Gebühr: 57,70 € / 21 UStd.

Mo., 29.04. bis 01.07., 10:30 - 12:00 Uhr, 10 x

Mai - September 2018 geborene KinderPikler - *Das erste Lebensjahr*

Sonja Bergmann

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

314-003 Gebühr: 73,90 € / 27 UStd.

Fr., 11.01. bis 05.04., 08:55 - 10:25 Uhr, 13 x

314-004 Gebühr: 57,70 € / 21 UStd.

Fr., 03.05. bis 05.07., 08:55 - 10:25 Uhr, 10 x

314-005 Gebühr: 33,40 € / 12 UStd.

Fr., 06.09. bis 11.10., 08:55 - 10:25 Uhr, 6 x

Elternstart NRW September – November 2018 geborene Kinder

PEKiP

Stefanie Janßen

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

314-006A Gebühr: kostenfrei / 10 UStd.Mo., 14.01. bis 11.02., 08:50 - 10:20 Uhr,
Dieser ElternStart NRW-Kurs setzt sich im
Kurs 314-006 fort. Bitte direkt mitbuchen.**September - November 2018 geborene Kinder**

PEKiP

Stefanie Janßen

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

314-006 Gebühr: 41,50 € / 15 UStd.Mo., 18.02. bis 01.04., 08:50 - 10:20 Uhr,
Bitte beachten Sie auch den vorherigen El-
ternStart NRW-Kurs 314-006A.**314-007** Gebühr: 57,70 € / 21 UStd.

Mo., 29.04. bis 01.07., 08:50 - 10:20 Uhr, 10 x

314-008 Gebühr: 73,90 € / 27 UStd.

Mo., 02.09. bis 02.12., 08:50 - 10:20 Uhr, 13 x

Elternstart NRW Dezember 2018 - März 2019 geborene KinderPikler - *Das erste Lebensjahr*

Sonja Bergmann

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

314-009A Gebühr: kostenfrei / 10 UStd.Fr., 03.05. bis 31.05., 10:30 - 12:00 Uhr,
Dieser ElternStart NRW-Kurs setzt sich im
Kurs 314-009 fort. Bitte direkt mitbuchen.**Dezember 2018 - März 2019 geborene Kinder**Pikler - *Das erste Lebensjahr*

Sonja Bergmann

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

314-009 Gebühr: 36,10 € / 13 UStd.Fr., 07.06. bis 05.07., 10:30 - 12:00 Uhr,
Bitte beachten Sie auch den vorherigen El-
ternStart NRW-Kurs 314-009A.**314-010** Gebühr: 68,50 € / 25 UStd.

Fr., 06.09. bis 06.12., 10:30 - 12:00 Uhr, 12 x

Elternstart NRW April - Juli 2019 geborene Kinder

PEKiP

Stefanie Janßen

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

314-012A Gebühr: kostenfrei / 10 UStd.Mo., 02.09. bis 30.09., 10:30 - 12:00 Uhr,
Dieser ElternStart NRW-Kurs setzt sich im
Kurs 314-012 fort. Bitte direkt mitbuchen.**April - Juli 2019 geborene Kinder**

PEKiP

Stefanie Janßen

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

314-012 Gebühr: 46,90 € / 17 UStd.Mo., 07.10. bis 02.12., 10:30 - 12:00 Uhr,
Bitte beachten Sie auch den vorherigen El-
ternStart NRW-Kurs 314-012A.

**Elternstart NRW Juni - September
2019 geborene Kinder***Pikler - Das erste Lebensjahr*

Sonja Bergmann

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

314-013A Gebühr: kostenfrei / 10 UStd.
Fr., 08.11. bis 06.12., 08:55 - 10:25 Uhr, 5 x**Indische Babymassage nach
F. Leboyer**

NEU

Mütter und Väter mit ihren Babys erlernen Schritt für Schritt die traditionelle Kunst der indischen Babymassage.

Liebevolle Berührung durch die Eltern ist eine der wichtigsten Zuwendungen, die ein Kind für ein gesundes Wachsen und Gedeihen braucht.

Bitte mitbringen: 2 Handtücher / kleines Handtuch für die Eltern, Einwegunterlagen, Getränk, Massageöl, z. B. kaltgepresstes Sonnenblumenöl*für Eltern mit Ende November 2018 - Anfang
Januar 2019 geborenen Kindern*

Jessica Brühne

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

314-014 Gebühr: 27,00 € / 10 UStd.
Di., 19.02. bis 26.03., 15:30 - 17:00 Uhr, 5 x*für Eltern mit Anfang März - Mitte April 2019
geborenen Kindern*

Jessica Brühne

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

314-015 Gebühr: 27,00 € / 10 UStd.
Di., 28.05. bis 02.07., 15:30 - 17:00 Uhr, 5 x*für Eltern mit August - Ende September 2019
geborenen Kindern*

Jessica Brühne

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

314-016 Gebühr: 27,00 € / 10 UStd.
Di., 12.11. bis 10.12., 15:30 - 17:00 Uhr, 5 x**Goch****Dezember 2017 - Februar 2018 geborene
Kinder**

PEKiP

Stefanie Janßen

Goch, Familienzentrum Sterntaler, Mühlenstr. 50

314-030 Gebühr: 68,50 € / 25 UStd.
Di., 15.01. bis 02.04., 08:45 - 10:15 Uhr, 12 x**März - April 2018 geborene Kinder**

PEKiP

Ann-Katrin Ehlert

Goch; Hebammenpraxis Rundum; Klever Str. 41

314-029 Gebühr: 73,90 € / 27 UStd.
Fr., 11.01. bis 05.04., 09:15 - 10:45 Uhr, 13 x**Mai - Juni 2018 geborene Kinder**

PEKiP

Ann-Katrin Ehlert

Goch; Hebammenpraxis Rundum; Klever Str. 41

314-031 Gebühr: 73,90 € / 27 UStd.
Fr., 11.01. bis 05.04., 10:45 - 12:15 Uhr, 13 x**314-032** Gebühr: 57,70 € / 21 UStd.
Fr., 03.05. bis 05.07., 10:45 - 12:15 Uhr, 10 x**Juli - September 2018 geborene Kinder**

PEKiP

Stefanie Janßen

Goch, Familienzentrum Sterntaler, Mühlenstr. 50

314-033 Gebühr: 68,50 € / 25 UStd.
Di., 15.01. bis 02.04., 10:20 - 11:50 Uhr, 12 x**314-034** Gebühr: 57,70 € / 21 UStd.
Di., 30.04. bis 02.07., 10:20 - 11:50 Uhr, 10 x**314-035** Gebühr: 33,40 € / 12 UStd.
Di., 03.09. bis 08.10., 10:20 - 11:50 Uhr, 6 x

Elternstart NRW September – November 2018 geborene Kinder

N.N.

Goch; Hebammenpraxis Rundum; Klever Str. 41

314-043A Gebühr: kostenfrei / 10 UStd.
Mo., 28.01. bis 25.02., 09:30 - 11:00 Uhr,**Elternstart NRW Dezember 2018 – März 2019 geborene Kinder***PEKIP*

Stefanie Janßen

Goch, Familienzentrum Sterntaler, Mühlenstr. 50

314-036A Gebühr: kostenfrei / 10 UStd.
Di., 30.04. bis 28.05., 08:45 - 10:15 Uhr, 5 x
Dieser ElternStart NRW-Kurs setzt sich im Kurs 314-036 fort. Bitte direkt mitbuchen.**Dezember 2018 – März 2019 geborene Kinder***PEKIP*

Stefanie Janßen

Goch, Familienzentrum Sterntaler, Mühlenstr. 50

314-036 Gebühr: 30,70 € / 11 UStd.
Di., 04.06. bis 02.07., 08:45 - 10:15 Uhr, 5 x
Bitte beachten Sie auch den vorherigen ElternStart NRW-Kurs 314-036A.**314-037** Gebühr: 73,90 € / 27 UStd.

Di., 03.09. bis 03.12., 08:45 - 10:15 Uhr, 13 x

Elternstart NRW März - Mai 2019 geborene Kinder*PEKIP*

Ann-Katrin Ehlert

Goch; Hebammenpraxis Rundum; Klever Str. 41

314-046A Gebühr: kostenfrei / 10 UStd.
Fr., 07.06. bis 05.07., 09:15 - 10:45 Uhr, 5 x
Dieser ElternStart NRW-Kurs setzt sich im Kurs 314-046 fort. Bitte direkt mitbuchen.**März - Mai 2019 geborene Kinder***PEKIP*

Ann-Katrin Ehlert

Goch; Hebammenpraxis Rundum; Klever Str. 41

314-046 Gebühr: 63,10 € / 23 UStd.Fr., 13.09. bis 06.12., 09:15 - 10:45 Uhr, 11 x
Bitte beachten Sie auch den vorherigen ElternStart NRW-Kurs 314-046A.**Elternstart NRW April - Juni 2019 geborene Kinder***PEKIP*

Ann-Katrin Ehlert

Goch; Hebammenpraxis Rundum; Klever Str. 41

314-041A Gebühr: kostenfrei / 10 UStd.Fr., 13.09. bis 11.10., 10:45 - 12:15 Uhr, 5 x
Dieser ElternStart NRW-Kurs setzt sich im Kurs 314-041 fort. Bitte direkt mitbuchen.**April - Juni 2018 geborene Kinder***PEKIP*

Ann-Katrin Ehlert

Goch; Hebammenpraxis Rundum; Klever Str. 41

314-041 Gebühr: 36,10 € / 13 UStd.Fr., 08.11. bis 06.12., 10:45 - 12:15 Uhr, 6 x
Bitte beachten Sie auch den vorherigen ElternStart NRW-Kurs 314-041A.**Elternstart NRW Juli - September 2019 geborene Kinder***PEKIP*

Stefanie Janßen

Goch, Familienzentrum Sterntaler, Mühlenstr. 50

314-042A Gebühr: kostenfrei / 10 UStd.

Di., 05.11. bis 03.12., 10:20 - 11:50 Uhr, 5 x

Uedem

Zu den Elternstart NRW und PEKiP-Kursen in Uedem bitte 1 großes und 1 kleines Handtuch mitbringen.

Mai - Juli 2018 geborene Kinder

PEKiP

Monique Daniels

Uedem, Jugendzentrum Focus, Keppelner Str. 26; Anfahrt vom Niedermühlenweg 12

314-060 Gebühr: 73,90 € / 27 UStd.

Do., 10.01. bis 04.04., 10:30 - 12:00 Uhr, 13 x

314-061 Gebühr: 52,30 € / 19 UStd.

Do., 02.05. bis 04.07., 10:30 - 12:00 Uhr, 9 x
in Kooperation mit dem Familienzentrum Lebensgarten, Uedem

Elternstart NRW September – November 2018 geborene Kinder

PEKiP

Monique Daniels

Uedem, Jugendzentrum Focus, Keppelner Str. 26; Anfahrt vom Niedermühlenweg 12

314-062A Gebühr: kostenfrei / 10 UStd.

Do., 10.01. bis 07.02., 08:45 - 10:15 Uhr,
Dieser ElternStart NRW-Kurs setzt sich im Kurs 314-062 fort. Bitte direkt mitbuchen.

Der Kurs beginnt mit einem Informationsvormittag am Donnerstag, 10.01., 08:45 - 10:15 Uhr

in Kooperation mit dem Familienzentrum Lebensgarten, Uedem

September - November 2018 geborene Kinder

PEKiP

Monique Daniels

Uedem, Jugendzentrum Focus, Keppelner Str. 26; Anfahrt vom Niedermühlenweg 12

314-062 Gebühr: 46,90 € / 17 UStd.

Do., 14.02. bis 04.04., 08:45 - 10:15 Uhr,
Bitte beachten Sie auch den vorherigen ElternStart NRW-Kurs 314-062A.

314-063 Gebühr: 52,30 € / 19 UStd.

Do., 02.05. bis 04.07., 08:45 - 10:15 Uhr, 9 x

314-064 Gebühr: 68,50 € / 25 UStd.

Do., 05.09. bis 05.12., 08:45 - 10:15 Uhr, 12 x
in Kooperation mit dem Familienzentrum Lebensgarten, Uedem

Elternstart NRW Mai - Juli 2019 geborene Kinder

PEKiP

Monique Daniels

Uedem, Jugendzentrum Focus, Keppelner Str. 26; Anfahrt vom Niedermühlenweg 12

314-065A Gebühr: kostenfrei / 10 UStd.

Do., 05.09. bis 10.10., 10:30 - 12:00 Uhr,
Dieser ElternStart NRW- Kurs setzt sich im Kurs 314-065 fort. Bitte direkt mitbuchen.

Der Kurs beginnt mit einem Informationsvormittag am Donnerstag, 05.09., 10:30 - 12:00 Uhr

in Kooperation mit dem Familienzentrum Lebensgarten, Uedem

Mai - Juli 2019 geborene Kinder

PEKiP

Monique Daniels

Uedem, Jugendzentrum Focus, Keppelner Str. 26; Anfahrt vom Niedermühlenweg 12

314-065 Gebühr: 41,50 € / 15 UStd.

Do., 31.10. bis 05.12., 10:30 - 12:00 Uhr,
Bitte beachten Sie auch den vorherigen ElternStart NRW-Kurs 314-065A.

in Kooperation mit dem Familienzentrum Lebensgarten, Uedem



Kidix®

Eltern-Kind-Kurs

Kinderzeit: selbstständig erforschen, experimentieren
und entdecken; andere Kinder kennenlernen ...

Elternzeit: Austausch, Erziehungsfragen, Gespräche
mit der Kursleitung, beobachten und das eigene Kind entdecken...

Gemeinsame Zeit: spielen, lachen, singen, Spaß haben, neue Erfahrungen machen

Kidix® ist das neue Eltern-Kind-Kurskonzept für alle katholischen Familienbildungseinrichtungen in NRW.

Kidix® ist ein Kurs für Eltern mit Kindern von 0 bis 3 Jahren.

Kalkar

Kidix®

Viviane Cox

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

314-200 Gebühr: 55,00 € / 27 UStd.

Mi., 16.01. bis 03.04., 09:00 - 10:30 Uhr, 13 x

314-201 Gebühr: 43,00 € / 21 UStd.

Mi., 08.05. bis 03.07., 09:00 - 10:30 Uhr, 10 x

314-202 Gebühr: 51,00 € / 25 UStd.

Mi., 11.09. bis 04.12., 09:00 - 10:30 Uhr, 12 x

Kidix®

Ivonne Enkelmann

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

314-203 Gebühr: 55,00 € / 27 UStd.

Mi., 16.01. bis 03.04., 10:30 - 12:00 Uhr, 13 x

314-204 Gebühr: 43,00 € / 21 UStd.

Mi., 08.05. bis 03.07., 10:30 - 12:00 Uhr, 10 x

314-205 Gebühr: 43,00 € / 25 UStd.

Mi., 11.09. bis 04.12., 10:30 - 12:00 Uhr, 12 x

Kidix®

Lydia Ingenfeld

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

314-197 Gebühr: 51,00 € / 25 UStd.

Do., 17.01. bis 04.04., 10:30 - 12:00 Uhr, 12 x

314-198 Gebühr: 35,00 € / 17 UStd.

Do., 09.05. bis 04.07., 10:30 - 12:00 Uhr, 8 x

314-199 Gebühr: 51,00 € / 25 UStd.

Do., 05.09. bis 05.12., 10:30 - 12:00 Uhr, 12 x

Wissel

Kidix®

Ivonne Enkelmann

Wissel, Gemeindezentrum, Dorfstr. 2

314-220 Gebühr: 51,00 € / 25 UStd.

Di., 15.01. bis 02.04., 09:30 - 11:00 Uhr, 12 x

314-221 Gebühr: 43,00 € / 21 UStd.

Di., 30.04. bis 02.07., 09:30 - 11:00 Uhr, 10 x

314-222 Gebühr: 51,00 € / 25 UStd.

Di., 10.09. bis 03.12., 09:30 - 11:00 Uhr, 12 x

Goch

Kidix®

Martina-Johanna Maxwill-Lohmann

Goch, Michaelsheim, Kirchhof 7

314-230 Gebühr: 51,00 € / 25 UStd.

Mo., 14.01. bis 01.04., 09:30 - 11:00 Uhr, 12 x

314-231 Gebühr: 43,00 € / 21 UStd.

Mo., 29.04. bis 01.07., 09:30 - 11:00 Uhr, 10 x

314-232 Gebühr: 51,00 € / 25 UStd.

Mo., 09.09. bis 02.12., 09:30 - 11:00 Uhr, 12 x

Kidix®

Simone Meder

Goch, Michaelsheim, Kirchhof 7

314-233 Gebühr: 55,00 € / 27 UStd.

Di., 08.01. bis 02.04., 09:15 - 10:45 Uhr, 13 x

314-234 Gebühr: 43,00 € / 21 UStd.

Di., 30.04. bis 02.07., 09:15 - 10:45 Uhr, 10 x

314-235 Gebühr: 51,00 € / 25 UStd.

Di., 03.09. bis 03.12., 09:15 - 10:45 Uhr, 12 x

Kidix®

Simone Meder

Goch, Michaelsheim, Kirchhof 7

314-236 Gebühr: 55,00 € / 27 UStd.

Mi., 09.01. bis 03.04., 09:30 - 11:00 Uhr, 13 x

314-237 Gebühr: 39,00 € / 19 UStd.

Mi., 08.05. bis 03.07., 09:30 - 11:00 Uhr, 9 x

314-238 Gebühr: 51,00 € / 25 UStd.

Mi., 04.09. bis 04.12., 09:30 - 11:00 Uhr, 12 x

Hassum

Kidix®

Marion Küppers

Hassum, Pfarrheim, Willibrordstr. 27

314-250 Gebühr: 55,00 € / 27 UStd.

Do., 10.01. bis 04.04., 09:30 - 11:00 Uhr, 13 x

314-251 Gebühr: 39,00 € / 19 UStd.

Do., 02.05. bis 04.07., 09:30 - 11:00 Uhr, 9 x

314-252 Gebühr: 47,00 € / 23 UStd.

Do., 12.09. bis 05.12., 09:30 - 11:00 Uhr, 11 x

Kessel

Kidix®

Martina-Johanna Maxwill-Lohmann

Kessel, Pfarrheim, Stiftsweg 10

314-270 Gebühr: 51,00 € / 25 UStd.

Di., 15.01. bis 02.04., 09:00 - 10:30 Uhr, 12 x

314-271 Gebühr: 43,00 € / 21 UStd.

Di., 30.04. bis 02.07., 09:00 - 10:30 Uhr, 10 x

314-272 Gebühr: 51,00 € / 25 UStd.

Di., 10.09. bis 03.12., 09:00 - 10:30 Uhr, 12 x

Pfalzdorf

Kidix®

Viviane Cox

Pfalzdorf, Pfarrheim St. Martinus, Hevelingstraße 120

314-283 Gebühr: 55,00 € / 27 UStd.

Fr., 11.01. bis 05.04., 09:00 - 10:30 Uhr, 13 x

314-284 Gebühr: 43,00 € / 21 UStd.

Fr., 03.05. bis 05.07., 09:00 - 10:30 Uhr, 10 x

314-285 Gebühr: 51,00 € / 25 UStd.

Fr., 06.09. bis 06.12., 09:00 - 10:30 Uhr, 12 x

Uedem

Kidix®

Bianca van Elten
Uedem, Jugendzentrum Focus, Keppelner Str.
26; Anfahrt vom Niedermühlenweg 12

314-300 Gebühr: 55,00 € / 27 UStd.
Mi., 16.01. bis 03.04., 09:30 - 11:00 Uhr, 13 x

314-301 Gebühr: 55,00 € / 21 UStd.
Mi., 08.05. bis 03.07., 09:30 - 11:00 Uhr, 10 x

314-302 Gebühr: 47,00 € / 23 UStd.
Mi., 11.09. bis 04.12., 09:30 - 11:00 Uhr, 11 x

Uedemerbruch

Kidix®

Daniela Trappe
Uedemerbruch, Pfarrheim, Bohnenstraße 1

314-310 Gebühr: 51,00 € / 25 UStd.
Di., 15.01. bis 02.04., 15:30 - 17:00 Uhr, 12 x

314-311 Gebühr: 43,00 € / 21 UStd.
Di., 30.04. bis 02.07., 15:30 - 17:00 Uhr, 10 x

314-312 Gebühr: 51,00 € / 25 UStd.
Di., 03.09. bis 03.12., 15:30 - 17:00 Uhr, 12 x

Xanten

Kidix®

Hannelore Homberg
Xanten, Kindergarten St. Viktor, Rheinstr. 34

314-340 Gebühr: 55,00 € / 27 UStd.
Do., 10.01. bis 04.04., 16:00 - 17:30 Uhr, 13 x

314-341 Gebühr: 39,00 € / 19 UStd.
Do., 02.05. bis 04.07., 16:00 - 17:30 Uhr, 9 x

314-342 Gebühr: 47,00 € / 23 UStd.
Do., 12.09. bis 05.12., 16:00 - 17:30 Uhr, 11 x
in Kooperation mit dem Familienzentrums im
Verbund St. Viktor, Xanten

Kidix®

Lydia Ingenfeld
Xanten, Kindergarten St. Helena, Landwehr 2
314-343 Gebühr: 55,00 € / 27 UStd.
Fr., 11.01. bis 05.04., 09:15 - 10:45 Uhr, 13 x

314-344 Gebühr: 43,00 € / 21 UStd.
Fr., 03.05. bis 05.07., 09:15 - 10:45 Uhr, 10 x

314-345 Gebühr: 51,00 € / 25 UStd.
Fr., 06.09. bis 06.12., 09:15 - 10:45 Uhr, 12 x
in Kooperation mit dem Familienzentrums im
Verbund St. Viktor, Xanten

Natur- und Kultur – Eltern-Kind-Gruppen

Natur pur

*Eltern-Kind-Gruppe auf dem Bauernhof für
Kinder von 1,5 - 3 Jahren*

Erleben Sie gemeinsam mit Ihrem Kind das
Leben auf dem Bauernhof ganz nah.

Einige gute Gründe, die dafür sprechen:

- Viel Platz ermöglicht spontane und freie
Bewegung zur Förderung der motorischen
Fähigkeiten (die Treffen finden hauptsäch-
lich draußen statt).
- Aus dem Umgang mit Tieren entwickelt sich
der Respekt vor anderen Lebewesen.
- Die Natur spricht viele Sinne an, wie Hören,
Sehen, Riechen, Schmecken und Fühlen.
Durch die vielen Reize wird die Wahrneh-
mung der TeilnehmerInnen gefördert.

Zur Kursgebühr kommen noch 2,00 € Mate-
rialkosten dazu, die mit der Dozentin abge-
rechnet werden.

Janine Ingendahl
Uedem, Poenenhof Familie Derksen, Kirscl
111

314-400 Gebühr: 21,60 € / 8 UStd.
Mi., 20.03. bis 10.04., 09:30 - 11:00 Uhr, 4 x

314-401 Gebühr: 43,20 € / 16 UStd.
Mi., 08.05. bis 03.07., 09:30 - 11:00 Uhr, 8 x

314-402 Gebühr: 27,00 € / 10 UStd.
Mi., 11.09. bis 09.10., 09:30 - 11:00 Uhr, 5 x

Cafe Cultura - Eltern-Kind-Cafe für Eltern mit Kindern unter 3 Jahren

Das Cafe Cultura ist ein Treffpunkt für Mütter, Väter, Großeltern und auch Tagespflegepersonen mit Kindern im Alter von 0,5 - 3 Jahren.

Bei einer Tasse Kaffee haben sie die Möglichkeit, miteinander ins Gespräch zu kommen und sich auszutauschen. Beobachten sie Ihr Kind in der Gemeinschaft mit Gleichaltrigen, lernen sie seine besonderen Stärken und Interessen kennen und kommen sie miteinander ins Gespräch über Entwicklungs- und Erziehungsfragen. Währenddessen können die Kinder miteinander spielen, die Angebote des großen Bewegungsraumes nutzen und erste Kontakte zu Gleichaltrigen aufbauen.

Sie brauchen sich nicht für einen längeren Zeitraum verpflichten, sondern können von Woche zu Woche entscheiden, ob sie teilnehmen möchten.

Eine Kursgebühr von 2,50 € wird pro Kurstag pro Erwachsener gezahlt (Kinder sind frei), der Kaffee ist inklusive.

Nähere Informationen finden Sie auf unserer Homepage oder fragen Sie bei uns nach.

Susanne von Loë

Weeze, Familienzentrum im Franziskuskindergarten, Franziskanerstr. 37

314-430 Gebühr: Pro Kurstag und Erwachsener beträgt die Gebühr 2,50 €.

Jeden Donnerstag, ab 10.01., 15:00 - 16:00 Uhr, außer in den Ferien

Sie haben keinen passenden Kurs gefunden? – Kein Problem!

Bitte melden Sie sich in unserem Anmeldebüro. Gerne planen wir für Sie auch während des Semesters zusätzliche Kursangebote.

Eltern mit Kindern – bewegen und sich entspannen

Wassergewöhnung/Säuglingsschwimmen für Eltern mit Kindern von 3 bis 36 Monate

Säuglingsschwimmen bezeichnet nicht das Erlernen einer Schwimmtechnik, vielmehr geht es um die Ausnutzung des Bewegungsreizes durch Wasserspiele, d.h. um das gemeinsame Spiel von Eltern mit ihren Säuglingen. Das Kleinkind lernt, auf Reize bewusster zu reagieren, und die Beziehung zu den Eltern im Wasser fördert die Selbstständigkeit. Bitte bringen Sie zum 1. Kurstermin eine Kopie der letzten "U"-Untersuchung mit und lassen Sie sich für Ihr Kind ein mündliches Einverständnis zur Wassergewöhnung von Ihrem Kinderarzt geben.

Sie sich für Ihr Kind ein mündliches Einverständnis zur Wassergewöhnung von Ihrem Kinderarzt geben.

Die Kursgebühr bezieht sich auf 45 Minuten sowie einen Erwachsenen und ein Kind. Der Eintritt ist in der Kursgebühr enthalten.

Bitte beachten Sie: In der Kurszeit ist auch die Zeit für das Umkleiden enthalten.

Die Wassertemperatur beträgt in Kalkar 31°C, in Xanten liegt sie bei 30°C.

Kalkar

Nadja Kösters, Lena Pruys

Kalkar, Praxis Overweg, Horster Weg 8

315-001 Gebühr: 60,00 € / 36 UStd.

Fr., 11.01. bis 05.04., 17:00 - 19:15 Uhr, 12 x

315-002 Gebühr: 45,00 € / 27 UStd.

Fr., 03.05. bis 05.07., 17:00 - 19:15 Uhr, 9 x

315-003 Gebühr: 55,00 € / 33 UStd.

Fr., 06.09. bis 06.12., 17:00 - 19:15 Uhr, 11 x

Bettina Jaspers, Lena Pruys

Kalkar, Praxis Overweg, Horster Weg 8

315-004 Gebühr: 60,00 € / 24 UStd.

Sa., 12.01. bis 06.04., 09:00 - 10:30 Uhr, 12 x

315-005 Gebühr: 45,00 € / 18 UStd.
Sa., 04.05. bis 06.07., 09:00 - 10:30 Uhr, 9 x

315-006 Gebühr: 60,00 € / 24 UStd.
Sa., 07.09. bis 07.12., 09:00 - 10:30 Uhr, 12 x

Xanten

Wassergewöhnung/Säuglingsschwimmen für Eltern mit Kindern von 3 bis 36 Monate

Angela Sanders

Xanten, Hallenbad, Heinrich-Lensing-Str. 5

315-010 Gebühr: 60,00 € / 24 UStd.

Di., 08.01. bis 02.04., 15:15 - 16:45 Uhr, 12 x

315-011 Gebühr: 45,00 € / 18 UStd.

Di., 30.04. bis 02.07., 15:15 - 16:45 Uhr, 9 x

315-012 Gebühr: 60,00 € / 24 UStd.

Di., 03.09. bis 03.12., 15:15 - 16:45 Uhr, 12 x

Wasserspaß für Väter mit ihren Kindern von 3 bis 36 Monate

Sie können Ihr Kind mit Hilfe von Spielen an das Wasser gewöhnen. Verschiedene Griff-techniken werden vermittelt und auch das Tauchen ist ein freiwilliges Angebot der Kursstunde. 45 Minuten Spaß und Spiel, die die Beziehung zwischen Kind und Vater intensivieren sollen. Zur ersten Kursstunde bringen Sie bitte eine Kopie der letzten "U"-Untersuchung mit.

Natürlich sind Väter auch herzlich in allen unseren anderen Kursen zur Wassergewöhnung willkommen.

Bitte beachten Sie: In der Kurszeit ist auch die Zeit für das Umkleiden enthalten.

Bettina Jaspers, Lena Pruys

Kalkar, Praxis Overweg, Horster Weg 8

315-007 Gebühr: 60,00 € / 24 UStd.

Sa., 12.01. bis 06.04., 10:30 - 12:00 Uhr, 12 x

315-008 Gebühr: 45,00 € / 18 UStd.

Sa., 04.05. bis 06.07., 10:30 - 12:00 Uhr, 9 x

315-009 Gebühr: 60,00 € / 24 UStd.

Sa., 07.09. bis 07.12., 10:30 - 12:00 Uhr, 12 x

Kinderschwimmen - für Eltern und Kinder im Alter von 3 - 4 Jahren (36 - 48 Monaten)

Gemeinsames Schwimmen und Spielen im Wasser macht Kleinkindern und Eltern gleichermaßen Spaß. Im Vordergrund steht in diesen Kursen die Wassergewöhnung. Dabei werden die Kinder in ein kreatives und spannendes Erlebnisfeld auf ihrer Entdeckungsreise mit dem Element Wasser eingeführt. Im Spiel werden Kreativität, Spontaneität, Phantasie und Risikobereitschaft durch eingesetzte Materialien wie Bälle, Schwimnudeln, Bretter und Reifen gefördert. Diese Kurse dienen als Grundlage für anschließende Anfängerkurse.

Bei den Schwimmkursen ist es sinnvoll, eine Anmeldung für mehrere Kurse vorzunehmen, damit eine kontinuierliche Förderung möglich ist.

Es ist pro Kind die Teilnahme eines Erwachsenen erforderlich!

Bitte beachten Sie: In der Kurszeit ist auch die Zeit für das Umkleiden enthalten.

Bitte mitbringen: Schwimmhilfe für das Kind (z. B. Flügel, Weste)

Bettina Jaspers, Lena Pruys

Kalkar, Praxis Overweg, Horster Weg 8

315-100 Gebühr: 60,00 € / 12 UStd.

Sa., 12.01. bis 06.04., 12:00 - 12:45 Uhr, 12 x

315-101 Gebühr: 45,00 € / 9 UStd.

Sa., 04.05. bis 06.07., 12:00 - 12:45 Uhr, 9 x

315-102 Gebühr: 60,00 € / 12 UStd.

Sa., 07.09. bis 07.12., 12:00 - 12:45 Uhr, 12 x

Kribbel-Krabbel-Klettergruppe*für Eltern mit Kindern von 1 - 2,5 Jahren*

Die Welt der Kinder ist eine Welt der Bewegung, sie wollen viel entdecken und erfahren. Diese Gruppe bietet den Eltern mit ihren Kindern u. a. spielerische Bewegungsaktivitäten, Bewegungsgeschichten, Bewegungslieder und Entspannung im Miteinander. Beim Klettern, Krabbeln, Springen in den gemeinsam gestalteten Bewegungsbaustellen machen die Kinder grundlegende Bewegungs- und Materialerfahrungen. Sie lernen, ihren Körper besser wahrzunehmen und das Bewegungs- und Wahrnehmungsrepertoire zu erweitern.

Nierswalde

Simone Sickau

Nierswalde, Turnhalle, Dorfstr. 1

315-200 Gebühr: 59,40 € / 22 UStd.

Do., 17.01. bis 04.04., 09:00 - 10:30 Uhr, 11 x

315-201 Gebühr: 43,20 € / 16 UStd.

Do., 02.05. bis 04.07., 09:00 - 10:30 Uhr, 8 x

315-202 Gebühr: 54,00 € / 20 UStd.

Do., 12.09. bis 05.12., 09:00 - 10:30 Uhr, 10 x

Simone Sickau

Nierswalde, Turnhalle, Dorfstr. 1

315-203 Gebühr: 59,40 € / 22 UStd.

Do., 17.01. bis 04.04., 10:30 - 12:00 Uhr, 11 x

315-204 Gebühr: 43,20 € / 16 UStd.

Do., 02.05. bis 04.07., 10:30 - 12:00 Uhr, 8 x

315-205 Gebühr: 54,00 € / 20 UStd.

Do., 12.09. bis 05.12., 10:30 - 12:00 Uhr, 10 x

**Xanten****Kribbel-Krabbel-Klettergruppe**

Jasmin Denise Kura

Xanten, Lebenshilfe Kindergarten "Waldblick", Waldblick 28

315-206 Gebühr: 64,80 € / 24 UStd.

Fr., 11.01. bis 05.04., 15:00 - 16:30 Uhr, 12 x

315-207 Gebühr: 48,60 € / 18 UStd.

Fr., 03.05. bis 05.07., 15:00 - 16:30 Uhr, 9 x

315-208 Gebühr: 59,40 € / 22 UStd.

Fr., 06.09. bis 06.12., 15:00 - 16:30 Uhr, 11 x

Bewegung macht Spaß*für Eltern mit Kindern von 1,5 - 3,5 Jahren*

Freude an der Bewegung und Erfahrungen mit dem eigenen Körper beim Laufen, Klettern, Hüpfen, Springen, usw. zu sammeln, steht hier im Vordergrund. Dabei kommen verschiedene Turnmaterialien, wie z. B. Reifen, Bälle, Zauberschnur, Bank, Sprossenwand bis hin zur Bewegungs-Baustelle zum Einsatz.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken oder Turnschuhe

Susanne van Cuyck

Goch, Kindergarten Martin-Franz-Stiftung, Gärtnerweg 17

315-209 Gebühr: 32,40 € / 12 UStd.

Mi., 09.01. bis 03.04., 15:45 - 16:30 Uhr, 12 x

315-210 Gebühr: 21,60 € / 8 UStd.

Mi., 08.05. bis 03.07., 15:45 - 16:30 Uhr, 8 x

315-211 Gebühr: 32,40 € / 12 UStd.

Mi., 04.09. bis 04.12., 15:45 - 16:30 Uhr, 12 x

Susanne van Cuyck

Goch, Kindergarten Martin-Franz-Stiftung, Gärtnerweg 17

315-212 Gebühr: 32,40 € / 12 UStd.

Mi., 09.01. bis 03.04., 16:35 - 17:20 Uhr, 12 x

315-213 Gebühr: 21,60 € / 8 UStd.

Mi., 08.05. bis 03.07., 16:35 - 17:20 Uhr, 8 x

315-214 Gebühr: 32,40 € / 12 UStd.
Mi., 04.09. bis 04.12., 16:35 - 17:20 Uhr, 12 x
in Kooperation mit dem Familienzentrum im
Verbund St. Arnold Janssen, Goch

Inklusive Bewegungsbaustelle! Betreten erlaubt!

für Erwachsene mit Kindern von 4 - 6 Jahren
Erwachsene und Kinder entdecken die Lust
an Bewegung und Wahrnehmung.
Toben, hüpfen, rennen und entspannen -
dafür bietet der Kurzworkshop Zeit, Raum
und fachliche Begleitung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turn-
schuhe oder Stoppersocken

Martina Geritzen
Uedem, Einfachturnhalle, Schulweg 7
315-230 Gebühr: 8,10 € / 3 UStd.
Sa., 02.02., 09:30 - 11:45 Uhr
In Kooperation mit dem Familienzentrum
Lebensgarten, Uedem

Eltern - Kind – Turnen

für Eltern mit Kindern von 12 - 36 Monaten
Bewegungs- und Körpererfahrungen sind
eine wichtige Grundlage für die Persönlich-
keitsentwicklung des Kindes.

Beim Spielen mit verschiedenen Kleingerä-
ten, Alltagsmaterialien und an Gerätekombi-
nationen und Spiellandschaften werden
elementare Bewegungen erprobt und gene-
ralisiert, später werden erste Bewegungsab-
läufe kombiniert. Dabei erlebt das Kind sei-
nen Körper, erfährt sein eigenes Können und
lernt es mehr und mehr einzuschätzen. Es
gewinnt an Selbstvertrauen und Selbstbe-
wusstsein. Das Kind erhält die Gelegenheit,
sich mit anderen Kindern in der Gruppe und
der eigenen Person auseinander zu setzen
und erweitert seine sozialen Erfahrungen.

Pfalzdorf

Martina-Johanna Maxwill-Lohmann, Annika
Alipaß

Pfalzdorf, Turnhalle der Hauptschule, He-
velingstr. 123

315-215 Gebühr: 29,70 € / 11 UStd.
Fr., 11.01. bis 05.04., 15:00 - 15:45 Uhr, 11 x

315-216 Gebühr: 24,30 € / 9 UStd.
Fr., 03.05. bis 05.07., 15:00 - 15:45 Uhr, 9 x

315-217 Gebühr: 29,70 € / 11 UStd.
Fr., 06.09. bis 06.12., 15:00 - 15:45 Uhr, 11 x

Martina-Johanna Maxwill-Lohmann, Annika
Alipaß

Pfalzdorf, Turnhalle der Hauptschule, He-
velingstr. 123

315-218 Gebühr: 29,70 € / 11 UStd.
Fr., 11.01. bis 05.04., 15:45 - 16:30 Uhr, 11 x

315-219 Gebühr: 24,30 € / 9 UStd.
Fr., 03.05. bis 05.07., 15:45 - 16:30 Uhr, 9 x

315-220 Gebühr: 29,70 € / 11 UStd.
Fr., 06.09. bis 06.12., 15:45 - 16:30 Uhr, 11 x

Weeze

Eltern - Kind – Turnen

für Eltern mit Kindern von 12 - 36 Monaten
N.N.

Weeze, Familienzentrum Bullerbü, Matthias-
Claudius-Str. 14

315-221 Gebühr: 13,50 € / 5 UStd.
Mi., 06.02. bis 06.03., 14:30 - 15:15 Uhr, 5 x

Kletterkurs im Hochseilgarten

für Erwachsene mit Kindern von 6 - 12 Jahren

Ein paar Stunden ungestörte Zeit miteinander verbringen und die Sommerferien ausklingen lassen. Die ungeteilte Aufmerksamkeit genießen und zusammen neue Erfahrungen machen, für die im Alltag so selten Platz ist. Wir möchten Eltern mit Kindern im Alter von 6 - 12 Jahren Anregungen für eine gemeinsame Auszeit bieten.

Miteinander wollen wir die verschiedensten Stationen des Adventurepark in Xanten erklettern. In Begleitung eines ausgebildeten Sicherheitstrainers haben Eltern und Kinder die Möglichkeit, gemeinsam ein Abenteuer zu bestreiten. Vertrauen, Verantwortung, Selbstüberwindung aber auch das Wir-Gefühl werden bei diesem gemeinsamen Erleben besonders betont. Natürlich kommt an diesem Nachmittag auch der Spaß nicht zu kurz.

Dieses Angebot findet statt unter Anleitung eines speziell geschulten Kletter Trainers. Die Ausrüstung entspricht dem neusten Stand der Technik und Sicherheit.

In der Kursgebühr sind die Leihgebühren für die komplette Sicherheitsausrüstung enthalten.

Bitte mitbringen: feste Sport- oder Trekkingsschuhe (keine schweren Bergschuhe), witterungsangepasste, strapazierfähige Kleidung, evtl. Handschuhe und Mütze

Martin Bergmann, Ursula Cloos
Hochseilgarten, Strohweg 2, Xantener Südsee

315-300 Gebühr: 17,00 € pro TeilnehmerIn
Sa., 21.09., 15:00 - 17:15 Uhr, 3 UStd.

Schnupper SUP Stand UP Paddling

für Eltern und Kinder von 7 - 13 Jahre

Nach einer gemeinsamen Einführung haben die Kinder die Gelegenheit, sich auf ein Board zu stellen und auszuprobieren.

Die Kinder sollten schwimmen können.

Die Sportart Stand Up Paddling (kurz SUP) ist leicht zu erlernen. Der ganze Körper ist beim Halten und Bewegen auf dem Board im Einsatz und das im Einklang mit der Natur. Eine tolle Aktivität für sonnige Sommertage, aber auch bei schlechtem Wetter mit einem Neoprenanzug.

In der Kursgebühr sind die Leihgebühren für den Neoprenanzug (bei Bedarf) und das Board enthalten.

Bitte mitbringen: Handtuch, Badesachen

Georg Verfürth, Ursula Cloos
Surfschule Xantener Südsee, Am Meerend 2
316-403 Gebühr: 17,00 € / 3 UStd.
Sa., 29.06., 15:00 - 17:15 Uhr

Wolters  **Elektro**
GmbH

Meisterbetrieb

BERATUNG PLANUNG AUSFÜHRUNG

- Elektroinstallation
- Kundendienst
- Beleuchtungstechnik
- Gebäudetechnik

Markt 2a · 47546 Kalkar

Telefon (0 28 24) 54 54

elektrowolters@googlemail.com

Eltern / Großeltern mit Kindern – gemeinsam aktiv

Kreatives Malen für Erwachsene mit Kindern ab 8 Jahre

Es sind alle Kinder und Erwachsenen eingeladen mit Malfreude, Neugier und Mut, das Malen zu probieren.

Abseits von Bewertung und Deutung entstehen Bilder, bei denen nicht das Resultat im Vordergrund steht, sondern der Prozess des Malens an sich. Malen kann das Vertrauen in sich selbst und das eigene Können stärken.

Kinder werden ermutigt, Neues zu wagen und lernen bei der Sache (ihrem Bild) zu bleiben. Die Erwachsenen erleben einen Ort, an dem sie frei von Erwartungsdruck ihre eigene Kreativität (neu) entdecken können.

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich. Malwerkzeuge und Malpapier für die Kinder und für die Erwachsenen stehen zur Verfügung. Materialkosten von ca. 2,50 € werden mit der Dozentin abgerechnet und sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Kleidungsschutz

Nina Stiber

FBS Kalkar, Backstube Mühlenstege

316-001 Gebühr: 18,00 € für 1 Erw. + 1 Kind, jedes weitere Kind zahlt 18,00 € / 6 UStd.

Sa., 16.02. und Sa., 23.02., 16:00 - 18:15 Uhr

Nina Stiber

FBS Kalkar, Backstube Mühlenstege

316-004 Gebühr: 18,00 € für 1 Erw. + 1 Kind, jedes weitere Kind zahlt 18,00 € / 6 UStd.

Sa., 09.11. und Sa., 16.11., 16:00 - 18:15 Uhr

Kreatives Malen für Erwachsene mit Kindern im Alter von 4 - 6 Jahren

Bereits die Kleinsten haben eine große Freude daran, mit Farben und verschiedenen Materialien zu experimentieren. Und mit Mama oder Papa macht es sicherlich doppelt so viel Spaß! Wir schaffen eine angenehme Atmosphäre, in der wir unserer Fantasie und Kreativität freien Lauf lassen können. Mit vielen bunten Farben und Naturmaterialien wird dieser Nachmittag zu einem wunderbaren gemeinsamen Malerlebnis für Groß und Klein.

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

Malwerkzeuge und Malpapier für die Kinder und für die Erwachsenen stehen zur Verfügung. Materialkosten von ca. 2,50 € werden mit der Dozentin abgerechnet und sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Kleidungsschutz

Goch

Nina Stiber

Goch, Familienzentrum Pustebume, Heinrichstr. 6

316-002 Gebühr: 6,00 € für 1 Erw. + 1 Kind, jedes weitere Kind zahlt 6,00 € / 2 UStd.

Sa., 16.03., 16:00 - 17:30 Uhr

Weeze

Nina Stiber

Weeze; Matthias-Claudius-Str. 14; Familienzentrum Bullerbü

316-003 Gebühr: 6,00 € für 1 Erw. + 1 Kind, jedes weitere Kind zahlt 6,00 € / 2 UStd.

Sa., 30.03., 16:00 - 17:30 Uhr

Eltern mit Kindern - Kochen und Backen

Zu den Eltern-Kind-Kochkursen bitte Schürzen und Dosen für evtl. Reste mitbringen.

Eltern-Kind-Teamcooking

für Eltern mit Kindern von 5 - 10 Jahren

- Burger -

Wir machen Burger komplett selbst. Vom Brötchen bis zum Belag. Zusätzlich gibt es einen Salat und ein leckeres Dessert. Meldet euch als Team an!

Marco Tetzlaff

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

316-100 Gebühr: 17,00 € für 1 Erw. + 1 Kind, jedes weitere Kind zahlt 5,00 € (inkl. Lebensmittelumlage) / 4 UStd.

Sa., 16.03., 14:00 - 17:00 Uhr

Eltern-Kind-Teamcooking

für Eltern mit Kindern von 5 - 10 Jahren

- Mexikanisch -

Wir stellen Wraps und ein Chili selbst her. Ein leckeres Dessert darf natürlich zum Abschluss nicht fehlen. Meldet euch als Team an!

Marco Tetzlaff

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

316-101 Gebühr: 16,50 € für 1 Erw. + 1 Kind, jedes weitere Kind zahlt 5,00 € (inkl. Lebensmittelumlage) / 4 UStd.

Sa., 11.05., 14:00 - 17:00 Uhr

Eltern-Kind-Teamcooking

für Eltern mit Kindern von 5 - 10 Jahren

- Halloween-Special -

Mumien, Gespenster, Finger und herumliegende Augen. In knapp 3 Wochen ist es soweit, die gruseligste Nacht des Jahres steht vor der Tür. Wir kümmern uns vorab um die passenden Ideen für das richtige Partyfingerfood.

Marco Tetzlaff

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

316-102 Gebühr: 17,50 € für 1 Erw. + 1 Kind, jedes weitere Kind zahlt 6,00 € (inkl. Lebensmittelumlage) / 4 UStd.
Sa., 12.10., 14:00 - 17:00 Uhr

Eltern-Kind-Teamcooking

für Eltern mit Kindern von 5 - 10 Jahren

- Pizza -

Wir widmen einen ganzen Nachmittag der Pizza. Abgerundet wird das Menü mit Bruschetta und einer leckeren Tiramisu. Meldet euch als Team an!

Marco Tetzlaff

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

316-103 Gebühr: 16,50 € für 1 Erw. + 1 Kind, jedes weitere Kind zahlt 5,00 € (inkl. Lebensmittelumlage) / 4 UStd.

Sa., 02.11., 14:00 - 17:00 Uhr

Zu den Eltern-Kind-Back-Kursen bitte Schürzen und Dosen zum Transportieren mitbringen.

Knusper, knusper, knäuschen.... wer knabbert am Schokoladenhäuschen

für Erwachsene mit einem Kind von 4 - 10 Jahren

Erwachsene stellen mit einem Kind von 4-10 Jahren ein Schokoladenhäuschen her und verzieren es mit Süßigkeiten. Natürlich darf auch genascht werden.

Britta Hiob

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

316-109 Gebühr: 19,00 € inkl. 10,00 € Umlage / 4 UStd.

Sa., 23.11., 14:30 - 17:30 Uhr

Plätzchen backen - Erwachsene mit Kindern ab 4 Jahren

Es wird gerührt, geknetet, ausgerollt und ausgestochen.

Ein schönes handgemachtes Geschenk in der Adventszeit.

Anna-Maria Quartier

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

316-110 Gebühr: 13,00 € für 1 Erw. + 1 Kind, jedes weitere Kind zahlt 6,50 € (inkl. Lebensmittelumlage) / 3 UStd.

Mi., 27.11., 14:30 - 16:45 Uhr

In Kooperation mit dem Familienzentrum Wurzelwerk, Kalkar

Weihnachtsbackstube - Väter backen mit ihren Kindern ab 4 Jahren

Auch in diesem Jahr wird die Weihnachtsbackstube wieder geöffnet. Es wird gerührt, geknetet, ausgerollt und ausgestochen und bei Kakao und Kaffee natürlich auch schon mal genascht.

Ein schönes handgemachtes Geschenk zu Weihnachten.

N.N.

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

316-111 Gebühr: 15,00 € für 1 Erw. + 1 Kind, jedes weitere Kind zahlt 7,50 € (inkl. Lebensmittelumlage) / 4 UStd.

Sa., 07.12., 10:00 - 13:00 Uhr

Sternwarte Kessel entdecken

Erwachsene mit Kindern von 5 - 10 Jahren

Ist es nicht faszinierend in den nächtlichen Sternenhimmel zu blicken. Wie war das nochmal mit dem "Großen Wagen"? Und wo ist denn der Polarstern? Auch bei trübem Wetter können wir das Angebot durchführen und Bilder über Sterne betrachten. Natürlich zeigt der Kursleiter auch die Geräte und erklärt diese. ? Das Weltall ist so riesengroß und es gibt dort oben unendlich vieles zu entdecken. Lasst es uns doch zusammen erforschen!

Hartmut Sittel

Volkssternwarte Niederrhein, Kessel, Scharsenweg

316-200 Gebühr: 5,00 € für Erw., 4,00 € pro Kind / 3 UStd.

Do., 14.03., 18:00 - 20:15 Uhr

In Kooperation mit dem Familienzentrum Franziskus, Weeze.

Hartmut Sittel

Volkssternwarte Niederrhein, Kessel, Scharsenweg

316-201 Gebühr: 5,00 € für Erw., 4,00 € pro Kind / 3 UStd.

Mi., 02.10., 19:00 - 21:15 Uhr

Hartmut Sittel

Volkssternwarte Niederrhein, Kessel, Scharsenweg

316-202 Gebühr: 5,00 € für Erw., 4,00 € pro Kind / 3 UStd.

Do., 31.10., 19:00 - 21:15 Uhr

In Kooperation mit dem Familienzentrum Pusteblume, Goch.

Ein Herbsttag im Wald

für Erwachsene mit Kindern von 3 - 6 Jahren

Erwachsene mit Kindern von 3 - 6 Jahren haben die Möglichkeit, die Freiräume und Erfahrungsräume des Waldes zu erleben.

Die geistige und körperliche Entfaltung, der Forschergeist und die Wertschätzung gegenüber Tieren und Pflanzen der Kinder und Erwachsenen werden unterstützt.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und einen Imbiss und Getränk

Karin Jansen

Treffpunkt: Weeze / Kervenheimer Str. / Parkplatz aus Richtung Kervenheim kommend rechts / vor der Brücke, die über die Niers führt

316-225 Gebühr: 6,00 € für 1 Erw. + 1 Kind, jedes weitere Kind zahlt 3,00 € / 3 UStd.

Sa., 28.09., 15:00 - 17:15 Uhr

In Kooperation mit dem Familienzentrum Bullerbü, Weeze.

Wohin verschwinden die Sachen aus dem Klo?

Erwachsene mit Kindern von 5 - 10 Jahren

Es gibt viel zu entdecken: Wasser gebrauchen wir täglich und nutzen es nicht nur zum Trinken, sondern auch zum Waschen. Was passiert eigentlich danach mit dem verschmutzten Wasser? Werden wir es wieder sehen?

Unser gebrauchtes Abwasser wird durch große Abwasserleitungen zur Kläranlage geführt. Was passiert dort mit dem Wasser? Welcher Aufwand muss betrieben werden, um mein Abwasser wieder zu reinigen?

Was haben unsere Flüsse mit den Kläranlagen zu tun? Viele Fragen, auf die es Antworten gibt!

Es dürfen keine Speisen und Getränke während des Aufenthaltes auf dem Kläranlagen-gelände verzehrt werden.

Vor Beginn der Veranstaltung bekommen Sie noch detaillierte Informationen zugeschickt.

Heike Josten

Treffpunkt: 47574 Goch; Kettelerstrasse 55

316-205 Gebühr: 2,00 € für 1 Erw. + 1 Kind, jedes weitere Kind zahlt 2,00 € / 1 UStd.

Do., 16.05., 14:00 - 14:45 Uhr

Die Honigbiene

An diesem Nachmittag bekommen wir Antworten auf unsere Fragen zur Honigbiene: Wie lebt ein Bienenvolk? Wie groß ist die Königin? Schlafen Bienen? Und was macht ein Imker?

Nach den Informationen können die Kinder eine Kerze rollen und bekommen als Abschluss zusätzlich ein kleines Präsent.

Der Garten befindet sich direkt gegenüber dem Eingang der Kläranlage Kalkar.

Die Straße "Am Schwanenhorst" in Richtung Straße "Bovenholt" fahren. An der T- Kreuzung gerade aus fahren. Rechter Hand liegt das Klärwerk und auf der linken Seite befindet sich der Garten.

Parkmöglichkeiten gibt es in der Straße " Op de Wacht", oder auf dem Parkplatz Schwanenhorst (Entfernung von hier aus ca. 600 Meter).

für Erwachsene mit Kindern von 5 - 8 Jahren

Lena Kruse, Ursula Cloos

316-210 Gebühr: 2,00 € für 1 Erw. + 1 Kind, jedes weitere Kind zahlt 2,00 € / 2 UStd.

Sa., 06.07., 14:00 - 16:00 Uhr

In Kooperation mit dem Familienzentrum im Verbund St. Arnold Janssen, Goch.

für Väter mit Kindern von 5 - 8 Jahren

Lena Kruse, Ursula Cloos

316-211 Gebühr: 2,00 € für 1 Erw. + 1 Kind, jedes weitere Kind zahlt 2,00 € / 2 UStd.

Sa., 06.07., 16:15 - 18:15 Uhr

In Kooperation mit dem Familienzentrum Wurzelwerk, Kalkar.

Fledermäuse - Königinnen der Nacht!

Familien mit Kindern von 5 - 12 Jahren bekommen einen Einblick in die geheime Welt der Fledermäuse. "Blut saugende Ungeheuer", "im Bund mit dem Teufel", mit solchen Vorurteilen haben die nächtlichen Jäger schon seit Jahrtausenden zu kämpfen.

Dipl. Biologe Tuve von Bremen möchte das Interesse an den in ihrem Bestand bedrohten Fledermäusen wecken und bestehende Vorurteile ihnen gegenüber abbauen helfen.

In einem Bildvortrag werden die Geheimnisse der nächtlichen Orientierung sowie die Lebensweise der Fledermäuse beleuchtet und auf wichtige Schutzmaßnahmen für diese bedrohte Tiergruppe hingewiesen.

Anschließend geht es mit Scheinwerfer und Bat-Detektor bestückt hinaus auf die Suche nach den "Königinnen der Nacht".

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Taschenlampe, evtl. ein Fernglas

Tuve von Bremen

Rees; Bergswick 19; Wahrsmannshof

316-215 Gebühr: 7,00 € Erwachsene, je Kind 3,50 € / 3 UStd.
Fr., 20.09., 19:00 - 21:15 Uhr
In Kooperation mit dem Naturschutzzentrum im Kreis Kleve e.V.

Greifvögel hautnah

für Erwachsene mit Kindern ab 5 Jahren
Hier auf der Greifvogelstation erfahren Erwachsene und Kinder hautnah, welche verschiedenen Greifvögel und Eulen bei uns heimisch sind, lernen ihre Lebensweise und Bedürfnisse kennen.
Nicht nur die Tiere stehen im Fokus, sondern auch die Schaffung des Bewusstseins, wie man mit der Natur und der Tierwelt umgeht, welche Tiere bei uns heimisch sind und welche Funktionen die Tiere bei der Instandhaltung des natürlichen Lebensraumes spielen.

Wilhelm Schnabel, Ursula Cloos
Weeze, Greifvogelstation Niederrhein, Hertefeld 3
316-220 Gebühr: 2,00 € für 1 Erw. + 1 Kind, jedes weitere Kind zahlt 2,00 € / 2 UStd.
Fr., 27.09., 15:00 - 16:30 Uhr
In Kooperation mit dem Familienzentrum im Verbund St. Arnold, Goch.

Großer Löwe - starke Maus

Großer Löwe - starke Maus ist ein Angebot für zukünftige Schulkinder und ihre Eltern zur Stärkung der Selbstbehauptung. In Form von Spielen, Geschichten und Bewegungsübungen entdecken Eltern und Kinder, was es bedeutet, stark zu sein. Sie lernen, Stärken zu erkennen und die unterschiedlichen Ausdrucksformen von körperlicher, seelischer und geistiger Stärke zu unterscheiden.
Mitzubringende Materialien werden am Informationsnachmittag mitgeteilt.

Daniela Trappe, Ursula Cloos
Uedem, Familienzentrum Kunterbunt, Thelenweg 13

316-300 Gebühr: 33,00 € / 15 UStd.
Do., 24.01. bis 21.02., 14:00 - 16:15 Uhr, 5 x
Die Termine sind wie folgt aufgeteilt:
24.01.: Infonachmittag für die Eltern
31.01./07.02./14.02. : Aktionstage für die Kinder
21.02.: Abschluss für Eltern mit Kindern

Daniela Trappe, Ursula Cloos
Uedem, Familienzentrum Lebensgarten, Pastor-Frankeser-Str. 24

316-301 Gebühr: 33,00 € / 15 UStd.
Do., 07.03. bis 04.04., 14:00 - 16:15 Uhr, 5 x
Die Termine sind wie folgt aufgeteilt:
07.03.: Infonachmittag für die Eltern
14.03./21.03./28.03. : Aktionstage für die Kinder
11.04.: Abschluss für Eltern mit Kindern

Lernen - leicht gemacht

- für Eltern und Kinder von 8 - 11 Jahren -
Vokabeln lernen oder für die nächste Arbeit pauken..., das fällt Kindern manchmal schwer. Sie würden sich lieber mit Freunden treffen, chillen oder am Handy spielen.
Eltern erfahren an einem Infoabend, wie das Gehirn funktioniert und lernt, was beim Lernen wichtig ist, welche Rolle dabei beide Gehirnhälften spielen und wie sie ihre Kinder unterstützen können.

In einem Workshop lernen die Kinder, dass jeder anders lernt und seinen eigenen Lernweg hat. Sie erfahren, wie sie gezielt und einfach lernen können, wie sie ihre Gehirnhälften "anschalten" und nutzen und sich so das "Lernen" leicht machen können.

Bitte mitbringen: Wasser zum Trinken, Etui (für Kinderworkshop)

Ina Martens
Kalkar; Mühlenstege 11; FBS
316-401 Gebühr: 10,00 € / 5 UStd.
Mo., 25.03., 19:30 - 21:00 Uhr, Infoabend für die Eltern und
Mo., 01.04., 15:30 - 17:45 Uhr, Aktionstag für die Kinder

Schnupper SUP Stand UP Paddling*für Eltern und Kinder von 7 - 13 Jahre*

Nach einer gemeinsamen Einführung haben die Kinder die Gelegenheit, sich auf ein Board zu stellen und auszuprobieren.

Die Kinder sollten schwimmen können.

Die Sportart Stand Up Paddling (kurz SUP) ist leicht zu erlernen. Der ganze Körper ist beim Halten und Bewegen auf dem Board im Einsatz und das im Einklang mit der Natur. Eine tolle Aktivität für sonnige Sommertage, aber auch bei schlechtem Wetter mit einem Neoprenanzug.

In der Kursgebühr sind die Leihgebühren für den Neoprenanzug (bei Bedarf) und das Board enthalten.

Bitte mitbringen: Handtuch, Badesachen

Georg Verfürth, Ursula Cloos

Surfschule Xantener Südsee, Am Meerend 2

316-403 Gebühr: 17,00 € / 3 UStd.

Sa., 29.06., 15:00 - 17:15 Uhr

Kletterkurs im Hochseilgarten*für Erwachsenen mit Kindern von 6 - 12 Jahren*

Miteinander wollen wir die verschiedensten Stationen des Adventurepark in Xanten erklettern. In Begleitung eines ausgebildeten Sicherheitstrainers haben Eltern und Kinder die Möglichkeit, gemeinsam ein Abenteuer zu bestreiten. Vertrauen, Verantwortung, Selbstüberwindung aber auch das Wir-Gefühl werden bei diesem gemeinsamen Erleben besonders betont. Natürlich kommt an diesem Nachmittag auch der Spaß nicht zu kurz. Dieses Angebot findet statt unter Anleitung eines speziell geschulten Kletter Trainers. Die Ausrüstung entspricht dem neusten Stand der Technik und Sicherheit.

In der Kursgebühr sind die Leihgebühren für die komplette Sicherheitsausrüstung enthalten.

Bitte mitbringen: feste Sport- oder Trekkingschuhe (keine schweren Bergschuhe), witterungsangepasste, strapazierfähige Kleidung, evtl. Handschuhe und Mütze

Martin Bergmann, Ursula Cloos

Hochseilgarten, Strohweg 2, Xantener Südsee

315-300 Gebühr: 17,00 € pro TeilnehmerIn
Sa., 21.09., 15:00 - 17:15 Uhr, 3 UStd.

Flechtfrisuren für Mütter und Töchter

Flechtfrisuren sind so in wie nie. Dieser Nachmittag gibt Ihnen die Gelegenheit, alte und neue Techniken kennenzulernen und an Ihrem Kind unter professioneller Anleitung auszuprobieren.

Bitte mitbringen: Spangen, Haargummis, Bürste, Kamm, evtl. Standspiegel

N.N.

Pfalzdorf, Familienzentrum i-Pünnchen,
Motzfeldstr. 35a

316-400 Gebühr: 7,00 € / 3 UStd.

Datum und Uhrzeit werden noch bekannt gegeben

Mit der Taschenlampe auf den Spuren des Heiligen Nikolaus

Eine Erlebnisführung für Väter mit ihren Kindern ab 5 Jahren in der St.-Nicolai-Kirche in Kalkar. Bitte eine Taschenlampe mitbringen.

Christa Cattelaens

Treffpunkt: Turmportal St. Nicolai-Kirche,
Kalkar

316-405 Gebühr: 3,00 € für 1 Erw. + 1 Kind,
jedes weitere Kind zahlt 2,00 € / 1 UStd.

Fr., 08.11., 18:30 - 19:30 Uhr

In Kooperation mit dem Familienzentrum
Kolping-Kindergarten, Kalkar

Eine Märchen-Zeitreise

für Erwachsene mit Kindern ab 6 Jahren

Advent ist die Zeit des Vorlesens. Im Mittelpunkt steht das Märchen Rapunzel und danach lernen sie und die Kinder Rapunzel von der kulinarischen Seite her kennen. In gemeinsamer Runde speisen wir zusammen und zum Abschluss gibt es noch ein Überraschungsmärchen.

Ursula Cloos

Xanten, Haus Michael, Kapitel 17

316-410 Gebühr: 13,00 € für 1 Erw. + 1 Kind, jedes weitere Kind zahlt 6,50 € (inkl. Materialumlage) / 3 UStd.

Di., 10.12., 16:00 - 18:15 Uhr

In Kooperation mit dem Familienzentrum im Verbund St. Viktor Xanten.

Kinder und Jugendliche

Hausaufgabenhilfe

Die Hausaufgabenbetreuung findet montags bis donnerstags von 14.30 – 16.30 Uhr statt. Die Betreuung liegt in den Händen von Gaby Höpfner und Doris Kannenberg. In persönlicher Zuwendung gelingt es fast immer, dass jedes Kind berücksichtigt wird und seine Hausaufgaben vollständig fertig stellen kann. Um auf Dauer erfolgreich zu sein, ist es erforderlich, dass die Kinder das Angebot der Hausaufgabenhilfe regelmäßig in Anspruch nehmen.

Kalkar; Josef-Lörks-Grundschule, Am Bollwerk

Osterferienangebote

Nähmaschinenführerschein

für Kinder ab 8 Jahren

Du möchtest nähen lernen, dann bist du hier richtig. Egal ob Einfädeln, Spulen, Zickzackstich oder Rückwärtsnähen, wir schauen uns die Nähmaschine ganz genau an. Nach einigen Fahrübungen auf Papier und Stoff entstehen auch schon kleine Nähprojekte.

Bei Bedarf können Füllwatte und Stoffe bei der Dozentin erworben werden (zusätzliche Kosten ca. 5,00 €).

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähgarn, Stecknadeln, Schere, Maßband, Kreide und 2 ca. 50 cm lange Baumwollstoffe.

Stefanie Hamaekers

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

317-600 Gebühr: 25,00 € / 8 UStd., 2 x

Mo., 15.04. und Di., 16.04., 09:30 - 12:30 Uhr

Qualitäts - Stoffe

in großer Auswahl

Nähen ist ...
... kreatives
Hobby
zum Verarbeiten von hochwertigen Stoffen



Lust zu nähen?
Wir haben die passenden Stoffe und Zutaten:

- modische Saisonstoffe,
- Standardstoffe von Nessel bis zur Seide,
- Schritte,
- Kurzwaren,
- viele Möbel- und Dekorstoffe.

Wir bringen Sie auf Ideen

Stoff - Zentrale

Kochen in den Osterferien*- für Kids ab 11 Jahren*

Eingeladen sind Kids ab 11 Jahren, die Lust haben, den Umgang mit frischen, saisonalen und regionalen Lebensmitteln und modernen Haushaltsgeräten einmal auszuprobieren oder ihre Kochkenntnisse zu vertiefen. In kleinen Gruppen kochen und backen wir viele Köstlichkeiten, die zum Schluss gemeinsam verspeist werden.

Bitte benennen Sie bei der Anmeldung Unverträglichkeiten und Allergien der Kinder.

Bitte mitbringen: Schürze, kleine Dosen für Reste

Natalie van der Linden

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

317-605 Gebühr: 29,00 € inkl. 9,00 € Umlage/ 8 UStd., 2 x

Di., 16.04. und Mi., 17.04., 10:00 - 13:00 Uhr

Marion Nasskau

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

317-606 Gebühr: 29,00 € inkl. 9,00 € Umlage/ 8 UStd., 2 x

Do., 25.04. und Fr. 26.04., 10:00 - 13:00 Uhr

Babysitter-Kurs in den Osterferien

Dieser Kurs ist für Jugendliche ab ca. 14 Jahren, die Lust haben, in ihrer Freizeit ein Baby oder Kleinkind zu betreuen. "Babysitten" ist eine verantwortungsvolle Aufgabe, macht Spaß und bietet sich an, um das Taschengeld aufzubessern. Der Kurs gibt zum Einen Anregungen, wie man sich mit kleinen und großen Kindern (Säuglinge, Kindergarten- und Schulkinder) sinnvoll beschäftigen kann. Hierzu gehören das Kennen lernen von Bilderbüchern, Spielmaterialien, Kreis- und Fingerspielen und Bastelmöglichkeiten. Zum Anderen gibt es eine Einführung in die Säuglingspflege, das Wickeln wird geübt und auch das Thema "Erste Hilfe in Notfällen" wird behandelt.

Nach erfolgreichem Abschluss bekommen die Jugendlichen eine Teilnahmebescheinigung.

In der Kursgebühr sind 3,00 € Materialkosten (Mappe mit Infomaterial etc.) enthalten.

Goch

Ina Knoop

Goch, Familienzentrum Pustebume, Heinrichstr. 6

317-700 Gebühr: 33,00 € / 12 UStd.

Freitag, 12.04., 17:00 - 20:00 Uhr und

Samstag, 13.04., 09:30 - 16:00 Uhr

Xanten**Babysitter-Kurs in den Osterferien**

Ina Knoop

Xanten, Haus Michael, Kapitel 17

317-701 Gebühr: 33,00 € / 12 UStd.

Freitag, 26.04., 17:00 - 20:00 Uhr und

Samstag, 27.04., 09:30 - 16:00 Uhr

In Kooperation mit dem Familienzentrum im Verbund St. Viktor Xanten.

Schnupper SUP Stand UP Paddling

für Eltern und Kinder von 7 - 13 Jahre

Nach einer gemeinsamen Einführung haben die Kinder die Gelegenheit, sich auf ein Board zu stellen und auszuprobieren.

Die Kinder sollten schwimmen können.

Die Sportart Stand Up Paddling (kurz SUP) ist leicht zu erlernen. Der ganze Körper ist beim Halten und Bewegen auf dem Board im Einsatz und das im Einklang mit der Natur. Eine tolle Aktivität für sonnige Sommertage, aber auch bei schlechtem Wetter mit einem Neoprenanzug.

In der Kursgebühr sind die Leihgebühren für den Neoprenanzug (bei Bedarf) und das Board enthalten.

Bitte mitbringen: Handtuch, Badesachen

Georg Verfürth, Ursula Cloos
Surfschule Xantener Südsee, Am Meerend 2
317-403 Gebühr: 17,00 € / 3 UStd.
Sa., 29.06., 15:00 - 17:15 Uhr

Herbstferienangebote

Nähen für Kinder mit Vorkenntnissen ab 8 Jahren

Wer schon einige Erfahrungen mit der Nähmaschine gemacht hat, kann in diesem Kurs praktische Dinge wie eine Buchhülle, kleine Taschen, Turnbeutel, ein Kuschelkissen oder Ähnliches nach eigenen Wünschen nähen.

Bei Bedarf können Füllwatte und Stoffe bei der Dozentin erworben werden (zusätzliche Kosten ca. 5,00 €).

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähgarn, Stecknadeln, Schere, Maßband, Kreide und 2 ca. 50 cm lange Baumwollstoffe.

Stefanie Hamaekers

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS
317-650 Gebühr: 25,00 € / 8 UStd., 2 x
Di., 15.10. und Mi., 16.10., 09:30 - 12:30 Uhr

Kochen in den Herbstferien

- für Kids ab 11 Jahren

Eingeladen sind Kids ab 11 Jahren, die Lust haben, den Umgang mit frischen, saisonalen und regionalen Lebensmitteln und modernen Haushaltsgeräten einmal auszuprobieren oder ihre Kochkenntnisse zu vertiefen. In kleinen Gruppen kochen und backen wir viele Köstlichkeiten, die zum Schluss gemeinsam verspeist werden.

Bitte benennen Sie bei der Anmeldung Unverträglichkeiten und Allergien der Kinder.

Bitte mitbringen: Schürze, kleine Dosen für Reste

Natalie van der Linden

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS
317-655 Gebühr: 29,00 € / 8 UStd., 2 x
Mi., 23.10. und Do., 24.10., 10:00 - 13:00 Uhr

Babysitter-Kurs in den Herbstferien

Dieser Kurs ist für Jugendliche ab ca. 14 Jahren, die Lust haben, in ihrer Freizeit ein Baby oder Kleinkind zu betreuen. "Babysitten" ist eine verantwortungsvolle Aufgabe, macht Spaß und bietet sich an, um das Taschengeld aufzubessern. Der Kurs gibt zum Einen Anregungen, wie man sich mit kleinen und großen Kindern (Säuglinge, Kindergarten- und Schulkinder) sinnvoll beschäftigen kann. Hierzu gehören das Kennen lernen von Bilderbüchern, Spielmaterialien, Kreis- und Fingerspielen und Bastelmöglichkeiten. Zum Anderen gibt es eine Einführung in die Säuglingspflege, das Wickeln wird geübt und auch das Thema "Erste Hilfe in Notfällen" wird behandelt.

Nach erfolgreichem Abschluss bekommen die Jugendlichen eine Teilnahmebescheinigung.

In der Kursgebühr sind 3,00 € Materialkosten (Mappe mit Infomaterial etc.) enthalten.

Ina Knoop

Weeze, Familienzentrum im Franziskuskindergarten, Franziskanerstr. 37

317-702 Gebühr: 33,00 € / 12 UStd.

Freitag, 25.10., 17:00 - 20:00 Uhr und

Samstag, 26.10., 09:30 - 16:00 Uhr

Die Babysittervermittlung der FBS Kalkar

Sie suchen einen Babysitter?

Vielleicht brauchen Sie mal wieder ein bisschen Luft für sich selbst, für Erledigungen, für einen Arzt- oder Friseurbesuch, vielleicht wollen Sie ja mal wieder etwas mit nur einem Ihrer Kinder alleine unternehmen oder endlich mal wieder mit Ihrem Partner ausgehen ... Gründe, einen Babysitter zu suchen, gibt es viele!

Fragen Sie in unserem Anmeldebüro einfach nach und Sie erhalten die Kontaktdaten der Jugendlichen, die bei uns einen Babysitterkurs erfolgreich absolviert haben..

Religion – Persönlichkeit - Gesellschaft

Als Katholisches Bildungsforum ist es uns ein besonderes Anliegen, die religiösen Fragen der Teilnehmenden in unseren Veranstaltungen aufzugreifen und gemeinsam nach möglichen Antworten zu suchen. Wir bieten einen Ort, an dem sich Menschen mit dem eigenen Glauben und fremden Glaubensauffassungen auseinandersetzen können. Auf diese Weise wollen wir auch die Ökumene und den interreligiösen Dialog fördern.

In unterschiedlichen Lebenssituationen, bedingt durch Alter, familiäre und berufliche Situation, und an Wendepunkten des Lebens wünschen sich Menschen Orientierung und Begleitung. Wir nehmen diesen Wunsch ernst, indem wir Wissen und Kenntnisse vermitteln: über religiöse, ethische sowie über aktuelle gesellschaftliche und politische Themen.

Darüber hinaus wollen wir zur persönlichen Auseinandersetzung motivieren, den Austausch mit Menschen in ähnlichen Situationen anregen und eine Meinungsbildung ermöglichen.

Mein Schutzengel für Dich. Eltern, Großeltern und Paten töpfern

Sie sind auf der Suche nach dem besonderen Geschenk zur Kommunion? Gestalten Sie unter Anleitung Ihren Schutzengel und verschenken Sie Ihre persönliche Schutzbotschaft.

Frank Matenaer
Kalkar, Nikolaus Hospital, Grabenstr. 86-88
621-035 Gebühr: 14,00 € / 3 UStd.
Do., 21.03., 19:30 - 21:45 Uhr

Trennung nach 20 Jahren

Selbsthilfegruppe für Frauen

Es trennen sich immer mehr Paare, die länger als 20 Jahre verheiratet oder zusammen waren. Ein Neuanfang kann nach einer so langen Partnerschaft sehr schwierig und schmerzhaft sein. In der Gruppe wird betroffenen Frauen Raum zum Erfahrungsaustausch gegeben. Vertrauensvolle Gespräche, Informationen und Tipps können zur Bewältigung der neuen Lebenssituation beitragen. Die Selbsthilfegruppe trifft sich jeden 1. und 3. Montag im Monat (außer in den Ferien). Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

Leonie Drommelschmidt
Kalkar; Mühlenstege 11; FBS
622-849 Gebühr: Pro Kurstag und Erwachsener beträgt die Gebühr 2,00 €. / 36 UStd.
Mo., 07.01. bis 16.12., 19:00 - 20:30 Uhr, 18 x

Persönlichkeitsbildung

Oasentage auf Juist

Insel für die Seele

Manchmal ist es an der Zeit, sich Zeit zu nehmen. Das Meer - mal still, mal rau - berührt und beruhigt zugleich. Die schier endlose Weite eröffnet neue Horizonte. Dieses Angebot richtet sich an alle, die Abstand vom Alltag suchen, um innezuhalten, die bei Wind und Wetter Kraft schöpfen möchten, die neugierig auf die Insel sind, die Freude an der Begegnung mit anderen Teilnehmenden haben. Zeiten des Alleinseins und der Begegnung, Impulse zum Weiterdenken bei ausgedehnten Strandspaziergängen und kulturelle Angebote bestimmen den Inselalltag in diesen Tagen.

Ursula Cloos, Ute Tiepermann-Tepaß
 PAX-Gästehaus, Juist
623-002 Gebühr: 550,00 €/DZ
 EZ-Zuschlag: 45,00 € / 30 UStd.
 Mo., 01.04. bis 06.04., 8:00 - 17:00 Uhr, 5 TT

Juist - Infoabend

Ursula Cloos, Ute Tiepermann-Tepaß
 Kalkar; Mühlenstege 11; FBS
623-001 / 2 UStd.
 Mi., 20.02., 18:00 - 19:30 Uhr

Essen Lieben - Sich selbst Auch

ELSA@ Workshop

Wir alle sind umzingelt von Bildern idealer Menschen. Auf Schritt und Tritt erfahren wir durch die Medien, das Internet, Facebook & Co. und diversen Hochglanzzeitschriften, wie angeblich die Frau von heute auszusehen hat. Neben perfektem Aussehen soll sie gleichzeitig freudestrahlend Beruf und Familie bestens unter einen Hut bringen. Solche Bilder wirken radikal auf unsere Seele. In Sekundenschnelle erfahren wir, wie wir eben nicht sind, was wir nicht können, woran es fehlt und wie wir uns verbessern sollten. Gerade Frauen drehen sich oft um die Optimierung des Gewichtes und laufen einem Schönheitsideal hinterher. Ein endloser Kampf gegen sich selbst, der oft genug der Türöffner für diverse Erkrankungen, wie z. B. Essstörungen sein kann. Die Diplom-Lebens- und Sozialberaterin in Logotherapie & Existenzanalyse lädt ein, im Austausch und unterstützt durch Bildmaterial, den schonungslosen Blick auf sich selbst zu mildern und zu entdecken, was in Ihnen steckt.

Alexa Willems
 Kleve; Regenbogen 4-6; fbs
623-105 Gebühr: 15,00 € / 3 UStd.
 Do., 28.03., 19:30 - 21:45 Uhr

Körperwahrnehmung u. Alexandertechnik

Alles, was wir auf unserem Lebensweg erfahren hat auch einen Einfluss auf unsere Körperhaltung. Die Alexander-Technik ist eine körperliche und energetische Wahrnehmungs- und Aufrichtungsarbeit zur Lösung körperlicher Symptomatik und Psychosomatik: Fehlhaltungen, Beeinträchtigungen der Wirbelsäule, Rücken, Gelenke etc., Gleichgewichtsstörungen, Blockaden, Verspannungen, Atemprobleme.

Mit der Alexander-Technik lernen wir, diesen nachzuspüren und Zusammenhänge wahrzunehmen, die uns vorher nicht bewusst waren. Wir lernen, wie wir gehen, stehen oder sitzen. Wir erfahren mehr über die Art und Weise unserer Bewegungen und vor allem: welche unnötigen oder sogar schädlichen Angewohnheiten unser Körperverhalten bestimmen. Das Finden und Wahrnehmen eigener körperlicher Ressourcen und das Nutzen vorhandener äußerer Ressourcen ist Ziel dieses Workshops.

Bitte bringen Sie zwei warme Decken mit und tragen Sie sehr bequeme Kleidung.

Agnes Erkens
 Kalkar; Mühlenstege 11; FBS
623-108 Gebühr: 85,00 € / 16 UStd.
 Sa., 28.09., 10:00 - 17:00 Uhr
 So., 29.09., 10:00 - 17:00 Uhr

Wenn Sie einen interessanten **Kursvorschlag** haben oder ein interessierendes Angebot in unserer „Palette“ vermissen, dann teilen Sie uns dies doch mit. Wir sind für jede Anregung dankbar und bemüht, diese zu verwirklichen.

Hochsensibilität

Kennen Sie folgende Aussagen: "Du Mimose", "Stell dich nicht so an", "Sei nicht so empfindlich", "Weichei", "Ein Indianer kennt keinen Schmerz"?

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, dann sind Sie herzlich zum Vortrag über das Persönlichkeitsmerkmal der Hochsensibilität eingeladen.

Gregor Hötzel

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

623-117 Gebühr: 7,00 € / 3 UStd.

Di., 12.03., 19:30 - 22:00 Uhr

623-118 Gebühr: 7,00 € / 3 UStd.

Di., 24.09., 19:30 - 22:00 Uhr

Selbstschutz

Oft haben wir das Gefühl, von Aufgaben und Anforderungen in Beruf und Freizeit überannt zu werden. Wir fühlen uns den Umständen ausgeliefert und hilflos. Um mit Stress besser umzugehen, schauen wir uns anhand von Forschungsmodellen die Ursachen an und haben die Möglichkeit, persönliche Stressauslöser zu erkennen. In einem weiteren Schritt erhalten Sie Tipps, um Ihren Stresslevel zu reduzieren, den Umgang mit Stress zu lernen und unseren Selbstschutz gezielt zu aktivieren. So erfahren Sie, was Sie ändern können und wo Ausgleichsmöglichkeiten im Alltag zu finden sind.

Christiane Grothe

Geldern; Boeckelter Weg 11; FBS

623-109 Gebühr: 7,00 € / 3 UStd.

Di., 16.04., 18:30 - 20:45 Uhr

Zurück in den Beruf

Infoveranstaltung

Die Beauftragte für Chancengleichheit der Agentur für Arbeit Wesel, Christiane Naß, informiert über Vermittlungsmöglichkeiten, berufliche Weiterbildung sowie finanzielle Hilfe und gibt Tipps für den Weg durch die "Institution" Agentur für Arbeit. Frauen und

Männer, die ihre berufliche Tätigkeit für die Familie unterbrochen haben und nach der Familienphase wieder in das Berufsleben einsteigen wollen, sind häufig mit speziellen Fragen und Problemen konfrontiert: Wie finde ich einen Arbeitsplatz, der mit meiner Familie vereinbar ist? Wie bewerbe ich mich richtig? Welche Weiterbildungsmöglichkeiten gibt es? Welche Hilfen bietet die Agentur für Arbeit? Wie finde ich den richtigen/die richtige Ansprechpartner/in? Hierbei können die Betroffenen auch die Unterstützung der Agentur für Arbeit in Anspruch nehmen, unabhängig davon, ob und wann sie zuletzt berufstätig waren.

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Emmerich.

Christiane Naß

Emmerich; Neuer Steinweg 25; HdF

623-130 Gebühr: kostenlos / 4 UStd.

Do., 04.04., 9:00 - 12:00 Uhr

Obstbaumschnitt

Schön gewachsene Obstbäume mit üppigen Früchten sind der Traum jedes Gartenbesitzers. Damit es zu einer guten Kronenbildung und einer ertragreichen Ernte kommt, muss man Obstgehölze und Sträucher fachgerecht pflegen und schneiden. An unterschiedlichen Obstsorten und Wachstumsarten (Hochstamm, Spalierobst, vom jungen bis zum älteren Baum,) wird das "Wann", "Wieviel" und "Wie" des Obstbaumschnitts erklärt und gezeigt.

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

In Zusammenarbeit mit den "Baumschulen Kretschmer".

Treffpunkt ist um 10:00 Uhr in Goch-Pfalzdorf, Friedenstr. 103.

Heinz-Peter Erkes

Pfalzdorf, Friedenstr. 103

624-105 Gebühr: 7,00 € / 3 UStd.

Sa., 02.02., 10:00 - 12:15 Uhr

Privatgärten in Flandern*Gartenreise nach Holland und Belgien*

In diesem Jahr geht es im bequemen Reisebus nach Belgien in die Region Flandern. Lassen Sie sich verzaubern von der belgischen Gartenkultur und tauchen Sie ein in eine Gartenwelt geprägt von Formschnitt und Staudenpracht. Im Reisepreis enthalten sind die Busfahrt, der Eintritt in die Gärten mit Kaffee und fachkundiger Reiseleitung. Bitte an wettertaugliche Kleidung, gutes Schuhwerk, Schirm und Tagesverpflegung denken.

Tipp: Wie auch in den Jahren zuvor ist eine Klappkiste, mit Ihrem Namen versehen, hilfreich für eventuelle Einkäufe!

Zustiege: 8:10 Uhr Uedem, Busbahnhof Nordwall/Niedermühlenweg

8:30 Uhr Kevelaer, Ladestraße, Bahnhof/Baumarkt

Abmeldungen sind nur bis Freitag, 17.06.2019 möglich. Für diese Veranstaltung ändern sich unsere AGB bezüglich der Abmeldefrist!

Jutta Bongers, Michael Bongers
Flandern

624-100 Gebühr: 55,00 € / 8 UStd.

Di., 04.06., 8:10 - 18:30 Uhr

Alte Gemüsesorten neu entdeckt*Führung durch den Schaubauerngarten in St. Bernardin*

Die Vielfalt der Gemüsearten und -sorten, die noch in den Gärten unserer Urgroßeltern herrschte, ist heute gefährdet. In den Supermärkten ist oft nur noch eine Handvoll Sorten erhältlich, die auf Aussehen und gute Lagerfähigkeit hin gezüchtet wurden. Seit einigen Jahren kommen Mangold, Pastinaken und Co. als Delikatessen in Feinschmecker-Restaurants wieder auf den Tisch. Geschmackliche Vielfalt und wertvolle Inhaltsstoffe zeichnen die alten regionalen Sorten aus. Diese Schätze in den Garten zurückzuholen, lohnt sich also allemal.

Auf der Führung durch den Schaubauerngarten erhalten die Teilnehmer Tipps zu Anbau und Bezugsquellen sowie Anregungen zur Verwendung in der Küche.

Die Veranstaltung ist Teil des LEADER-Projekts "Umweltbildung für alle - Inklusion inklusive!" des NABU Kreisverband Kleve e. V. Treffpunkt: Haupteingang der Wohnanlage St. Bernardin, St. Bernardin Str. 65 in 47655 Sonsbeck.

Sabine Kotzan

Sonsbeck; St. Bernardin Str. 65, Wohnanlage St. Bernardin

624-102 Gebühr: 5,00 € / 2 UStd.

So., 15.09., 14:00 - 15:30 Uhr

"Insektenbuffet"*Ein Garten für Schmetterlinge & Co.*

Mit der richtigen Pflanzenauswahl im eigenen Garten ist der Tisch für Bienen, Schmetterlinge und andere Insekten reich gedeckt! Vom Gartenfachmann erhalten Sie Tipps und Anregungen, um Ihren Garten insektenfreundlich zu gestalten und ein erlebnisreiches, lebendiges Stück Umwelt zu schaffen.

Richard Frücht

Kleve; Regenbogen 4-6; fbs

624-106 Gebühr: 5,00 € / 2 UStd.

Di., 12.03., 19:00 - 20:30 Uhr

Zwiebeln versenken!

Im Herbst ist die beste Zeit, frühblühende Blumenzwiebeln zu pflanzen. Mit Tulpen, Narzissen und Co. wird der Garten im Frühjahr bunt und farbenfroh! Empfehlenswerte und dauerhafte Pflanzen und Kombinationen werden vom Experten vorgestellt. Jeder Garten bietet Platz für diese vielfältige Pflanzengruppe.

Richard Frücht

Kleve; Regenbogen 4-6; fbs

624-108 Gebühr: 5,00 € / 2 UStd.

Di., 24.09., 19:00 - 20:30 Uhr

Wildpflanzen-Events

Frühlingsbeginn: Kräuter für die "Grüne Neune"

Im Frühling lassen sich viele essbare Wildpflanzen köstlich zubereiten und haben aufgrund ihrer vielfältigen Inhaltsstoffe einen hohen gesundheitlichen Wert. Bei einem informativen Spaziergang lernen Sie diese Kräuter kennen. Gemeinsam sammeln wir verschiedene Kräuter, aus denen wir anschließend die traditionelle Frühlingsuppe "Grüne Neune" und - je nach Angebot der Natur - einige weitere kleine Speisen zubereiten. Abschließend genießen wir unser kleines Wildpflanzen-Menü.

Für die Zubereitung und das Essen stehen bei Regen oder Kälte warme, überdachte Räume zur Verfügung.

Im Teilnehmerbeitrag sind Kaffee/Tee zur Pause, die Lebensmittelumlage sowie Rezepte zum Mitnehmen enthalten.

Gabi Willenberg

Treffpunkt: 16:00 Uhr Nimweger Str. 174, Kleve

624-110 Gebühr: 26,50 € / 5 UStd.

Do., 04.04., 16:00 - 20:00 Uhr

Wildpflanzen-Events

Herbstanfang: Kräuter, Früchte und Nüsse für pikante und süße Leckereien

Spätsommer und Herbst beschenken uns reich mit wild wachsenden Früchten, Nüssen und Kräutern. Wie die Kräuter enthalten auch die wild wachsenden Früchte und Nüsse eine Vielfalt an gesundheitlich wertvollen Inhaltsstoffen. Bei einem informativen Spaziergang lernen Sie diese Wildpflanzen und ihre Verwendungsmöglichkeiten in der Küche kennen. Auf dem Weg sammeln wir Zutaten für süße und pikante Speisen, die wir anschließend gemeinsam zubereiten. Abschließend genießen wir unser kleines Wildpflanzen-Menü.

Für die Zubereitung und das Essen stehen bei Regen oder Kälte warme, überdachte Räume zur Verfügung.

Im Teilnehmerbeitrag sind Kaffee/Tee zur Pause, die Lebensmittelumlage sowie Rezepte zum Mitnehmen enthalten.

Gabi Willenberg

Treffpunkt: 16:00 Uhr Nimweger Str. 174, Kleve

624-111 Gebühr: 26,50 € / 5 UStd.

Fr., 20.09., 16:00 - 20:00 Uhr

Mit dem Untersuchungsschiff auf dem Reeser Meer

Am Reeser Meer hat die Natur viel zu bieten. Wir wollen uns auf eine Bootstour auf den Abgrabungssee begeben. Mit Ferngläsern zur Vogelbeobachtung und verschiedenen Analysegeräten zur Ermittlung der Wasserqualität werden die Teilnehmer das Gewässer in Augenschein nehmen. Mit Hilfe von Netz und Kescher können sie vielleicht das ein oder andere Lebewesen der Unterwasserwelt fangen, beobachten und bestimmen. Die Veranstaltung ist auch für Menschen mit Gehbehinderungen bzw. Rollstuhlfahrer geeignet. Auf dem Boot ist keine sanitäre Anlage installiert.

Die Anfahrtsbeschreibung zum Anleger des Untersuchungsschiffs "Wilde Gans" finden Sie auf der Homepage www.kbw-kleve.de.

In Kooperation mit dem Naturschutzzentrum im Kreis Kleve e. V.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk

Tuve von Bremen

Treffpunkt: Bootsanleger Reeser Meer-Süd, Doelenweg, Rees

624-125 Gebühr: 7,00 € Kinder bis 12 Jahren: 3,50 € / 3 UStd.

Fr., 14.06., 16:00 - 18:15 Uhr

"Waldbadentag" - intensive Naturerfahrung

Auftanken, entspannen und sich mit den Kräften der Natur verbinden, das erfahren Sie beim "Waldbadentag". Unser Wald ist ein einzigartiges lebendiges und kommunizierendes Ökosystem. Sein für uns Menschen heilsamer und enorm stressreduzierender Effekt ist mittlerweile wissenschaftlich gut belegt: der Blutdruck sinkt, das Immunsystem wird gestärkt, u. a. An diesem Tag im Wald wollen wir mit Übungen aus der Achtsamkeitspraxis mit der Natur des Waldes in Verbindung treten, seine positive Wirkung auf uns erfahren und seine Angebote auch als intuitive Wissensquelle nutzen. Ein kleines Picknick und ein entspannendes, meditatives Klangbad werden die Erfahrung abrunden.

Anne Schlumbom unterstützt seit über 20 Jahren Menschen mit energetisch-systemischen Heilmethoden und meditativen Ritualen. Ulrich Schiemann unterrichtet achtsamkeitsbasierte Methoden.

Bitte mitbringen: Decke und Sitzkissen, etwas zu Essen und zu Trinken, Schreibzeug, ggf. einen Kompass und Regenkleidung

Ulrich Schiemann, Anne Schlumbom
Treffpunkt: 10:30 Uhr Parkplatz bei "Sieben Quellen", Römerstraße, Nütterden
624-150 Gebühr: 16,50 € / 7 UStd.
So., 26.05., 10:30 - 17:00 Uhr

Meditatives Wandern*Bewusste und achtsame Naturerfahrung*

Viele Menschen sind gerne in der Natur und genießen ihre Wirkung. Aber oft ist die Natur nur "Kulisse" für andere Aktivitäten, z. B. Picknick, Sport, Gespräche u. a.. In der Natur können wir aber auch lange und ausgiebig in Achtsamkeit verweilen, uns in sie vertiefen, in sie eintauchen, in ihr in den gegenwärtigen Moment gelangen.

Zum Herbstbeginn werden wir mithilfe des Achtsamkeitstrainers den Reichswald durch meditatives Wandern auf eine andere viel-

leicht neue Art erfahren. Meditatives Gehen, Naturbetrachtungen, Barfuß gehen wer möchte und noch andere Elemente, die einen neuen Zugang zur Natur und zu sich selbst ermöglichen, werden ausprobiert. Regen- und witterungsgemäße Kleidung, etwas zu essen, wandergerechtes Schuhwerk sollten dabei sein. Auch bei leichtem Regen findet die Wanderung statt.

Bitte mitbringen: Sitzkissen, etwas zu Essen und zu Trinken, Schreibzeug, ggf. Regenkleidung

Ulrich Schiemann
Treffpunkt: 10:00 Uhr Parkplatz bei "Sieben Quellen", Römerstraße, Nütterden
624-151 Gebühr: 16,50 € / 7 UStd.
So., 22.09., 10:00 - 17:00 Uhr

Erben und vererben

Was passiert mit meinem Vermögen, wenn ich sterbe? Wie sieht die gesetzliche Erbfolge aus? Wie schreibe ich ein Testament und welche Formen gibt es? Wann bezahle ich Erbschaftssteuer? Zu diesen und weiteren erbrechtlichen Fragestellungen werden Sie ausführliche Informationen erhalten.

Nicola Viebahn
Emmerich; Neuer Steinweg 25; HdF
624-257 Gebühr: 7,00 € / 3 UStd.
Do., 10.10., 19:00 - 21:15 Uhr

Nicola Viebahn
Kalkar; Mühlenstege 11; FBS
624-258 Gebühr: 7,00 € / 3 UStd.
Do., 14.11., 19:00 - 21:15 Uhr

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Wer denkt schon daran, wenn es ihm gut geht, dass sich alles von heute auf morgen ändern könnte? Ein Unfall oder eine schwere Krankheit können jeden von uns in eine Situation bringen, in der selbstverantwortliches Handeln verwehrt ist und sinnvolle Entscheidungen nicht mehr getroffen werden können. Was wird, wenn ich als Betroffener auf die Hilfe fremder Menschen angewiesen bin? Wer handelt für mich, wer entscheidet - Verwandte oder Freunde? Wie werden sie entscheiden? Berücksichtigen sie meine Wünsche, wo ich im Alter leben möchte, welche lebensverlängernden Maßnahmen ergriffen werden sollen und welche nicht? Welche Auswirkungen auf die Praxis hat das zum 01.09.2009 in Kraft getretene Gesetz zur Patientenverfügung? Wann ist es notwendig und erforderlich, beim zuständigen Betreuungsgericht eine Betreuung anzulegen?

Edmund Verbeet

Kleve; Regenbogen 4-6; fbs

624-253 Gebühr: 7,00 € / 3 UStd.

Do., 14.03., 18:00 - 20:15 Uhr

Hausübertragung: wie und wann?

Gestaltungsmöglichkeiten der Schenkung von Grundbesitz innerhalb der Familie nach dem aktuellen Erbschaftsteuergesetz.

In diesem Vortrag wird eingegangen auf

- die Bewertung des Grundvermögens
- Verschonungsregeln für privates Grundvermögen
- Übertragung unter Vorbehaltsnießbrauch / egen Rente
- steuerliche Freibeträge
- Auswirkungen Schenkungssteuer
- Auswirkungen Einkommensteuer.

Anschließend bleibt noch Zeit für die Beantwortung von Fragen aus dem Teilnehmerkreis.

Alexander Kup

Kleve; Regenbogen 4-6; fbs

624-249 Gebühr: 7,00 € / 3 UStd.

Di., 17.09., 18:00 - 20:15 Uhr

Eltern werden zum Pflegefall

Wann müssen Kinder Elternunterhalt zahlen?

Wenn die Eltern bedürftig werden und nicht mehr selbst für ihren Lebensunterhalt aufkommen können, weil sie auf Betreuung und Pflege oder sogar eine Heimunterbringung angewiesen sind, entstehen Kosten, die sie nicht selbst decken können. Dann stellt sich schnell die Frage, wer für den Unterhalt aufkommen muss. Bei älteren Menschen mit geringem Einkommen bzw. geringen Pflegeversicherungsleistungen wird die Frage einer Unterhaltspflicht von Kindern immer bedeutsamer. Wenn staatliche Hilfe geleistet wird, ist zu klären, inwieweit auf Einkünfte und Vermögen der Kinder oder Schwiegerkinder zurückgegriffen werden kann.

Wie kann man mit dieser Situation umgehen bzw. inwieweit kann man sie im Vorfeld gestalten?

Welche Forderungen stehen an und wie kann man sich gegen unberechtigte Forderungen wehren?

Die Dozentin ist Fachanwältin für Familienrecht.

Nancy Leidiger

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

624-264 Gebühr: 7,00 € / 3 UStd.

Mi., 28.03., 19:00 - 21:15 Uhr

Gesundheit – Prävention - Ernährung

Die Angebote in den Bereichen Gesundheitsthemen, Entspannung und Balance sowie alle Bewegungsangebote wollen die Teilnehmenden dabei unterstützen, beruflichen und insbesondere familiären Anforderungen gerecht zu werden.

Mit dem Kursangebot möchten wir das Selbstwertgefühl der Teilnehmenden stärken und Kompetenzen, Potenziale und Ressourcen zur gesunden Lebensführung, eine positive Wahrnehmung des eigenen Körpers, das Erleben von Anerkennung in der Gemeinschaft und der eigenen selbstbestimmten Handlungsfähigkeit fördern.

Wir vermitteln Wissen, Kenntnisse und Fähigkeiten zur Gesunderhaltung und Bewältigung von Krankheiten und Belastungen im Alltag und zur Verminderung von Risikofaktoren (Prävention).

Außerdem soll die Auseinandersetzung und Reflexion mit geschlechtsspezifischen, gesellschaftspolitischen und umweltbezogenen Aspekten von Gesundheit gefördert werden. Dadurch wird die Erkenntnis über die Bedeutung und den Nutzen gesundheitssportlicher Aktivitäten vergrößert.

Ein weiteres Ziel ist es, durch angebotsspezifische Methoden und eine pädagogische Begleitung gesundheitsfördernde Ansätze im Alltag umzusetzen.

In unseren Kochkursen und Vorträgen besteht die Möglichkeit unter fachlicher Anleitung Neues zu erlernen, Erfahrungen auszutauschen und Kenntnisse zu vertiefen. Es geht insgesamt darum, durch gesunde Ernährung die eigene Gesundheit zu erhalten und Krankheiten zu vermeiden.

Unsere Kurse sind nach den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) ausgerichtet. Sie vermitteln eine zeitgemäße, moderne Küche, wobei die traditionelle Küche unserer Region auch ihre Berechtigung hat. Zudem bieten unsere Kurse über das eigentliche Kochen hinaus auch wertvolle Hinweise zu rationellen Vor- und Zubereitungstechniken, Einblicke in die Esskultur anderer Länder und viele Tipps und Kniffe rund um den Herd.

Gesundheitsbildung

Esstörungen erkennen und besser verstehen

Ein Vortrag für Betroffene, Angehörige oder Freunde von Betroffenen und Interessierte

Eine Essstörung ist viel mehr als ein "Problem" mit dem Essverhalten. Die Erkrankung durchzieht nach und nach beinahe alle Lebensbereiche. Das Denken und Handeln der Betroffenen steht immer stärker unter dem Einfluss der Störung und belastet die Beziehungen in der Familie und darüber hinaus. Auch die gesundheitlichen Folgen können die einer schweren psycho-somatischen Erkrankung sein.

Maria Peeters, systemische Familientherapeutin der Frauenberatungsstelle IMPULS aus Goch, referiert unter anderem über folgende Fragen:

- Welche Essstörungsformen werden unterschieden?
- Woran erkenne ich die Symptomatik?
- Was sind mögliche Ursachen?
- Was können Betroffene tun, um ihre Situation zu verbessern?
- Was können Angehörige tun, um die Situation zu verbessern?

Außerdem werden kurze Fallbeispiele von Betroffenen oder Angehörigen vorgestellt. Im Anschluss ist Zeit für Fragen eingeplant.

Maria Peeters

Emmerich; Neuer Steinweg 25; HdF

131-012 Gebühr: 5,00 € / 2 UStd.

Mi., 13.03., 18:00 - 19:30 Uhr

Schade übrigens...

wenn wir einen Kurs vor Beginn schon abgesagt haben, weil wir nicht wussten, dass Sie kommen.

Deshalb: Bitte melden Sie sich rechtzeitig an!

Mein Detox-Kurs zur Fastenzeit

Starten Sie mit mehr Leichtigkeit in den Frühling! Nutzen sie diese Jahreszeit, um den Stoffwechsel so richtig anzukurbeln und die Altlasten des Winters zu verbrennen.

Der Kurs ist ein ganzheitliches Konzept zu mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden, zur Entschlackung und Gesundheitsförderung, da es ein Bewegungstraining mit ayurvedischen Ernährungs- und Gesundheitsempfehlungen vereint.

Wir werden eine schwungvolle Bewegungspraxis durchführen, um die Muskeln zu aktivieren, den Gewebestoffwechsel anzukurbeln - mit viel Spaß zu mehr Leichtigkeit, Vitalität und Lebensfreude.

Die Besonderheit: Am letzten Kurstag wird in der FBS Kalkar ayurvedische Gesundheitsküche gekocht.

Zur Kursgebühr kommt noch eine Lebensmittelumlage hinzu.

Bitte mitbringen: Sport- oder Yogamatte, Stoppersocken, (Sitz-) Kissen, bequeme Kleidung, Getränke, Decke

Petra Kubatscheck

Xanten, Sparkasse, Heinr.-Lensing-Str. 56-58

331-100 Gebühr: 35,00 € / 14 UStd.

Fr., 08.03. bis 12.04., 19:45 - 21:15 Uhr, 6 x

Erlebnisabend Aromatherapie

Lassen Sie sich entführen in die Welt der Aromadüfte. Sie erhalten viele praktische Tipps zur Anwendung der Aromaöle. Die Heilpraktikerin wird Mischungen vorstellen für die Verwendung als Parfum, Erkältungsbad, Hautmassageöl, als Tee und als Mischung für Duftlampen. Sie erhalten Tipps zur Prävention von Erkältungen, zur Stärkung des Immunsystems, zum Aufhellen des Gemüts und vielem mehr. Zahlreiche Öle haben antibiotische Wirkung wie z. B. Teebaumöl.

Praktisch können Sie die verschiedenen Mittel ausprobieren. Am Ende des Abends führt eine Duftentspannungsreise Sie zu tiefer Entspannung.

Carmen Ploch

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

331-002 Gebühr: 5,00 € / 2 UStd.

Di., 07.05., 19:30 - 21:00 Uhr

Gesund in den Winter mit Ayurveda

Langsam spüren wir die ersten Grüße der kalten Jahreszeit. Jetzt ist es an der Zeit, sich auf seine Gesundheit zu konzentrieren und das eigene Immunsystem zu stärken. Dann kann uns die nächste Grippewelle so schnell nichts anhaben!

Kursinhalte:

- Kurze Einführung ins Ayurveda und die Kapha-Zeit
- Mittel zur Vorbeugung von Grippe und zur Stärkung des Immunsystems
- Einsatz und Wirkung von Tees, wärmenden Gewürzen und Ernährungstipps
- Schnelle Hilfe bei akuten Erkältungssymptomen mit natürlichen Mitteln
- Anwendung von Selbstmassagen und Bädern zur Prävention
- Wirkung von ayurvedischen Massagen mit medizinierten Kräuterölen

Carmen Ploch

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

331-003 Gebühr: 5,00 € / 2 UStd.

Di., 29.10., 19:30 - 21:00 Uhr

Hypnose - Theorie und Praxis

Aufklärung ist wichtig bei diesem Thema: Hypnose wird bereits in der Medizin angewandt, z.B. bei Zahnarztbehandlungen und Operationen.

Sie lernen die Grundlagen der Hypnose in Theorie und Praxis kennen. Sie erfahren etwas über die Einsatzmöglichkeiten insbesondere der Selbsthypnose in den Bereichen Raucherentwöhnung, Gewichtsreduktion,

Leistungssteigerung und im Persönlichkeitsbereich, z.B. Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit. Entspannung und Stressreduktion sind weitere Themen.

Sie gewinnen einen Einblick in die Selbsthypnose unter Anleitung des erfahrenen Hypnotiseurs und Zahnarztes.

Informationen und Austausch in der Gruppe sind neben praktischen Übungen weitere wichtige Elemente.

Korkut Berdi

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

331-001 Gebühr: 15,00 € / 6 UStd.

Mo., 06.05. und 13.05., 20:00 - 22:15 Uhr, 2 x

Tagesfahrt: FIBO Köln

Die FIBO in Köln ist die weltweit größte Messe für Fitness, Wellness und Gesundheit. Rund 1000 Aussteller präsentieren aktuelle Trends und Neuheiten aus der Fitness- und Gesundheitsbranche. Zahlreiche interaktive Sonderschauen und Workshops laden auf der Messe außerdem zum selber Mitmachen ein, also Sportbekleidung nicht vergessen! Wir verbringen einen Tag unter vielen anderen sportbegeisterten Menschen und lassen uns inspirieren und motivieren.

Für diese Veranstaltung ändern sich unsere AGB! **Kostenlose Abmeldungen sind nur bis Freitag, 08.03.2019 möglich.**

In der Kursgebühr sind Busfahrt und Eintritt enthalten.

Abfahrtszeiten:

Emmerich: 8:15 Uhr, Geistmarkt

Kleve: 8:45 Uhr, Parkplatz an der Fachhochschule

Goch: 9:15 Uhr, Parkplatz Kaufland, Abfahrt Gesamtschule

Rückkehr gegen 19:00 Uhr

Silke Neumann

Köln, Messe Köln-Deutz

131-013 Gebühr: 56,00 € / 2 UStd.

Sa., 06.04., 08:15 - 19:00 Uhr

Entspannung und Balance

Zu den Entspannungs-Kursen **bitte immer mitbringen**: bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, warme Socken, Getränk.

Do-In

- Reflexzonen-Selbstmassage

DO-IN kommt aus dem Japanischen und bezeichnet Übungen zur Stärkung von Körper, Geist und Seele.

Neben leicht durchzuführenden Bewegungs- und Atemübungen bildet die Selbstmassage der Meridianreflexzonen, insbesondere an Händen, Kopf und Füßen, den Schwerpunkt dieser Körperarbeit.

DO-IN wirkt sowohl anregend als auch ausgleichend, verbessert das Wohlbefinden und die Beweglichkeit, bringt Entspannung und fördert einen gesunden Schlaf.

Nehmen Sie Ihre Gesundheit in die eigenen Hände und lassen Ihre Selbstheilungskräfte sich entfalten.

Hannelore Blank

Kalkar, Nikolaus Hospital, Grabenstr. 86-88

332-001 Gebühr: 31,20 € / 12 UStd.

Di., 26.02. bis 02.04., 19:00 - 20:30 Uhr, 6 x

Akupressur - sanfter Druck für mehr Energie und Vitalität

Durch die Massage der Akupunkturpunkte werden die Selbstheilungskräfte angeregt und den Teilnehmern mehr Energie und Vitalität geschenkt. Sie erlernen die Techniken der Selbstmassage, aber auch wie sie andere massieren können und die jeweiligen Akupunkturpunkte finden.

Nehmen Sie Ihre Gesundheit und Vitalität in die eigenen Hände und lassen Ihre Selbstheilungskräfte sich entfalten.

Hannelore Blank

Kalkar, Nikolaus Hospital, Grabenstr. 86-88

332-002 Gebühr: 26,00 € / 10 UStd.

Di., 03.09. bis 01.10., 19:00 - 20:30 Uhr, 5 x

Die acht Brokate

- *Workshop*

Die "acht Brokate" sind Übungen zur Stärkung von Körper und Geist und haben im asiatischen Raum eine lange Tradition. Es handelt sich um acht Entspannungsübungen, die fließend ineinander übergehen. Körper und Geist werden entspannt und der Atem kann wieder frei fließen.

Hannelore Blank

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

332-003 Gebühr: 10,40 € / 4 UStd.

Sa., 11.05. und 12.05., 10:30 - 12:00 Uhr, 2 x

Entspannen mit tibetischen Klangschalen

Workshop

„Geh deinen Weg gelassen im Lärm dieser Zeit und behalte im Sinn den Frieden, der in der Stille wohnt.“
(Max Ehrmann)

Klänge begegnen uns in vielfältiger Form und sie haben eine unterschiedliche Wirkung auf uns; die angenehmen Klänge und sanften Schwingungen tibetischer Klangschalen ermöglichen es uns, zu einer tiefen und wohltuenden Entspannung zu gelangen.

Dieser Workshop richtet sich an alle Interessierten zum Kennen lernen von Klangschalen und ihrer Wirkungsweise. Sie haben die Möglichkeit, in bequemer Kleidung selbst aktiv und in Partnerarbeit mit den Schalen zu experimentieren und sich anschließend von diesen obertonreichen Klängen zum Entspannen und Erholen einladen zu lassen. Je nach Intensität des persönlichen Erlebens werden diese Eindrücke Sie in den Alltag hinein begleiten und nachwirken.

Bitte zusätzlich mitbringen: einen kleinen Imbiss.

Lucia Ingenlath-Brey

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

332-005 Gebühr: 13,00 € / 5 UStd.

Sa., 09.11., 10:00 - 14:00 Uhr

Achtsamkeit, Bodyscan, Phantasie Reisen & Co.

- *Einführung in verschiedene Entspannungstechniken*

Sie möchten etwas für sich tun? Sie möchten Stress reduzieren? Eine Auszeit nehmen?

Das Entspannungsangebot ist sehr groß, und Sie wissen nicht, was Ihnen gut tut oder zu Ihnen passt?

Sie lernen verschiedene Techniken in der Praxis kennen und probieren diese aus. So können Sie Ihre persönliche Methode entdecken und in Ihren Alltag, den Beruf und die Freizeit integrieren. Die Entspannung kann sich positiv auf Ihr allgemeines Wohlbefinden auswirken.

Nicoletta Engesser

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

332-006 Gebühr: 15,60 € / 6 UStd.

Fr., 08.03. bis 22.03., 20:00 - 21:30 Uhr, 3 x

332-007 Gebühr: 15,60 € / 6 UStd.

Fr., 08.11. bis 22.11., 20:00 - 21:30 Uhr, 3 x

Zu den Entspannungs-Kursen **bitte immer mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, warme Socken, Getränk.

Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan ist eine chinesische Bewegungskunst, die Entspannung und Entschleunigung vom Alltagsstress zum Ziel hat. Dies geschieht durch langsame, zeitlupeartige Bewegungen, die mit tiefer und ruhiger Atmung verbunden sind.

Die Anleitung erfolgt den TeilnehmerInnen angepasst, Schritt für Schritt.

Der Kolping-Kindergarten verfügt über einen Innenhof und Wiesenfläche, so dass bei schönem Wetter auch unter freiem Himmel geübt wird.

Wolfgang Dzionsko

Kalkar, Familienzentrum Kolping-
Kindergarten, Karl-Leisner-Platz 8

332-100 Gebühr: 72,80 € / 26 UStd.

Di., 08.01. bis 02.04., 17:15 - 18:45 Uhr, 13 x

332-101 Gebühr: 50,40 € / 18 UStd.

Di., 30.04. bis 02.07., 17:15 - 18:45 Uhr, 9 x

332-102 Gebühr: 72,80 € / 26 UStd.

Di., 03.09. bis 10.12., 17:15 - 18:45 Uhr, 13 x

EU-TONIE = GUTE-SPANNUNG

- auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen -

Eutonie ist eine Form der Körperarbeit, die die Individualität des Einzelnen in den Vordergrund stellt. Sie kann durch gezielte Übungen, z.B. bei Verspannungen und Schmerzen konkret helfen und die Faszien geschmeidig halten. Die Eutonie sorgt dabei für einen Spannungsausgleich im Körper. Sie stärkt die Selbstwahrnehmung und führt zu einem bewussten, liebevollen und gesunden Umgang mit sich selbst, zunächst in der Übung, dann im Alltag.

Monika Valentin

Kalkar, Nikolaus Hospital, Grabenstr. 86-88

332-103 Gebühr: 31,20 € / 12 UStd.

Do., 10.01. bis 04.04., 20:00 - 21:30 Uhr, 6 x
14-tägig

332-104 Gebühr: 26,00 € / 10 UStd.

Do., 09.05. bis 11.07., 20:00 - 21:30 Uhr, 5 x
14-tägig

332-105 Gebühr: 31,20 € / 12 UStd.

Do., 12.09. bis 12.12., 20:00 - 21:30 Uhr, 6 x
14-tägig

Qigong - Energiegewinnung und Entspannung

Qigong ist eine therapeutische, aktive und sportliche Bewegungsmethode und hat das Ziel Körper und Geist in Einklang zu bringen und nachgewiesene Selbstheilungskräfte zu mehren und zu aktivieren. Motorik, Muskulatur, Gelenke, Sehnen und Gleichgewicht werden trainiert. Atemübungen unterstützen die Übungen. Es werden unterschiedliche Übungsreihen vorgestellt, die sowohl sportliche als auch motorische Anforderungen in unterschiedlicher Stärke stellen.

Eine Teilnahme ist auch im Sitzen möglich, z. B. für Personen mit leichten körperlichen Einschränkungen.

Andrea Helmes

Kalkar, Familienzentrum Kolping-
Kindergarten, Karl-Leisner-Platz 8

332-106 Gebühr: 52,00 € / 20 UStd.

Mo., 21.01. bis 01.04., 18:15 - 19:45 Uhr, 10 x

332-107 Gebühr: 52,00 € / 20 UStd.

Mo., 29.04. bis 08.07., 18:15 - 19:45 Uhr, 10 x

332-108 Gebühr: 52,00 € / 20 UStd.

Mo., 23.09. bis 09.12., 18:15 - 19:45 Uhr, 10 x

332-109 Gebühr: 52,00 € / 20 UStd.

Mo., 21.01. bis 01.04., 20:00 - 21:30 Uhr, 10 x

332-110 Gebühr: 52,00 € / 20 UStd.

Mo., 29.04. bis 08.07., 20:00 - 21:30 Uhr, 10 x

332-111 Gebühr: 52,00 € / 20 UStd.

Mo., 23.09. bis 09.12., 20:00 - 21:30 Uhr, 10 x

Anmeldungen auch online möglich

www.fbs-kalkar.de

Work out Balance - von der Aktivität in die Ruhe

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die nach der Arbeit den Körper und Geist ausbalancieren und Kraft neu schöpfen möchten. Im ersten Teil tanken Sie neue Energie mit dem Smovey®-Training. Sie bringen Ihren Körper, Muskeln, Faszien und Gelenke auf optimale Weise in Bewegung. So balancieren Sie Ihren Körper aus über abwechslungsreiche, dynamische Bewegungen, die Spaß machen.

Im zweiten Teil sammeln Sie neue Kräfte, entspannen den Körper und Geist mit Übungen wie Atemübungen, Body Scan, Entspannungsreisen u.a.

Durch diese Kombination lassen Sie den Tag entspannt ausklingen und sammeln neue Kräfte.

Petra Kubatscheck

Kalkar, Familienzentrum Wurzelwerk, Fichtenweg 1

332-200 Gebühr: 31,20 € / 12 UStd.

Mo., 28.10. bis 02.12., 17:15 - 18:45 Uhr, 6 x

Meditative Wanderung

Meditationen und Achtsamkeitsübungen regen auf unserem Weg die Wahrnehmung an und erweitern das Bewusstsein. Im Dialog mit der Natur kommt es so zu einem neuen, intensiven Entspannungserlebnis.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung

Michaela Steinstraß

Treffpunkt im Tüschental ist von Sonsbeck aus kommend der 1. Parkplatz auf der linken Seite an der Reichswaldstraße.

232-120 Gebühr: 15,60 € / 6 UStd.

Mi., 06.03. bis 03.04., 09:30 - 11:00 Uhr, 3 x

232-121 Gebühr: 20,80 € / 8 UStd.

Mi., 15.05. bis 26.06., 09:30 - 11:00 Uhr, 4 x

232-122 Gebühr: 20,80 € / 8 UStd.

Mi., 11.09. bis 06.11., 09:30 - 11:00 Uhr, 4 x

Yin Yoga Workshop mit Meridianmassage

Die Kunst der sanften Dehnung

Dieser Workshop bietet eine Möglichkeit zu entschleunigen und neue Kräfte zu sammeln. Im Yin Yoga werden einzelne Asanas (Übungen) mit entspannter Muskulatur länger gehalten. So wirkt Yin Yoga auf das tiefer liegende Bindegewebe (Faszien).

Diese sanfte Form des Yogas harmonisiert ihren Chi-Fluss (Lebensenergie) und verbessert die Beweglichkeit in den Faszien, Muskeln und Gelenken. Die Übungspraxis reduziert Stress, beruhigt und bildet einen Gegenpol zu sämtlichen aktiv ausgeführten Sportarten.

Yogakenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, ein Kissen, warme Socken, ein Getränk, 2 feste Decken, Yogarollen wenn vorhanden

Ab Montag, 28.10. startet ein Kurs "Yin Yoga mit Meridianmassage" über 6 Abende im Familienzentrum Wurzelwerk in Kalkar (s. Kurs-Nr. 332-201).

Petra Kubatscheck

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

332-004 Gebühr: 7,80 € / 3 UStd.

Sa., 05.10., 16:45 - 19:00 Uhr

Yoga für jede/n

Gerade in der heutigen Zeit mit den großen Anforderungen des täglichen Lebens brauchen wir eine Möglichkeit der sinnvollen Regeneration in unserer Freizeit. Mit Yoga werden Körper, Geist und Seele in eine Einheit gebracht. Im Yoga wird mit Hilfe von körperlichen Übungen Vorsorge für die Gesundheit getroffen. Wer lernt, richtig zu atmen und sich rechtzeitig zu entspannen, wird Stresssituationen besser begegnen können. Die Übungen sind für Menschen jeder Altersstufe geeignet.

Zu den Yoga-Kursen immer in bequemer Kleidung kommen und eine Decke, ein Kissen, warme Socken und ein Getränk mitbringen.

Yoga am Morgen

Mit den aktivierenden Übungen für den Morgen können Sie besser in den Tag starten und morgendliche Verspannungen lösen.

Petra Kubatscheck

Kalkar, Nikolaus Hospital, Grabenstr. 86-88

332-203 Gebühr: 57,20 € / 22 UStd.

Mo., 07.01. bis 01.04., 08:45 - 10:15 Uhr, 11 x

332-204 Gebühr: 41,60 € / 16 UStd.

Mo., 29.04. bis 24.06., 08:45 - 10:15 Uhr, 8 x

332-205 Gebühr: 62,40 € / 24 UStd.

Mo., 02.09. bis 02.12., 08:45 - 10:15 Uhr, 12 x

Yoga am Nachmittag

Ruth Miesen-Raß

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

332-209 Gebühr: 62,40 € / 24 UStd.

Mi., 16.01. bis 03.04., 16:30 - 18:00 Uhr, 12 x

332-210 Gebühr: 46,80 € / 18 UStd.

Mi., 08.05. bis 03.07., 16:30 - 18:00 Uhr, 9 x

332-211 Gebühr: 57,20 € / 22 UStd.

Mi., 11.09. bis 11.12., 16:30 - 18:00 Uhr, 11 x

Yoga am Nachmittag

Nicole Dulder-van der Linden

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

332-212 Gebühr: 62,40 € / 24 UStd.

Do., 10.01. bis 04.04., 16:30 - 18:00 Uhr, 12 x

332-213 Gebühr: 36,40 € / 14 UStd.

Do., 02.05. bis 04.07., 16:30 - 18:00 Uhr, 7 x

332-214 Gebühr: 52,00 € / 20 UStd.

Do., 05.09. bis 12.12., 16:30 - 18:00 Uhr, 10 x

Yoga am Abend

Zusätzlich mitbringen: Sport- (Iso-)Matte

Garo Saraf

Udem, Familienzentrums Lebensgarten,

Pastor-Frankeser-Str. 24

332-215 Gebühr: 46,80 € / 18 UStd.

Mo., 28.01. bis 01.04., 18:00 - 19:30 Uhr, 9 x

332-216 Gebühr: 46,80 € / 18 UStd.

Mo., 29.04. bis 01.07., 18:00 - 19:30 Uhr, 9 x

332-217 Gebühr: 57,20 € / 22 UStd.

Mo., 02.09. bis 02.12., 18:00 - 19:30 Uhr, 11 x

Yoga am Abend

Zusätzlich mitbringen: Sport- (Iso-)Matte

Garo Saraf

Udem, Familienzentrums Lebensgarten,

Pastor-Frankeser-Str. 24

332-218 Gebühr: 46,80 € / 18 UStd.

Mo., 28.01. bis 01.04., 19:45 - 21:15 Uhr, 9 x

332-219 Gebühr: 46,80 € / 18 UStd.

Mo., 29.04. bis 01.07., 19:45 - 21:15 Uhr, 9 x

332-220 Gebühr: 57,20 € / 22 UStd.

Mo., 02.09. bis 02.12., 19:45 - 21:15 Uhr, 11 x

In Kooperation mit dem Familienzentrums Lebensgarten, Udem

Zu den Yoga-Kursen immer in bequemer Kleidung kommen und eine Decke, ein Kissen, warme Socken und ein Getränk mitbringen.

Yoga am Abend

Brigitte Elbers

Kalkar, Nikolaus Hospital, Grabenstr. 86-88

332-221 Gebühr: 67,60 € / 26 UStd.

Mi., 09.01. bis 03.04., 19:30 - 21:00 Uhr, 13 x

332-222 Gebühr: 46,80 € / 18 UStd.

Mi., 08.05. bis 03.07., 19:30 - 21:00 Uhr, 9 x

332-223 Gebühr: 67,60 € / 26 UStd.

Mi., 04.09. bis 11.12., 19:30 - 21:00 Uhr, 13 x

Yoga am Abend

Dorothee Seesing-Völkel

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

332-224 Gebühr: 67,60 € / 26 UStd.

Mi., 09.01. bis 03.04., 18:15 - 19:45 Uhr, 13 x

332-225 Gebühr: 36,40 € / 14 UStd.

Mi., 08.05. bis 26.06., 18:15 - 19:45 Uhr, 7 x

332-226 Gebühr: 57,20 € / 22 UStd.

Mi., 11.09. bis 04.12., 18:15 - 19:45 Uhr, 11 x

Yoga am Abend

Dorothee Seesing-Völkel

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

332-227 Gebühr: 67,60 € / 26 UStd.

Mi., 09.01. bis 03.04., 20:00 - 21:30 Uhr, 13 x

332-228 Gebühr: 36,40 € / 14 UStd.

Mi., 08.05. bis 26.06., 20:00 - 21:30 Uhr, 7 x

332-229 Gebühr: 57,20 € / 22 UStd.

Mi., 11.09. bis 04.12., 20:00 - 21:30 Uhr, 11 x

Yoga am Abend

Nicole Dulder-van der Linden

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

332-230 Gebühr: 62,40 € / 24 UStd.

Do., 10.01. bis 04.04., 18:15 - 19:45 Uhr, 12 x

332-231 Gebühr: 36,40 € / 14 UStd.

Do., 02.05. bis 04.07., 18:15 - 19:45 Uhr, 7 x

332-232 Gebühr: 52,00 € / 20 UStd.

Do., 05.09. bis 12.12., 18:15 - 19:45 Uhr, 10 x

YinYoga und Tiefenentspannung

Dieser Kurs bietet eine gute Möglichkeit Körper und Geist in Balance zu bringen, zu entschleunigen und neue Kräfte durch die Kombination von Yin Yoga und Yoga Nidra zu sammeln. Yin Yoga startet mit einer kurzen aktiven Praxis, um dann einzelne Asanas länger mit entspannter Muskulatur zu halten. Yin Yoga wirkt auf das fasziale Gewebe, regt zur Regeneration an und bereitet auf die anschließende Tiefenentspannung vor. Bei Yoga Nidra handelt es sich um eine Entspannungstechnik, die die Aufmerksamkeit, durch geführte Übungen und Visualisierung, nach innen lenkt. Wer die Technik des Yoga Nidra beherrscht wird ruhiger, gelassener und konzentrierter mit einem Gefühl von Gelöstheit.

Yogakenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Bitte zusätzlich mitbringen: (Yoga-) Matte

Petra Kubatscheck

Xanten, Sparkasse, Heinr.-Lensing-Str. 56-58

332-202 Gebühr: 41,60 € / 16 UStd.

Fr., 20.09. bis 29.11., 19:45 - 21:30 Uhr, 8 x

Yoga - fließend

Dieser Hatha-Yogastil richtet sich an die Bedürfnisse der modernen Menschen. Die fließenden Yoga-Übungen werden synchronisiert mit dem Atem ausgeführt, so entsteht ein Zusammenspiel von Atem und Bewegung mit einer gerichteten Konzentration und Achtsamkeit. Das Besondere: Die Yogastunden sind so konzipiert, dass sie im Fluss der Jahreszeiten und im Rhythmus der Natur sind. Diese Kombination ist der Schlüssel zu mehr Vitalität und Wohlbefinden.

Sie bekommen ein Gefühl für Möglichkeiten und Grenzen des eigenen Körpers, Sie befreien sich von unangenehmen Verspannungen, kräftigen Ihre Muskeln und dehnen Ihre Faszien. Sie können tiefer durchatmen und Ihr Herz-Kreislaufsystem wird gestärkt. Ob mit oder ohne Beschwerden: das Yoga ist für jedes Alter geeignet und unabhängig von der körperlichen Fitness.

Bitte zusätzlich mitbringen: (Yoga-) Matte

Petra Kubatscheck

Xanten, Sparkasse, Heinr.-Lensing-Str. 56-58

332-260 Gebühr: 46,80 € / 18 UStd.

Fr., 11.01. bis 05.04., 18:00 - 19:30 Uhr, 9 x

332-261 Gebühr: 41,60 € / 16 UStd.

Fr., 03.05. bis 05.07., 18:00 - 19:30 Uhr, 8 x

332-262 Gebühr: 57,20 € / 22 UStd.

Fr., 06.09. bis 06.12., 18:00 - 19:30 Uhr, 11 x

Yoga für den Rücken

Stress und Alltagsbelastungen führen oft zu Muskelverspannungen, insbesondere in Rücken, Schulter und Nacken. Wirkungsvolle Übungen aus dem Rücken yoga sorgen für ein starkes Rückgrat und Flexibilität. Mit Hilfe entspannender und stärkender Übungen können Sie Rücken-, Kopf- und Nackenschmerzen vorbeugen, lindern oder langfristig sogar beheben.

Brigitte Elbers

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

332-250 Gebühr: 62,40 € / 24 UStd.

Mo., 07.01. bis 01.04., 20:00 - 21:30 Uhr, 12 x

332-251 Gebühr: 46,80 € / 18 UStd.

Mo., 29.04. bis 01.07., 20:00 - 21:30 Uhr, 9 x

332-252 Gebühr: 67,60 € / 26 UStd.

Mo., 02.09. bis 09.12., 20:00 - 21:30 Uhr, 13 x

Yin Yoga mit Meridianmassage

Im Yin Yoga werden einzelne Asanas (Übungen) mit entspannter Muskulatur länger gehalten. So wirkt Yin Yoga auf das tiefer liegende Bindegewebe (Faszien). Diese sanfte Form des Yogas harmonisiert ihren Chi-Fluss (Lebensenergie) und verbessert die Beweglichkeit in den Faszien, Muskeln und Gelenken. Die Übungspraxis reduziert Stress, beruhigt und bildet einen Gegenpol zu sämtlichen aktiv ausgeführten Sportarten.

Yogakenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Bitte zusätzlich mitbringen: Matte, 2 feste Decken, Yogarollen wenn vorhanden

Am Samstag, 05.10. haben Sie die Möglichkeit, Yin Yoga mit Meridianmassage bei einem Workshop in der FBS Kalkar kennen zu lernen (s.. Kurs-Nr. 332-004).

Petra Kubatscheck

Kalkar, Familienzentrum Wurzelwerk, Fichtenweg 1

332-201 Gebühr: 31,20 € / 12 UStd.

Mo., 28.10. bis 02.12., 19:00 - 20:30 Uhr, 6 x



Fitness und Bewegung

Zumba®

Sind Sie bereit, sich fit zu tanzen? Denn genau darum geht es beim Zumba® Programm. Es ist eine Tanzfitnessparty zu lateinamerikanischen Rhythmen, die einfach zu erlernen ist, Kalorien verbrennt, Spaß macht und Gesundheit bringt.

Um mitzumachen, müssen Sie nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zu bewegen und Spaß zu haben. Teilnehmen kann jede/r, der Stress oder überflüssige Pfunde mit viel Spaß einfach wegtanzen möchte.

Zumba®-Fitness

Zumba® Fitness wurde in den 90er Jahren von dem Kolumbianer Alberto "Beto" Perez entwickelt. Er kombinierte die feurigen Rhythmen seiner Heimat (Cumbia, Salsa, Samba und Merengue) mit mitreißenden Tanzschritten.

Stephanie Westerhoff

Niedermörmter, Turnhalle, Mittelsandweg 7

333-020 Gebühr: 45,50 € / 13 UStd.

Mi., 09.01. bis 03.04., 19:30 - 20:30 Uhr, 13 x

333-021 Gebühr: 31,50 € / 9 UStd.

Mi., 08.05. bis 03.07., 19:30 - 20:30 Uhr, 9 x

333-022 Gebühr: 38,50 € / 11 UStd.

Mi., 04.09. bis 04.12., 19:30 - 20:30 Uhr, 11 x

Zumba®-Fitness

Stephanie Westerhoff

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

333-023 Gebühr: 42,00 € / 12 UStd.

Fr., 11.01. bis 05.04., 08:15 - 09:15 Uhr, 12 x

333-024 Gebühr: 28,00 € / 8 UStd.

Fr., 03.05. bis 05.07., 08:15 - 09:15 Uhr, 8 x

333-025 Gebühr: 35,00 € / 10 UStd.

Fr., 06.09. bis 06.12., 08:15 - 09:15 Uhr, 10 x

Zumba®-Gold

Zumba® Gold schont die Gelenke und ist daher besonders geeignet für Sporteinsteiger, Übergewichtige, Reha-Sportler und aktive, ältere Menschen.

Stephanie Westerhoff

Niedermörmter, Turnhalle, Mittelsandweg 7

333-026 Gebühr: 45,50 € / 13 UStd.

Mi., 09.01. bis 03.04., 18:30 - 19:30 Uhr, 13 x

333-027 Gebühr: 31,50 € / 9 UStd.

Mi., 08.05. bis 03.07., 18:30 - 19:30 Uhr, 9 x

333-028 Gebühr: 38,50 € / 11 UStd.

Mi., 04.09. bis 04.12., 18:30 - 19:30 Uhr, 11 x

Zumba®-Gold

Stephanie Westerhoff

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

333-029 Gebühr: 42,00 € / 12 UStd.

Fr., 11.01. bis 05.04., 09:15 - 10:15 Uhr, 12 x

333-030 Gebühr: 28,00 € / 8 UStd.

Fr., 03.05. bis 05.07., 09:15 - 10:15 Uhr, 8 x

333-031 Gebühr: 35,00 € / 10 UStd.

Fr., 06.09. bis 06.12., 09:15 - 10:15 Uhr, 10 x

Zu den Fitness-Kursen **bitte immer mitbringen:** Sportkleidung, Handtuch, saubere Hallenschuhe, Getränk.

Pilates

Kennzeichnend für das Pilates-Training sind langsame, fließende Bewegungen, die mit viel Konzentration und bewusst kontrollierter Atmung ausgeführt werden. Unabhängig vom Alter, ob Frau oder Mann, wollen wir in diesem Kurs auf schonende Weise eine positive Veränderung der Körperhaltung bewirken.

Durch weiche, gezielte Wirbelsäulenbewegungen im Einklang von Konzentration, fließendem Atem und bewusster Körperwahrnehmung befreien wir den Rücken von Spannungen. Wir spüren den harmonischen Wechsel von Ruhe und Dynamik, vor allem in der tiefen, gelenknahen Muskulatur. Bauch-, Rücken- sowie Beckenbodenmuskulatur werden durch die Übungen gekräftigt. Mit fließenden Bewegungsabläufen und einer achtsamen Atmung bringen wir Ruhe in unseren Körper und entwickeln so eine neue Bewegungsqualität.

Jede Stunde lassen wir mit einer Entspannung ausklingen.

Bitte mitbringen: (Iso-) Sportmatte, Socken, kl. Kissen, evtl. Decke

Luzia Wiewnk

Kalkar, Nikolaus Hospital, Grabenstr. 86-88

333-040 Gebühr: 57,20 € / 22 UStd.

Mo., 14.01. bis 01.04., 18:00 - 19:30 Uhr, 11 x

333-041 Gebühr: 46,80 € / 18 UStd.

Mo., 29.04. bis 01.07., 18:00 - 19:30 Uhr, 9 x

333-042 Gebühr: 62,40 € / 24 UStd.

Mo., 02.09. bis 02.12., 18:00 - 19:30 Uhr, 12 x

Pilates

Luzia Wiewnk

Goch, Familienzentrum Sterntaler, Mühlenstr. 50

333-050 Gebühr: 38,50 € / 11 UStd.

Do., 17.01. bis 04.04., 18:00 - 19:00 Uhr, 11 x

333-051 Gebühr: 28,00 € / 8 UStd.

Do., 02.05. bis 04.07., 18:00 - 19:00 Uhr, 8 x

333-052 Gebühr: 38,50 € / 11 UStd.

Do., 05.09. bis 05.12., 18:00 - 19:00 Uhr, 11 x

Piloxing - Mix aus Pilates, Boxen und Tanz

Piloxing ist der neueste Fitnesstrend: Effektive Übungen aus den Bereichen Pilates, Boxen und Tanz werden zu einem intensiven Intervalltraining vereint. Dabei wird Körperfett verbrannt, Muskeln und Kondition werden aufgebaut, das Herz-Kreislauf-System wird trainiert und der Körper wird effektiv geformt und gestrafft. Und das Beste: Piloxing macht richtig Spaß!

Piloxing-Handschuhe werden verliehen. Es gibt die Möglichkeit, diese bei der Dozentin käuflich zu erwerben.

Bitte zusätzlich mitbringen: Pilates- oder Stoppersocken

Uschi Jansen

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

333-060 Gebühr: 45,50 € / 13 UStd.

Di., 08.01. bis 02.04., 17:45 - 18:45 Uhr, 13 x

333-061 Gebühr: 31,50 € / 9 UStd.

Di., 30.04. bis 02.07., 17:45 - 18:45 Uhr, 9 x

333-062 Gebühr: 45,50 € / 13 UStd.

Di., 03.09. bis 10.12., 17:45 - 18:45 Uhr, 13 x

Man(n) hält sich fit

Kreislaufunterstützende Gymnastik, Konditionstraining, Übungen und Spiele zum Ausgleich zur oft einseitigen Berufstätigkeit werden mit und ohne Handgeräte durchgeführt.

Hans-Peter Huth

Kalkar, Turnhalle der von- Seydlitz-Kaserne, Römerstr. 122- 130

333-070 Gebühr: 50,70 € / 13 UStd.

Mi., 02.01. bis 27.03., 18:00 - 19:00 Uhr, 13 x

333-071 Gebühr: 46,80 € / 12 UStd.

Mi., 03.04. bis 26.06., 18:00 - 19:00 Uhr, 12 x

333-072 Gebühr: 54,60 € / 14 UStd.

Mi., 18.09. bis 18.12., 18:00 - 19:00 Uhr, 14 x

Fit und pfundig

Sie sind mollig und möchten Ihre Kondition verbessern? Unter Gleichgesinnten werden Sie mit wohldosierten Herz-Kreislauf-Übungen Ihr Wohlbefinden steigern. Gelenk- und wirbelsäulenschonende Gymnastik gehört zum Programm genauso wie Übungsformen, die die Muskulatur von Bauch, Oberschenkeln und Po festigen.

Cecilia Lemm

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

333-073 Gebühr: 62,40 € / 24 UStd.

Di., 08.01. bis 02.04., 20:00 - 21:30 Uhr, 12 x

333-074 Gebühr: 46,80 € / 18 UStd.

Di., 30.04. bis 02.07., 20:00 - 21:30 Uhr, 9 x

333-075 Gebühr: 67,60 € / 26 UStd.

Di., 03.09. bis 10.12., 20:00 - 21:30 Uhr, 13 x

Zu den Fitness-Kursen **bitte immer mitbringen**: Sportkleidung, Handtuch, saubere Hallenschuhe, Getränk.

Bodyforming

Ein gezieltes Training mit Dehn- und Kräftigungsübungen aus den Bereichen Yoga, Pilates und Callanetics aktiviert und kräftigt den ganzen Körper. Zum Einsatz kommen auch kleine Handgeräte, wie Hanteln, Flexibar und Bälle. Die gesamte Muskulatur wird gestärkt, die Körperkontur gestrafft und die Körperhaltung verbessert.

Ulla Janhsen

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

333-078 Gebühr: 57,20 € / 22 UStd.

Mi., 09.01. bis 20.03., 08:30 - 10:00 Uhr, 11 x

333-079 Gebühr: 46,80 € / 18 UStd.

Mi., 08.05. bis 03.07., 08:30 - 10:00 Uhr, 9 x

333-080 Gebühr: 57,20 € / 22 UStd.

Mi., 04.09. bis 04.12., 08:30 - 10:00 Uhr, 11 x

Bodystyling

Übungen mit und ohne Hilfsgeräte zur Straffung der Zonen Bauch-Beine-Po, kombiniert mit Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung machen den Kurs zu einer runden Sache für alle, die etwas für sich und ihre Figur tun wollen: Sie verbessern Ihren Fettstoffwechsel und Muskelkraft wird aufgebaut.

Monika Weiher

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

333-083 Gebühr: 35,00 € / 10 UStd.

Do., 10.01. bis 21.03., 20:00 - 21:00 Uhr, 10 x

333-084 Gebühr: 28,00 € / 8 UStd.

Do., 02.05. bis 04.07., 20:00 - 21:00 Uhr, 8 x

333-085 Gebühr: 38,50 € / 11 UStd.

Do., 12.09. bis 12.12., 20:00 - 21:00 Uhr, 11 x

Bodyfitness

Bodyfitness ist das aktive Training der Zonen Bauch, Beine, Po und Oberarme. In verschiedenen Fitness-Workouts arbeiten Sie am Muskelaufbau, der Straffung des Gewebes und einem gezielten Fettabbau. Dieses erreichen Sie u. a. mit leichten Gewichten, Elastikbändern und viel Bewegung. Herz-Kreislauf-System, Ausdauer und Koordination werden verbessert. Kleine Entspannungseinheiten runden die Workouts ab und verschaffen Ihnen ein positives Körpergefühl und mehr Wohlbefinden.

Nicole van Oeveren

Grieth, Judohalle, Katernstr. 4

333-089 Gebühr: 45,60 € / 12 UStd.

Di., 08.01. bis 26.03., 19:00 - 20:00 Uhr, 12 x

333-090 Gebühr: 38,00 € / 10 UStd.

Di., 30.04. bis 09.07., 19:00 - 20:00 Uhr, 10 x

333-091 Gebühr: 45,60 € / 12 UStd.

Di., 03.09. bis 03.12., 19:00 - 20:00 Uhr, 12 x

Funktionelles Ganzkörpertraining

Es erwartet Sie ein intensives Ganzkörpertraining mit und ohne Hilfsmittel. Ziele sind
 -Stärkung körperlicher Gesundheitsressourcen wie Kraft, Beweglichkeit, Dehn- und Koordinationsfähigkeit

- Ausdauerleistungsfähigkeit
- Ausgleich von muskulären Dysbalancen
- Stärkung der Rumpfmuskulatur, um Rückenbeschwerden vorzubeugen
- Stärkung des Immunsystems
- Vorbeugung von Zivilisationskrankheiten wie z. B. Herzinfarkt, Diabetes.

Bitte zusätzlich mitbringen: Isomatte

Mechtild Sanders-Druyen

Uedem, Familienzentrum Kunterbunt,
Thelenweg 13

333-092 Gebühr: 42,00 € / 12 UStd.

Mi., 16.01. bis 03.04., 18:00 - 19:00 Uhr, 12 x

333-093 Gebühr: 24,50 € / 7 UStd.

Mi., 08.05. bis 03.07., 18:00 - 19:00 Uhr, 7 x

333-094 Gebühr: 38,50 € / 11 UStd.

Mi., 04.09. bis 04.12., 18:00 - 19:00 Uhr, 11 x

Funktionelles Ganzkörpertraining

Mechtild Sanders-Druyen

Uedem, Familienzentrum Kunterbunt,
Thelenweg 13

333-095 Gebühr: 42,00 € / 12 UStd.

Mi., 16.01. bis 03.04., 19:00 - 20:00 Uhr, 12 x

333-096 Gebühr: 24,50 € / 7 UStd.

Mi., 08.05. bis 03.07., 19:00 - 20:00 Uhr, 7 x

333-097 Gebühr: 38,50 € / 11 UStd.

Mi., 04.09. bis 04.12., 19:00 - 20:00 Uhr, 11 x

Move your body

- *Aerobic und Fitness für den ganzen Körper*
 Durch gezielte Bewegungsübungen, spezielles Konditions- und Ausdauertraining bleiben Sie gesund und erhalten sich Beweglichkeit und ein gutes Körpergefühl.

Regina Becker-Hendricks

Kessel, Turnhalle, Steinacker 15

333-098 Gebühr: 49,40 € / 13 UStd.

Di., 08.01. bis 02.04., 18:30 - 19:30 Uhr, 13 x

333-099 Gebühr: 34,20 € / 9 UStd.

Di., 30.04. bis 02.07., 18:30 - 19:30 Uhr, 9 x

333-100 Gebühr: 49,40 € / 13 UStd.

Di., 03.09. bis 10.12., 18:30 - 19:30 Uhr, 13 x

Zu den Fitness-Kursen **bitte immer mitbringen:** Sportkleidung, Handtuch, saubere Hallenschuhe, Getränk.

Gesundheitsorientierte Fitness

Sie lernen ein vorbeugendes und aufbauendes Fitnessprogramm für den gesamten Stütz- und Bewegungsapparat kennen. Ein gezieltes Dehnungs-, Kräftigungs- und Entspannungstraining aktiviert alle wichtigen Muskelpartien. Dabei werden Pezzi-Ball, Thera-Band, Hanteln u. a. eingesetzt. Ein trainierter Körper wird so auch weniger anfällig für Funktionsbeeinträchtigungen der Wirbelsäule.

Cecilia Lemm

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

333-101 Gebühr: 42,00 € / 12 UStd.

Di., 08.01. bis 02.04., 08:30 - 09:30 Uhr, 12 x

333-102 Gebühr: 31,50 € / 9 UStd.

Di., 30.04. bis 02.07., 08:30 - 09:30 Uhr, 9 x

333-103 Gebühr: 45,50 € / 13 UStd.

Di., 03.09. bis 10.12., 08:30 - 09:30 Uhr, 13 x

Gymnastik und Bewegung für Frauen

Regelmäßige körperliche Betätigung ist für jeden Menschen ein Jungbrunnen; es ist nie zu spät, damit zu beginnen.

Im gemeinsamen Training wollen wir Kondition, Reaktion und Gedächtnis fördern, zugleich auch die Lebensfreude steigern. Inhalte der Gymnastik sind Ganzkörper- und Entspannungsübungen.

Doris Ufermann-Hartleb

Appeldorn, Turnhalle der Grundschule, Heinrich-Eger-Str. 10a

333-104 Gebühr: 45,50 € / 13 UStd.

Mi., 09.01. bis 03.04., 08:40 - 09:40 Uhr, 13 x

333-105 Gebühr: 31,50 € / 9 UStd.

Mi., 08.05. bis 03.07., 08:40 - 09:40 Uhr, 9 x

333-106 Gebühr: 42,00 € / 12 UStd.

Mi., 04.09. bis 04.12., 08:40 - 09:40 Uhr, 12 x

Gymnastik u. Bewegung für Frauen ab 50

Susanne Koch-Ninnemann

Uedem, Einfachturnhalle, Schulweg 7

333-107 Gebühr: 34,80 € / 12 UStd.

Mi., 09.01. bis 03.04., 17:45 - 18:30 Uhr, 12 x

333-108 Gebühr: 26,10 € / 9 UStd.

Mi., 08.05. bis 03.07., 17:45 - 18:30 Uhr, 9 x

333-109 Gebühr: 34,80 € / 12 UStd.

Mi., 04.09. bis 04.12., 17:45 - 18:30 Uhr, 12 x



Fit in die Woche für Mann und Frau

Kraft, Ausdauer und Flexibilität lassen mit zunehmendem Alter nach, körperliche Arbeit fällt schwerer.

Jedoch ist es in keinem Alter zu spät, mit gezieltem Körpertraining wie Gymnastik, Koordination und Ausdauer zu beginnen.

Helga Ricken

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

333-200 Gebühr: 42,00 € / 12 UStd.

Mo., 07.01. bis 01.04., 08:30 - 09:30 Uhr, 12 x

333-201 Gebühr: 31,50 € / 9 UStd.

Mo., 29.04. bis 01.07., 08:30 - 09:30 Uhr, 9 x

333-202 Gebühr: 45,50 € / 13 UStd.

Mo., 02.09. bis 09.12., 08:30 - 09:30 Uhr, 13 x

Fit in die Woche für Mann und Frau

Helga Ricken

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

333-203 Gebühr: 42,00 € / 12 UStd.

Mo., 07.01. bis 01.04., 09:45 - 10:45 Uhr, 12 x

333-204 Gebühr: 31,50 € / 9 UStd.

Mo., 29.04. bis 01.07., 09:45 - 10:45 Uhr, 9 x

333-205 Gebühr: 45,50 € / 13 UStd.

Mo., 02.09. bis 09.12., 09:45 - 10:45 Uhr, 13 x

Fit in die Woche für Mann und Frau

Helga Ricken

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

333-206 Gebühr: 42,00 € / 12 UStd.

Mo., 07.01. bis 01.04., 11:00 - 12:00 Uhr, 12 x

333-207 Gebühr: 31,50 € / 9 UStd.

Mo., 29.04. bis 01.07., 11:00 - 12:00 Uhr, 9 x

333-208 Gebühr: 45,50 € / 13 UStd.

Mo., 02.09. bis 09.12., 11:00 - 12:00 Uhr, 13 x

Körperlich und geistig fit ab 70

Angesprochen sind Senioren, die ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit erhalten wollen. Sie erleben ein abwechslungsreiches, wohl dosiertes Bewegungsprogramm, Gymnastik mit verschiedenen Handgeräten sowie Spiel und Tanz.

Marianne Wicherski

Wissel, Turnhalle, Dorfstr. 15

333-209 Gebühr: 42,00 € / 12 UStd.

Mo., 07.01. bis 01.04., 14:00 - 15:00 Uhr, 12 x

333-210 Gebühr: 31,50 € / 9 UStd.

Mo., 29.04. bis 01.07., 14:00 - 15:00 Uhr, 9 x

333-211 Gebühr: 45,50 € / 13 UStd.

Mo., 02.09. bis 09.12., 14:00 - 15:00 Uhr, 13 x

Körperlich und geistig fit ab 70

Susanne Koch-Ninnemann

Uedemerbruch, Pfarrheim, Bohnenstraße 1

333-212 Gebühr: 35,00 € / 10 UStd.

Di., 08.01. bis 09.04., 10:15 - 11:15 Uhr, 10 x

333-213 Gebühr: 35,00 € / 10 UStd.

Di., 30.04. bis 09.07., 10:15 - 11:15 Uhr, 10 x

333-214 Gebühr: 35,00 € / 10 UStd.

Di., 03.09. bis 03.12., 10:15 - 11:15 Uhr, 10 x

Körperlich und geistig fit ab 70

Roswitha Leenen

Hülm, Pfarrheim, Hülmer Straße 234

333-215 Gebühr: 28,60 € / 11 UStd.

Mi., 09.01. bis 20.03., 15:00 - 15:45 Uhr, 11 x

333-216 Gebühr: 26,00 € / 10 UStd.

Mi., 08.05. bis 10.07., 15:00 - 15:45 Uhr, 10 x

333-217 Gebühr: 31,20 € / 12 UStd.

Mi., 04.09. bis 04.12., 15:00 - 15:45 Uhr, 12 x

Körperlich und geistig fit

- *Gymnastik auf dem Stuhl*

Roswitha Topat

Weeze, Pfarrheim, Kirchplatz 6

333-218 Gebühr: 67,60 € / 26 UStd.

Fr., 11.01. bis 05.04., 14:30 - 16:00 Uhr, 13 x

333-219 Gebühr: 57,20 € / 22 UStd.

Fr., 03.05. bis 12.07., 14:30 - 16:00 Uhr, 11 x

333-220 Gebühr: 57,20 € / 22 UStd.

Fr., 06.09. bis 06.12., 14:30 - 16:00 Uhr, 11 x

MEISTERBETRIEB SEIT 1985



LIPPES BEDACHUNGEN

Dachdeckerei • Bauklempnerei • Photovoltaik

Kastellstraße 25

47546 Kalkar

Telefon: 0 28 24 - 57 06

info@lippes-bedachungen.de

www.lippes-bedachungen.de

Unsere Leistungen

- Ziegel-, Flach-, Metall-, Schiefer- und Gründächer
- Energiesparmaßnahmen und Photovoltaik
- Dachentwässerung in Zink, Kupfer und Edelstahl
- Velux Wohnraumfenster
- Balkon- und Terrassenbeläge aus Holz und Stein



Wirbelsäulengymnastik

Bedingt durch falsche Bewegungsabläufe und körperliche Belastungen treten häufig Haltungsschwächen auf. Wirbelsäulengymnastik ist die beste Vorbeugung gegen Wirbelsäulenbeschwerden wie Nacken- oder Kreuzschmerzen, Steifheitsgefühl, neuralgische Schmerzen im Hinterkopf, in Armen oder Beinen. Bei konsequenter Durchführung der Ausgleichsgymnastik wird eine gleichmäßige Funktion der Muskeln und Gelenke erreicht. Damit vermindert sich die Anfälligkeit für Bewegungsstörungen, Muskelaturverspannungen und Nervenwurzelreizung.

Kalkar

Wolfgang Dzionsko

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

333-400 Gebühr: 33,60 € / 12 UStd.

Mo., 07.01. bis 01.04., 17:25 - 18:10 Uhr, 12 x

333-401 Gebühr: 25,20 € / 9 UStd.

Mo., 29.04. bis 01.07., 17:25 - 18:10 Uhr, 9 x

333-402 Gebühr: 33,60 € / 12 UStd.

Mo., 02.09. bis 02.12., 17:25 - 18:10 Uhr, 12 x

Wirbelsäulengymnastik

Wolfgang Dzionsko

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

333-403 Gebühr: 33,60 € / 12 UStd.

Mo., 07.01. bis 01.04., 18:15 - 19:00 Uhr, 12 x

333-404 Gebühr: 25,20 € / 9 UStd.

Mo., 29.04. bis 01.07., 18:15 - 19:00 Uhr, 9 x

333-405 Gebühr: 33,60 € / 12 UStd.

Mo., 02.09. bis 02.12., 18:15 - 19:00 Uhr, 12 x

Wirbelsäulengymnastik

Wolfgang Dzionsko

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

333-406 Gebühr: 33,60 € / 12 UStd.

Mo., 07.01. bis 01.04., 19:00 - 19:45 Uhr, 12 x

333-407 Gebühr: 25,20 € / 9 UStd.

Mo., 29.04. bis 01.07., 19:00 - 19:45 Uhr, 9 x

333-408 Gebühr: 33,60 € / 12 UStd.

Mo., 02.09. bis 02.12., 19:00 - 19:45 Uhr, 12 x

Wirbelsäulengymnastik

Wolfgang Dzionsko

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

333-409 Gebühr: 36,40 € / 13 UStd.

Di., 08.01. bis 02.04., 19:00 - 19:45 Uhr, 13 x

333-410 Gebühr: 25,20 € / 9 UStd.

Di., 30.04. bis 02.07., 19:00 - 19:45 Uhr, 9 x

333-411 Gebühr: 33,60 € / 12 UStd.

Di., 03.09. bis 03.12., 19:00 - 19:45 Uhr, 12 x

Zu den Wirbelsäulengymnastik - Kursen
bitte immer mitbringen: Sportkleidung,
Handtuch, saubere Hallenschuhe, Getränk.

Pfalzdorf

Wirbelsäulengymnastik

Friedericke Bodenstedt

Pfalzdorf, Turnhalle der Hauptschule, Hevelingstr. 123

Bitte zusätzlich mitbringen: Sportmatte.

333-412 Gebühr: 31,90 € / 11 UStd.

Mo., 14.01. bis 01.04., 18:00 - 18:45 Uhr, 11 x

333-413 Gebühr: 23,20 € / 8 UStd.

Mo., 06.05. bis 01.07., 18:00 - 18:45 Uhr, 8 x

333-414 Gebühr: 34,80 € / 12 UStd.

Mo., 09.09. bis 09.12., 18:00 - 18:45 Uhr, 12 x

Wirbelsäulengymnastik

Friedericke Bodenstedt

Pfalzdorf, Turnhalle der Hauptschule, Hevelingstr. 123

Bitte zusätzlich mitbringen: Sportmatte.**333-415** Gebühr: 31,90 € / 11 UStd.

Mo., 14.01. bis 01.04., 18:45 - 19:30 Uhr, 11 x

333-416 Gebühr: 23,20 € / 8 UStd.

Mo., 06.05. bis 01.07., 18:45 - 19:30 Uhr, 8 x

333-417 Gebühr: 34,80 € / 12 UStd.

Mo., 09.09. bis 09.12., 18:45 - 19:30 Uhr, 12 x

Wirbelsäulengymnastik

Friedericke Bodenstedt

Pfalzdorf, Turnhalle der Hauptschule, Hevelingstr. 123

Bitte zusätzlich mitbringen: Sportmatte.**333-418** Gebühr: 31,90 € / 11 UStd.

Mo., 14.01. bis 01.04., 19:30 - 20:15 Uhr, 11 x

333-419 Gebühr: 23,20 € / 8 UStd.

Mo., 06.05. bis 01.07., 19:30 - 20:15 Uhr, 8 x

333-420 Gebühr: 34,80 € / 12 UStd.

Mo., 09.09. bis 09.12., 19:30 - 20:15 Uhr, 12 x

Hülm**Wirbelsäulengymnastik****Bitte zusätzlich mitbringen:** Sportmatte.

Barbara Verhaelen

Hülm, Kindergarten Irmgardis, Hülmer Str. 238

333-421 Gebühr: 31,20 € / 12 UStd.

Mi., 09.01. bis 27.03., 18:30 - 19:15 Uhr, 12 x

333-422 Gebühr: 20,80 € / 8 UStd.

Mi., 08.05. bis 26.06., 18:30 - 19:15 Uhr, 8 x

333-423 Gebühr: 28,60 € / 11 UStd.

Mi., 04.09. bis 27.11., 18:30 - 19:15 Uhr, 11 x

Wirbelsäulengymnastik**Bitte zusätzlich mitbringen:** Sportmatte.

Barbara Verhaelen

Hülm, Kindergarten Irmgardis, Hülmer Str. 238

333-424 Gebühr: 31,20 € / 12 UStd.

Mi., 09.01. bis 27.03., 19:15 - 20:00 Uhr, 12 x

333-425 Gebühr: 20,80 € / 8 UStd.

Mi., 08.05. bis 26.06., 19:15 - 20:00 Uhr, 8 x

333-426 Gebühr: 28,60 € / 11 UStd.

Mi., 04.09. bis 27.11., 19:15 - 20:00 Uhr, 11 x

Zu den Wirbelsäulengymnastik - Kursen
bitte immer mitbringen: Sportkleidung,
Handtuch, saubere Hallenschuhe, Getränk.

Uedem**Wirbelsäulengymnastik**

Regina Kelm

Uedem, Einfachturnhalle, Schulweg 7

333-427 Gebühr: 34,80 € / 12 UStd.

Mi., 16.01. bis 03.04., 18:30 - 19:15 Uhr, 12 x

333-428 Gebühr: 26,10 € / 9 UStd.

Mi., 08.05. bis 03.07., 18:30 - 19:15 Uhr, 9 x

333-429 Gebühr: 31,90 € / 11 UStd.

Mi., 04.09. bis 04.12., 18:30 - 19:15 Uhr, 11 x

Wirbelsäulengymnastik

Regina Kelm

Uedem, Einfachturnhalle, Schulweg 7

333-430 Gebühr: 34,80 € / 12 UStd.

Mi., 16.01. bis 03.04., 19:15 - 20:00 Uhr, 12 x

333-431 Gebühr: 26,10 € / 9 UStd.

Mi., 08.05. bis 03.07., 19:15 - 20:00 Uhr, 9 x

333-432 Gebühr: 31,90 € / 11 UStd.

Mi., 04.09. bis 04.12., 19:15 - 20:00 Uhr, 11 x

Aquafitness - Aquapower

Aquafitness verbindet die besonderen gesundheitlichen Wirkungen des Wassers mit der gezielten Bewegungsschulung einer Fitnessgymnastik.

Mit viel Power trainieren wir Kraft und Ausdauer; durch funktionelle Übungen werden die Muskeln gekräftigt: ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm, gerade im Wasser besonders wirksam und schonend, speziell auch für übergewichtige Personen.

Teilnehmen können Frauen und Männer.

Der Eintritt ist in der Kursgebühr enthalten.

Bitte beachten Sie: In der Kurszeit ist auch die Zeit für das Umkleiden enthalten.

Britta Peters

Kalkar, Praxis Overweg, Horster Weg 8

333-500 Gebühr: 68,40 € / 12 UStd.

Mo., 07.01. bis 08.04., 20:30 - 21:15 Uhr, 12 x

333-501 Gebühr: 51,30 € / 9 UStd.

Mo., 29.04. bis 01.07., 20:30 - 21:15 Uhr, 9 x

333-502 Gebühr: 68,40 € / 12 UStd.

Mo., 02.09. bis 02.12., 20:30 - 21:15 Uhr, 12 x

Aquafitness - Aquapower

Anni Bettray

Kalkar, Praxis Overweg, Horster Weg 8

333-503 Gebühr: 74,10 € / 13 UStd.

Di., 08.01. bis 02.04., 18:30 - 19:15 Uhr, 13 x

333-504 Gebühr: 51,30 € / 9 UStd.

Di., 30.04. bis 02.07., 18:30 - 19:15 Uhr, 9 x

333-505 Gebühr: 68,40 € / 12 UStd.

Di., 10.09. bis 10.12., 18:30 - 19:15 Uhr, 12 x

Aquafitness - Aquapower

Anni Bettray

Kalkar, Praxis Overweg, Horster Weg 8

333-506 Gebühr: 74,10 € / 13 UStd.

Di., 08.01. bis 02.04., 19:20 - 20:05 Uhr, 13 x

333-507 Gebühr: 51,30 € / 9 UStd.

Di., 30.04. bis 02.07., 19:20 - 20:05 Uhr, 9 x

333-508 Gebühr: 68,40 € / 12 UStd.

Di., 10.09. bis 10.12., 19:20 - 20:05 Uhr, 12 x

Aquafitness - Aquapower

Merle Remy

Kalkar, Praxis Overweg, Horster Weg 8

333-509 Gebühr: 68,40 € / 12 UStd.

Do., 10.01. bis 04.04., 19:30 - 20:15 Uhr, 12 x

333-510 Gebühr: 45,60 € / 8 UStd.

Do., 02.05. bis 04.07., 19:30 - 20:15 Uhr, 8 x

333-511 Gebühr: 68,40 € / 12 UStd.

Do., 05.09. bis 12.12., 19:30 - 20:15 Uhr, 12 x

Aquafitness - Aquapower

Merle Remy

Kalkar, Praxis Overweg, Horster Weg 8

333-512 Gebühr: 68,40 € / 12 UStd.

Do., 10.01. bis 04.04., 20:20 - 21:05 Uhr, 12 x

333-513 Gebühr: 45,60 € / 8 UStd.

Do., 02.05. bis 04.07., 20:20 - 21:05 Uhr, 8 x

333-514 Gebühr: 45,60 € / 12 UStd.

Do., 05.09. bis 12.12., 20:20 - 21:05 Uhr, 12 x

Aquafitness - Aquapower

Anni Bettray

Kalkar, Praxis Overweg, Horster Weg 8

333-515 Gebühr: 74,10 € / 13 UStd.

Fr., 11.01. bis 05.04., 15:55 - 16:40 Uhr, 13 x

333-516 Gebühr: 57,00 € / 10 UStd.

Fr., 03.05. bis 05.07., 15:55 - 16:40 Uhr, 10 x

333-517 Gebühr: 62,70 € / 11 UStd.

Fr., 13.09. bis 13.12., 15:55 - 16:40 Uhr, 11 x

Schonende Wassergymnastik

Insbesondere EinsteigerInnen, Mollige und Gesundheitsbewusste können in diesem Kurs durch gezielte Gymnastik ihre Muskulatur kräftigen, das Herz-Kreislauf-System stärken und den Körper beweglich machen. Aber auch Spiele, Koordinationsschulung und viel Spaß stehen auf dem Programm.

Teilnehmen können Frauen und Männer.

Der Eintritt ist in der Kursgebühr enthalten.

Bitte beachten Sie: In der Kurszeit ist auch die Zeit für das Umkleiden enthalten.

Kalkar

Anni Bettray

Kalkar, Praxis Overweg, Horster Weg 8

333-518 Gebühr: 74,10 € / 13 UStd.

Di., 08.01. bis 02.04., 20:10 - 20:55 Uhr, 13 x

333-519 Gebühr: 51,30 € / 9 UStd.

Di., 30.04. bis 02.07., 20:10 - 20:55 Uhr, 9 x

333-520 Gebühr: 68,40 € / 12 UStd.

Di., 10.09. bis 10.12., 20:10 - 20:55 Uhr, 12 x

Schonende Wassergymnastik

Anni Bettray

Kalkar, Praxis Overweg, Horster Weg 8

333-521 Gebühr: 78,40 € / 13 UStd.

Fr., 11.01. bis 05.04., 14:15 - 15:00 Uhr, 13 x

333-522 Gebühr: 57,00 € / 10 UStd.

Fr., 03.05. bis 05.07., 14:15 - 15:00 Uhr, 10 x

333-523 Gebühr: 62,70 € / 11 UStd.

Fr., 13.09. bis 13.12., 14:15 - 15:00 Uhr, 11 x

Schonende Wassergymnastik

Anni Bettray

Kalkar, Praxis Overweg, Horster Weg 8

333-524 Gebühr: 74,10 € / 13 UStd.

Fr., 11.01. bis 05.04., 15:05 - 15:50 Uhr, 13 x

333-525 Gebühr: 57,00 € / 10 UStd.

Fr., 03.05. bis 05.07., 15:05 - 15:50 Uhr, 10 x

333-526 Gebühr: 62,70 € / 11 UStd.

Fr., 13.09. bis 13.12., 15:05 - 15:50 Uhr, 11 x

Gesundheitszentrum
Arno Overweg
Praxis für
Krankengymnastik und Physiotherapie

Das Bieten wir

- Krankengymnastik
- Massage
- Krankengymnastik nach Bobath
- Manuelle Therapie
- Krankengymnastik an Fitnessgeräten
- Manuelle Lymphdrainage
- Wassergymnastik
- Elektrotherapie
- Fangopackung
- Heißluft
- Kryotherapie
- Stangerbad
- Unterwassermassage

47546 Kalkar • Horster Weg 8
Telefon: 0 28 24 / 53 44
Telefax: 0 28 24 / 47 22

Uedem

Wassergymnastik für Frauen

Susanne Koch-Ninnemann

Uedem, Hallenbad, Schulweg 7

333-527 Gebühr: 68,40 € / 12 UStd.

Mi., 09.01. bis 03.04., 18:30 - 19:15 Uhr, 12 x

333-528 Gebühr: 51,30 € / 9 UStd.

Mi., 08.05. bis 03.07., 18:30 - 19:15 Uhr, 9 x

333-529 Gebühr: 68,40 € / 12 UStd.

Mi., 04.09. bis 04.12., 18:30 - 19:15 Uhr, 12 x

Wassergymnastik für Frauen

Susanne Koch-Ninnemann

Uedem, Hallenbad, Schulweg 7

333-530 Gebühr: 68,40 € / 12 UStd.

Mi., 09.01. bis 03.04., 19:15 - 20:00 Uhr, 12 x

333-531 Gebühr: 51,30 € / 9 UStd.

Mi., 08.05. bis 03.07., 19:15 - 20:00 Uhr, 9 x

333-532 Gebühr: 68,40 € / 12 UStd.

Mi., 04.09. bis 04.12., 19:15 - 20:00 Uhr, 12 x

Xanten

Wassergymnastik für Sie und Ihn ab 50

Monika Weiher

Xanten, Hallenbad, Heinrich-Lensing-Str. 5

333-533 Gebühr: 62,70 € / 11 UStd.

Di., 08.01. bis 19.03., 13:00 - 13:45 Uhr, 11 x

333-534 Gebühr: 51,30 € / 9 UStd.

Di., 30.04. bis 02.07., 13:00 - 13:45 Uhr, 9 x

333-535 Gebühr: 68,40 € / 12 UStd.

Di., 10.09. bis 10.12., 13:00 - 13:45 Uhr, 12 x

Wassergymnastik für Sie und Ihn ab 50

Monika Weiher

Xanten, Hallenbad, Heinrich-Lensing-Str. 5

333-536 Gebühr: 62,70 € / 11 UStd.

Di., 08.01. bis 19.03., 13:45 - 14:30 Uhr, 11 x

333-537 Gebühr: 51,30 € / 9 UStd.

Di., 30.04. bis 02.07., 13:45 - 14:30 Uhr, 9 x

333-538 Gebühr: 68,40 € / 12 UStd.

Di., 10.09. bis 10.12., 13:45 - 14:30 Uhr, 12 x

Nordic Walking

für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Nordic Walking ist leicht und schnell erlernbar. Es hilft, Stress abzubauen, steigert das Wohlbefinden und das Selbstbewusstsein. Nordic Walking entlastet die Gelenke, löst Muskelverspannungen, stärkt den Rücken und hilft gegen Arthrose. Es ist auch ein idealer Rehasport und macht Lust auf mehr Bewegung in der freien Natur.

Bitte mitbringen: Nordic Walking Stöcke (falls vorhanden), Getränk

Josef Elbers

Treffpunkt: Sportplatz Kalkar, Hanselaer Str.

333-710 Gebühr: 35,00 € / 10 UStd.

Mo., 07.01. bis 18.03., 09:00 - 10:00 Uhr, 10 x

333-711 Gebühr: 31,50 € / 9 UStd.

Mo., 29.04. bis 01.07., 09:00 - 10:00 Uhr, 9 x

333-712 Gebühr: 35,00 € / 10 UStd.

Mo., 02.09. bis 18.11., 09:00 - 10:00 Uhr, 10 x

Aktuelle, zusätzliche Kursangebote, die nach Druck dieses Programmheftes geplant werden, finden Sie im Internet unter www.fbs-kalkar.de.

Gesunde Ernährung

Team-cooking

Bringen Sie mehr „Würze“ in Ihr Team

Sie planen eine Firmenfeier und wollen einen besonderen Abend verbringen? Dann lassen Sie uns gemeinsam kochen.

Beim Team-cooking steht die Kommunikation, neben dem Koch- und Geschmackserlebnis, meist im Vordergrund.

Anstatt in ein Restaurant kommen Sie mit Ihren MitarbeiterInnen zu uns, kochen und genießen gemeinsam. Dabei ist viel Raum und Zeit für Gespräche, die man sonst vielleicht nicht führen würde. Bei uns befinden sich Kommunikation, Freude und Genuss im Einklang. Wir bieten Ihnen an, diesen Abend unter ein bestimmtes Thema zu stellen oder aber in einer anderen Sprache, wie z.B. Englisch oder Türkisch zu führen.

Kontaktieren Sie Christa Stockfleit (per E-Mail unter stockfleit@bistum-muenster.de) oder rufen Sie uns an, Tel.: 02824-97660 und sprechen Sie Thema und Termin für Ihren individuellen Kochkurs ab.

Wunsch-Menü

Sie möchten gerne zusammen mit Ihren Freunden, einer Gruppe oder Ihrem Verein kochen und dieses Erlebnis unter ein bestimmtes Thema stellen (z.B. Italienische Küche, Partyrezepte, vegetarisch oder ein Menü)?

Für 10 – 12 Personen bieten wir einzelne Kochveranstaltungen nach Ihren Wünschen an.

Vereinbaren Sie einen Termin!

Küche spezial

Menü des Monats

Herzlich laden wir ein zu den den Jahreszeiten angepassten und doch außergewöhnlichen Menüs. Die einzelnen Monate und verschiedenen Jahreszeiten verwöhnen unseren Gaumen auf besondere Weise.

Sie können alle vier Termine buchen oder einzelne auswählen.

Menü im Monat Februar

Feldsalat mit einem Apfel-Birnen-Dressing und Forellen-Speck-Spieß

Curry-Miesmuschelsuppe

Entenbrusttranchen an einer Schwarzwälder Kirsch-Sauce dazu ein Rosenkohl-Speck-Törtchen

Orangen-Topfen-Soufflé mit Toffifee-Sauce

Sonja Derksen

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-100 Gebühr: 23,00 € inkl. 14,00 € Umlage / 4 UStd.

Sa., 16.02., 17:00 - 20:00 Uhr

Menü im Monat Mai

Zweierlei Tonnato mit einem grünen Spargel-Cocktail im Glas

Gelbes Frühlingssüppchen mit lila Möhrenchips

Duroc Schweinerückensteak auf einem Rataouille Ragout und einem Kartoffelkuchen aus dem Waffeleisen

Semifreddo von den Beeren verfeinert mit einem Holler Sirup

Sonja Derksen

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-101 Gebühr: 23,00 € inkl. 14,00 € Umlage / 4 UStd.

Sa., 18.05., 17:00 - 20:00 Uhr

Bitte Schürze und Dosen für evtl. Reste mitbringen.

Menü im Monat Juni

Party-Pastetchen mit dreierlei Füllung
 Geflügelsalat mit Granatapfelkernen
 Dreierlei Salate: Bulgur-Karotte, Kartoffel-
 Radieschen, Feta und Rote Bete
 Rhabarber-Baiser-Kuchen und Beeren-Trifle

Marion Nasskau

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-102 Gebühr: 23,00 € inkl. 14,00 € Um-
 lage / 4 UStd.

Sa., 29.06., 17:00 - 20:00 Uhr

Menü im Monat November

Herbstlicher Blattsalat mit Jägermeister-
 glasierten Ripesteakstreifen
 Kürbissuppe mit Maronenbrötchen
 In Akazienhonig geschwenkter Wildschwein-
 rücken an einem Weißkohl-Kartoffelrösti
 dazu eine Preiselbeer-Portwein-Sauce
 Spekulatiusparfait an gewürzten Orangen

Sonja Derksen

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-103 Gebühr: 23,00 € inkl. 14,00 € Um-
 lage / 4 UStd.

Sa., 16.11., 17:00 - 20:00 Uhr



Status: verliebt

Paare kochen gemeinsam ein köstliches
 Valentins-Menü und genießen beim Candle-
 Light-Dinner Zweisamkeit.

Dieser Kochabend ist Teil unserer Aktion
 "Status: verliebt" am Valentinstag.

Sonja Derksen

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-107 Gebühr: 22,00 € inkl. 13,00 € Um-
 lage / 4 UStd.

Do., 14.02., 19:00 - 22:00 Uhr

Gourmetküche zum Schnuppern

Sie lieben die Feinschmeckerküche und wol-
 len die perfekte Sauce und Fleisch, das innen
 zartrosa wie auf den Bilderbuchseiten der
 Feinschmecker magazine glänzt, aber die
 Anleitungen in Ihrem Kochbuch bleiben hie-
 roglyphisch? Der Schnupperkochkurs für
 Feinschmecker soll hier Abhilfe schaffen.
 Leicht nachvollziehbare Rezepte und präzise
 Step-by-Step-Anleitungen machen für Ein-
 steiger und Geübte die Zubereitung großer
 Kochkünste ganz einfach. Bringen Sie die
 Welt der Grand Cuisine in die eigenen vier
 Wände und entdecken Sie den Sterne Koch in
 sich! Jeder Abend hält thematisch einiges für
 Sie bereit.

**Sie können alle vier Termine buchen oder
 einzelne auswählen.**

Miesmuscheln, Skrei, Rosenkohl, Blutoran- gen

Sonja Derksen

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-110 Gebühr: 23,00 € inkl. 14,00 € Um-
 lage / 4 UStd.

Di., 15.01., 19:30 - 22:30 Uhr

Spargel, Matjes, Rhabarber, Stachelbeeren

Sonja Derksen

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-111 Gebühr: 23,00 € inkl. 14,00 € Um-
 lage / 4 UStd.

Di., 18.06., 19:30 - 22:30 Uhr

Hirsch, Aubergine, Zucchini, Trauben

Sonja Derksen

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-112 Gebühr: 24,00 € inkl. 15,00 € Um-
 lage / 4 UStd.

Do., 19.09., 19:30 - 22:30 Uhr

Gans, Kürbis, Grünkohl, Granatapfel

Sonja Derksen

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-113 Gebühr: 24,00 € inkl. 15,00 € Um-
 lage / 4 UStd.

Do., 19.12., 19:30 - 22:30 Uhr

Seelsorger am Herd

Nicht nur um das seelische, sondern auch um das leibliche Wohl kümmern sich die Seelsorger, die zusammen mit Ihnen Lieblingsrezepte kochen und genießen wollen. Eine wunderbare Gelegenheit, einen Seelsorger in einer lockeren Atmosphäre näher kennen zu lernen.

Lieblingsgerichte von und mit Pastor Alois van Doornick

Sonja Derksen

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-120 Gebühr: 18,00 € inkl. 9,00 € Umlage / 4 UStd.

Mi., 20.02., 19:00 - 22:00 Uhr

Lieblingsgerichte von und mit Weihbischof Rolf Lohmann

Sonja Derksen

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-121 Gebühr: 18,00 € inkl. 9,00 € Umlage / 4 UStd.

Do., 21.03., 19:00 - 22:00 Uhr

Aus der Konditorei

Ob süß oder herzhaft, auf kaltem oder warmem Wege. Die gelernte Konditorin zeigt Ihnen Tipps und Kniffe aus dem Fachhandwerk.

Zu den Back-Kursen 334-125 bis 334-131 bitte Schürzen und Dosen zum Transportieren, z. B. Tortenbox mitbringen.

Buttercremetorten

Zusammen mit der Konditorin Britta Hiob stellen Sie eine kleine Buttercremetorte her, die nicht nur gut schmeckt, sondern auch gut aussieht. Von fruchtig bis schokoladig ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Zusätzlich lernen Sie verschiedene Dekorarbeiten kennen.

Britta Hiob

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-125 Gebühr: 21,00 € inkl. 11,00 € Umlage / 5 UStd.

Sa., 23.02., 14:30 - 18:15 Uhr

Pralinen

- die süßeste Versuchung seit es Schokolade gibt

Gemeinsam stellen wir verschiedene kleine Köstlichkeiten her. Überraschen Sie Ihre Freunde, Familie und Bekannte mit dem Edelsten, was eine Konditorei zu bieten hat.

Britta Hiob

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-126 Gebühr: 22,00 € inkl. 12,00 € Umlage / 5 UStd.

Sa., 30.03., 14:30 - 18:15 Uhr

Snacks to go

Süße und herzhafte kleine Snacks zum Mitnehmen für ein Picknick oder einen Ausflug, z. B. Gebäckschnecken, kleine Küchlein.

Britta Hiob

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-127 Gebühr: 17,00 € inkl. 11,00 € Umlage / 4 UStd.

Sa., 01.06., 14:30 - 17:30 Uhr

Pie - süße fruchtige Sommerkuchen

Innig geliebt in Amerika, aber auch hier bei uns ein Hochgenuss mit frischen Früchten. Entdecken und genießen Sie mit der Konditorin mehrere Varianten der bekannten "Applepie".

Britta Hiob

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-128 Gebühr: 17,00 € inkl. 8,00 € Umlage / 4 UStd.

Sa., 06.07., 14:30 - 17:30 Uhr

Fingerfood

Kleine Köstlichkeiten geschmackvoll angeordnet. So können Sie Ihre Gäste mit dem beliebten Partygebäck verzaubern

Britta Hiob

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-129 Gebühr: 19,00 € inkl. 11,00 € Umlage / 4 UStd.

Mi., 02.10., 18:00 - 21:00 Uhr

Backen in der schönen Adventszeit

Zimt, Nelken, Kardamom... - verführerische adventliche Düfte wehen durch die Backstube.

Gemeinsam backen wir leckere Plätzchen und Gebäcke und genießen diese bei einem warmen Getränk.

Britta Hiob

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-131 Gebühr: 21,00 € inkl. 11,00 € Umlage / 5 UStd.

Sa., 07.12., 14:30 - 18:15 Uhr

Kräuterküche

Heilkräuter - die wilden Kräuter der Natur

Heilkräuter und Heilpflanzen waren für eine lange Zeit das Einzige, das der Mensch gegen Krankheiten, bei Wunden und Verletzungen einsetzen konnte.

Heilkräuter und Heilpflanzen waren für eine lange Zeit das Einzige, das der Mensch gegen Krankheiten, bei Wunden und Verletzungen einsetzen konnte.

Lernen Sie viele Rezepte für Hausmittel kennen, die sich auf die Heilwirkung von Kräutern stützen.

Die Veranstaltungen werden von Julia Wever durchgeführt; sie ist Heilpraktikerin und Biochemikerin.

Eine Änderung der Rezepte oder der herzustellenden Produkte aufgrund der Verfügbarkeit des Pflanzenmaterials ist möglich.

Gesunde Haut - verwöhnen Sie Ihre Haut mit der Kraft der Pflanzen

Wir stellen verschiedene Produkte zur Versorgung der Haut aus Heilpflanzen her. Dabei lernen Sie die Eigenschaften und Wirkung der verschiedenen Pflanzen kennen. Wir bereiten ein durchblutungsförderndes Körperpeeling mit Pfefferminz, Eukalyptus und Rosmarin zu, Lavendelblüten-Badebomben, einen pflegenden Lippenbalsam mit Zitronenmelisse, der auch Herpes vorbeugt sowie eine Salbe mit Wegerich, die z. B. bei Insektenstichen hilft.

Julia Wever

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-135 Gebühr: 24,00 € inkl. 15,00 € Umlage / 4 UStd.

Do., 04.07., 19:00 - 22:00 Uhr

Gut durch die kalte Jahreszeit - Herbstfrüchte und ihre Anwendungen

Wir stellen verschiedene Produkte aus Heilpflanzen her, die uns wohltuend durch Herbst und Winter begleiten. Dafür verwenden wir Früchte und Samen des Sommers und Herbstes. Wir stellen ein Rosskastaniengel gegen schwere Beine und beginnende Krampfadern her, eine Heilsalbe mit Wacholderbeeren, Salbei-Honig gegen Halsschmerzen und ein vitaminreiches Stärkungsmittel aus der schwarzen Johannisbeere.

Sie erhalten Informationen über die Eigenschaften und Wirkungsweise der verwendeten Pflanzen und zum "Nachkochen" die Rezepte für zu Hause.

Julia Wever

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-136 Gebühr: 24,00 € inkl. 15,00 € Umlage / 4 UStd.

Fr., 11.10., 19:00 - 22:00 Uhr

Die Kraft der Pflanzen in liebevollen Geschenken - luxuriöse Pflanzenprodukte

Aus verschiedenen Heilpflanzen stellen wir luxuriöse Geschenke her. Verwöhnen Sie sich und andere mit diesen wirkungsvollen und natürlichen Produkten. Wir bereiten Thymian-Anissamen-Hustenbonbons zu, ein Orangen-Körperöl gegen trockene Haut, 3-Wurzelsirup gegen Winterblues sowie das Gesichts- und Haarwasser der Königin von Ungarn.

Sie erhalten Informationen über die Eigenschaften und Wirkungsweise der verwendeten Pflanzen und zum "Nachkochen" die Rezepte für zu Hause.

Julia Wever

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-137 Gebühr: 24,00 € inkl. 15,00 € Umlage / 4 UStd.

Do., 05.12., 19:00 - 22:00 Uhr



I: www.physioteamkalkar.de
E: info@physioteamkalkar.de

Auch Hausbesuche
Zulassung aller Kassen

effektives Bewegen und mehr

Wilma Strikkers-Haukes
Kleberstraße 5
47546 Kalkar

Tel. 02824 - 97 77 71

Kinder & Erwachsene
Termine nach Vereinbarung

Wir bieten Ihnen:

mit ärztlicher Verordnung:

Physiotherapie-Krankengymnastik
Atemtherapie
Beckenbodentherapie
Bobath für Kinder & Erwachsene
CMD-Therapie
Gerätegestützte Krankengymnastik
Hilfsmittelanpassung
Medizinische Trainingstherapie (MTT)
Manuelle Therapie
Manuelle Lymphdrainage
Massagen
PNF
Psychomotorik
3D-Skoliose-Therapie nach Schroth

ohne ärztliche Verordnung:

Kinesiotaping
Myofasciale o. osteopathische Techniken
Präventives Gerätetraining
Sportphysiotherapie (PRT)

Präventionskurse:

Beckenbodentraining
Nordic-Walking
Rücken basic (TK)
Rücken plus (TK)
Progressive Muskelrelaxation (PMR)
Sturzprophylaxe
Stressmanagement

.....und anderes für effektives Bewegen.

Interessiert ?

Nehmen Sie einfach Kontakt auf.
Für individuelle Beratung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Küche saisonal und regional

Hot Spot Burger - gut gebaut und bombastisch belegt

Ein Abend im Zeichen des "Fingerfoods für ganze Hände". Vom Brötchen (Buns) bis zur Frikadelle (Patty) stellen wir in verschiedenen Varianten alles selber her.

Marco Tetzlaff

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-200 Gebühr: 20,00 € inkl. 11,00 € Umlage / 4 UStd.

Fr., 11.01., 19:00 - 22:00 Uhr

Köstlich kochen auf die Schnelle

Leckere Gerichte für jeden Tag, die ruckzuck und trotzdem aus frischen Zutaten zubereitet sind.

Erika Labudda

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-201 Gebühr: 18,00 € inkl. 9,00 € Umlage / 4 UStd.

Di., 22.01., 19:00 - 22:00 Uhr

Antipasti, Tapas & Fingerfood - Häppchenweise genießen

Kleine Leckereien aus aller Welt. Als Snack für den Abend, die nächste Party oder einfach für zwischendurch.

Marco Tetzlaff

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-202 Gebühr: 19,00 € inkl. 10,00 € Umlage / 4 UStd.

Fr., 08.02., 19:00 - 22:00 Uhr

Meal prep - clever vorkochen für unterwegs und die Arbeit

Der neue Trend! Das in Gläser oder Dosen abgefüllte Essen spart Geld und Zeit.

Bitte zusätzlich mitbringen: Schraub- oder Bügelglas.

Erika Labudda

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-203 Gebühr: 18,00 € inkl. 9,00 € Umlage / 4 UStd.

Di., 12.03., 19:00 - 22:00 Uhr

Der Geschmack von Niederrhein

- *Mai*

Fruchtig - erfrischend - vielfältig.

Der Sommer aus kulinarischer Sicht.

Erika Labudda

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-204 Gebühr: 18,00 € inkl. 9,00 € Umlage / 4 UStd.

Do., 09.05., 19:00 - 22:00 Uhr

Ein Mann - ein Steak

Ein Kochabend für alle gleichgesinnten Männer: hier ist der Titel Programm.

Marco Tetzlaff

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-205 Gebühr: 24,00 € inkl. 15,00 € Umlage / 4 UStd.

Fr., 07.06., 19:00 - 22:00 Uhr

Spargel-Menü für Genießer

Duett vom grünen Spargel und Garnele

(= Tempura & Cocktail)

Gelbes Spargelsüppchen

Mit buntem Spargel, Speck und Frischkäse gespicktes Schweinefilet auf roten Tomatentagliatelle mit einer feinen Basilikumcreme
Erdbeer-Rhabarber-Soufflé mit einem Joghurt-Amaretto-Eis

Sonja Derksen

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-209 Gebühr: 23,00 € inkl. 14,00 € Umlage / 4 UStd.

Fr., 14.06., 19:30 - 22:30 Uhr

Eine Frau - ein Steak

Ein Kochabend für alle gleichgesinnten Frauen: hier ist der Titel Programm.

Marco Tetzlaff

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-206 Gebühr: 24,00 € inkl. 15,00 € Umlage / 4 UStd.

Fr., 20.09., 19:00 - 22:00 Uhr

Bitte Schürze und Dosen für evtl. Reste mitbringen.

Der Geschmack von Niederrhein

- *November*

Wild- und Waldgerichte genießen.

Erika Labudda

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-207 Gebühr: 19,00 € inkl. 10,00 € Umlage / 4 UStd.

Di., 26.11., 19:00 - 22:00 Uhr

Des Teufels Küche

Sündig leckere und höllisch scharfe Gerichte. Abkühlung verspricht erst das Dessert.

Marco Tetzlaff

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-208 Gebühr: 19,00 € inkl. 10,00 € Umlage / 4 UStd.

Fr., 22.11., 19:00 - 22:00 Uhr

Küche International

Japanische Küche

Sie mögen Sushi und wollten schon immer einmal lernen, die köstlichen Häppchen selbst zuzubereiten? Entdecken Sie die Geheimnisse von Maki und Co - den japanischen Köstlichkeiten.

Sushi I

Monika Schumacher

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-301 Gebühr: 18,00 € inkl. 9,00 € Umlage / 4 UStd.

Do., 31.01., 19:00 - 22:00 Uhr

Sushi II und Okonomiyaki

Monika Schumacher

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-302 Gebühr: 18,00 € / 4 UStd.

Mo., 25.03., 19:00 - 22:00 Uhr

Sushi III

Monika Schumacher

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-303 Gebühr: 18,00 € / 4 UStd.

Di., 30.04., 19:00 - 22:00 Uhr

Französische Küche

Die herzhaft-französische Küche hat all-herhand Köstliches zu bieten.

Hannelore Blank

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-304 Gebühr: 17,50 € inkl. 8,50 € Umlage / 4 UStd.

Mo., 04.02., 19:00 - 22:00 Uhr

Indische Küche - einfach aromatisch

Wir machen eine kulinarische Reise nach Indien, in die Welt der Kräuter und Gewürze.

Marco Tetzlaff

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-305 Gebühr: 18,50 € inkl. 9,50 € Umlage / 4 UStd.

Fr., 08.03., 19:00 - 22:00 Uhr

Fingerfood - Tapas

Kleine Leckereien auf die Hand.

Marion Nasskau

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-306 Gebühr: 18,00 € inkl. 9,00 € Umlage / 4 UStd.

Do., 28.03., 19:30 - 22:30 Uhr

Italienische Küche

Die italienische Küche ist so bunt wie die Farben ihrer Flagge. Leckere Gerichte, frisch, leicht und schnell zubereitet.

Marco Tetzlaff

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-307 Gebühr: 18,00 € inkl. 9,00 € Umlage / 4 UStd.

Fr., 05.04., 19:00 - 22:00 Uhr

Italienische Küche

Ein Menü zum Schlemmen!

Marion Nasskau

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-308 Gebühr: 19,00 € inkl. 10,00 € Umlage / 4 UStd.

Mo., 04.11., 19:30 - 22:30 Uhr

Ayurvedische Küche

Kurkuma ist ein reinigendes und energetisierendes Gewürz aus der Ayurveda Küche.

Erfahren Sie Wissenswertes rund um die Wurzel sowie Rezepte für Currys, Pfannkuchen, Pasta und goldene Milch.

N.N.

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-309 Gebühr: 18,00 € inkl. 9,00 € Umlage / 4 UStd.

Di., 25.06., 19:00 – 22:00 Uhr

Vietnamesische Küche

Essen in Vietnam ist eine Philosophie, die Genuss mit Geselligkeit, Entspannung und innerem Frieden vereint. Dabei stehen die kulinarischen Köstlichkeiten natürlich im Mittelpunkt.

Kommen Sie mit auf eine Entdeckungsreise durch die Küche Vietnams! Lassen Sie sich verzaubern und inspirieren von exotischen Aromen, vom köstlichen Wirbel im Wok, vom Genießen mit Stäbchen und Reisschale. Und natürlich gibt es dabei zahlreiche Tipps und Tricks für das beste Gelingen!

Thi Ut Phung

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-310 Gebühr: 20,50 € inkl. 10,50 € Umlage / 5 UStd.

Mi., 15.05., 18:15 - 22:00 Uhr

334-311 Gebühr: 20,50 € inkl. 10,50 € Umlage / 5 UStd.

Mi., 12.06., 18:15 - 22:00 Uhr

334-312 Gebühr: 20,50 € inkl. 10,50 € Umlage / 5 UStd.

Mi., 11.12., 18:15 - 22:00 Uhr

Mediterrane Welt der Vorspeisen

Bunt gemischtes vom Mittelmeer.

N.N.

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-313 Gebühr: 18,00 € inkl. 9,00 € Umlage / 4 UStd.

Mo., 30.09., 19:00 - 22:00 Uhr

Kochkenntnisse vertiefen und erweitern

Bei den Kursen 334-400 bis 334-418 kommt zur Kursgebühr noch eine Lebensmittelumlage dazu. Bitte eine Schürze und Dosen für evtl. Reste mitbringen.

Neuer Kochkurs für Interessierte

NEU

Einfach gemeinsam kochen und Menschen kennenlernen.

Ob als Single, Freunde oder Kollegen, ob vegetarisch, Fisch oder Fleisch - für jeden ist etwas dabei. Sie erwartet genussvolle Abende mit leckeren selbst zubereiteten Gerichten.

N.N.

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-418 Gebühr: 32,00 € / 16 UStd.

Di., 26.02. bis 03.12., 19:00 - 22:00 Uhr, 4 x weitere Termine: 09.07. / 03.09. / 03.12.

Paarkochkurs - Dinner for two

Genießen Sie und Ihre Freunde doch einmal etwas Ausgefallenes, das Sie selbst gekocht haben.

Sonja Derksen

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-400 Gebühr: 32,00 € / 16 UStd.

Fr., 15.02. bis 15.11., 19:30 - 22:30 Uhr, 4 x weitere Termine: 17.05. / 13.09. / 15.11.

Hobbyköche

Männer kochen gemeinsam.

Sonja Derksen

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-401 Gebühr: 56,00 € / 28 UStd.

Do., 17.01. bis 12.12., 16:00 - 22:30 Uhr, 7 x
weitere Termine: 14.03. / 16.05. / 13.06. /
12.09. / 14.11. / 12.12

Kochtreff Freunde

Neue Rezepte mit Pfiff, die nicht jeder kennt.

Sonja Derksen

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-402 Gebühr: 40,00 € / 20 UStd.

Di., 19.02. bis 17.12., 19:30 - 22:30 Uhr, 5 x
weitere Termine 14.05. / 17.09. / 19.11. /
17.12.

Männerkochtreff am Montag

Kreative Küche: Es geht auch mal anders als mit Fast Food und Konserven.

Wir wollen in gemütlicher Runde aus frischen Zutaten leckere Menüs zubereiten und so unsere Kochkünste ausbauen.

Sonja Derksen

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-403 Gebühr: 56,00 € / 28 UStd.

Mo., 18.02. bis 16.12., 19:30 - 22:30 Uhr, 7 x
weitere Termine: 18.03. / 20.05. / 17.06. /
16.09. / 18.11. / 16.12.

Samstag-Kochclub

Sie möchten gerne mal wieder kochen, vielleicht gemeinsam mit ihrem Partner, doch Sie haben nur an einem Samstag Zeit? Dann ist dieser Kochclub genau das Richtige für Sie. Auf dem Programm stehen Rezepte von ganz einfach bis raffiniert.

Sonja Derksen

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-404 Gebühr: 32,00 € / 16 UStd.

Sa., 16.03. bis 14.12., 18:00 - 21:00 Uhr, 4 x
weitere Termine: 15.06. / 14.09. / 14.12.

Freunde des hölzernen Kochlöffels

Kochen mit Gleichgesinnten.

Sonja Derksen

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-405 Gebühr: 16,00 € / 8 UStd.

Fr., 15.03. und 13.12., 19:00 - 22:30 Uhr, 2 x

Feinschmeckertreff

Gaumenfreuden mit neuen und klassischen Gerichten und pffiffigen Ideen.

Barbara Kokert

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-406 Gebühr: 60,00 € / 30 UStd.

Di., 08.01. bis 10.12., 14:30 - 18:15 Uhr, 6 x
weitere Termine 12.02. / 05.03. / 08.10. /
12.11. / 10.12.

Kochclub Paare

Kochen in geselliger Runde.

Barbara Kokert

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-407 Gebühr: 64,00 € / 32 UStd.

Do., 24.01. bis 28.11., 20:00 - 23:00 Uhr, 8 x
weitere Termine 21.02. / 11.04. / 23.05. /
27.06. / 26.09. / 31.10 / 28.11.

Bei den Kursen 334-400 bis 334-418 kommt zur Kursgebühr noch eine Lebensmittelumlage dazu. Bitte eine Schürze und Dosen für evtl. Reste mitbringen.

Kochtreff Männer

Herzhafte Rezepte zu gutem Wein.

N.N.

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-408 Gebühr: 60,00 € / 30 UStd.

Mi., 27.02. bis 27.11., 19:00 - 22:45 Uhr, 6 x
weitere Termine: 27.03. / 29.05. / 25.09. /
30.10. / 27.11.

Hobby-Köchinnen

Rezepte mit Pfiff.

Elke Hiob

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-409 Gebühr: 48,00 € / 24 UStd.

Mi., 06.02. bis 04.12., 18:00 - 21:00 Uhr, 6 x
weitere Termine: 10.04. / 05.06. / 11.09. /
09.10. / 04.12.

Kochtreff Wissel

Gepfeffert und gesalzen.

Erika Labudda

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-410 Gebühr: 32,00 € / 16 UStd.

Di., 08.01. bis 29.10., 19:00 - 22:00 Uhr, 4 x
weitere Termine 09.04. / 02.07. / 29.10.

Pöttekieker

Genießen Sie und Ihre Freunde doch einmal etwas Ausgefallenes, das Sie selbst gekocht haben.

Sonja Derksen

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-411 Gebühr: 32,00 € / 16 UStd.

Di., 19.03. bis 18.12., 19:00 - 22:00 Uhr, 4 x
weitere Termine: Di., 21.05. / Mi., 18.09. /
Mi., 18.12.

Kochtreff "Wilde Zwiebel"

Schneller, leichter, besser kochen - das ist unsere Zeit.

Marion Nasskau

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-412 Gebühr: 48,00 € / 24 UStd.

Mi., 09.01. bis 06.11., 19:00 - 22:00 Uhr, 6 x
weitere Termine 06.03. / 08.05. / 03.07. /
04.09. / 06.11.

Das doppelte Vergnügen

Junge Paare kochen gemeinsam. Ob frühlingsfrisches Gemüse, Deftiges oder eine kulinarische Reise - hier findet jede/r das Lieblingsrezept!

Christa Stockfleit

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-413 Gebühr: 24,00 € / 12 UStd.

Fr., 18.01. bis 06.09., 19:30 - 22:30 Uhr, 3 x
weitere Termine 22.03. / 06.09.

Kochtreff für Paare

Gesundheitsbewusste Ernährung bekommt, auch zu Hause, einen immer größeren Stellenwert. Wir kochen zusammen leckere und leichte Gerichte, die einfach nachzukochen sind.

Marco Tetzlaff

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-414 Gebühr: 70,00 € / 35 UStd.

Fr., 25.01. bis 29.11., 19:00 - 22:45 Uhr, 7 x
weitere Termine 22.02. / 29.03. / 24.05. /
30.08. / 27.09. / 29.11.

Kochclub KESS

Gemeinsam neue und pfiffige Gerichte zubereiten.

Margret Thomas

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-415 Gebühr: 40,00 € / 20 UStd.

Di., 29.01. bis 05.11., 19:30 - 22:30 Uhr, 5 x
weitere Termine 26.03. / 04.06. / 10.09. /
05.11.

Kochclub "Zart und Saftig"

In einer netten Männerrunde den Spaß am Kochen pflegen, ein paar nützliche Tipps zur bewussten Ernährung sammeln und originelle Anregungen für den heimischen Speiseplan holen, das bietet unser Kochtreff.

Werner Wiesner

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-416 Gebühr: 48,00 € / 24 UStd.

Mo., 07.01. bis 11.11., 19:00 - 22:00 Uhr, 6 x
weitere Termine: 11.03. / 06.05. / 08.07. /
23.09. / 11.11.

Kochclub Uedemer Jungs

Wir kochen gemeinsam!

Werner Wiesner

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-417 Gebühr: 32,00 € / 16 UStd.

Di., 05.03. bis 12.11., 19:00 - 22:00 Uhr, 4 x
weitere Termine 07.05. / 24.09. / 12.11.

Die Kurse 334-500 und 334-501 finden in Kooperation mit dem Familienzentrum Kolpingkindergarten, Kalkar statt.

Italienisch - La Cucina

Die italienische Küche ist so bunt wie die Farben ihrer Flagge. Leckere Gerichte, frisch, leicht und schnell zubereitet.

Marion Nasskau

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-500 Gebühr: 19,00 € inkl. 10,00 € Umlage / 4 UStd.

Do., 04.04., 19:00 - 22:00 Uhr

Fingerfood

Kleine Leckereien auf die Hand.

Marion Nasskau

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

334-501 Gebühr: 18,00 € inkl. 9,00 € Umlage / 4 UStd.

Mo., 02.09., 19:00 - 22:00 Uhr

Qualifizierung
Aus- und Weiterbildung
Ehrenamt

In unseren Ausbildungen werden Grundqualifikationen für neue Aufgaben z. B. im Ehrenamt oder ein neues berufliches Standbein vermittelt. Pädagogische Ausbildungen bilden einen Schwerpunkt, darüber hinaus werden Ehrenamtliche qualifiziert für ein Engagement in Kirche und Gesellschaft.

Qualifikationen, die bereits in Ausbildung und Beruf erworben wurden, können in unseren Fortbildungen erweitert, vertieft oder an aktuelle Anforderungen angepasst werden. Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf Fortbildungen im pädagogischen Bereich und auf der Fortbildung von Dozentinnen und Dozenten im Bereich der Erwachsenenbildung.

Auch der Bereich Sprache bildet einen wichtigen Bestandteil dieses Fachbereiches. Einerseits handelt es sich dabei um den Erwerb und die Vertiefung von Fremdsprachen. Diese sind im beruflichen Alltag einsetzbar, aber auch im gesellschaftlichen Miteinander von Bedeutung.

Andererseits geht es um den Erwerb und die Vertiefung von Kenntnissen in der deutschen Sprache, die eine Integration in die hiesige Gesellschaft ermöglichen bzw. vereinfachen sollen.

Schließlich werden Grundqualifikationen im EDV-Bereich angeboten, um den Einstieg in digitale Medien zu erleichtern.

Kinder in Bewegung bringen

Fortbildung für Erzieher/innen und Tagespflegepersonen

Erzieher/innen und Tagespflegepersonen erhalten Informationen und Ideen, wie Bewegung von Kindern im Alltag gefördert werden kann. Hinweise auf Gesundheit förderndes Verhalten sowie Tipps zu Elterngesprächen in diesem Kontext sind ebenfalls Bestandteil der Fortbildung. Informationen

zur gesunden Ernährung flankieren diese Inhalte.

Heike Peters

Bedburg-Hau; Lindenstraße 4;

Familienzentrum Lebenswiese

641-004 Gebühr: 60,00 € / 12 UStd.

Fr., 04.01. bis 05.01., 09:00 - 14:00 Uhr, 2 x

Resilienz - Kinder stark machen

Teamfortbildung

Für Mitarbeitende der Kindertagesstätte

Maria Goretti in Wachtendonk-Wankum.

Petra Girmes-Meiners

Wankum; Martiniplatz 3, Kiga Maria Goretti

641-005 Gebühr: 7,00 € / 2 UStd.

Do., 17.01., 16:00 - 17:30 Uhr

Sprachwerkstatt "Leichte Sprache"

für Mitarbeitende in Schulen und

Kindertagesstätten und Jugendämtern

Mit unserer Sprache ist es schwierig. Viele Menschen verstehen viele Texte nicht. Sie sind zu schwierig geschrieben oder gesprochen:

- Worauf muss ich achten, wenn ich eine einfache Sprache nutzen möchte?
- Was ist der Unterschied zwischen 'Einfacher Sprache' und 'Leichter Sprache'?
- Wer braucht 'Einfache oder Leichte Sprache'?
- Wie können Bilder helfen?

In dieser Sprachwerkstatt werden wir gemeinsam schauen, was für 'Einfache oder Leichte Sprache' wichtig ist. In kleinen Gruppen werden wir Texte einfach schreiben. Wir überarbeiten z. B. das Informationsschreiben für ein Sommerfest oder eine Einladung zu einem Eltern- oder Infoabend. Es sind Gutachter da, die 'Einfache oder Leichte Sprache' lesen. Sie überprüfen unsere Texte.

Monika Hoolmann

Geldern; Boeckelter Weg 11; FBS

641-009 Gebühr: 36,00 € / 8 UStd.

Fr., 15.03., 09:00 - 16:00 Uhr

Da müsste Musik sein

Fortbildung für Erzieher/innen und Tagespflegepersonen

Kinder lieben Musik: Singen, Tanzen, klatschen gehören für sie unbedingt zum Leben. Erzieher/innen und Tagespflegepersonen erfahren, wie Musik im Alltag schnell und unkompliziert eingesetzt werden kann. Die Dozentin zeigt auf, wie einfache Instrumente oder eine Instrumentenecke genutzt werden können. Tipps, eigene Hemmungen beim Singen oder Musizieren zu überwinden, erleichtern die Umsetzung in der täglichen Arbeit.

Musikalische Vorkenntnisse oder das Beherrschen eines Instrumentes sind nicht erforderlich!

Christiane Langenbrink

Bedburg-Hau; Lindenstraße 4;
Familienzentrum Lebenswiese

641-010 Gebühr: 25,00 € / 5 UStd.

Fr., 15.03., 14:00 - 18:00 Uhr

Entspannung und Konzentration mit Klangschalen für Kinder

Fortbildung für Mitarbeitende in Kitas, Kindertagespflege und Eltern-Kind-Kursen

Inhalte der Schulung sind Entspannungs- und Konzentrationstechniken in Kombination mit Klangschalen. Mit vielen alltagstauglichen, erprobten und praxisnahen Anregungen für den Kindergartenalltag.

Martina Michels-Hetjens

Geldern; Boeckelter Weg 11; FBS

641-012 Gebühr: 50,00 € / 8 UStd.

Fr., 29.03., 09:30 - 15:30 Uhr

Das Glück der Gartenkinder

Workshop für Mitarbeitende in Kindertageseinrichtungen und Kindertagespflege

Die Veranstaltung ist Teil des LEADER-Projekts „Umweltbildung für alle – Inklusion inklusive!“ des NABU Kreisverband Kleve e. V. Die Teilnehmer/innen erhalten Tipps zur Auswahl pflegeleichter Gemüse, Anregungen für die naturnahe Gartengestaltung und nützliche Sachinformationen zu naturkundlichen Themen. Spiele und Aktionen für Kinder rund um den Garten runden den Workshop ab.

Sabine Kotzan

Geldern-Kapellen; St. Bernardin-Str. 65;
St. Bernardin Heim-Sommerhäuschen

641-015 Gebühr: 14,00 € / 4 UStd.

Do., 02.05., 16:00 - 19:00 Uhr

Matschen, klecksen, kleistern - so schnell und einfach kann ein basales Angebot sein!

Fortbildung für Mitarbeitende in Kitas, Kindertagespflege und Interessierte

Ausgiebiges Experimentieren hat einen hohen Entwicklungscharakter, gerade in den ersten Jahren des Kindes. Verschiedene Kreativstoffe für Kinder ab einem Jahr werden unter Anleitung hergestellt und auf ihre Möglichkeiten getestet: Kleisterfarben, Bodypaintingfarben, Zauberkreide, Softknete, Wolkenschaum, Badeknete, Mondsand und vieles mehr. Wie gelingt die Umsetzung in den Kidix® Alltag z. B. im freien Spiel, bei der Themenzeit oder einem geplanten Angebot?

Bitte mitbringen: mehrere Dosen, Schürze

Sabrina Klink

Geldern; Boeckelter Weg 11; FBS

641-016 Gebühr: 24,00 € / 4 UStd.

Sa., 09.11., 10:00 - 13:00 Uhr

Gesund in Beruf und Alltag durch Stressbewältigung mit Achtsamkeit
Weiterbildung nach

Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG)
 Die Verdichtung von Tätigkeiten und hohen Qualitätsansprüchen bedeutet für Erwerbstätige zunehmende Belastungen. Nicht nur am Arbeitsplatz fehlt heute meist die Zeit zum Innehalten, auch im Privaten häufen sich Anforderungen und Termindruck. Es entsteht ein Stresserleben, das vielfältige körperliche und seelische Folgen haben kann. Besonders in Zeiten der Veränderungen muss man für ein gutes Stressmanagement sorgen, um mit den alltäglichen Herausforderungen in Beruf und Alltag gelassener umgehen zu können.

Ziel dieses Bildungsurlaubes ist es, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen, zu stärken und Strategien zum besseren Umgang mit Stress kennenzulernen, um so eine höhere Stresskompetenz entwickeln zu können und in der Work-Life-Balance mit mehr Energie und Leichtigkeit zu leben. So finden die Teilnehmenden einen leichteren Zugang zu Entspannung, Selbstvertrauen, Akzeptanz, Lebendigkeit und Lebensfreude.

Inhalte: Wir beleuchten das Stressphänomen aus verschiedenen Perspektiven und bieten vielschichtige Lösungsansätze an. Achtsamkeitsübungen, Yoga, Entspannungstechniken, Umgang mit Zeit, Schlaf, Pausen und Ernährung sowie hinderliche Einstellungen, Glaubenssätze und Sichtweisen werden thematisiert. Darüber hinaus wird ein theoretischer Einblick in die verschiedenen Wahrnehmungsebenen einer Stressreaktion gegeben. Die Teilnehmenden lernen, zwischen diesen Ebenen zu differenzieren. So haben sie später eine größere Wahlmöglichkeit, stressige Momente im Berufs- und Privatleben leichter zu identifizieren und ihnen mit Achtsamkeit zu begegnen.

Zielgruppe: Diese Weiterbildung ist geeignet für Personen, die mit beruflichem Stress besser umgehen lernen möchten und so

aktiv stressbedingten Erschöpfungszuständen oder Erkrankungen vorbeugen oder diese lindern möchten.

Zum Abschluss am Freitag kochen alle Teilnehmenden ein gesundes Menu.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, Stopper-Socken und Verpflegung für die Pausen

Petra Kubatscheck, Anna Schlautmann
 Kalkar; Mühlenstege 11; FBS
641-200 Gebühr: 150,00 € / 37 UStd.
 Mo., 21.10. - Do., 24.10., 09:00 - 16:15 Uhr
 Fr., 25.10., 09:00 - 13:00 Uhr

Dozenten und Dozentinnen gesucht

Haben Sie besondere Fähigkeiten, die Sie gerne an andere Interessenten weitergeben möchten?

Trauen Sie sich zu, einen Kurs im Rahmen des FBS-Programms durchzuführen? Sind Sie Fachfrau/Fachmann auf einem bestimmten Gebiet?

Die Familienbildungsstätte Kalkar bietet Ihnen weitreichende Gelegenheit, Ihre Talente innerhalb einer verantwortungsvollen Tätigkeit als Kursleiter/in zur Entfaltung kommen zu lassen.

Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf!

Weitere Infos in der FBS ☎ 02824-97660

Oder auf der Homepage unter:
<https://www.fbs-kalkar.de/zu-uns-ueber-uns/ihre-mitarbeit/>

Kidix®

Eltern-Kind-Kurs

Qualitätstreffen für Kidix® Kursleitungen

Die laufende, praktische Kidix® Kurstätigkeit wird reflektiert. Die gewonnenen Erfahrungen sind Grundlage der Weiterentwicklung der Kursangebote in fachlicher und pädagogischer Hinsicht.

Antje Freudenberg, Ursula Cloos, Katja Verhoeven-Lehmkuhl, Monika Döhmen, Katrin Heyl, Angela Kantner
Emmerich; Neuer Steinweg 25; HdF
641-110 Gebühr: kostenlos / 4 UStd.
Fr., 22.03., 17:00 - 20:00 Uhr

Matschen, klecksen, kleistern - so schnell und einfach kann ein basales Angebot sein!

Fortbildung für Kidix® Kursleitungen
Ausgiebiges Experimentieren hat einen hohen Entwicklungscharakter, gerade in den ersten Jahren des Kindes. Verschiedene Kreativstoffe für Kinder ab einem Jahr werden unter Anleitung hergestellt und auf ihre Möglichkeiten getestet: Kleisterfarben, Bodypaintingfarben, Zauberkreide, Softknete, Wolkschaum, Badeknete, Mondsand und vieles mehr. Wie gelingt die Umsetzung in den Kidix® Alltag z. B. im freien Spiel, bei der Themenzeit oder einem geplanten Angebot? Für Kursleitungen des Katholischen Bildungsforums Kleve fallen nur die Materialkosten in Höhe von 10,00 € an.

Bitte mitbringen: mehrere Dosen, Schürze

Sabrina Klink
Geldern; Boeckelter Weg 11; FBS
641-111 Gebühr: 24,00 € / 4 UStd.
Sa., 02.02., 10:00 - 13:00 Uhr

Präventionsschulung zum Kindeswohl

Fortbildung für Kidix® Kursleitungen

Das Bistum Münster hat sich verpflichtet, haupt-, neben- und ehrenamtliche Mitarbeiter/innen zeitnah zum Thema "Kindeswohlgefährdung" zu schulen. Ziel ist es, für das Thema weiter zu sensibilisieren und über Möglichkeiten der Vorbeugung zu informieren. Es wird vermittelt, welche Hinweise auf eine Gefährdung es gibt und wie bei grenzüberschreitendem Handeln konkret und angemessen gehandelt werden kann. Der Kurs wird nach den Standards der Präventionsordnung des Bistums Münster durchgeführt. Die Teilnehmerinnen erhalten eine entsprechende Bescheinigung.

Katrin Heyl
Kalkar; Mühlenstege 11; FBS
641-112 kostenlos / 8 UStd.
Sa., 28.09., 10:00 - 17:00 Uhr

Immer in Bewegung

Fortbildung für Dozentinnen und Dozenten im Arbeitsbereich "Eltern und Kinder: sich bewegen"

Teilnehmende lernen ganz praktisch vielfältige Bewegungsideen für Kinder von 1,5 bis 3 Jahren kennen, die sich in Bewegungsräumen eines Kindergartens, gemeinsam mit den Eltern, umsetzen lassen.

Michaela Galonska
Kalkar, Familienzentrum Kolping-Kindergarten, Karl-Leisner-Platz 8
641-106 Gebühr: 14,00 € / 4 UStd.
Fr., 22.03., 16:30 - 19:30 Uhr

Selbstschutz

Fortbildung für Dozentinnen und Dozenten im Katholischen Bildungsforum Kleve

Oft haben wir das Gefühl, von Aufgaben und Anforderungen in Beruf und Freizeit überannt zu werden. Wir fühlen uns den Umständen ausgeliefert und hilflos. Um mit Stress besser umzugehen, schauen wir uns anhand von Forschungsmodellen die Ursachen an und haben die Möglichkeit, persönliche Stressauslöser zu erkennen. In einem weiteren Schritt erhalten Sie Tipps, um Ihren Stresslevel zu reduzieren, den Umgang mit Stress zu lernen und unseren Selbstschutz gezielt zu aktivieren. So erfahren Sie, was Sie ändern können und wo Ausgleichsmöglichkeiten im Alltag zu finden sind.

Darüber hinaus erleben Sie Entspannungsmethoden theoretisch und praktisch und vertiefen somit die gewonnenen Erkenntnisse für ein nachhaltiges Wohlbefinden.

Christiane Grothe

Geldern; Boeckelter Weg 11; FBS

641-250 Gebühr: 15,00 € / 4 UStd.

Di., 16.07., 18:30 - 21:45 Uhr

Auffrischkurs für Ersthelfer

für Mitarbeiter/innen des Katholischen Bildungsforums Kleve

Die intensive, theoretische und praktische Ausbildung befähigt zur schnellen und sicheren Hilfe im Notfall. Für die "kleine" Katastrophe im Alltag einer Familienbildungseinrichtung gibt es zuverlässige Handlungsempfehlungen.

Georg Hermsen

Geldern; Boeckelter Weg 11; FBS

641-480 kostenlos / 9 UStd.

Sa., 26.01., 09:00 - 17:00 Uhr

Yoga und Ayurveda

Fortbildung für Yoga-Lehrende

Was verbindet Yoga und Ayurveda und wie kann das Wissen des Ayurveda in eine Yogapraxis integriert werden? Yoga und Ayurveda haben sich aus derselben indischen Philosophie, den Veden, entwickelt. Beide Ansätze bieten einen Weg zu mehr Ausgeglichenheit, Harmonie und Freude an. Sie erhalten einen ersten Einblick in die Welt von Yoga und Ayurveda, ihre Gemeinsamkeiten und Unterschiede, eine Einführung in die Grundlagen des Ayurveda, die Doshas (Vata, Pitta, Kapha) und die Guna (Sattva, Tamas, Raja), die drei Facetten des Lebens, das Konzept von Rasayana, Lenkung der Lebensenergie und den Einsatz von Pranayama. Auch lernen Sie ihre eigene Konstitution kennen.

Drei Praxiseinheiten werden Sie erleben, in denen die Asanas, Pranayama und Meditation in Bezug zu den Doshas, Guna, Agni und den Jahreszeiten gesetzt werden. Die Asana-Praxis soll die Doshas harmonisieren und dabei die Konstitution und auch die Kondition des Übenden berücksichtigen.

Sie erleben das Zusammenspiel der Energien, der Kräfte des Körpers, des Geistes, des Atems und der Meditation in Theorie und Praxis.

So unterstützen Yoga und Ayurveda die innere Ruhe, lassen den Atem seinen Rhythmus finden und fördern die Aufnahme und den freien Fluss des Prana, der Lebensenergie/Ojas, im Körper.

Petra Kubatscheck, Anna Schlautmann

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

641-320 Gebühr: 41,00 € / 8 UStd.

Sa., 23.03., 09:30 - 16:45 Uhr

Gehirnjogging durch Bewegung mit Life-Kinetik® Elementen

Fortbildung für Dozentinnen und Dozenten im Arbeitsbereich "Bewegung"

Sie lernen eine neuartige Trainingsform zum Erhalt und Steigerung der geistigen und körperlichen Fitness mit hoher Nachhaltigkeit kennen. Diese Art des Gehirnjoggings verknüpft Körperbeherrschung, visuelle Wahrnehmung und Arbeitsgedächtnis zur Verbesserung des „Multi Taskings“.

Die koordinativen, visuellen und motivierenden Aufgaben, durch die das Gehirn neue Vernetzungen und Synapsen bildet, können als Bausteine für die eigenen Kursstunden genutzt werden. Mit verschiedenen Materialien wie z. B. Bällen, Seilen, Tüchern, der Koordinationsleiter oder unseren Händen führen wir nichtalltägliche und nichtautomatisierte Übungen durch.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch

Martina Bittner

Kleve; Regenbogen 4-6; fbs

641-330 Gebühr: 25,00 € / 3 UStd.

Sa., 23.02., 10:00 - 12:15 Uhr

Geldern; Boeckelter Weg 11; FBS

641-331 Gebühr: 25,00 € / 3 UStd.

Sa., 09.11., 10:00 - 12:15 Uhr

Beckenbodengymnastik

Fortbildung für Dozentinnen und Dozenten im Arbeitsbereich "Bewegung"

Sie lernen Übungen zur Wahrnehmungsschulung und Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur als Bausteine für Stundenbilder. Theoretisches Wissen ergänzt dabei die praktischen Inhalte des Kurses, damit Sie für die Anwendung im eigenen Kurs gut gerüstet sind.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch

Uta Buchen

Kleve; Regenbogen 4-6; fbs

641-335 Gebühr: 7,00 € / 2 UStd.

Sa., 23.03., 10:00 - 11:30 Uhr

Smovey®ringe - Fortbildung

Fortbildung für Dozentinnen und Dozenten im Arbeitsbereich "Bewegung"

Mit den Inhalten dieser Fortbildung lernen Sie, die Smovey®ringe für die Zielgruppe Senioren, vielfältig und mit Spaß einzusetzen. Petra Kubatschek, Motopädin und Smovey®-Instructor, zeigt, wie die Übungserklärung, -ausführung und -korrektur den Fähigkeiten von Senioren angepasst werden kann. Einen weiteren Schwerpunkt legt die Dozentin auf die besondere Wirkungsweise von Smoveys® im Hinblick auf altersbedingte Bewegungseinschränkungen, aber auch degenerative Erkrankungen wie Parkinson, Demenz, Alzheimer oder MS. Diese Fortbildung ist auch für Dozenten geeignet, die bereits Erfahrung mit Smoveys® gemacht haben und mit zusätzlichem Wissen Sicherheit gewinnen möchten. Die Smoveys® werden für die Fortbildung zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken

Petra Kubatschek

Geldern; Boeckelter Weg 11; FBS

641-338 Gebühr: 14,00 € / 4 UStd.

Sa., 21.09., 09:30 - 12:45 Uhr

Kochkurse leiten

Die Kochkurse in den Familienbildungsstätten des Bildungsforums Kleve (HdF Emmerich, FBS Geldern-Kevelaer, FBS Kalkar und FBS Kleve) werden von vielen Menschen besucht. In angenehmer Atmosphäre wird dort gemeinsam gekocht; die Teilnehmer/innen haben die Gelegenheit, Grundkenntnisse im Kochen zu erwerben, aber auch ihre Kochkenntnisse zu erweitern.

Aufgrund der großen Nachfrage suchen wir neue Dozenten und Dozentinnen zur Leitung dieser Kochkurse.

Zur Qualifizierung von Kochkursdozenten/innen bietet das Bildungsforum Kleve eine Fortbildungsmaßnahme an.

Voraussetzungen sind gute Kochkenntnisse, sowie die Freude am Umgang mit Menschen.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Grundlagen der Küchentechnik und Lebensmittelkunde
- Groß- und Kleingeräte in Lehrküchen
- Erste-Hilfe-Maßnahmen in Kochkursen
- Konzeption von Kochkursen
- Pädagogik in der Erwachsenenbildung

Die Anschaffung eines Fachbuches für die drei Module ist erforderlich.

Eine Anmeldung ist nur nach einem Vorgespräch möglich!

Modul 1

Schwerpunktt Themen:

- Grundlagen der Küchentechnik und Lebensmittelkunde
- Groß- und Kleingeräte in der Lehrküche
- Küchenpraxis: Fleisch und Geflügel, Gemüse und Obst, Gelatine und Hefe, abgeschlagene Creme

Astrid van Os, Judith Nowak,
Petra Rüttermann

Kleve; Regenbogen 4-6; fbs

641-340 Gebühr: 33,00 € / 8 UStd.

Sa., 26.01., 11:00 - 17:00 Uhr

Modul 2

Schwerpunktt Themen:

- Hygiene in der Küche
- Erste-Hilfe Maßnahmen
- Küchenpraxis: Bisquit und Quark-Öl-Teig, Fisch

Astrid van Os, Petra Rüttermann,
Judith Nowak, Guido Janssen

Emmerich; Neuer Steinweg 25; HdF

641-341 Gebühr: 33,00 € / 8 UStd.

Sa., 16.02., 11:00 - 17:00 Uhr

Modul 3

Schwerpunktt Themen:

- Konzeption von Kochkursen
- Pädagogik in der Erwachsenen- und Familienbildung
- Küchenpraxis: Brand-, Mürbe- und Quark-Blätterteig

Astrid van Os, Petra Rüttermann,
Judith Nowak

Geldern; Boeckelter Weg 11; FBS

641-342 Gebühr: 33,00 € / 8 UStd.

Sa., 09.03., 11:00 - 17:00 Uhr

Grundlagen der gesunden Kinderernährung

Brot oder Müsli - wie sieht ein gesundes Frühstück für Kinder aus?

Das Frühstück ist die erste Hauptmahlzeit des Tages. Welchen Anforderungen in Hinblick auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung soll es erfüllen und wie kann man mit den verschiedenen Vorlieben und Gewohnheiten der Kinder einen gesunden Start in den Tag realisieren?

Ein kleiner Praxisteil gibt Gelegenheit gesunde Frühstücksideen kennenzulernen.

Astrid van Os

Kleve; Kalkarer Str. 10;

Familienzentrum/SOS Kinderdorf-Zentrum

641-343 Gebühr: 15,00 € inkl. Lebensmittelumlage / 3 UStd.

Di., 25.06., 19:00 - 21:15 Uhr

Das Auge isst mit - vielfältige Ideen zur Ausgarnierung von Speisen

Fortbildung für Dozentinnen und Dozenten im Arbeitsbereich "Ernährung"

Unter Anleitung einer Konditorin werden vielfältige Möglichkeiten zum Ausgarnieren von Speisen vorgestellt und geübt. In der Gebühr ist eine Lebensmittelumlage bereits enthalten.

Britta Hiob

Kleve; Regenbogen 4-6; fbs

641-344 Gebühr: 20,00 € / 5 UStd.

Sa., 19.01., 14:30 - 18:15 Uhr

Wildkräuter sammeln und genießen

Fortbildung für Dozentinnen und Dozenten im Arbeitsbereich "Ernährung"

Mit allen Sinnen erfahren Sie vieles rund um eine Auswahl von Wildkräutern - von Unwissenden auch als "Unkräuter" bezeichnet.

Wir identifizieren und sammeln Wildkräuter in der freien Natur. Anschließend nehmen wir in der FBS Kalkar einen Imbiss von Blütenmuffins und Kräutertee zu uns.

Im theoretischen Teil über Wildpflanzen, deren Zubereitungen und Wirkungen auf die Gesundheit gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit Wildkräutern. Praxisnahe Übungen zeigen Ihnen die Verarbeitung und genussvolle Zubereitung von einer Vielfalt köstlicher Leckerbissen.

In der Kursgebühr ist eine Materialumlage von 10,00 € enthalten.

Marion Nasskau

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

641-345 Gebühr: 38,00 € / 8 UStd.

Sa., 25.05., 10:00 - 16:00 Uhr

Nähkurse leiten - Auffrischkurs für Dozentinnen im Arbeitsbereich "Mode-Design" zum Thema Jerseyverarbeitung

Jersey ist zu jeder Jahreszeit ein Material, was viele Möglichkeiten bietet.

Wir geben Tipps zur Verarbeitung der Kanten, Säume und Verschlussmöglichkeiten.

Auch ohne Overlockmaschine ist das Nähen von Jerseymaterialien möglich.

Für das gemeinsame Mittagessen sehen wir ein Mitbringbuffet vor.

Susanne Corten, Andrea Girnus

Emmerich; Neuer Steinweg 25; HdF

641-520 Gebühr: 28,00 € / 8 UStd.

Sa., 30.03., 9:00 - 17:00 Uhr

Informationen rund um die Fortbildung „Nähkurse leiten“ erhalten Sie von:

Susanne Corten

HdF Emmerich, Tel.: 02822 7045717,

FBS Kleve, Tel.: 02821 7232-16

corten@bistum-muenster.de

Andrea Girnus

FBS Kalkar, Tel.: 02824 976612,

FBS Geldern-Kevelaer, Tel.: 02831 13460-17

girnus@bistum-muenster.de



BUNDESVERBAND FÜR KINDERTAGESPFLEGE

Bildung. Erziehung. Betreuung.

Kindertagespflege – eine Aufgabe für mich?

Berufliche Qualifizierung für Tagesmütter/-väter nach dem DJI-Curriculum, anerkannt vom Bundesverband für Kinderbetreuung in Tagespflege e.V., mit Zertifikatsabschluss

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds



EUROPÄISCHE UNION

Europäischer Sozialfonds



Die Landesregierung
Nordrhein-Westfalen



Kindertagespflege - Qualifizierungskurs

"Tagesmutter/-vater - ein Beruf für mich?"

Das Katholische Bildungsforum Kleve bietet eine Qualifizierungsmaßnahme an, in der sich interessierte Personen, die Spaß an der Arbeit mit Kindern haben, für die besonderen Herausforderungen in der Kindertagespflege vorbereiten können. Die Qualifizierungsmaßnahme umfasst 160 Unterrichtsstunden und einen Kurs „Erste Hilfe am Kind“ von 8 Unterrichtsstunden. Nach bestandener Abschlussprüfung wird das Zertifikat „Qualifizierte Tagespflegeperson“ des Bundesverbandes verliehen. Für alle Teilnehmer/innen besteht die Möglichkeit, in Kooperation mit dem Jugendamt begleitet, beraten und ggf. vermittelt zu werden. Eine Anmeldung ist nur nach Eignungsüberprüfung des zuständigen Jugendamtes möglich. Ein entsprechendes Formular ist bei der Anmeldung mitzubringen.

Ute Krapohl-Leppers, Linda Isselburg, Bettina Paschedag, Simone Lauterbach-Rentelmann, Susanne Lepczynski, Georg Hermsen, Margret Zulechner, Nicole Hirtz
Geldern; Boeckelter Weg 11; FBS
641-410 Gebühr: ab 14 TN 450,00 €,
10 - 13 TN 600,00 € / 168 UStd.
Mi., 23.01. bis 10.07., 18:30 - 21:45 Uhr, 28 x

Qualifizierung zur

Kindertagespflegeperson in Modulen

Informationsabend

Interessierte aus dem Zuständigkeitsbereich des Kreisjugendamtes Kleve an der Ausbildung zur Kindertagespflegeperson können sich vorab über Kursvoraussetzungen, Kurskonzept, Kursinhalte, Arbeitsweisen, Kurszeiten usw. informieren.

Ute Krapohl-Leppers,
Katja Verhoeven-Lehmkuhl
Geldern; Boeckelter Weg 11; FBS
641-411 kostenlos / 2 UStd.
Mi., 06.02., 19:30 - 21:00 Uhr

Erste Hilfe Auffrischung

für tätige Tagesmütter/-väter

In Theorie und Praxis werden tätige Tagesmütter/-väter zum Thema "Unfälle" und "Erste Hilfe am Kind" in ihrer Rettungsfähigkeit geschult. Eine Teilnahme ist unter Vorlage eines Gutscheins des Jugendamtes und nach Zahlung einer Verwaltungsgebühr von 5,00 EUR möglich.

Guido Janssen
Emmerich; Neuer Steinweg 25; HdF
641-440 Gebühr: 5,00 € / 9 UStd.
Sa., 09.02., 09:00 - 17:00 Uhr

Georg Hermsen

Geldern; Boeckelter Weg 11; FBS
641-441 Gebühr: 5,00 € / 9 UStd.
 Sa., 09.03., 09:00 - 17:00 Uhr

Georg Hermsen

Geldern; Boeckelter Weg 11; FBS
641-442 Gebühr: 5,00 € / 8 UStd.
 Sa., 09.11., 09:00 - 17:00 Uhr

Peter Burdack

Kleve; Regenbogen 4-6; fbs
641-443 Gebühr: 5,00 € / 10 UStd.
 Mi., 27.03. bis 03.04., 18:00 - 21:45 Uhr, 2 x

Guido Janssen

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS
641-444 Gebühr: 5,00 € / 9 UStd.
 Sa., 28.09., 9:00 - 17:00 Uhr

Natürliche Gesundheit in der Kindertagespflege durch Kneipp

Kneipp ist mehr als nur Wassertreten! Sie lernen Grundlagen für eine natürliche und gesunde Lebensweise der Tageskinder auf spielerische Weise zu legen. Mit abwechslungsreichen Methoden werden Ihnen die fünf Säulen Kneipps (Heilkraft der Natur, Lebensordnung, Wasser, Bewegung und Ernährung) näher gebracht und Beispiele zur einfachen Einbindung in den Tageselternalltag gezeigt.

Legere Kleidung ist gewünscht.

Melanie Wittkamp

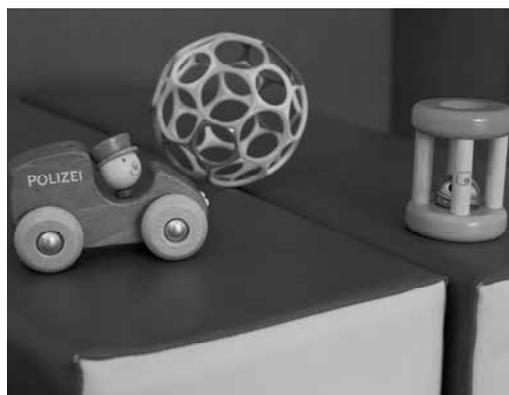
Emmerich; Neuer Steinweg 25; HdF
641-445 Gebühr: 19,50 € / 5 UStd.
 Sa., 06.04., 10:00 - 14:00 Uhr

Lauschen, wie kindliche Gehirne ticken

für Erzieher/innen und Tagespflegepersonen
 Ein Fortbildungsworkshop für Erzieher/innen und Tagespflegepersonen, die neugierig darauf sind, wie kindliche Gehirne lernen, funktionieren und sich entwickeln. Sie bekommen viele Informationen, wie Lernen erfolgt und wie Sie die Kinder im Alltag dabei einfach unterstützen können. Es werden theoretische Kenntnisse als auch praktische Übungen vermittelt.

Ina Martens

Kleve; Regenbogen 4-6; fbs
641-446 Gebühr: 35,00 € / 4 UStd.
 Sa., 25.05., 14:00 - 17:00 Uhr





„Hinsehen und Schützen“

ist das gemeinsame Motto der NRW-Diözesen für die Präventionsarbeit. In Folge der Fälle sexualisierter Gewalt gegenüber Kindern und Jugendlichen auch in Einrichtungen der katholischen Kirche hat es in der Deutschen Bischofskonferenz und auch in unserem Bistum eine intensive Auseinandersetzung über Präventionsmaßnahmen gegeben.

Die Kirche im Bistum Münster ist sich der besonderen Verantwortung für den Schutz der Kinder und Jugendlichen bewusst und hat sich verpflichtet, haupt-, neben- und ehrenamtliche Mitarbeiter/innen zeitnah zum Thema „Kindeswohlgefährdung“ zu schulen. Es werden Grundlagen vermittelt, die Themen werden reflektiert und für ein sensibles Hinschauen und Handeln wird geworben. Das Katholische Bildungsforum im Kreisdekanat Kleve bietet in Kooperation mit Pfarreien und Einrichtungen Präventions-schulungen an. Ziel ist es, für das Thema weiter zu sensibilisieren und über Möglichkeiten der Vorbeugung zu informieren. Es wird vermittelt, welche Hinweise auf eine Gefährdung es gibt und wie bei grenzüberschreitendem Handeln konkret und angemessen gehandelt werden kann. Alle Kurse werden nach den Standards der Präventionsordnung durchgeführt.

Präventionsschulung zum Kindeswohl für Mitarbeitende und Ehrenamtliche in den Gemeinden

Auffrischungsschulung zum Thema "Kinder stärken"

Nach einer kurzen Auffrischung des Basiswissens geht es vor allem um Fragen zur Resilienz: Was sind Schutzfaktoren, die Kin-

der stärken? Welche Kompetenzen brauchen Erwachsene dazu?

Ute Krapohl-Leppers, Simone Lauterbach-Rentelmann
Geldern; Boeckeler Weg 11; FBS
641-460 / 4 UStd.
Di., 12.03., 09:00 - 12:00 Uhr

Präventionsschulung zum Kindeswohl für Mitarbeitende und Ehrenamtliche in den Gemeinden

Auffrischungsschulung zum Thema Cybermobbing

Medien nehmen einen großen Platz ein, insbesondere auch bei Kindern und Jugendlichen. Spiele, Kommunikation und auch Mobbing laufen zu einem großen Teil digital ab. Sie lernen Grundbegriffe und einschlägige Medienbestandteile, etwa Chatrooms oder Messengers kennen. Sie erfahren, wie Kinder im Medienkonsum und -verhalten gestärkt werden können. Im Hinblick auf digitale Medien werden Täterstrategien aus den Basis-schulungen aufgegriffen.

Ute Krapohl-Leppers
Kleve; Regenbogen 4-6; fbs
641-461 kostenlos / 4 UStd.
Di., 30.04., 09:00 - 12:00 Uhr

Neben den festen Terminen in unseren Häusern planen und führen wir auch Präventionsschulungen und Auffrischungsschulungen für bestimmte Zielgruppen auf Anfrage durch. Voraussetzung ist eine Gruppengröße von mindestens 10 Personen.

Es wird empfohlen, dass die Hälfte der Stundenzahl der Basisschulung aufgefrischt wird, drei Stunden aber mindestens.

Unsere Ansprechpartnerin ist:
Ute Krapohl-Leppers
Wasserstr. 1, 47533 Kleve
Tel.: 02821 721533
krapohl-leppers@bistum-muenster.de
www.kbw-kleve.de

**Präventionsschulung für
Mitarbeiter/innen aus den Gemeinden**

Auffrischung der Basics

Die Wiederholung der wichtigsten Basisinformationen aus der Präventionsschulung wird erweitert durch neue Übungen zum Thema "Nähe/Distanz" und biografische Aspekte.

Ute Krapohl-Leppers

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

641-462 kostenlos / 4 UStd.

Do., 27.06., 17:00 - 20:00 Uhr

**Präventionsschulung zum Kindeswohl für
Mitarbeitende und Ehrenamtliche in den
Gemeinden**

*Auffrischungsschulung zum Thema
interkulturelle Aspekte*

Die Sozialisation und Biografie von Personen mit Migrationshintergrund ist meist durch andere Faktoren und Erlebnisse geprägt, als die von Personen ohne Migrationshintergrund. Dies muss in der Prävention sexualisierter Gewalt berücksichtigt werden.

Teilnehmer werden für typische Schwierigkeiten von Migrationsbiografien sensibilisiert. Grundbegriffe der interkulturellen Arbeit werden erklärt und Folgerungen für die Präventionsarbeit geschlossen.

Katrin Heyl, Jutta Schlütter-Boßmann

Geldern; Boeckelter Weg 11; FBS

641-463 kostenlos / 8 UStd.

Sa., 23.11., 09:00 - 16:00 Uhr

**Weitere Bildungseinrichtungen
im Kreis Kleve**

Haus der Familie Emmerich

Neuer Steinweg 25

46446 Emmerich a. Rhein

Tel.: 02822 704570

www.hdf-emmerich.de

**Familienbildungsstätte Geldern-
Kevelaer**

Boeckelter Weg 11, 47608 Geldern

Tel.: 02831 134600

www.fbs-geldern.de

Familienbildungsstätte Kleve

Regenbogen 4 – 6, 47533 Kleve

Tel.: 02821 72320

www.fbs-kleve.de

Katholisches Bildungswerk Kreis Kleve

Wasserstr. 1, 47533 Kleve

Tel.: 02821 721525

Katholische Heimvolksschule

Wasserburg Rindern

Wasserburgallee 120, 47533 Kleve

Tel.: 02821 73210

www.wasserburg-rindern.de

Caritasverband Kleve e.V.

Hoffmannallee 70, 47533 Kleve

Tel.: 02821 72090

www.caritas-kleve.de

**Ehe-, Familien- und Lebensberatung
im Bistum Muenster (EFL)**

Auf dem Wall 6, 47574 Goch

Tel.: 02823 6496

www.ehefamilieleben.de

Kita – Lebensort des Glaubens

Seelsorge!?

Im Kindergarten ist es Alltag, dass den Erzieherinnen und Erziehern problematische Situationen der Familien auffallen, wie z. B. Paarkonflikte oder Krankheiten. Manchmal erzählen ihnen die Kinder davon, ein anderes Mal werden sie, meistens überraschend, "zwischen Tür und Angel" direkt von Eltern darauf angesprochen.

In diesen Momenten ist nicht die geschickte Gesprächsführung allein gefragt, sondern auch Empathie und Seel(en)sorge.

Auf welcher Haltung baut eine christlich orientierte Begleitung in einer Kita auf, die Ermutigung, Zuspruch, Ermahnung und/oder Trost beinhalten kann? Wie weit darf sie gehen, ohne zu stark zu moralisieren oder die eigene Substanz anzugreifen? Eine Reflexion der persönlichen Haltung und über die Chancen und Grenzen der Gesprächssituation, Übungssequenzen und das Erkennen von Interventionsmöglichkeiten stehen auf dem Programm.

Diese Fortbildung richtet sich an Erzieher/innen, pastorale Mitarbeiter/innen und weitere Interessierte, die im Kontext katholischer Kitas im Bistum Münster tätig sind. Anmeldungen sind ab dem 03.12.2018 über www.kita-lebensort-des-glaubens.de/fortbildungen möglich.

Kirsten Lommen

Emmerich; Neuer Steinweg 25; HdF

642-001 kostenlos / 5 UStd.

Do., 09.05., 14:00 - 18:00 Uhr

In Kooperation mit dem Projekt Kita – Lebensort des Glaubens.



Kita – Lebensort des Glaubens

(Er)Lesen!? Werkstattnachmittag zur Auswahl "guter Bücher" für Kinder

Seit Jahren führt ein religiöses Buch die Bestsellerlisten an: die Bibel. Auch Kinderbibeln, in denen biblische Episoden kindgerecht nacherzählt und bebildert werden, hat der Buchmarkt in Fülle zu bieten. Darüber hinaus erscheinen regelmäßig neue Kinderbücher, die an biblische Erzählungen und Figuren anknüpfen, Glaubensfragen stellen und Lebens Themen aufgreifen. Aber welche Kriterien sollte ein gutes religiöses Kinderbuch erfüllen? In dieser Werkstatt lernen Sie verschiedene neue religiöse Kinderbücher, auch Kinderbibeln, kennen und entwickeln einen Kriterienkatalog für die Auswahl "guter Bücher". Erstellen Sie Ihre persönliche Bestsellerliste!

Diese Fortbildung richtet sich an Erzieher/innen, pastorale Mitarbeiter/innen und weitere Interessierte, die im Kontext katholischer Kitas im Bistum Münster tätig sind. Anmeldungen sind ab dem 03.12.2018 über www.kita-lebensort-des-glaubens.de/fortbildungen möglich.

Dr. Andrea Spans

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

642-002 kostenlos / 5 UStd.

Mi., 09.10., 14:00 - 18:00 Uhr

In Kooperation mit dem Projekt "Kita – Lebensort des Glaubens"

"... über Gott und die Welt" –

Teamtankstelle

Glauben ist immer eine persönliche Angelegenheit, nicht selten auch eine Herausforderung für die Person: Warum und wozu gibt es Leid auf der Welt? Handelt Gott, wenn ich ihn bitte? Hat nicht doch der Tod das letzte Wort?

Im Rahmen einer Teamtankstelle sind Teams katholischer Kindertageseinrichtungen eingeladen, "Gott und die Welt" im buchstäblichen Sinne anzusprechen und Glauben und Leben miteinander zu verbinden. Ein Mix aus

Impulsen, Austausch und Diskussion vermittelt einen Zugang zu alten Glaubens Themen und aktuellen Lebensfragen. Tanken Sie als Team einmal auf: indem Sie religiöses Grundwissen vertiefen und glaubwürdige Antworten auf Ihre Fragen entwickeln. Themen einer Teamtankstelle können z. B. sein: Plötzlich ist alles anders - warum und wozu leiden?

Gott ist auf unserer Seite. Greift Gott in die Geschichte ein?

Das Kreuz mit dem Kreuz - hat der Tod das letzte Wort?

Weitere Themen und Termine auf Anfrage.

In Kooperation mit dem Projekt "Kita - Lebensort des Glaubens".

Diese Fortbildung richtet sich an Erzieher/innen, pastorale Mitarbeiter/innen und weitere Interessierte, die im Kontext katholischer Kitas im Bistum Münster tätig sind. Anmeldungen sind ab dem 03.12.2018 über www.kita-lebensort-des-glaubens.de/fortbildungen möglich.

Dr. Andrea Spans

642-005 kostenlos / 2 UStd.

Kurstag auf Anfrage des Teams

In Kooperation mit dem Projekt "Kita – Lebensort des Glaubens"

Qualifizierung von Ehrenamtlichen

Alles bleibt... anders!?

Es geht weiter für den Pfarreirat

Vor einem Jahr sind die Pfarreiräte in die neue Saison gestartet. Das Kreisdekanat Kleve und das Katholische Bildungsforum laden Sie nun zu einer ersten Zwischenreflexion ein: Sie erfahren Grundlegendes zum Thema "Engagementförderung im Bistum Münster" und sind in verschiedenen Workshops dazu eingeladen, Handwerkszeug für Ihre Arbeit vor Ort zu sammeln, sich auszutauschen und zu vernetzen.

Ursula Kertelge, Dr. Andrea Spans
Kevelaer; Klostersgarten 1; Hotel Klostersgarten

642-010 Gebühr: 15,00 € / 10 UStd.

Sa., 02.02., 09:00 - 17:00 Uhr

Glaubwürdig verkündigen

Seminar für Lektor/innen

Als Lektor/in übernehmen Sie einen Verkündigungsdienst: In jedem Gottesdienst sprechen Sie das Wort Gottes der versammelten Gemeinde zu und tragen dazu bei, sie auf ihrem Glaubensweg zu stärken. Dieses Seminar unterstützt Sie in diesem Verkündigungsdienst: Eine Einführung in die Eigenart der biblischen Schriften und in die Bedeutung der Bibel im Gottesdienst eröffnet Ihnen einen eigenen Zugang zu den manchmal sperrigen Bibeltexten. Praktische Übungen (Haltung; Atmung; Betonung; sinner-schließendes Vorlesen) zeigen Ihnen einen Weg auf, das Wort Gottes so bekannt zu machen, dass es die Herzen der Menschen erreicht. So gelingt es Ihnen, glaubwürdig zu verkündigen.

Uwe Schürmann

Kleve; Wasserburgallee 120; Wasserburg Rindern

642-015 Gebühr: 33,00 € / 12 UStd.

Fr., 05.04., 18.30 - 21:00 Uhr

Sa., 06.04., 09:30 - 17:00 Uhr

642-016 Gebühr: 33,00 € / 12 UStd.

Fr., 13.09., 18.30 - 21:00 Uhr

Sa., 14.09., 09:30 - 17:00 Uhr

Anmeldungen sind über das zuständige Pfarrbüro möglich.

**Besinnungstag für
Kommunionhelfer/innen**

Die liturgischen Dienste verleihen dem gemeinsamen Priestertum, durch Taufe und Firmung geschenkt, Ausdruck. Dieser Tag lädt dazu ein, sich der Würde jedes liturgischen Dienstes zu vergewissern. Im Hören auf das Wort Gottes und im gemeinsamen Austausch, im Beten und Innehalten tanken Sie Kraft für das eigene Glaubensleben und für den liturgischen Dienst, den Sie übernommen haben.

Pater Hans Peters SVD
Kevelaer; Kapellenplatz 35; Priesterhaus
642-017 Gebühr: 22,00 € / 6 UStd.
Sa., 23.11., 14:30 - 21:00 Uhr

Anmeldungen sind über das zuständige Pfarrbüro möglich.

**Einführungstag für
Kommunionhelfer/innen**

Liturgischer Dienst im Gemeindegottesdienst und bei Kranken

Der Kommunionhelferdienst kann Ihr Beitrag sein, am Aufbau des Reiches Gottes mitzuwirken. Der Einführungstag für Kommunionhelfer/innen informiert und bietet eine geistliche Einführung in den Dienst, regt den Glaubensaustausch an und beinhaltet auch praktische Übungen; die Teilnahme ist die Grundlage für die Beauftragung durch den Bischof.

Pater Hans Peters SVD
Kevelaer; Kapellenplatz 35; Priesterhaus
642-019 Gebühr: 22,00 € / 8 UStd.
Sa., 30.11., 09:00 - 17:00 Uhr

Anmeldungen sind über das zuständige Pfarrbüro möglich.

**Infoabend –
Demenzbegleiter Ausbildungskurs**

Der Informationsabend dient der Orientierung und Entscheidungsfindung für eine Anmeldung zum Demenzbegleiter-Ausbildungskurs. Eine Anmeldung zum Aus-

bildungskurs ist erst nach dem Infoabend möglich.

Anna Schlautmann, Ute de Vries
Emmerich; Neuer Steinweg 25; HdF
642-200 kostenlos / 2 UStd.
Mo., 21.01., 18:00 - 19:30 Uhr

**Demenzbegleiter Ausbildungskurs –
Freiräume schaffen**

Kurs für pflegende Angehörige und ehrenamtliche Pflegepersonen

Ein Zahnarzttermin oder der Nachmittag beim Friseur - Selbstverständlichkeiten wie diese sind für Lebenspartner tausender Demenzkranker im Kreis Kleve absoluter Luxus. 80 % aller Pflegebedürftigen werden von Ehepartnern, nahen Verwandten und ehrenamtlichen Pflegepersonen zu Hause betreut. Viele Angehörige fühlen sich mit der Übernahme der Pflege vor immer neue Aufgaben gestellt, müssen ihre Lebenspläne ändern und fühlen sich oft emotional und körperlich überfordert. Besonders wer zu Hause desorientierte alte Menschen betreut, erlebt häufig schwierige und belastende Situationen, die an den eigenen Kräften zehren. Deshalb sprechen wir mit dieser Kursreihe Frauen und Männer an, die gegen Aufwandsentschädigung Demenzkranken und deren Angehörigen im Alltag helfen möchten. Ziel ist nicht die klassische Krankenpflege, sondern eine alltagsnahe Entlastung der Menschen, die oft genug 24 Stunden am Tag beim Kranken bleiben.

Die zehn Veranstaltungen umfassende Kursreihe in Zusammenarbeit mit der AOK Rheinland und der Caritas-Sozialstation Emmerich, bietet nicht nur die nötigen Kenntnisse über die Krankheit Demenz, über Altenpflege oder sinnvolle Beschäftigung der Verwirrten, sondern es geht auch um die Situation der Angehörigen, um Trauer oder auch um die Freude in der Begegnung mit Demenzkranken. Gelernt wird durch Informationsvermittlung, Erfahrungsaustausch, Einzel- und

Gruppenarbeit, bei praktischen Einsätzen (ca. 16 Stunden Praktikum) u. v. m..

Anna Schlautmann und Fachdozentinnen

Emmerich; Neuer Steinweg 25; HdF

642-201 kostenlos / 56 UStd.

Mo., 28.01. - 08.04., 17:00 - 20:15 Uhr, 10 x

Infoabend - Seniorengesellschafter Qualifizierungskurs

Hier erhalten Sie Informationen zum Kurskonzept und zur Kursdurchführung, die Sie benötigen, um eine Entscheidung für eine Teilnahme am Seniorengesellschafter-Qualifizierungskurs zu treffen.

Manfred Lesaar

Emmerich; Neuer Steinweg 25; HdF

642-203 kostenlos / 2 UStd.

Mi., 13.02., 17:30 - 19:00 Uhr

642-204 kostenlos / 2 UStd.

Do., 14.03., 17:30 - 19:00 Uhr

Seniorengesellschafter/in – Qualifizierungskurs

Die Qualifizierung richtet sich an Frauen und Männer aller Altersgruppen, die Offenheit und Freude am Umgang mit älteren Menschen haben und sich in einer freiwilligen Aufgabe engagieren wollen. Sie leisten alten Menschen Gesellschaft, gehen mit ihnen spazieren, haben Zeit für Gespräche und Spiele, begleiten beim Einkauf, bei Freizeitunternehmungen und Behördengängen. Der Kurs bereitet auf diese Aufgabe vor. Inhalte dieser Qualifizierung sind u. a. die Themen "Altwerden in unserer Gesellschaft", "Altersspezifische Krankheitsbilder", "Gesprächsführung und Kommunikation", "Beschäftigungsmöglichkeiten", "Erste Hilfe". Die Qualifizierung ist praxisbegleitend ausgerichtet. Die Teilnehmer/innen nehmen am Netzwerk der tätigen Seniorengesellschafterinnen teil und werden parallel dazu ausgebildet. Die Ausbildung umfasst ca. 30 Unterrichtsstun-

den in 6 – 8 Treffen und beginnt im Mai. Die Termine der Qualifizierung finden Samstagvormittags statt und werden auf den vorausgehenden Info-Abenden bekanntgegeben. Der Qualifizierungskurs ist nur kostenlos, wenn sich Teilnehmende verpflichten mindestens 1 Jahr als Seniorengesellschafter/in im "Netzwerk Seniorengesellschafter Emmerich" mitzuarbeiten. Für alle anderen beträgt die Gebühr 35,00 €. In Zusammenarbeit mit dem "Lokalen Bündnis für Familie in Emmerich am Rhein" und der "Seniorenvertretung der Stadt Emmerich am Rhein" als Teil des Demografieprojektes der Stadt Emmerich am Rhein.

Manfred Lesaar

Emmerich; Neuer Steinweg 25; HdF

642-205 kostenlos / 32 UStd.

Termine werden bekannt gegeben.

Qualifizierungstermine vorwiegend samstags von 09:30 Uhr bis 12:45 Uhr

Seniorengesellschafter - Netzwerktreffen

Manfred Lesaar

Emmerich; Neuer Steinweg 25; HdF

642-210 kostenlos / 21 UStd.

Termine werden bekannt gegeben.

Das "Zeitschenkerprojekt" des Klever Kindernetzwerks

Suchen Sie eine erfüllende ehrenamtliche Tätigkeit?

Das Klever Kindernetzwerk (KKN) stellt sein neues Projekt vor: "Zeitschenker werden". Wenn jemand fehlt, der mit Kindern spielt, bei den Hausaufgaben unterstützt, sie auf einen Ausflug mitnimmt, dann sind Sie gefragt. Schenken Sie ein wenig Ihrer Zeit, mit ganz viel Spaß. Hier haben Sie Gelegenheit, unverbindlich Fragen zu stellen und sich vom Team des KKN informieren zu lassen.

Team des Klever Kindernetzwerks

Kleve; Regenbogen 4-6; fbs

642-215 kostenlos / 2 UStd.

Di., 29.01., 19:30 - 21:00 Uhr

EDV

Computer-Einstieg für Personen ohne oder mit nur geringen Vorkenntnissen

Lernen Sie die Arbeitsweise eines Computers kennen. Sie lernen in leichter, verständlicher Form und ohne Zeitdruck Arbeitsweise, Grundlagen und Funktionen der Hard- und Software eines Computers kennen. Ebenso den Umgang mit dem Betriebssystem, das Anlegen von Ordnern und Dateien.

In praktischer Arbeit werden Ihnen die wichtigen Funktionen erklärt. Auch die Bereiche Internet und E-Mail schreiben werden im Kurs berücksichtigt.

Ein Laptop muss mitgebracht werden.

Norbert van de Sand

Gemeindezentrum Kalkar, Jan-Joest-Str. 12

643-030 Gebühr: 48,00 € / 16 UStd.

Di., 15.01. bis 12.03., 09:15 - 10:45 Uhr, 8 x

Computerkurs für Fortgeschrittene

Sie haben bereits an einem Grundkurs teilgenommen. Dieser Kurs baut auf unserem Einstiegskurs auf. Ein Laptop muss mitgebracht werden.

Norbert van de Sand

Gemeindezentrum Kalkar, Jan-Joest-Str. 12

643-031 Gebühr: 48,00 € / 16 UStd.

Di., 29.10. bis 17.12., 09:15 - 10:45 Uhr, 8 x

Englisch

Englisch - A 1.3

für Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen

Vertiefen Sie Ihre Grundkenntnisse in der englischen Grammatik und gewinnen Sie Sicherheit in dem lebendigen und natürlichen Umgang mit der englischen Sprache.

Bitte mitbringen: Headway English A1

May Lamond

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

643-135 Gebühr: 50,40 € / 24 UStd.

Fr., 18.01. bis 05.04., 17:30 - 19:00 Uhr, 12 x

643-136 Gebühr: 29,40 € / 14 UStd.

Fr., 03.05. bis 14.06., 17:30 - 19:00 Uhr, 7 x

643-137 Gebühr: 46,20 € / 22 UStd.

Fr., 06.09. bis 13.12., 17:30 - 19:00 Uhr, 11 x

Niederländisch

Nederlands voor beginners 2

Konversation

Mit diesem Kurs möchten wir Ihnen die Möglichkeit bieten, Ihr "niederlands" weiter zu vertiefen und im Sprachgebrauch zu festigen. Das Sprechen steht im Vordergrund. Das Unterrichtsmaterial wird miteinander abgestimmt: Sie haben als Teilnehmer/in die Möglichkeit, eigene Themenwünsche mit einzubringen.

Susanne Spitzer

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

643-330 Gebühr: 50,40 € / 24 UStd.

Di., 15.01. bis 02.04., 19:00 - 20:30 Uhr, 12 x

643-331 Gebühr: 50,40 € / 24 UStd.

Di., 10.09. bis 10.12., 19:00 - 20:30 Uhr, 12 x

Nederlands voor beginners

Konversation

"Alltagssprache" und Alltagssituationen sind zentraler Lerninhalt dieses Kurses, z. B. nach dem Weg fragen, Essen bestellen, einkaufen. Das Sprechen steht im Vordergrund.

Susanne Spitzer

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

643-332 Gebühr: 50,40 € / 24 UStd.

Mi., 16.01. bis 03.04., 19:45 - 21:15 Uhr, 12 x

643-333 Gebühr: 50,40 € / 24 UStd.

Mi., 11.09. bis 11.12., 19:45 - 21:15 Uhr, 12 x

Kultur - Kreativität

Die Heranführung an Kultur und Kreativität ist das Ziel von Veranstaltungen in diesem Fachbereich. Dies kann eher theoretisch sein durch Seminare, Museumsbesuche oder Studienreisen, die Teilnehmenden die Möglichkeiten bieten, Bekanntes zu vertiefen oder neue Welten zu öffnen und neue Zusammenhänge zu erschließen.

Es geht allerdings auch darum, die eigene Kreativität zu fördern, sich schöpferisch, originell und ideenvoll zu entwickeln, bei sich Talente zu entdecken, aber auch darum, im Umgang mit verschiedensten Materialien Techniken zu erlernen und einzuüben.

In den Familienbildungsstätten liegt dabei ein besonderer Schwerpunkt auf Techniken mit textilen Materialien.

Musik

Opernfreunde

Der Kurs lässt Sie intensiv an der Welt der Oper teilhaben. Gemeinsam werden zwei Opernaufführungen besucht. Die Vorbereitung und Nachbereitung machen ein gemeinsames Kennenlernen der Operngeschichte und der wesentlichen Opernbegriffe möglich. Die Zusammenhänge und Verbindungen der einzelnen Epochen werden erschlossen. Zusätzlich zu den Kursgebühren müssen Sie mit 75,00 € für den Besuch von zwei Opernaufführungen rechnen: Sonntag, 03.02.2019, 16:30 Uhr "Der Freischütz" von C. M. von Weber, Aalto Theater Essen, Samstag, 04.05.2019, 19:30 Uhr "Der Aufstieg und Fall der Stadt Mahagonny" von Kurt Weill, Musiktheater im Revier, Gelsenkirchen.

Stephan Meyer

Emmerich; Neuer Steinweg 25; HdF

651-020 Gebühr: 39,20 € / 12 UStd.

Di., 29.01., 05.02., 30.04., 07.05. und 2 Opernfahrten

Literatur

Die Kunst der Kurzgeschichte

Geschichten selber schreiben

Sie lieben interessante Geschichten, haben selbst eine oder viele im Kopf und wollten sie schon immer mal aufschreiben oder haben sogar schon eine "in der Schublade"? In diesem Kurs vermittelt die Klever Schriftstellerin Mara Laue auf leicht zu lernende Weise mit Humor und Freude die Kunst des Schreibens. Im Verlauf des Kurses erarbeiten Sie Ihre eigene Kurzgeschichte. Alle Texte werden im Anschluss lektoriert und in einem Buch als Anthologie veröffentlicht (freiwillige Teilnahme). Das Kursmaterial - Schreibblock und Stift - ist in der Kursgebühr inbegriffen.

Mara Laue

Kleve; Regenbogen 4-6; fbs

651-102 Gebühr: 24,00 € inkl. Kursmaterial / 10 UStd.

Di., 01.10. bis 12.11., 19:30 - 21:00 Uhr, 5 x

Zeit für ein Buch

Literatur-Gesprächskreis

Lassen Sie sich durch ernste und heitere, klassische und moderne Literatur anstecken, die wir gemeinsam lesen und diskutieren. Der Austausch der persönlichen Leseerfahrung steht im Mittelpunkt. Leben und Gesamtwerk des Autors/der Autorin werden wir mit berücksichtigen.

Gudrun Siekmann

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

651-140 Gebühr: 63,00 € / 30 UStd.

Mi., 09.01. bis 04.12., 09:15 - 11:30 Uhr, 10 x

Wilma Tenelsen

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

651-141 Gebühr: 25,20 € / 12 UStd.

Mi., 23.01. bis 20.11., 20:00 - 21:30 Uhr, 6 x

"Kurz und knapp" - Kleine literarische Kostbarkeiten

Kurzgeschichten, Märchen oder Fabeln aus verschiedenen Ländern stehen im Mittelpunkt des Seminars. Die kurzen Texte werden gemeinsam gelesen und im Anschluss besprochen. Es geht um das Erleben von Literatur, das Analysieren eines Textes, den zeitgeschichtlichen Hintergrund, das Erforschen seiner Botschaft und dem intensiven Gedankenaustausch in der Gruppe darüber. Die Dozentin stellt jeweils eine Textauswahl für den Abend zusammen, die Sie als Kopie erhalten. Dafür wird ein kleiner Kostenbeitrag erhoben.

Stefanie Hamaekers

Kleve; Regenbogen 4-6; fbs

651-110 Gebühr: 18,90 € / 9 UStd.

Di., 12.03., 14.05., 18.06., 19:00 - 21:15 Uhr

651-111 Gebühr: 18,90 € / 9 UStd.

Di., 17.09., 08.10., 19.11., 19:00 - 21:15 Uhr

Bücher und Frühstück

Unser literarisches Frühstück bietet Nahrung für Körper und Geist.

Die Dozentin stellt lesenswerte und gute Bücher vor, zum Teil aus dem aktuellen Frühjahrsprogramm der Verlage, zum Teil aber auch in unserer schnelllebigen Zeit fast vergessene Titel. Zwischendurch gibt es ein gesundes Frühstück zur Stärkung. In der Kursgebühr sind die Kosten für das Frühstück enthalten.

Eine Liste der besprochenen Bücher wird zur Verfügung gestellt.

Wilma Tenelsen

Kalkar; Mühlenstege 8; Brauhaus Kalkarer Mühle

651-142 Gebühr: 16,50 € inkl. Frühstück / 3 UStd.

Sa., 30.03., 09:00 - 11:15 Uhr

Bücher bei Kaffee und Kuchen

Eine süße Versuchung für Körper und Geist. Die Dozentin stellt lesenswerte und gute Bücher vor, zum Teil aus dem aktuellen Programm der Verlage, zum Teil aber auch in unserer schnelllebigen Zeit fast vergessene Titel. Zwischendurch gibt es Kaffee oder Tee und leckeren Kuchen. Eine Liste der besprochenen Bücher wird zur Verfügung gestellt.

Wilma Tenelsen

Kleve-Keeken; Café im Gärtchen; Spicker 45
651-145 Gebühr: 7,50 € zzgl. Kosten für Kaffee/Tee und Kuchen / 3 UStd.

Mi., 03.04., 14:30 - 16:45 Uhr

Wilma Tenelsen

Kleve-Keeken; Café im Gärtchen; Spicker 45
651-146 Gebühr: 7,50 € zzgl. Kosten für Kaffee/Tee und Kuchen / 3 UStd.

Fr., 08.11., 14:30 - 16:45 Uhr

Schade übrigens...

wenn wir einen Kurs vor Beginn schon abgesagt haben, weil wir nicht wussten, dass Sie kommen.

Deshalb: Bitte melden Sie sich rechtzeitig an!

Die Rose - eine besondere Blume

- *botanisch, literarisch und kulinarisch*

Nach einem kurzen Abriss über die Rose aus botanisch-gärtnerischer Sicht hören wir Geschichten und Gedichte über die Rose. Abgerundet wird der Abend mit einem kleinen Imbiss aus Rosenprodukten.

Karin Jansen, Anna Schlautmann

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

651-155 Gebühr: 10,00 € inkl. Umlage / 3 UStd.

Do., 09.05., 19:30 - 21:45 Uhr

Rund um den Apfel*- botanisch, literarisch und kulinarisch*

Der Apfel begegnet uns in der Mythologie, der Literatur und natürlich in der Küche. Botanisch und literarisch, aber auch kulinarisch wollen wir etwas über den Apfel erfahren und ihn mit allen Sinnen genießen. Zum Schluss gibt es noch eine kleine Überraschung.

Karin Jansen, Anna Schlautmann

Kleve; Regenbogen 4-6; fbs

651-156 Gebühr: 10,00 € inkl. Umlage / 3 UStd.

Do., 26.09., 19:30 - 21:45 Uhr

Whisky und Wort*Lesung der Klever Autorin Mara Laue mit neuen Krimigeschichten und Whiskyverkostung*

Die Klever Autorin Mara Laue stellt drei Krimigeschichten rund um das liebste Getränk der Schotten vor - spannend, tiefgründig und mit rabenschwarzem Humor. Da in jeder Geschichte eine besondere Whiskymarke eine Rolle spielt, haben die Teilnehmenden die Gelegenheit, diese passend zur Geschichte zu probieren. Dazu referiert die Autorin über deren Besonderheiten und erzählt kleine Anekdoten rund um den Whisky. Die "flüssigen Helden" der diesjährigen Lesung sind die Whiskys Glendronach, Glenfiddich und Knockando.

Mit Kostproben der drei Whiskyarten.

Mara Laue

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

651-160 Gebühr: 11,50 € inkl. Umlage / 3 UStd.

Mi., 13.11., 19:30 - 21:45 Uhr

Rebe - Wein - Kultur*Weinseminar*

In unseren Regionen begann die Geschichte des Weines wahrscheinlich mit den Römern, also vor etwa 2.000 Jahren. Deutschland zählt zu den nördlichsten Weinbauländern der Welt. Dass hier überhaupt Reben wachsen, verdanken die deutschen Winzer dem warmen Golfstrom, der das Klima Westeuropas begünstigt.

Es werden Kenntnisse über die Weinherstellung, die Rebsortenvielfalt, das Weinrecht und die Weinkultur in Deutschland vermittelt.

Klaus Brennecke

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

651-360 Gebühr: 63,00 € / 30 UStd.

Di., 08.01. bis 03.12., 19:00 - 21:15 Uhr, 10 x

Brau-Seminar 'Brauen und Genießen'

So wie im Mittelalter jede Hausfrau Bier braute, so kann auch heute jeder sein eigenes schmackhaftes Bier einfach zu Hause brauen. Dazu benötigt man nur haushaltsübliche Utensilien, wie einen großen Topf (z. B. Einkochkessel), Thermometer, Geschirrhandtuch. Der Braumeister braut selber und wir schauen ihm dabei über die Schulter. Am ersten Samstag erlernen wir die Braukunst, erfahren vom Braumeister Wissenswertes rund um das Bier und, da Brauen bekanntlich hungrig und durstig macht, serviert der Mühlenwirt Biergulasch und original Kalkarer Mühlenbier zur Stärkung. Vier Wochen später ist das selbstgebraute Bier trinkfertig und wir treffen uns zur Verkostung in der Mühle. In der Kursgebühr sind das Infomaterial und das Mittagessen enthalten.

Winfried Jäger

Kalkar; Mühlenstege 8; Brauhaus Kalkarer Mühle

651-365 Gebühr: 61,00 € / 8 UStd.

Sa., 12.01., 10:00 bis 16:00 Uhr und

Sa., 16.02., 15:00 bis 17:00 Uhr

Kunst

Kunsthistorisches Seminar

Museen und großartige Ausstellungen locken zunehmend mit Malerei und Plastiken. Architektur begegnet uns täglich. Gönnen Sie sich die Zeit im Seminar, um "Kunst" genauer kennenzulernen. "Was ich nicht weiß, kann ich nicht sehen." Es soll Freude machen, sich mit Kunst zu beschäftigen.

Henny A. Wosnek-Lindemann

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

651-200 Gebühr: 46,20 € / 22 UStd.

Mo., 28.01. bis 01.07., 09:30 - 11:00 Uhr,
14täglich

651-201 Gebühr: 29,40 € / 14 UStd.

Mo., 02.09. bis 09.12., 09:30 - 11:00 Uhr,
14täglich

Mode - Design

Tagesfahrt: Nadel und Faden

- *Messe für textile Kunst und Handarbeit in Osnabrück*

Weit mehr als 100 Aussteller präsentieren neueste Trends und Entwicklungen des Textilmarktes. Es erwartet Sie eine Verkaufsschau mit einem großen, vielfältigen Materialangebot und eine textile Kunstaussstellung. In der Kursgebühr sind Busfahrt und Eintritt enthalten.

Abmeldungen sind nur bis Donnerstag, 15.08.2019 möglich. Für diese Veranstaltung ändern sich unsere AGB bezüglich der Abmeldefrist!

Andrea Girus

Osnabrück, Stadthalle

352-400 Gebühr: 30,00 €

Sa., 14.09., 8:00 Uhr Abfahrt ab Parkplatz
Schwanenhorst, Kalkar, 16:00 Uhr Abfahrt ab
Osnabrück, Rückkehr ca. 18.00 Uhr

Shibori

Falten-Färben-Freuen-japanische Stofffärbetechnik

Shibori ist eine Jahrtausende alte japanische Stofffärbetechnik.

Bei dieser Technik werden Muster durch Abbinden, Falten oder Nähen erzeugt. Dadurch wird das Eindringen von Farbe an diesen Stellen verhindert und ein Muster entsteht.

Stoff und Farbe werden gestellt.

Anke Schmitz

FBS Kalkar, Backstube Mühlenstege

352-300 Gebühr: 26,00 € inkl. 8,00 € Umlage / 7 UStd.

Sa., 07.09., 10:00 - 16:00 Uhr

Abmeldungen sind nur bis 07.08.2019

möglich! Für diese Veranstaltung ändern sich unsere AGB bezüglich der Abmeldefrist!

Shibori

Falten-Färben-Freuen-japanische Stofffärbetechnik

Anke Schmitz

Geldern; Boeckelter Weg 11; FBS

252-300 Gebühr: 26,00 € inkl. 8,00 € Umlage / 7 UStd.

Sa., 30.03., 10:00 - 16:00 Uhr

Abmeldungen sind nur bis 02.03.2019

möglich! Für diese Veranstaltung ändern sich unsere AGB bezüglich der Abmeldefrist!

Stick - Club - für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Mittlerweile ist Handarbeiten auch bei jungen Leuten Trend.

Bestickt wird alles: Bänder, Wimpel, Decken, Handtücher, Lätzchen usw.

Bitte mitbringen: Schere, Nadel, evtl. Garnreste.

Gisela Braam

Kalkar, Schlüskesgraben 6

352-305 Gebühr: 24,00 € / 12 UStd.
Mi., 09.01. bis 03.04., 19:30 - 21:45 Uhr,
weitere Termine: 06.02. / 06.03. / 03.04.

352-306 Gebühr: 24,00 € / 12 UStd.
Mi., 04.09. bis 04.12., 19:30 - 21:45 Uhr,
weitere Termine: 02.10. / 06.11. / 04.12.

Posamentenknöpfe - eine bunte Sache

- für AnfängerInnen -

Das kunstvolle Fertigen von Posamentenknöpfen ist ein altes Handwerk. Schritt für Schritt lernen Sie Knopfformen mit Garn zu umwickeln, umweben und umsticken: Es entstehen farbenfrohe Hingucker!

Material und Arbeitsgerät wird von der Kursleiterin gestellt; Materialkosten von ca. 10,00 € werden mit der Kursleiterin direkt abgerechnet.

Andrea Harscheid

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

352-311 Gebühr: 10,00 € / 5 UStd.

Sa., 09.02., 10:00 - 14:00 Uhr

Posamentenknöpfe - eine bunte Sache

- für AnfängerInnen -

Andrea Harscheid

Weeze, Familienzentrum im Franziskuskindergarten, Franziskanerstr. 37

352-310 Gebühr: 10,00 € / 5 UStd.

Sa., 16.02., 10:00 - 14:00 Uhr

Posamentenknöpfe - eine bunte Sache

- für AnfängerInnen -

Andrea Harscheid

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

352-312 Gebühr: 10,00 € / 5 UStd.

Sa., 23.11., 10:00 - 14:00 Uhr

Posamentenknöpfe - eine bunte Sache

- für Fortgeschrittene -

Wer bereits "knopfinfiziert" ist und die Technik des "Gewickelten Sternknopfes" beherrscht, darf sich auf den "Gewebten Sternknopf mit Messerspitzen" freuen, der schöne Effekte verspricht und in den sich bisher noch jede/r verliebt hat...

Eigenes Material aus dem Anfängerkurs kann mitgebracht werden. Material und Arbeitsgerät wird von der Kursleiterin gestellt. Materialkosten von ca. 10,00 € werden mit der Kursleiterin direkt abgerechnet.

Andrea Harscheid

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

352-313 Gebühr: 10,00 € / 4 UStd.

So., 24.03., 10:00 - 14:00 Uhr

Der Zauber der Zwirnknöpfe

- für AnfängerInnen -

Weißer, kleine Zwirnknöpfe kennen wir noch von der frisch gestärkten Bettwäsche früherer Zeiten. Doch der traditionelle Zwirnknopf erfährt zur Zeit eine schöne Wandlung.

In verschiedenen Größen und bunten Farben wird er heute wieder lebendig. Mithilfe von Aluringen und Nadel und Faden kann er als funktionaler Blickfang oder rein dekorativ als Schmuckstück gearbeitet werden - natürlich in den persönlichen Lieblingsfarben.

Material wird von der Kursleiterin gestellt; Materialkosten von ca. 10,00 € werden mit der Kursleiterin direkt abgerechnet.

Andrea Harscheid

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

352-314 Gebühr: 10,00 € / 5 UStd.

Sa., 23.02., 10:00 - 14:00 Uhr

352-315 Gebühr: 10,00 € / 5 UStd.

Sa., 21.09., 10:00 - 14:00 Uhr

Der Zauber der Zwirnköpfe*- für Fortgeschrittene -*

Wer im Anfängerkurs bereits den vierfarbigen kleinen Zwirnkopf gemeistert hat, bekommt in diesem Kurs weitere Anregungen und drei neue Modelle zur Auswahl. Lassen Sie sich überraschen!

Eigenes Material kann mitgebracht oder bei der Kursleiterin erworben werden; Materialkosten von ca. 10,00 € werden mit der Kursleiterin direkt abgerechnet.

Andrea Harscheid

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

352-316 Gebühr: 10,00 € / 5 UStd.

Sa., 23.03., 10:00 - 14:00 Uhr

Hut ab vor schönen Hüten - Hutmacher-Workshop

Eine Hutdesignerin gibt Ihnen in diesem Workshop eine Einführung in die Kunst der Hutmacherei. Die Teilnehmenden lernen, wie man Filz- oder Strohhüte "zieht" und zu einer kunstvollen und alltagstauglichen Kopfbedeckung macht. Gearbeitet wird mit alten und neuen Hutformen. Es werden verschiedene Filz- und Strohartentypen vorgestellt und nach Wunsch verwendet. Entdecken Sie Ihren Hut! Zusätzlich zur Kursgebühr fallen Materialkosten ab ca. 30,00 € an.

Abmeldungen sind nur bis 31.05.2019 möglich! Für diese Veranstaltung ändern sich unsere AGB bezüglich der Abmeldefrist.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähutensilien wie passendes Garn, Schere, Stecknadeln usw., Heftzwecken, Wasserkocher (der Deckel muss abnehmbar sein).

Annette Ehling

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

352-320 Gebühr: 75,00 € / 16 UStd.

Freitag, 28.06., 19:00 - 22:00 Uhr,

Samstag, 29.06., 10:00 - 17:00 Uhr und

Sonntag, 30.06., 10:00 - 13:00 Uhr

Leder-Handtasche selber nähen an der eigenen Nähmaschine

NEU

Verwirklichen Sie sich Ihren Traum, Ihre eigene Ledertasche zu nähen!

Ein Lederexperte führt in die Lederkunde ein. Fragen wie z. B. welches Leder nehme ich für was?, wie verarbeite ich es an meiner Maschine?, wie schneide ich die Tasche zu, wie setze ich sie zusammen? werden beantwortet. Anschließend wird die Tasche genäht. Die Montage von Druckknöpfen oder Schließen rundet das Ergebnis ab.

Passendes Leder wird gestellt; Materialkosten von ca. 39,00 € werden mit dem Kursleiter direkt abgerechnet.

Wolfgang Büchenschütz

Duisburg, Obermeidericher Str. 181a, Atelier Leder- und Sattlerbedarf

352-001 Gebühr: 189,00 € / 14 UStd.

Sa., 16.03. bis 17.03., 10:00 - 16:00 Uhr, 2 x

352-002 Gebühr: 189,00 € / 14 UStd.

Sa., 16.11. bis 17.11., 10:00 - 16:00 Uhr, 2 x

Genau richtig für "drunter"! - BH-Näh-Workshop für Teilnehmerinnen mit guten Nähkenntnissen

Aus bi-elastischen Materialien, Spitze, Zierlitze und Gummibändern nähen Sie Ihr passendes BH-Modell. Verschiedene Fertigschnitte für den BH stehen zur Verfügung.

Material für den BH kann in den Farben weiß oder creme von der Dozentin für ca. 25,00 € erworben werden; bitte unbedingt bei der Anmeldung angeben!

Eine weitere Möglichkeit sind Fertigpakete von www.sewy.de. Dort gibt es verschiedene Modelle (z. B. Rebecca, Julie oder Amelie) in unterschiedlichen Farben und Größen. Zum Fertigpaket BH-Bügel separat in der jeweiligen Größe bestellen.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähutensilien, ev. Fertigpaket

Erika Alefs

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

352-005 Gebühr: 35,00 € / 14 UStd.

Freitag, 15.03., 15:30 - 20:00 Uhr und

Samstag, 16.03., 09:00 - 16:00 Uhr

Abmeldungen sind nur bis 15.02.2019 möglich! Für diese Veranstaltung ändern sich unsere AGB bezüglich der Abmeldefrist!

Erika Alefs

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

352-006 Gebühr: 35,00 € / 14 UStd.

Freitag, 04.10., 15:30 - 20:00 Uhr und

Samstag, 05.10., 09:00 - 16:00 Uhr

Abmeldungen sind nur bis 06.09.2019 möglich! Für diese Veranstaltung ändern sich unsere AGB bezüglich der Abmeldefrist!

Genau richtig für "drunter"! - BH-Näh-Workshop für Teilnehmerinnen mit guten Nähkenntnissen

Erika Alefs

Geldern; Boeckelter Weg 11; FBS

252-050 Gebühr: 35,00 € / 14 UStd.

Fr., 07.06. bis 08.06., 15:30 - 20:00 Uhr, 2 x

Abmeldungen sind nur bis 10.05.2019 möglich! Für diese Veranstaltung ändern sich unsere AGB bezüglich der Abmeldefrist!

Wartung u. Pflege von Overlock-Maschinen Ölen, Einfädeln, Spannung regulieren - worauf muss bei Overlock-Maschinen geachtet werden?

Zum Kurs muss die eigene Overlock-Maschine mitgebracht werden.

Dieser Kurs ist nur für AnfängerInnen konzipiert.

Dieter Harmßen

Goch, Familienzentrums Sterntaler, Mühlenstr. 50

352-410 Gebühr: 8,00 € / 4 UStd.

Sa., 26.01., 10:00 - 13:00 Uhr

Wartung u. Pflege von Overlock-Maschinen

Dieter Harmßen

Kevelaer; FBS; Raum 2

252-100 Gebühr: 8,00 € / 4 UStd.

Sa., 02.02., 10:00 - 13:00 Uhr

Spinn-Treff Kalkar/Kleve

Gerade in unserer modernen Zeit übt das Spinnen von Hand eine große Faszination aus. Wenn Sie sich für dieses (sehr) alte Handwerk interessieren oder einfach gern in einer gemütlichen Runde Ihr eigenes Garn zum Stricken oder Weben herstellen möchten, dann ist dieser monatliche Treff für Sie genau das Richtige.

Karin Handel-Paul

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

352-325 Gebühr: Pro Kurstag beträgt die Gebühr 2,00 € pro Person / 24 UStd.

Mo., 28.01. bis 25.11., 19:30 - 22:00 Uhr, 8 x

weitere Termine: 25.02. / 25.03. / 27.05. /

24.06. / 23.09. / 28.10. / 25.11.

Nähkurse

Step-by-Step!

Nähworkshop am Samstag für AnfängerInnen mit leichten Vorkenntnissen

Kleine Geschenke, nette Mitbringsel oder ein umgestyltes Kleidungsstück - alles ganz leicht selbst genäht!

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähutensilien, Stoffreste, Kleidungsstück zum Umstylen, Litzen, Borden usw.

Anke Schmitz

Goch, Familienzentrums Pusteblume, Heinrichstr. 6

352-010 Gebühr: 15,80 € / 6 UStd.

Sa., 23.03., 10:00 - 15:00 Uhr

352-011 Gebühr: 15,80 € / 6 UStd.

Sa., 12.10., 10:00 - 15:00 Uhr

Nähworkshop am Samstag für AnfängerInnen mit leichten Vorkenntnissen

Anke Schmitz
Pfalzdorf, Familienzentrum i-Pünktchen,
Motzfeldstr. 35a
352-012 Gebühr: 15,80 € / 6 UStd.
Sa., 06.04., 10:00 - 15:00 Uhr

Intensiv-Nähkurse für AnfängerInnen

Im Intensiv-Nähkurs für AnfängerInnen erhalten Sie in einer Kleingruppe von höchstens 6 TeilnehmerInnen solide Grundkenntnisse rund ums Nähen, Zuschneiden und den Umgang mit der Nähmaschine.

In den Kursgebühren sind 0,80 € für das Overlockgarn enthalten.

Die Materialauswahl wird beim ersten Mal besprochen.

Bitte beim ersten Termin die Nähmaschine und deren Bedienungsanleitung mitbringen.

Kalkar

Annette Voss
Kalkar, Familienzentrum Kolping-
Kindergarten, Karl-Leisner-Platz 8
352-020 Gebühr: 73,60 € / 24 UStd.
Mi., 06.03. bis 10.04., 19:00 - 22:00 Uhr, 6 x

Intensiv-Nähkurs für AnfängerInnen

Annette Voss
Kalkar; Mühlenstege 11; FBS
352-021 Gebühr: 73,60 € / 24 UStd.
Mi., 04.09. bis 09.10., 19:00 - 22:00 Uhr, 6 x

Weeze

Intensiv-Nähkurs für AnfängerInnen

Bruna John-Polley
Weeze, Familienzentrum Bullerbü, Matthias-
Claudius-Str. 14
352-022 Gebühr: 73,60 € / 24 UStd.
Mo., 28.01. bis 11.03., 19:00 - 22:00 Uhr, 6 x

Nähen

In unseren Nähkursen lernen Sie den Stoffzuschchnitt, den Umgang mit der Nähmaschine und verschiedene Nähtechniken.

Die Nähkurse sind sowohl für AnfängerInnen als auch Fortgeschrittene konzipiert.

In Kalkar stehen Nähmaschinen zur Verfügung, wir empfehlen aber, die eigene Nähmaschine mitzubringen.

In den Kursgebühren sind 0,80 € für das Overlockgarn enthalten.

Mitzubringen sind: Stoff (ev. vorgewaschen), Schnittmuster (oder Kopierpapier), Schere, Maßband, Schneiderkreide, Nähgarn, Steck-, Näh- und Maschinennadeln.

Kalkar

Mit Lust und Laune selber nähen

Sabine Huven-Artmann
Kalkar; Mühlenstege 11; FBS
352-030 Gebühr: 48,80 € / 24 UStd.
Mo., 14.01. bis 18.02., 19:00 - 22:00 Uhr, 6 x

352-031 Gebühr: 32,80 € / 16 UStd.
Mo., 11.03. bis 01.04., 19:00 - 22:00 Uhr, 4 x

352-032 Gebühr: 64,80 € / 32 UStd.
Mo., 06.05. bis 01.07., 19:00 - 22:00 Uhr, 8 x

352-033 Gebühr: 32,80 € / 16 UStd.
Mo., 09.09. bis 30.09., 19:00 - 22:00 Uhr, 4 x

352-034 Gebühr: 40,80 € / 20 UStd.
Mo., 28.10. bis 25.11., 19:00 - 22:00 Uhr, 5 x

Nähspaß - ganz individuell

Mirka Dytkowicz
Kalkar; Mühlenstege 11; FBS
352-036 Gebühr: 48,80 € / 24 UStd.
Di., 15.01. bis 26.03., 09:00 - 12:00 Uhr, 6 x
14-tägig

352-037 Gebühr: 32,80 € / 16 UStd.
Di., 07.05. bis 25.06., 09:00 - 12:00 Uhr, 4 x
14-tägig

352-038 Gebühr: 48,80 € / 24 UStd.
Di., 10.09. bis 26.11., 09:00 - 12:00 Uhr, 6 x
14-tägig

Nähen leicht und schnell am Abend

Annette Voss

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

352-039 Gebühr: 40,80 € / 20 UStd.
Di., 29.01. bis 26.02., 19:00 - 22:00 Uhr, 5 x

352-040 Gebühr: 32,80 € / 16 UStd.
Di., 12.03. bis 02.04., 19:00 - 22:00 Uhr, 4 x

352-041 Gebühr: 48,80 € / 24 UStd.
Di., 07.05. bis 18.06., 19:00 - 22:00 Uhr, 6 x

352-042 Gebühr: 40,80 € / 20 UStd.
Di., 03.09. bis 01.10., 19:00 - 22:00 Uhr, 5 x

352-043 Gebühr: 40,80 € / 20 UStd.
Di., 05.11. bis 03.12., 19:00 - 22:00 Uhr, 5 x

Nähen leicht und schnell am Vormittag

Daniela Gramsch

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

352-044 Gebühr: 40,80 € / 20 UStd.
Do., 07.02. bis 04.04., 09:00 - 12:00 Uhr, 5 x
weitere Termine: 21.02. / 07.03. / 21.03. /
04.04.

352-045 Gebühr: 40,80 € / 20 UStd.
Do., 02.05. bis 04.07., 09:00 - 12:00 Uhr, 5 x
weitere Termine: 16.05. / 06.06. / 27.06. /
04.07.

352-046 Gebühr: 40,80 € / 20 UStd.
Do., 05.09. bis 14.11., 09:00 - 12:00 Uhr, 5 x
weitere Termine: 19.09. / 10.10. / 31.10. /
14.11.

Schneidern von A - Z

Mirka Dytkowicz

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

352-047 Gebühr: 40,80 € / 20 UStd.
Do., 17.01. bis 14.02., 19:00 - 22:00 Uhr, 5 x

352-048 Gebühr: 40,80 € / 20 UStd.
Do., 07.03. bis 04.04., 19:00 - 22:00 Uhr, 5 x

352-049 Gebühr: 48,80 € / 24 UStd.
Do., 09.05. bis 27.06., 19:00 - 22:00 Uhr, 6 x

352-050 Gebühr: 32,80 € / 16 UStd.
Do., 05.09. bis 26.09., 19:00 - 22:00 Uhr, 4 x

352-051 Gebühr: 32,80 € / 16 UStd.
Do., 07.11. bis 28.11., 19:00 - 22:00 Uhr, 4 x

Goch

Mein Hobby: Nähen und Zuschneiden

Phuong Vuong-Bach

Goch, Familienzentrum Sterntaler, Mühlenstr. 50

352-080 Gebühr: 40,80 € / 20 UStd.
Di., 22.01. bis 26.03., 19:00 - 22:00 Uhr, 5 x
weitere Termine: 05.02. / 19.02. / 12.03. /
26.03.

352-081 Gebühr: 40,80 € / 20 UStd.
Di., 07.05. bis 02.07., 19:00 - 22:00 Uhr, 5 x
weitere Termine: 21.05. / 04.06. / 18.06. /
02.07.

352-082 Gebühr: 48,80 € / 24 UStd.
Di., 10.09. bis 26.11., 19:00 - 22:00 Uhr, 6 x
weitere Termine: 24.09. / 08.10. / 29.10. /
12.11. / 26.11.

Durch Ihre **rechtzeitige Anmeldung** können Sie mit dazu beitragen, dass Ihr gewünschter Kurs auch zustande kommt.

Wardt

Nähen leicht und schnell am Vormittag

Daniela Gramsch

Wardt, Pfarrheim, Am Kerkend 12

352-090 Gebühr: 48,80 € / 24 UStd.

Mo., 28.01. bis 11.03., 09:00 - 12:00 Uhr, 6 x

352-091 Gebühr: 48,80 € / 24 UStd.

Mo., 27.05. bis 08.07., 09:00 - 12:00 Uhr, 6 x

352-092 Gebühr: 48,80 € / 24 UStd.

Mo., 02.09. bis 07.10., 09:00 - 12:00 Uhr, 6 x

352-093 Gebühr: 40,80 € / 20 UStd.

Mo., 04.11. bis 02.12., 09:00 - 12:00 Uhr, 5 x

In Kooperation mit dem Familienzentrum im
Verbund St. Viktor Xanten

Xanten

Nähen und Zuschneiden für HobbyschneiderInnen

Andrea Girnus

Xanten, Sparkasse, Heinr.-Lensing-Str. 56-58

352-100 Gebühr: 48,80 € / 24 UStd.

Mi., 16.01. bis 20.02., 09:00 - 12:00 Uhr, 6 x

352-101 Gebühr: 40,80 € / 20 UStd.

Mi., 06.03. bis 03.04., 09:00 - 12:00 Uhr, 5 x

352-102 Gebühr: 56,80 € / 28 UStd.

Mi., 08.05. bis 03.07., 09:00 - 12:00 Uhr, 7 x

352-103 Gebühr: 32,80 € / 16 UStd.

Mi., 04.09. bis 25.09., 09:00 - 12:00 Uhr, 4 x

352-104 Gebühr: 40,80 € / 20 UStd.

Mi., 30.10. bis 27.11., 09:00 - 12:00 Uhr, 5 x

Nähen und Zuschneiden für HobbyschneiderInnen

Andrea Girnus

Xanten, Sparkasse, Heinr.-Lensing-Str. 56-58

352-105 Gebühr: 48,80 € / 24 UStd.

Mi., 16.01. bis 20.02., 19:00 - 22:00 Uhr, 6 x

352-106 Gebühr: 40,80 € / 20 UStd.

Mi., 06.03. bis 03.04., 19:00 - 22:00 Uhr, 5 x

352-107 Gebühr: 56,80 € / 28 UStd.

Mi., 08.05. bis 03.07., 19:00 - 22:00 Uhr, 7 x

352-108 Gebühr: 32,80 € / 16 UStd.

Mi., 04.09. bis 25.09., 19:00 - 22:00 Uhr, 4 x

352-109 Gebühr: 40,80 € / 20 UStd.

Mi., 30.10. bis 27.11., 19:00 - 22:00 Uhr, 5 x

Nähwochenende auf der Burg

Im schönen Ambiente von Burg Gemen gehen wir drei Tage lang intensiv unserem Hobby "Schneiden" nach. Im eigenen Nähraum können wir uns kreativ betätigen und auch einmal alles stehen und liegen lassen.

Im Preis sind Übernachtung mit Vollpension (von Freitag Mittagessen bis Sonntag Kaffeetrinken) im Doppelzimmer (mit Dusche und WC) und das durch die Dozentin gestaltete Bildungsprogramm enthalten. Bei Buchung eines Einzelzimmers erhöht sich die Kursgebühr um 20,00 €.

Die Anreise nach Burg Gemen muss eigenständig erfolgen, Fahrgemeinschaften können beim Vortreffen am Freitag, 08.11. (s. Kurs-Nr. 352-421) verabredet werden.

Abmeldungen sind nur bis Freitag, 18.10.2019 möglich! Für diese Veranstaltung ändern sich unsere AGB bezüglich der Abmeldefrist!

Bei der verbindlichen Anmeldung wird eine Anzahlung von 25,00 € pro Person fällig, die bei einer evtl. Abmeldung nicht erstattet wird.

Mirka Dytkowicz

Borken; Schlossplatz 1; Jugendburg Gemen

352-420 Gebühr: 155,00 €/im DZ, Einzelzimmerzuschlag 20,00 €

Fr., 22.11. bis 24.11., 3 Tage

Vortreffen

Mirka Dytkowicz

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

352-421 / 2 UStd.

Fr., 08.11., 19:00 - 20:30 Uhr

Kunst - Handwerk

Zeichnen, Malen und Gestalten*mit Acryl oder Aquarellfarben*

Acrylfarben sind praktisch zu handhaben, haben eine phänomenale Leuchtkraft und Brillanz und sie besitzen, weil sie mit Wasser verdünnbar sind, universelle Eigenschaften. Die Künstlerin zeigt, wie Sie mit den Farben dick und deckend malen, mit dem Spachtel Farben auftragen und dreidimensionale Effekte schaffen, oder wie Sie aquarellistisch auf Pappe oder Keilrahmen malen können. Außer dem Interesse am Malen brauchen Sie keine besonderen Vorkenntnisse! Als Neueinsteiger kommen Sie, schauen sich an, was gemalt wird und kaufen sich erst dann die Farben.

Nina Stiber

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

653-073 Gebühr: 54,00 € / 27 UStd.

Mi., 06.02. bis 03.04., 09:00 - 11:15 Uhr, 9 x

653-074 Gebühr: 30,00 € / 15 UStd.

Mi., 04.09. bis 02.10., 09:00 - 11:15 Uhr, 5 x

653-075 Gebühr: 30,00 € / 15 UStd.

Mi., 06.11. bis 04.12., 09:00 - 11:15 Uhr, 5 x

Keramik-Malerei am Samstag

Sie haben die Möglichkeit, unter fachlicher Anleitung die Technik der Aufglasurmalerei kennenzulernen. Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene und Jugendliche, die Spaß daran haben, Keramik nach Vorlagen oder eigenen Ideen zu bemalen. Material- und Brennkosten von ca. 20,00 € bis 30,00 € werden mit der Dozentin abgerechnet. Bitte bringen Sie sich einen Mittagsimbiss mit.

Gaby Borsutzky

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

653-091 Gebühr: 14,70 € / 7 UStd.

Sa., 18.05., 10:00 - 16:00 Uhr

653-092 Gebühr: 14,70 € / 7 UStd.

Sa., 16.11., 10:00 - 16:00 Uhr

Stahl - Schrott - Skulptur

Skulpturen aus Schrott und Schweiß - der Workshop vermittelt die handwerklichen Grundkenntnisse im Be- und Verarbeiten von Stahl und Schrott. Zur Anwendung kommen die Techniken MAG-Schweißen, Plasma-Brennen, Schneidbrennen, Trennen und Schleifen mit der Flex, ggf. Bohren und Schrauben. Die Oberflächenbehandlung (Korrosionsschutz, Polieren, Lackieren etc.) ist anschließend der individuellen Wahl überlassen und nicht Kursinhalt. Entstehen können z. B. Klein-Skulpturen für den Wohnbereich, Designobjekte oder auch größere Skulpturen für den Garten.

Der Workshop wird von einem erfahrenen Schweißfachmann geleitet und in den Räumlichkeiten des DVS (Deutscher Verband für Schweißtechnik) durchgeführt. Anfahrt zum DVS-Parkplatz über "Am Freudenberg" und dann links dem Hinweisschild folgen.

Materialien, Sicherheitsvorschriften und Entwurfsfragen werden bei der Vorbesprechung erläutert.

Für diese Veranstaltung ändern sich unsere AGB bezüglich der Abmeldefrist! An- und Abmeldungen sind bis Dienstag, 22.01.2019 möglich.

Reimund Arts

Kleve; Felix-Roeloffs-Str. 7; DVS-Gebäude

653-200 Gebühr: 115,00 € / 20 UStd.

Vorbesprechung: 30.01., 18:30 - 20:00 Uhr

Workshop: Sa., 09.03. u. 16.03., 09:00 - 17:00 Uhr

653-201 Gebühr: 115,00 € / 20 UStd.

Vorbesprechung: 09.10., 18:30 - 20:00 Uhr

Workshop: Sa., 09.11. u. 16.11., 09:00 - 17:00 Uhr

Gestalten und Modellieren mit Ton

Ton ist ein Material, mit dem man mit nur wenigen Hilfsmitteln eigene Ideen und Formvorstellungen verwirklichen kann. Wer nach Möglichkeiten kreativer Gestaltung sucht, findet hier ein weites Feld zur Entfaltung seiner schöpferischen Anlagen.

Der Kurs vermittelt Anfängerinnen und Anfängern Grundkenntnisse im Umgang mit dem Material Ton. Fortgeschrittene lernen neue Techniken und Ideen kennen.

Kosten für Material (Ton, Glasur) und Brennkosten werden direkt mit dem Dozenten nach individuellem Verbrauch abgerechnet.

Bitte mitbringen: Baumwolltücher, Holzbrett, Zeitung, Plastiktüte, Schürze

Frank Matenaer

Kalkar, Nikolaus Hospital, Grabenstr. 86-88

653-130 Gebühr: 65,00 € / 30 UStd.

Di., 29.01. bis 02.04., 19:30 - 21:45 Uhr, 10 x

653-131 Gebühr: 53,00 € / 24 UStd.

Di., 14.05. bis 09.07., 19:30 - 21:45 Uhr, 8 x

653-132 Gebühr: 65,00 € / 30 UStd.

Di., 03.09. bis 03.12., 19:30 - 21:45 Uhr, 10 x

653-133 Gebühr: 65,00 € / 30 UStd.

Mi., 30.01. bis 03.04., 19:30 - 21:45 Uhr, 10 x

653-134 Gebühr: 59,00 € / 27 UStd.

Mi., 08.05. bis 03.07., 19:30 - 21:45 Uhr, 9 x

653-135 Gebühr: 65,00 € / 30 UStd.

Mi., 04.09. bis 04.12., 19:30 - 21:45 Uhr, 10 x

Töpfern und Gestalten mit Ton

Kreatives Wochenende

Vergessen Sie für ein paar Stunden Hektik und Stress des Alltags und lassen Sie sich vom Material Ton inspirieren! Schöne Gegenstände für Haus und Garten lassen sich gestalten.

Bitte mitbringen: Kaffeegedeck, Glas, Holzbrett, Zeitung, Schürze, Baumwolltücher, Plastiktüte

Frank Matenaer

Kalkar, Nikolaus Hospital, Grabenstr. 86-88

653-136 Gebühr: 44,00 € / 17 UStd.

Fr., 01.02., 19:00 - 22:00 Uhr

Sa., 02.02., 09:15 - 16:00 Uhr

Glasurtermin: Fr., 01.03., 19:00 - 22:00 Uhr

653-137 Gebühr: 44,00 € / 17 UStd.

Fr., 29.03., 19:00 - 22:00 Uhr

Sa., 30.03., 09:15 - 16:00 Uhr

Glasurtermin: Fr., 03.05., 19:00 - 22:00 Uhr

653-138 Gebühr: 44,00 € / 17 UStd.

Fr., 07.06., 19:00 - 22:00 Uhr

Sa., 08.06., 09:15 - 16:00 Uhr

Glasurtermin: Fr., 05.07., 19:00 - 22:00 Uhr

653-139 Gebühr: 44,00 € / 17 UStd.

Fr., 20.09., 19:00 - 22:00 Uhr

Sa., 21.09., 09:15 - 16:00 Uhr

Glasurtermin: Fr., 08.11., 19:00 - 22:00 Uhr

653-140 Gebühr: 44,00 € / 17 UStd.

Fr., 22.11., 19:00 - 22:00 Uhr

Sa., 23.11., 09:15 - 16:00 Uhr

Glasurtermin: Fr., 13.12., 19:00 - 22:00 Uhr

Bernsteinschleifen

In entspannter Atmosphäre haben Sie die Möglichkeit, aus einem rohen Naturbernstein ein Schmuckstück zu schleifen. Nach einer kleinen Einführung über den Ursprung des Materials bieten die Auseinandersetzung mit Form und Beschaffenheit des ausgewählten Steines sowie das Bearbeiten Gelegenheit, die eigene Kreativität auszuleben. Für Stein und Schleifmaterial entstehen zusätzliche Kosten von ca. 8,00 €.

Sabine Kern-Ruddat

Weeze, Familienzentrum im Franziskuskindergarten, Franziskanerstr. 37

653-237 Gebühr: 7,00 € / 3 UStd.

Di., 30.04., 19:00 - 21:15 Uhr

"Glasklar" - Glasblumendekos und Sträuße im Frühjahr

Wir starten das Frühjahr "Glasklar". Die Dozentin zeigt Ihnen wunderschöne Glasblumendekos und formale Sträuße, in denen Frühlingsblüten ihren Auftritt haben. Sie erstellen haltbare Aufbauten, die immer wieder mit anderen Blüten neu dekoriert werden können. Sie binden Sträuße, die grafisch und formal linear gearbeitet werden; schnelle Sträuße mit Ästen und außergewöhnlichen Grundaufbauten, in denen einzelne Blüten wunderschön wirken und immer wieder ausgetauscht werden können. So bekommen Sie Lust eigene Glasgefäße zu dekorieren. Dies ist ein Frühlingsseminar für alle, die etwas andere Sträuße binden möchten und nach außergewöhnlichen Glasfüllungen suchen.

Das Material kann auch bei der Dozentin erworben werden, es entstehen zusätzliche Materialkosten von ca. 20,00 €.

Bitte mitbringen: Zweige, Frühlingsblüher, Werkzeuge: Messer, Drahtschere, Rosenschere, Klebepistole und Glasgefäße

Andrea Schura

FBS Kalkar, Backstube Mühlenstege

653-209 Gebühr: 18,00 € / 9 UStd.

Sa., 06.04., 09:15 - 16:00 Uhr



"Zweitausendundneunzehn Sterne" - Advent

Wir starten mit 2019 Sternen frühzeitig in die Adventssaison. Die Dozentin möchte Sie in einen Weihnachtsglücksrausch führen - aus interessanten Werkstoffen entwerfen Sie einen weihnachtlichen Strauß und eine Tischdekoration. Es werden unterschiedliche Andraht- und Bindetechniken gezeigt.

Das Material kann bei der Dozentin erworben werden, es entstehen zusätzliche Materialkosten von ca. 20,00 €.

Bitte mitbringen: Zweige, Moos, Zapfen, Weihnachtsschmuck, Werkzeuge: Messer, Rosenschere, Klebepistole und Vase

Andrea Schura

FBS Kalkar, Backstube Mühlenstege

653-212 Gebühr: 18,00 € / 9 UStd.

Sa., 23.11., 09:15 - 16:00 Uhr

Gartenleuchter, Weidenlibelle und Co.

Objektflechterei

Mit Hilfe von einfachen Flechttechniken werden Weiden zu wunderschönen Dekoelementen geflochten, wie z. B. Meisenfuterhäuschen, Weidenlibelle oder Gartenleuchte am Stab.

Es entstehen je nach Verbrauch zusätzliche Materialkosten in Höhe von 5,00 bis 15,00 €, die mit der Dozentin abgerechnet werden.

Margret Schiffer

FBS Kalkar, Backstube Mühlenstege

653-222 Gebühr: 7,00 € / 3 UStd.

Do., 07.03., 19:00 - 21:15 Uhr

Margret Schiffer

Lüttingen, Kindergarten St. Pantaleon, Pantaleonstr. 34

653-223 Gebühr: 7,00 € / 3 UStd.

Do., 28.03., 19:30 - 21:45 Uhr

In Kooperation mit dem Familienzentrum im Verbund St. Viktor Xanten

Fleuramour - Internationales Blumenergebnis in Belgien

Tagesfahrt

Einzigartige Blütenpracht und Blumenkunst in einer historischen Umgebung - das ist das Blumen- und Floristik-Festival Fleuramour im östlichen Belgien. In dieser ehemaligen Landkommandantur des Deutschen Ordens von Alden Biesen bei Maastricht findet jedes Jahr ein internationales Floristikfestival statt, auf dem die Arbeiten von Meisterfloristen aus dem In- und Ausland für vier Tage auf dem weitläufigen Gelände in den Gärten und Gebäuden wunderbar in Szene gesetzt werden. Sie haben die Gelegenheit sich von den farbenprächtigen Präsentationen vor historischer Kulisse hinreißen zu lassen!

Auf dem Gelände gibt es ebenfalls Möglichkeiten zum Einkaufsbummel über einen Pflanzen- und Floristikmarkt oder den Floristen bei der Arbeit zuzusehen. Für das leibliche Wohl wird an verschiedenen Ständen gesorgt.

Der Freitag ist auch gleichzeitig der Tag der kreativen Kopfbedeckungen. Ihnen als Besucher/in steht es frei, einen phantasievollen Hut oder einen Fascinator aus floralen und sonstigen Materialien herzustellen und zum Tagesausflug mitzunehmen.

In der Kursgebühr sind Busfahrt und Eintritt enthalten.

Für diese Veranstaltung ändern sich unsere AGB bezüglich der Abmeldefrist! Abmeldungen sind nur bis Freitag, 06.09.2019 möglich.

Andrea Schura, Anette Krümmel-Matthäi
Belgien; Bilzen; Schloss Alden Biesen
653-703 Gebühr: 40,00 € / 2 UStd.

Fr., 27.09., 08:00 - 19:00 Uhr

Abfahrtszeit: 08:00 Uhr ab Parkplatz Schwanenhorst, Kalkar, Rückkehr ca. 19:00 Uhr

Stein trifft Holz - Raum oder Gartenobjekte

Sie lernen im Atelier des Künstlers den Werkstoff Serpentin kennen. Am ersten Kurstag wird der Stein individuell bearbeitet, am zweiten Kurstag in Kombination mit Fund-Treibholz und Metallstäben zu Raum- und/oder Gartenobjekten weiterentwickelt. Die Vorbereitungen dienen der Vorstellung der Werkstoffe und Objektmöglichkeiten, sowie der Auswahl des persönlichen Steines. Bitte zum Kurs bequeme Kleidung, die schmutzig werden darf, und einen Imbiss für die gemeinsamen Pausen mitbringen. Das Material Serpentin kann beim Dozenten erworben und nach Verbrauch abgerechnet werden.

Jasper van de Loo
Bedburg-Hau; Saalstraße 74 a;
Bildhaueratelier

653-227 Gebühr: 50,00 € / 15 UStd.

Vorbereitung: Do., 23.05., 19:00 - 19:45 Uhr

Workshop: Fr., 15.06. u. Sa., 16.06., 10:00 - 16:00 Uhr

Speckstein - uralte und voller Energie

Unter Anleitung schleifen, raspeln, feilen Sie aus verschiedenen Specksteinformen kreative Kleinigkeiten, phantasievolle Geschöpfe oder kleine Anhänger. Das Material, welches nicht in der Kursgebühr enthalten ist, kann beim Dozenten erworben werden und wird je nach Verbrauch mit ihm abgerechnet. Tragen Sie bitte bequeme Kleidung, die auch staubig werden darf.

Anmeldeschluss ist am 13.03.2019.

Jasper van de Loo
Weeze, Familienzentrum im Franziskuskindergarten, Franziskanerstr. 37

653-239 Gebühr: 9,00 € / 4 UStd.

Mi., 20.03., 19:00 - 22:00 Uhr

Deko aus Einwegpaletten

Unter Anleitung der gelernten Tischlerin Martina Beuker können aus Einwegpaletten die schönsten Deko-Teile angefertigt werden. Kleinregale, Windlichter, Tischdekoteile, Hundeleinenhalter, Hunde- und Katzenfressnapfstellen. Es werden keine Großmöbel wie Stuhl, Sofa oder Tisch gefertigt. Am Vorbesprechungsabend besteht die Möglichkeit, Muster zu sichten, Material deren Kosten und Zubehör mit der Referentin zu besprechen. Für den Mittag ist ein Mitbringbuffet angedacht.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, feste Schuhe, Arbeitshandschuhe, ein Imbiss für das Mitbringbuffet

Martina Beuker

Rees-Bienen; Atelier "Im Westerfeld 6 a"
653-230 Gebühr: 33,50 € / 10 UStd.

Vorbesprechung: Mo., 15.07., 19:00 - 19:45 Uhr
Workshop: Mi., 17.07., 10:00 - 16:45 Uhr

"Upcycling" - aus Alt mach Neu

Unter Anleitung der gelernten Tischlerin Martina Beuker werden Kleinmöbel aus Einwegpaletten gebaut. Ob Wandregale, Standregale, Tische, Blumenregale oder Ablageregale fürs Grillbesteck, alles ist möglich. In der Vorbesprechung besteht die Möglichkeit, Muster zu sichten sowie Material, dessen Kosten und Zubehör mit der Dozentin zu besprechen. Für den Mittag am Samstag ist ein Mitbringbuffet angedacht.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, feste Schuhe, Arbeitshandschuhe, ein Imbiss für das Mitbringbuffet

Martina Beuker

Rees-Bienen; Atelier "Im Westerfeld 6 a"
653-231 Gebühr: 33,50 € / 10 UStd.

Vorbesprechung: Mo., 02.09., 19:00 - 19:45 Uhr

Workshop: Sa., 07.09., 10:00 - 16:45 Uhr

Creativa 2019

Tagesfahrt

Die Messe CREATIVA Dortmund ist Europas größte Messe für kreatives Gestalten. Rund 700 Aussteller präsentieren auf der Dortmunder CREATIVA Messe Materialien, Geräte, Werkzeuge und Zubehör für die unterschiedlichsten Kreativ-Techniken sowie kreative Fertigobjekte aus eigener Herstellung. Das Themenspektrum reicht dabei von Handarbeit, Malen und Zeichnen über Basteln und Handwerken bis hin zu Schmuck, Puppen und Spielzeug. Zahlreiche interaktive Sonderschauen und Kreativ-Workshops laden auf der CREATIVA Messe Dortmund außerdem zum selber Mitmachen und Gestalten ein.

Für diese Veranstaltung ändern sich unsere AGB bezüglich der Abmeldefrist! Die Kursgebühr ist bis spätestens 01.03.2019 zu zahlen. Danach sind Abmeldungen nicht mehr möglich!

Maren Queling

Dortmund; Westfalenhalle
653-701 Gebühr: 28,00 € / 4 UStd.

Fr., 15.03., 08:00 - 19:00 Uhr

Abfahrtszeit: 08:00 Uhr ab Parkplatz Schwanenhorst, Kalkar

Wenn Sie einen interessanten **Kursvorschlag** haben oder ein interessierendes Angebot in unserer „Palette“ vermissen, dann teilen Sie uns dies doch mit. Wir sind für jede Anregung dankbar und bemüht, diese zu verwirklichen.

Einführung in die Portraitfotografie

Wie mache ich bessere Fotos vom Menschen?

Nach einer kurzen Einleitung in die Kamertechnik und verschiedene Einstellungsmöglichkeiten besprechen wir den Bildaufbau und Perspektive. Wie setzen wir Licht, Schatten, Tiefenschärfe in der Portraitfotografie ein? Außerdem besprechen wir den Umgang mit unserem Model. Beim ersten Termin wenden wir uns der Theorie der Portraitfotografie zu und machen die ersten Aufnahmen. Beim zweiten und dritten Termin findet jeweils ein Outdoor- und ein Indoor-Shooting statt.

Die Grundkenntnis der eigenen, mitzubringenden Kamera ist Voraussetzung für diesen Kurs.

Bitte mitbringen: Bridge- oder Spiegelreflexkamera, Bedienungsanleitung, geladene Akkus, leere Speicherkarten, Datenkabel

Detlef Timmer

Kalkar; Mühlenstege 11; FBS

653-620 Gebühr: 45,00 € / 17 UStd.

Fr., 03.05., 18:00 - 21:00 Uhr

Außentermin: Sa., 11.05., 11:00 - 18:00 Uhr

Fr., 17.05., 18:00 - 21:00 Uhr

Einstieg in die Nah- und Makrofotografie

Fotokurs "Ran an das Motiv"

Für alle, die sich mit Details auseinandersetzen und schöne Makrofotos erstellen möchten. Um im Makrobereich fotografieren zu können, braucht man nicht unbedingt ein Makroobjektiv - in unserem Kurs lernen Sie auch günstigere Alternativen kennen, die Sie direkt selbst ausprobieren können.

Bitte bei der Anmeldung Kameratyp und Objektivgröße angeben.

Bitte mitbringen: Kamera, wenn möglich Stativ

Detlef Timmer

Kleve; Regenbogen 4-6; fbs

653-625 Gebühr: 40,00 € / 14 UStd.

Fr., 28.06. u. 12.07., 18:00 - 21:00 Uhr

Außentermin: Sa., 06.07., 13:00 - 18:00 Uhr

Dozenten und Dozentinnen gesucht

Haben Sie besondere Fähigkeiten, die Sie gerne an andere Interessenten weitergeben möchten? Trauen Sie sich zu, einen Kurs im Rahmen des FBS-Programms durchzuführen? Sind Sie Fachfrau/Fachmann auf einem bestimmten Gebiet?

Die Familienbildungsstätte Kalkar bietet Ihnen weitreichende Gelegenheit, Ihre Talente innerhalb einer verantwortungsvollen Tätigkeit als Kursleiter/in zur Entfaltung kommen zu lassen.

Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf! Weitere Infos in der FBS ☎ 02824-97660

Oder auf der Homepage unter: <https://www.fbs-kalkar.de/zu-uns-ueber-uns/ihre-mitarbeit/>

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) für das Katholische Bildungsforum im Kreisdekanat Kleve

1. Anmeldung

Zu jeder Veranstaltung des Kath. Bildungsforums ist eine Anmeldung erforderlich. Die Anmeldung kann per Telefax, per E-Mail, telefonisch, persönlich oder online über die Homepage erfolgen. Sie ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Teilnahmegebühr. Dies gilt auch, wenn die anmeldende Person stellvertretend für einen Dritten handelt.

Die Anmelde Daten (Name, Vorname, Funktion und Geburtsdatum des Teilnehmenden, Arbeitgeber, gewünschtes Seminar) werden elektronisch gespeichert. Die Datenschutzbestimmungen (siehe gesonderte Ziffer 6) werden beachtet. Für unsere Angebots- und Bedarfsplanung bleiben die Teilnehmerdaten auch nach dem Seminar gespeichert.

Allgemein gilt: Um den entsprechenden Erfolg zu gewährleisten, kann die maximale Teilnehmerzahl beschränkt werden. Für alle Veranstaltungen gilt zudem eine Mindestteilnehmerzahl. Eine Unterschreitung hat den Ausfall der Veranstaltung zur Folge. Die Benachrichtigung über die Absage erfolgt unverzüglich. Bereits bezahlte Kursgebühren werden selbstverständlich erstattet.

Für einzelne Veranstaltungen können gesonderte Bedingungen für die Anmeldung gelten, die in den Veranstaltungshinweisen aufgeführt sind. Die Anmeldungen werden in der zeitlichen Reihenfolge ihres Eingangs erfasst. Falls eine Veranstaltung ausgebucht ist, wird eine Warteliste der Anmeldungen angelegt. Hierüber erfolgt eine Benachrichtigung ebenso bei Terminverschiebung oder Veranstaltungsausfall.

2. Teilnahmegebühren

Die Teilnahmegebühr wird in der Regel über das SEPA-Lastschriftverfahren bezahlt. Die Gebühr wird zum folgenden 1. bzw. 15. des Monats nach Kursbeginn eingezogen. Das Lastschriftmandat ist durch die Mandatsreferenznummer (Ihre Teilnehmernummer) und die Gläubiger-Identifikationsnummer des Katholi-

schen Bildungsforums (DE45ZZZ00000416938) gekennzeichnet. Für einzelne Veranstaltungen können gesonderte Zahlungsbedingungen gelten, die im Programmheft aufgeführt sind.

Die Teilnahmegebühren für Tagungen und Studienreisen werden in der Regel vor Anfang der Veranstaltung eingezogen.

Vorbehaltlich der Bewilligung finanzieller Mittel durch das Land NRW können nachfolgend aufgeführte Personengruppen und ihre Familienmitglieder eine Ermäßigung in Höhe von z. Zt. 40 % der Kursgebühr erhalten, sofern eine Bedürftigkeit vorliegt:

- Sozialhilfeempfänger/innen
- Arbeitslose mit Arbeitslosengeld oder Arbeitslosengeld II als einziges Einkommen in der Familie
- Ein-Eltern-Familien sowie Familien mit drei und mehr unterhaltspflichtigen Kindern
- Ausländer-Familien, Übersiedlerfamilien und Spätaussiedler
- Familien mit Behinderten oder Suchtkranken
- vom Strafvollzug betroffene Familien

Die Gebührenermäßigung muss bei der Einrichtung vor Kursbeginn beantragt werden. Diese entscheidet über die Ermäßigung.

3. Abmeldung

Die Abmeldung (auch im Krankheitsfall) von einem Kursangebot ist bis eine Woche vor Kursbeginn schriftlich, per Fax, persönlich, telefonisch oder per E-Mail kostenfrei möglich. Erfolgt die Abmeldung nicht bis zu dieser Frist, werden die Kursgebühren in voller Höhe fällig. Bei Kursen mit Materialumlage z. B. bei Kochkursen oder Kreativkursen wird auch diese Umlage fällig, soweit nicht die Kursgebühr oder Umlage von einer anderen Person getragen wird.

Für berufliche Fortbildungen können Sonderbedingungen gelten, die mit der jeweiligen Leistungsbeschreibung bekannt gemacht werden.

Die Abmeldung von einer mehrtägigen Veranstaltung mit Übernachtung ist bis vier Wochen

vor Veranstaltungsbeginn schriftlich, per Fax, persönlich oder per E-Mail kostenfrei möglich. Erfolgt die Abmeldung nicht bis zu dieser Frist, werden die Teilnahmegebühren in voller Höhe fällig, soweit nicht die Teilnahmegebühr von einer anderen Person (Ersatzteilnehmer) getragen wird.

Bei Studienfahrten sind wir im Normalfall Reisevermittler. Es gelten dann folgende Regelungen zur Abmeldung:

Bei Abmeldung werden eventuell angefallene Kosten in Rechnung gestellt. Darüber hinaus gelten die Stornobedingungen des jeweiligen Reiseveranstalters. Insofern keine Reiserücktrittsversicherung im Preis eingeschlossen ist, wird der Abschluss einer solchen Versicherung empfohlen. Die Einrichtung bzw. der Reiseveranstalter kann vom Reisevertrag zurücktreten, wenn die Durchführung der Reise infolge von bei Vertragsabschluss nicht vorhersehbaren und außergewöhnlichen Umständen erschwert, gefährdet oder beeinträchtigt wird bzw. sich nicht genügend Teilnehmende angemeldet haben. Über die vorgenannten Umstände werden die Teilnehmenden informiert, bereits gezahlte Gebühren erhalten sie zurück. Weitergehende Ansprüche bestehen nicht.

4. Bescheinigung

Teilnahmebescheinigungen und Zertifikate werden nach der Rahmenverordnung für die Vergabe von Zertifikaten, Zeugnissen, Bischöflichen Beauftragungen im Verantwortungsbereich der Hauptabteilung Seelsorge im Bischöflichen Generalvikariat Münster erstellt und nach der Veranstaltung ausgestellt.

5. Fotorechte

Fotos, die von der Einrichtung und ihren Kooperationspartnern bei einer Veranstaltung angefertigt werden und auf denen Teilnehmende zu sehen sind, können in Veröffentlichungen der Einrichtung und ihren Kooperationspartnern (Publikationen, Internetauftritt, etc.) verwendet und an Medien weitergegeben werden. Teilnehmende, die mit einer Verwendung nicht einverstanden sind, müssen dies generell vor Kursbeginn oder aber in der jewei-

ligen Situation dem Fotografen/der Fotografin durch entsprechendes Verhalten anzeigen. Im Übrigen gilt § 23 Abs. 1 KunstUrhG.

6. Datenschutz

Die personenbezogenen Daten der Kursteilnehmer werden gemäß dem Gesetz über den Kirchlichen Datenschutz (KDG) für die Kursanmeldung und zum Versand von Informationsmaterial elektronisch gespeichert. Das katholische Bildungsforum arbeitet dabei mit einem externen Dienstleister, der den elektronischen Versand von Newslettern übernimmt, zusammen. Die Kursteilnehmer können der diesbezüglichen Nutzung ihrer Daten widersprechen. Alle Angaben werden darüber hinaus nach den Vorgaben des Landesdatenschutzgesetzes NRW behandelt. Wir sichern unseren Teilnehmern strenge Vertraulichkeit zu. Sie können jederzeit Korrekturen oder Löschungen verlangen, soweit die Daten nicht zwingend für die Abwicklung der Geschäftsbeziehung notwendig sind.

Im Übrigen verweisen wir auf die ausführliche Datenschutzerklärung unsererseits, die Sie auf unserer Webseite unter dem Feld „Datenschutz“ finden. Für den Fall, dass Ihnen der Zugang zum Internet nicht ohne weiteres möglich ist, stellen wir Ihnen auf Wunsch auch gerne eine gedruckte Version der Datenschutzerklärung zur Verfügung.

7. Streitschlichtung

Das Bildungsforum Kleve (HdF Emmerich, FBS Geldern-Kevelaer, FBS Kalkar, FBS Kleve und das Kreisbildungswerk Kleve) nimmt nicht an einem Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle teil. Bitte kontaktieren Sie uns, wenn Sie Fragen oder Probleme haben.

8. Haftung des Veranstalters und Versicherung

Schadensersatzansprüche des Teilnehmenden sind ausgeschlossen. Ausgenommen sind Schadensersatzansprüche aufgrund einer Verletzung des Lebens, des Körpers, der Gesundheit und Schadensersatzansprüche aus der Verletzung wesentlicher Vertragspflichten.

Von dem Haftungsausschluss ebenfalls ausgenommen ist die Haftung für Schäden, die auf einer vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Pflichtverletzung des Veranstalters beruhen. Alle Teilnehmenden sind während der Veranstaltung gegen Unfall versichert.

Im Übrigen gilt: Für Verlust oder Beschädigung von Fahrzeugen sowie Sachen, die in einem Fahrzeug belassen werden, wird keine Haftung übernommen. Die Haftung für eingebrachte Sachen ist ausgeschlossen, soweit der Verlust, die Zerstörung oder die Beschädigung durch einen Teilnehmenden oder die Beschaffenheit der Sache selbst oder durch höhere Gewalt, Streik, Aufruhr, Krieg und Naturereignisse verursacht worden ist.

Beauftragt der Veranstalter zur Erbringung der zugesagten Leistung einen Subunternehmer, so ist er für die ordnungsgemäße Erfüllung der Leistung des jeweiligen Subunternehmers nicht haftbar. Im Falle von Schadensersatzansprüchen des Teilnehmenden gegen einen Subunternehmer sind diese vom Teilnehmenden direkt beim Subunternehmer anzumelden. Die Rechnungslegung des Veranstalters an den Teilnehmenden und dessen Verpflichtung zur Zahlung bleiben hiervon unberührt.

9. Haftung des Teilnehmenden

Der Teilnehmende haftet im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen für alle Schäden, insbesondere für Beschädigungen der Einrichtung oder des Inventars, für Verursachung von technischen Störungen sowie für über das übliche Maß hinausgehende Verunreinigungen etc., die durch ihn schuldhaft verursacht werden.

10. Widerrufsbelehrung bei Anmeldungen über das Internet oder per Telefon

Die Widerrufsfrist beträgt 14 Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses, d. h. ab Anmeldung für eine Veranstaltung.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns (Familienbildungsstätte Kalkar, Mühlenstege 11, 47546 Kalkar, Tel.: 02824 97660, Fax: 02824 976620, E-Mail: fbs-kalkar@bistum-muenster.de) mittels einer eindeutigen Erklä-

rung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, ein Fax oder eine E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren.

Sie können dafür das im Anhang zur Verfügung gestellte Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen 14 Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet.

11. Gültigkeit und Geltung

Sollte eine Bestimmung dieser Allgemeinen Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise unwirksam sein oder werden, so berührt dies nicht die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen. Die genannten Teilnahmebedingungen gelten für alle von den Einrichtungen des Kath. Bildungsforums Kleve durchgeführten Veranstaltungen. Durch Ihre Anmeldung erklären Sie sich damit einverstanden.

**Widerrufsformular
Familienbildungsstätte Kalkar**

Wenn Sie den Vertrag widerrufen wollen, dann füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden Sie es zurück.

Der Widerruf ist zu richten an:
Familienbildungsstätte Kalkar
Mühlenstege 11
47546 Kalkar
Fax: 02824 976620
E-Mail: fbs-kalkar@bistum-muenster.de

Ich/Wir widerrufe/n den von mir/uns abgeschlossenen Vertrag über die Anmeldung zu folgender Veranstaltung der Familienbildungsstätte Kalkar.:

Kursnummer: _____

Angemeldet am: _____

Name, Vorname

Straße

Ort

Datum, Unterschrift des/der Anmeldenden

SEPA-Lastschriftmandat

Gläubiger-Identifikationsnummer (KBF Kath. Bildungsforum Kleve): **E45ZZZ00000416938**
Die Mandatsreferenznummer entspricht Ihrer Teilnehmernummer.

Ich ermächtige das Kath. Bildungsforum mit seinen fünf Einrichtungen:

Haus der Familie Emmerich,
Familienbildungsstätte Geldern-Kevelaer,
Familienbildungsstätte Kalkar,
Familienbildungsstätte Kleve und
Katholisches Bildungswerk Kreis Kleve

Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Einrichtung des Kath. Bildungsforums auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name, Vorname (Kontoinhaber)

Straße

Ort

Kreditinstitut

IBAN

Datum, Unterschrift

Familienbildungsstätte Kalkar
 Mühlenstege 11
 47546 Kalkar



Die Familienbildungsstätte Kalkar

ist eine Einrichtung des Katholischen Bildungsforums im Kreisdekanat Kleve und nach dem Weiterbildungsgesetz NRW eine staatlich anerkannte Bildungseinrichtung in katholischer Trägerschaft.

Das Katholische Bildungsforum besteht aus fünf Einrichtungen:

- Haus der Familie Emmerich,
- Familienbildungsstätte Geldern-Kevelaer,
- Familienbildungsstätte Kalkar,
- Familienbildungsstätte Kleve und
- Katholisches Bildungswerk Kreis Kleve.

"Vernetzt in der Region - verankert vor Ort" - dieser Satz veranschaulicht innerhalb des Verbundes die Position der fünf Einrichtungen, die in ihren jeweiligen Wirkungsbereichen ihr eigenes, ganz individuelles Profil besitzen.

Träger des Bildungsforums ist der Regionalverbund der Katholischen Erwachsenenbildung und Familienbildung im Kreisdekanat Kleve e. V. Erster Vorsitzender ist Propst und Kreisdechant Johannes Mecking.

Tel.: 02824 97660, Fax: 02824 976620, Email: fbs-kalkar@bistum-muenster.de, Internet: www.fbs-kalkar.de

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgenden Kursen an:

Kurs.-Nr.:									Beginn:	Gebühr: €
T	3				-					
T	3				-					
T	3				-					
T	3				-					
T	3				-					
T	3				-					

Name, Vorname:

Geburtsdatum des
Teilnehmenden:

Straße/Nr.:

PLZ/Ort:

E-Mail:

Telefon:

Festnetz

Mobil

Bei Eltern-Kind-Kursen bzw. Kinderkursen:

Kind:

Name, Vorname des Kindes

Geburtsdatum des Kindes

AGB und Datenschutzerklärung sind mit Vertragsabschluss Bestandteile des Vertragsverhältnisses. Sie können auf unserer Homepage eingesehen werden. Die AGB finden Sie außerdem auf Seite 107ff. dieses Programmheftes. Auf Wunsch stellen wir eine ausgedruckte Version der Datenschutzerklärung zur Verfügung.

Datum: _____ Unterschrift: _____

Bitte ausfüllen und in der Familienbildungsstätte abgeben, per Post zusenden oder faxen.

FBS Kalkar, Mühlenstege 11, 47546 Kalkar, Tel.: 02824 97660, Fax: 02824 976620, E-Mail: fbs-kalkar@bistum-muenster.de, Internet: www.fbs-kalkar.de



www.sparkasse-rhein-maas.de

**Verstehen
ist einfach.**

Wenn man einen Finanzpartner
hat, der die Region und die
Menschen kennt.

 Sparkasse
Rhein-Maas

Naturstrom, unserer Heimat zuliebe...

natürlich
Niers Energie[®]

Ein Unternehmen der Stadtwerke Kevelaer
Kroatenstr. 125, 47623 Kevelaer • Tel.: 0 28 32 / 93 13-39

Jetzt Tarife vergleichen und wechseln!

*„Fantasie
haben.“*



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.



**Volksbank
an der Niers**

VolksBank
Kleverland

