

KURSPROGRAMM

1. Halbjahr 2025





FBW

**Servicestelle
für den Sport**

Kuhstraße 49
45701 Herten
Telefon: 02366 303-303
E-Mail: fbw@herten.de

Sportbüro

Kuhstraße 49
45701 Herten
Telefon: 02366 303-474
E-Mail: sportbuero@herten.de

Stadtsportverband

Kuhstraße 49
45701 Herten
Telefon: 02366 303-471
E-Mail: i.walter@herten.de

Herausgeber: Stadt Herten
Der Bürgermeister

V.i.S.d.P.: Iris Walter
Amt für schulische Bildung und Sport-
Sport/FBW
Kuhstraße 49, 45701 Herten

Fotos: Pressestelle Stadt Herten
stock.adobe.com (Nachweis am Bild)

Druck: Eigendruck, Stadtdruckerei Herten

Auflage: 600

Veröffentlichung: Januar 2025

Raumvermietung	4
ERWACHSENE	
Fit ins hohe Alter	6
Familienbildungsstätte Herten, Funktionsgymnastik.....	6
Gesundheitsgymnastik – Reha-Sport	7
Koronarsportverein: Qi Gong.....	8
Koronarsportverein: Pilates	9
Koronarsportverein: Gymnastikkurs „Pilates-Mix“	10
Fit for you – Starte neu durch!	11
Sport auch für „grauen Zellen“ – Bewegt älter werden!	11
VHS Rückenschule – rund um die Wirbelsäule	12
Herzsport – Hockergruppe	13
Yoga auf dem Stuhl für Senior*innen	14
Orientalischer Tanz	15
Square Dance	16
Moderne Kleidung – selbst geschneidert	17
Kreatives Nähen	18
Modellflugzeuge bauen und fliegen	19
Tele-Team-Herten	20
Niederländisch am Vormittag.....	21
Bildungsurlaub Englisch Kompakt.....	21
Bildungsurlaub Englisch Kompakt.....	22
Offene Sporttreffs	24
KINDER/JUGENDLICHE	
Aikido	26
Musikschule Herten Instrumentalunterricht.....	27
Schon gewusst?	28
KINDERTHEATER/ INTERESSENGEMEINSCHAFTEN/KOOPERATIONSPARTNER	
Kindertheater in der FBW	30
Kindertheater in der FBW	31
Interessengemeinschaften	32
Kooperationspartner	33

Liebe Bürgerinnen, liebe Bürger!

Neben den Angeboten im FBW-Programm haben Sie auch die Möglichkeit, die Räumlichkeiten des Hauses für sich privat zu nutzen. Für alle möglichen Anlässe bieten wir verschiedene Räume zur Anmietung an, zum Beispiel für

- Hochzeiten, Geburtstage, Jubiläen
- Kindergeburtstage
- Hobbygruppen und Sportveranstaltungen
- Seminare, Tagungen, Jahresversammlungen

Folgende Räume können wir Ihnen anbieten:

- Saal (133 qm) für Tagungen und Sportkurse
- Saal/Cafétheke/Küche
- Cafétheke/Küche
- Seminarraum 5 (ca. 40 qm)
- Seminarraum 4 (ca. 20 qm)
- Kinder- und Bewegungsraum (ca. 90 qm, Hinweis: Hallenschuhpflicht)
- Gymnastikraum (Hinweis: Hallenschuhpflicht)

Nutzungsentgelt je Stunde:

- | | |
|--|---------|
| • Saal mit Küche/Cafétheke (samstags, sonntags, Feiertage
- Anmietung für private Feiern) | 40 € |
| • Saal mit Küche/Cafétheke (für Tagungen, Sportkurse u. ä.) | 25 € |
| • Saal (alleine nur für Tagungen und Sportkurse) | 15 € |
| • Cafétheke und Küche | 12,50 € |
| • Cafétheke und Küche (samstags, sonntags, Feiertage
- Anmietung für private Feiern) | 20 € |
| • Seminarraum 4 | 5 € |
| • Seminarraum 5 | 7,50 € |
| • Kinder- und Bewegungsraum | 7,50 € |
| • Gymnastikraum | 7,50 € |
| • Töpferraum | 5 € |
| • Werkstatt | 5 € |

Die von Ihnen gemieteten Räume müssen bis 22 Uhr, folgt ihnen ein Sonntag oder ein Feiertag, bis 1 Uhr besenrein verlassen sein. Die Räume werden nach der Vermietung von Beschäftigten des Hauses abgenommen.

Für private Feiern in der FBW wird eine **Kaution in Höhe von 350 €** erhoben, die vorab in bar in der FBW zu hinterlegen ist.

Reservieren Sie einen Raum, haben Sie zwei Wochen Zeit, einen Raumnutzungsantrag in der FBW zu stellen. Sollten Sie sich innerhalb dieser Frist nicht melden, gehen wir davon aus, dass kein Interesse

mehr an der Nutzung unserer Räumlichkeiten besteht. Ein Anrecht auf Anmietung gibt es nicht.

Bitte beachten Sie: Es gilt Rauchverbot (incl. Shisha) und Kerzenverbot im ganzen Haus!

Zudem ist seit 2020 die Verwendung von Einweggeschirr bei Feiern nicht mehr erlaubt!

Für weitere Fragen oder Terminabsprachen wenden Sie sich bitte an die Beschäftigten der FBW, ☎ 02366 303-303.

FIT INS HOHE ALTER

Die gesunde Wirkung des Sports hört im Alter nicht auf. Leichtes Kraft- und Bewegungstraining für ältere Menschen wirkt dem Abbau der Muskelmasse im Alter entgegen. Untersuchungen zeigen, dass auch im hohen Alter bei gezieltem Training ein Kraftzuwachs von bis zu 100 % innerhalb weniger Wochen möglich ist. Die Übungen werden im Sitzen und im Stehen durchgeführt.

Alltagskompetenz und Eigenständigkeit werden dadurch erhalten und gefördert, die Mobilität und Beweglichkeit der Gelenke verbessern sich.

Ort:	Saal
Zeit:	ab dem 15.1.25, jeweils mittwochs von 9.30 – 10.30 Uhr bzw. mittwochs von 10.45 – 11.45 Uhr (nicht in den Schulferien)
Kosten:	30 Euro für 10 Treffen
Veranstalter:	Stadtsportverband Herten e. V.
Leitung:	Barbara Beßelmann
Anmeldung:	SSV, ☎ 02366 303-471

FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE HERTEN FUNKTIONSGYMNASTIK

Gegen Rückenschmerzen und Haltungsschäden.

In diesem Kurs werden gezielte Übungen angeboten, die das seelische und körperliche Wohlbefinden beeinflussen und der Gesundheitsvorsorge dienen:

- Förderung der Beweglichkeit
- Entspannung und Kräftigung der Muskulatur
- Mobilisierung der Wirbelsäule
- Vorbeugung von Osteoporose
- Atem- und Dehnübungen

Ort:	Gymnastikraum
Zeit:	15.1. – 09.7.25, mittwochs von 18 – 19 Uhr
Kosten:	Bitte beim Anbietenden erfragen
Kurs-Nr.:	C5333-105
Veranstalter:	Familienbildungsstätte Herten
Leitung:	Rita Wahl
Anmeldung:	online über www.fbs-herten.de

GESUNDHEITSGYMNASTIK – REHA-SPORT

Die Haltungs- und Bewegungsleistung einer zu schwachen Muskulatur wird durch funktionelle Übungen aufgebaut. Ausdauer und Koordination sollen verbessert werden. Tipps zur bewussten Körperwahrnehmung, Dehn- und Entspannungsübungen zeigen abwechslungsreiche Wege zur körperlichen und geistigen Fitness. Der Großteil der Übungen erfolgt auf dem Hocker. Daher eignet sich der Kurs auch für Personen mit Einschränkungen am Bewegungsapparat. Mit entsprechender Musik kommt der Spaß an der Bewegung in diesem Kurs nicht zu kurz.

Ort:	Gymnastikraum
Zeit:	10.1. – 11.7.25, freitags von 10.30 – 11.30 Uhr
Kosten:	Vereinsbeitrag
Veranstalter:	Koronarsportverein Herten 1993 e.V.
Leitung:	Ralf Ohloff
Anmeldung:	Gabriele Augustin  02365 72374 oder per
E-Mail:	vorstand@koronarsport.eu

KORONARSPORTVEREIN: QI GONG

Qi Gong (wörtlich: Energiearbeit) hat zum Ziel, durch beständige Übung die Kontrolle über den inneren Fluss der Lebensenergie zu erlangen und den Willen zu stärken. Die Gemeinsamkeit von allen Qi Gong-Stilen ist, dass sie Atmung mit Körperhaltung und Bewusstsein harmonisch verknüpfen. Schwerpunkt sind Wiederholungen einer Bewegung: Als würde man beim Schönschriftüben viele Male nur ein „E“ schreiben.

Qi Gong ist dadurch „bausteinhafter“ und schlichter als das als abwechslungsreicher empfundene Tai-Chi. Es ist somit ein oberster Sammelbegriff für alle Qi-Übungen. Im Osten wird Qi Gong zur ganzheitlichen Heilung eingesetzt.

Ort:	Saal
Zeit:	8.1. - 9.7.25, mittwochs von 16.15 – 17.45 Uhr
Kosten:	Vereinsbeitrag
Veranstalter:	Koronarsportverein Herten 1993 e.V.
Leitung:	Peter Kröninger
Anmeldung:	Gabriele Augustin  02365 72374 oder per vorstand@koronarsport.eu
E-Mail:	



KORONARSPORTVEREIN: PILATES

Pilates ist ein sanftes, aber besonders effektives Ganzkörpertraining, das die Figur formt und strafft. Trainiert werden Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Körperkontrolle. Eine spezielle Atemtechnik verhilft zu optimaler Konzentration und Entspannung. Dies lässt den Alltagsstress vergessen und erleichtert eine präzise Ausführung der Übungen.

Der Fokus liegt auf der Bauch-, Rücken- und besonders der Beckenbodenmuskulatur, deren Training oft vernachlässigt wird. Durch spezifische Dehn- und Kräftigungsübungen der Tiefen- und Stützmuskulatur wird der Rücken stark und der Bauch flach. Dadurch wird die Wirbelsäule aufgerichtet und die natürliche Ausrichtung des Skeletts wiederhergestellt, was die Körperhaltung stark verbessert und muskuläre Dysbalancen ausgleicht.

Ursprünglich für den Tanzsport konzipiert, war Pilates lange ein Geheimtipp professioneller Tänzerinnen und Tänzer und Schauspielerinnen und Schauspieler. Durch die kontinuierliche Weiterentwicklung und Anpassung an die moderne Sportmedizin hat sich Pilates heute fest im Breitensport sowie in Prävention und Rehabilitation etabliert.

Ort:	Saal
Zeit:	9.1. - 10.7.25, donnerstags von 9.15 -10.15 und 10.30 - 11.30 Uhr
Kosten:	Vereinsbeitrag
Veranstalter:	Koronarsportverein Herten 1993 e.V.
Leitung:	Gabriele Augustin
Anmeldung:	Gabriele Augustin ☎ 02365 72374 oder per
E-Mail:	vorstand@koronarsport.eu



KORONARSPORTVEREIN: GYMNASTIKKURS „PILATES-MIX“

Ein Mix aus klassischer Bauch-Beine-Po-Gymnastik und Pilates formt die Figur und stärkt den Rücken. Neben der Verbesserung von Beweglichkeit und Kraftausdauer sorgt das gezielte Training der tiefliegenden Muskulatur und des Beckenbodens für eine aufrechte und attraktive Körperhaltung.

Der lizenzierte Pilates-Trainer Ralf Ohloff sorgt mit vielfältigem Einsatz von Kleingeräten für ein abwechslungsreiches Training, das Spaß macht.

Ort:	Saal
Zeit:	13.1. - 7.7.25, montags von 10 - 11 Uhr
Kosten:	Vereinsbeitrag
Veranstalter:	Koronarsportverein Herten 1993 e.V.
Leitung:	Ralf Ohloff
Anmeldung:	Gabriele Augustin ☎ 02365 72374 oder per vorstand@koronarsport.eu
E-Mail:	



© Prostock-studio/adobe.stock.

FIT FOR YOU – STARTE NEU DURCH!

In diesem Kurs arbeiten wir am Aufbau der Muskulatur und gleichzeitig an der Beweglichkeit des Körpers.

Im Hauptteil kräftigen wir diesen mithilfe von verschiedenen Kleingeräten. Die Kursstunde endet mit einer Vielzahl von Dehn- und Entspannungsübungen.

Handtuch, eine eigene Matte und ein Getränk sind bitte mitzubringen.

Ort:	Gymnastikraum
Zeit:	Kurs 1: 8.1. - 11.6.25, mittwochs von 8.45 - 10 Uhr Kurs 2: 8.1. - 11.6.25 mittwochs 16.30 - 17.45 Uhr
Kosten:	68 € für jeweils 17 Treffen
Zeit:	9.1. - 12.6.2025 donnerstags 17. - 18.15 Uhr
Kosten:	64 € für 16 Treffen
Veranstalter:	FBW
Leitung:	Anke Schwichlinski
Anmeldung:	FBW, ☎ 02366 303-471
Hinweis:	Keine Kursstunden am 26.2., 27.2., 5.3., 6.3., 30.4.25

SPORT AUCH FÜR DIE „GRAUEN ZELLEN“ – BEWEGT ÄLTER WERDEN!

Das Gehirn ist ein Muskel, den man ebenso trainieren kann und sollte wie die Muskeln in den Gliedmaßen. So ist es möglich, dem Vergessen aktiv entgegenzuwirken und eine positive Wirkung auf die Gesundheit zu erzielen sowie das Wohlbefinden zu steigern.

Personen, die aus gesundheitlichen Gründen eine Verminderung der kognitiven Funktionen befürchten müssen oder bereits von dieser betroffen sind, können ebenso wie Nicht-Betroffene durch eine sportliche Aktivierung das Gehirn anregen, in einer Gruppe mit anderen Spaß haben und den Krankheitsverlauf verlangsamen oder vorbeugen.

Ort:	Kinder- und Bewegungsraum/Außenbereich der Freizeitanlage
Zeit:	ab 7.1.25, jeweils dienstags von 11 - 12 Uhr
Kosten:	Bitte bei der Kursleitung erfragen.
Veranstalter:	TG Scherlebeck Langenbochum
Leitung:	Eleonore Kaminski
Information:	kaminski@tg-scherlebeck-langenbochum.info

VHS-RÜCKENSCHULE – RUND UM DIE WIRBELSÄULE

Durch Bewegungsmangel sowie ständige Fehl- und Überbelastung im Alltag kommt es bei vielen Menschen zu den unterschiedlichsten Rückenbeschwerden. Muskelkräftigende Übungen der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie Dehnungs- und Entspannungsübungen halten die Wirbelsäule beweglicher und beugen Haltungsschwächen oder -schäden vor. Der Kurs richtet sich nicht an Teilnehmende mit akuten Erkrankungen der Wirbelsäule und ersetzt keine krankengymnastische Behandlung.

Bitte warme, bequeme Sportkleidung, Schuhe mit nicht färbenden Sohlen, ein Handtuch und etwas zu trinken mitnehmen.

Ort:	Saal der FBW
Zeit:	11.2. - 3.6.25, dienstags von 18.30 - 19.15 Uhr (15 UE) und dienstags von 19.30 - 20.15 Uhr (15 UE)
Kosten:	bitte beim Anbieter erfragen
Veranstalter:	VHS
Leitung:	Stephanie Netta
Anmeldung:	www.vhs-herten.de



HERZSPORT – HOCKERGRUPPE (KORONARSPORTVEREIN)

Wenn man einen Herzinfarkt erlitten oder eine andere koronare Herzkrankheit hat, kann man Sport treiben. Ja, man soll sogar! Natürlich keinen Wettkampfsport, denn Stress und Aufregung sind für Herzpatienten sehr schädlich. Jedoch führt ein dem Gesundheitszustand angepasstes Ausdauertraining:

1. Zur Verbesserung des Herz- und Kreislaufsystems
 2. Das Herz arbeitet ökonomischer
 3. Die Belastbarkeit wird höher
- Bewegungstraining und Sport gehören bei Herz- Kreislauferkrankungen zu den Rehabilitationsmaßnahmen.

Auskunft, ob dieser Kurs für Sie geeignet ist, erhalten Sie über Frau Augustin.

Ort:	Saal
Zeit:	13.1. - 7.7.25, jeweils montags von 16.15 - 17.30 Uhr
Kosten:	bitte beim Verein anfragen
Veranstalter:	Koronarsportverein Herten 1993 e.V.
Leitung:	Ralf Ohloff
Anmeldung:	Gabriele Augustin,  02365 72374 oder per
E-Mail:	vorstand@koronarsport.eu

YOGA AUF DEM STUHL FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

In diesem Kurs wird es Seniorinnen und Senioren möglich gemacht, auf dem Stuhl Yoga zu praktizieren. Auf schonende Weise kann man mit einfachen Übungen sowohl seine Beweglichkeit und Koordination verbessern, als auch seine Kraft und Ausdauer steigern. So ist selbst der Sonnengruß im Sitzen überhaupt kein Problem mehr. Meditation lässt Sie zur Ruhe kommen und inneres Gleichgewicht finden. Bei Bedarf kann ein Sitzkissen für den Stuhl mitgebracht werden.

Ort: Kinder- u. Bewegungsraum
Zeit: 14.2. - 23.5.25
(12 Termine)
Kosten: Bitte beim Veranstalter nachfragen
Veranstalter: VHS Herten
Leitung: Anke Bruns
Anmeldung: www.vhs-herten.de

ORIENTALISCHER TANZ

Entspannend und belebend ist der orientalische Tanz für Körper und Seele – das erfahren immer mehr Frauen. Ziel der Kurse ist es, aus der Mitte des Körpers heraus, einzelne Körperpartien bewegen zu lernen und zu einem harmonischen Ganzen zusammen zu führen. Die Kurse eignen sich für Frauen, die schon die Grundlagen des Bauchtanzes kennengelernt haben oder neu kennenlernen möchten. Bitte bequeme Kleidung und ein Tuch für die Hüften mitbringen!

Genaue Infos zu Kosten, Voraussetzungen und Anmeldung bekommen Interessierte bei Claudia Springstube (Nadhiyah),
☎ 02365 2966251 oder per
E-Mail: nadhiyah67@gmail.com

Gruppe Samara

Ort: Kinder- und Bewegungsraum
Zeit: jeden Montag 18.30 – 19.30 Uhr,
13.1. – 31.3.25

Gruppe Flor Azur

Ort: Kinder- und Bewegungsraum
Zeit: 20.1., 3.2., 17.2., 10.3., 24.3., 7.4.25
montags, 19.30 - 20.30 Uhr

Gruppe Zelena Roza

Ort: Gymnastikraum
Zeit: 8.1., 15.1., 29.1., 12.2., 26.2., 12.3.,
26.3., 2.4.25,
mittwochs, 19 - 20.30 Uhr

Gruppe Rainbow Dancer

Ort: Gymnastikraum
Zeit: 24.1., 14.2., 21.2., 7.3., 28.3., 4.4.25
freitags, 19 - 20.30 Uhr

Weitere Termine nach den Osterferien
geplant!



© Claudia Springstube

SQUARE DANCE

Square Dance ist ein nordamerikanischer Volkstanz und hat seinen Ursprung im alten Europa. Fetziges Musik aus dem Country-, Pop- und Rockbereich und Tanzspaß mit netten Leuten steht hier im Vordergrund.

Square bedeutet Quadrat und bezeichnet die Formation, in der sich vier Tanzpaare gegenüberstehen. Ein „Caller“ ruft den Tanzenden im Takt der Musik zu, welche Figuren getanzt werden sollen. Dabei wird die Konzentration, Koordination und Teamfähigkeit geschult – und es macht vor allem Spaß. Ob als Single oder als Paar, alle sind willkommen, in den amerikanischen Nationaltanz einzusteigen.

Ort:	Saal
Zeit:	10.1. – 11.7.25 freitags, 18.30 - 20.30 Uhr
Kosten:	Vereinsbeitrag
Veranstalter:	Koronarsportverein Herten 1993 e.V.
Leitung:	Jürgen Wieschus
Anmeldung:	Gabriele Augustin, ☎ 02365 72374 oder per E-Mail: vorstand@koronarsport.eu

AKTIV UND GESUND MIT SENIORENTANZ

Volkstänze, Rock'n'Roll, Kreistänze, Sitztänze – alles wird in dieser Gruppe getanzt, denn Tanz ist immer sehr gesund, sagt seit je des Volkes Mund. Nicht nur, dass man sich bewegt, auch der Geist wird angeregt.

Egal ob Mann oder Frau, ab 55 Jahre kann jeder daran teilnehmen.

Ort:	Saal
Zeit:	9.1. – 10.4.25 donnerstags, 14 - 15.30 Uhr
Kosten:	Vereinsbeitrag
Veranstalter:	Koronarsportverein Herten 1993 e.V.
Leitung:	Wolfgang Kuhn
Anmeldung:	Gabriele Augustin, ☎ 02365 72374 oder per E-Mail: vorstand@koronarsport.eu

MODERNE KLEIDUNG - SELBST GESCHNEIDERT

Schneidern als Hobby zur Erfüllung modischer und praktischer Kleidungs Wünsche wird in diesem Kurs für Anfängerinnen und Anfänger und Fortgeschrittene angeboten. Grundkenntnisse des Nähens werden vermittelt und vorhandene Kenntnisse und Fertigkeiten erweitert und vertieft. Ziel des Nähkurses ist es, ein Kleidungsstück selbst zuzuschneiden und zu nähen. Dabei steht es den Teilnehmer(inne)n frei, was sie anfertigen möchten: Kleidung für Erwachsene oder Kinder, Karnevalskostüme oder auch kleinere Änderungen an der eigenen Garderobe. In dem Kurs wird teilweise mit Fertigschnitten und Schnittbögen aus Modeheften gearbeitet.

Zur Stoff- und Modellauswahl steht die Kursleiterin zur Verfügung. Eine fachgerechte Hilfe wird ebenfalls bei der Umsetzung eigener Nähvorhaben sowie bei Änderungs- und Ausbesserungsarbeiten geboten. Eigene Ideen und Stoffe sowie angefangene Projekte können gerne mitgebracht werden. Die Betreuung in dem Kurs erfolgt individuell nach den Fähigkeiten der Teilnehmer/innen. Es stehen

Nähmaschinen zur Verfügung, falls eine eigene Nähmaschine vorhanden ist, bitte diese sowie die Bedienungsanleitung und ein Verlängerungskabel mitbringen. Mitzubringen: Nähutensilien wie Schere, Maßband, Stecknadeln, eventuell Schnittmuster, Stoffe, Kreide, Nähnadeln, Stoffreste zum Üben für Anfänger/innen, Stoff- und Papierschere, Garn usw.

Ort:	Seminarräume 4 und 5
Zeit:	14.1. – 25.3.25 dienstags, 19 - 22 Uhr
Kurs-Nr.:	C5352-009
Zeit:	6.5. – 1.7.25 dienstags, 19 - 22 Uhr
Kurs-Nr.:	C5352-010
Kosten:	Bitte beim Anbieter erfragen
Veranstalter:	Familienbildungsstätte Herten
Kursleitung:	Dagmar Waldner
Anmeldung:	Dagmar Waldner  0209 584481 oder online über www.fbs-herten.de

KREATIVES NÄHEN

Mitzubringen: Nähutensilien wie Schere, Maßband, Stecknadeln, eventuell Schnittmuster, Stoffe, Kreide, Nähnadeln, Stoffreste zum Üben für Anfänger/innen, Stoff- und Papierschere, Garn usw.

Ort: Seminarräume 4 und 5
Zeit: 16.1. – 27.3.25,
donnerstags, 19 - 22 Uhr
Kurs-Nr.: C5352-012
Zeit: 8.5. - 3.7.25,
donnerstags, 19 - 22 Uhr
Kurs-Nr.: C5352-013
Kosten: Bitte beim Anbieter erfragen
Veranstalter: Familienbildungsstätte
Herten
Kursleitung: Dagmar Waldner
Anmeldung: Dagmar Waldner,
 0209 584481 oder online
über www.fbs-herten.de



© FBW

MODELLFLUGZEUGE BAUEN UND FLIEGEN

Gemeinsam Flugzeuge bauen: Für die Baugruppe der Flugmodellsportvereinigung Vest e. V. (FSV) steht in der FBW ein großer Bastelraum im Keller zur Verfügung.

Erfahrene Modellflieger treffen sich hier zum Austausch von Erfahrungen und zur gemeinschaftlichen Lösung von Modellbauproblematiken. Gerne wird auch beim Bau eigener Flugmodelle Unterstützung gewährt. Diese Baugruppe richtet sich auch an alle, die neugierig auf das Modellbauen und Fliegen sind und einmal reinschnuppern möchten.

Auf dem Modellflugplatz in der Ried, Heideweg, (in Nähe der Windkraftanlage), können unter Anleitung von Fluglehrern der FSV Flugmodelle eingeflogen werden. Weitere Infos: www.fsv-vest.de

Ort:	Werkraum der FBW
Zeit:	10.1. - 11.7.25, freitags, 17 - 20 Uhr
Kosten:	kostenlos, ggfls. können Materialkosten entstehen
Veranstalter:	Flugmodellsportvereinigung Vest e. V.
Kursleitung:	Klaus Uehlemann
Anmeldung:	In der Regel nicht erforderlich. Fragen vorab werden aber gerne beantwortet.
E-Mail:	Siehe Vereinshomepage: www.fsv-vest.de .



TELE-TEAM-HERTEN

Die 20 Mitglieder aus Herten und der weiteren Umgebung verbindet eines – die Leidenschaft für die Fotografie. Jede und jeder von uns hat seinen individuellen Stil und kreativen Vorlieben.

Wir sind kein konventioneller Verein. In erster Linie verstehen wir uns als Gemeinschaft ambitionierter Fotografinnen und Fotografen. Wer zu uns kommt, sollte daher die Grundlagen der Fototechnik sowie der Bildgestaltung und -bearbeitung bereits beherrschen.

Auf dem Programm stehen Bildbesprechungen, Themenabende, Wettbewerbe oder Multivisionsschauen, aber auch Ausstellungsbesuche oder Fotoausflüge (manchmal auch kleine Fotoreisen). Dabei geht es sehr zwanglos zu, jeder nimmt nach seinen eigenen zeitlichen Möglichkeiten am Clubgeschehen teil.

Unser Fotoclub ist dem DVF (Deutscher Verband für Fotografie) angeschlossen und beteiligt sich an den regelmäßigen Wettbewerben von der Bezirksschau bis hin zur Deutschen Fotomeisterschaft.

Bildbeispiele für die unterschiedlichen Themen, Techniken und Temperamente unserer Mitglieder sowie weitere Informationen finden sich unter www.tele-team-herten.de

Ort:	Seminarraum 5
Zeit:	10.1. - 11.7.25, freitags, 20 - 22 Uhr (nicht in den Schulferien)
Kontakt:	Dr.-Ing. Rainer Lange,  02366 87385
E-Mail:	tele-team-herten@t-online.de



NIEDERLÄNDISCH AM VORMITTAG, STUFE B1, KURS 1

Der Kurs richtet sich an Interessierte mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A2. Lassen Sie sich vor der Anmeldung an der VHS beraten.

Lehrwerk: Wat leuk! B1 (Hueber), ISBN 978-3-19-005472-5, ab Lektion 1

Ort: Seminarraum 5
Zeit: 20.2. – 26.6.25,
donnerstags von
10 - 11.30 Uhr, (24 UE)
Kurs-Nr.: 251V4643
Kosten: N.N.
Veranstalter: VHS
Kursleitung: Susanne Lange
Anmeldung: VHS, ☎ 02366 303-581
E-Mail: vhs@herten.de

BILDUNGSURLAUB ENGLISCH KOMPAKT: RE-FRESHER A1

Der Kurs fokussiert Sprech-, Lese und Hörverstehenskompetenzen. Darüber hinaus werden Teilnehmende die Gelegenheit haben, grundlegende Grammatik zu wiederholen und den Basiswortschatz zu erweitern. Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe A2. Ein Lehrwerk wird nicht benötigt. Die Unterlagen werden Ihnen zur Verfügung gestellt und sind im Entgelt enthalten. Lassen Sie sich bei Interesse an der VHS einstufen.

Dieser Kurs kann als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt werden.

Ort: Seminarraum 5
Zeit: Montag, 27.1. bis
Freitag, 31.1.25
jeweils 8.30 - 13.30 Uhr
5 Termine (30 UStd)
Kurs-Nr.: 242V4115
Kosten: 99 €
Veranstalter: VHS
Kursleitung: Vince Reilly
Anmeldung: VHS, ☎ 02366 303-581
E-Mail: www.vhs-herten.de

BILDUNGSURLAUB ENGLISCH KOMPAKT: B1

Ein guter Weg des Lernens kann darin bestehen, einfach den Sprung ins kalte Wasser zu wagen und einmal ganz einzutauchen in die Fremdsprache - bildlich gesprochen. Ein Londoner wird Sie in den fünf Tagen des Fragens, Antwortens, Zuhörens, Spaßhabens, Verneinens und Diskutierens beim Sprung in die Sprache unterstützen. Dieser Kurs kann als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannt werden.

Ort:	Seminarraum 5
Zeit:	Montag, 03.02. bis Freitag, 7.2.25 jeweils 8.30 - 13.30 Uhr 5 Termine (30 UStd)
Kurs-Nr.:	242V4116
Kosten:	99€
Veranstalter:	VHS
Kursleitung:	Vince Reilly
Anmeldung:	VHS, ☎ 02366 303-581
E-Mail:	www.vhs-herten.de







© FBW

OFFENE SPORTTREFFS

des Stadtsportverbandes Herten

Kostenlose Teilnahme, qualifizierte Anleitung

NORDIC-WALKING-TREFFS

(Stadtsportverband)

Mittwoch, 9 Uhr
Treffpunkt Freizeit- und
Begegnungsstätte Westerholt

Sonntag, 10 Uhr
Sportanlage Paschenberg

SPORTABZEICHEN-TREFFS

(Mai - September)

Montag, 18 bis 20 Uhr
Sportanlage Bertlich

Mittwoch, 18 bis 20 Uhr
Sportanlage Paschenberg

Freitag, 18 bis 20 Uhr
jeden 1. Freitag im Monat
Sportanlage Herten-Nord

KRAFTTRAINING

(Stadtsportverband)

Treffpunkt:
Krafraum der Rosa-Parks-Schule
Dienstag, 19 bis 21 Uhr
Donnerstag, 19 bis 21 Uhr

Kinder und Jugendliche

AIKIDO

Aikido ist eine friedfertige und betont defensive moderne japanische Kampfkunst. Dabei steht nicht der Wettkampf gegeneinander, sondern das Miteinander im Vordergrund.

Durch das Erlernen von Abwehr- und Sicherungstechniken bzw. Wurf- und Haltetechniken soll das Gegenüber vorübergehend angriffsunfähig gemacht werden. Spiel und Spaß kommen durch das gemeinsame Trainieren und Erleben ebenfalls nicht zu kurz.

Weitere Informationen zur dieser dynamisch eleganten Kampfkunst sind unter www.aikido-avnrw.de zu erhalten.

Ein Probetraining ist jederzeit möglich!

Ort: Saal
Zeit: 09.1. – 10.7.25
donnerstags,
von 17.30 - 19 Uhr
Alter: ab 7 Jahren
Kosten: Vereinsbeitrag
Veranstalter: Aikido-Club Herten e. V.
Anmeldung: ☎ 02365 62964

MUSIKSCHULE HERTEN INSTRUMENTALUNTERRICHT

Die Musikschule bietet Gesangsunterricht und Instrumentalunterricht in nahezu allen Holz-, Schlag-, Zupf-, Saiten- und Tasteninstrumenten an. Da die Nachfrage sehr groß ist, empfehlen wir, sich bei Interesse für ein Instrument rechtzeitig in der Musikschule Herten, Konrad-Adenauer-Str. 23, 45699 Herten, anzumelden.

Das besondere Angebot der Musikschule besteht in der Verbindung von instrumentalem Hauptfachunterricht und einem Ergänzungsfach. Auf diese Weise wird die musikalische Ausbildung nicht einseitig auf nur ein Instrument beschränkt.

Orte: Freizeit- und Begegnungsstätte Westerholt (Raum 5) oder Städt. Gymnasium – Musikschulgebäude ab 2 Jahren

Alter:

Infos: Musikschule Herten, ☎ 02366 303-517



© zink_stockadobe.com

SCHON GEWUSST?

Kindergeburtstage für Kinder im Alter bis max. 10 Jahre kann man prima im Kinder- und Bewegungsraum der FBW feiern!

Es gibt hier Möglichkeiten zum Klettern, Toben und sich ausprobieren. Dafür steht eine Rollenrutsche, eine Nestschaukel, Turnbänke, Matten und verschiedene Spielgeräte sowie Gesellschaftsspiele für das Geburtstagskind und die Gastkinder bereit. Dazu bietet eine kleine Küchenzeile (mit Herd, Mikrowelle, Kaffeemaschine und Kühlschrank) die Möglichkeit einer Selbstversorgung mit Essen und Getränken.

Der Kinder- und Bewegungsraum soll Kindern Freiraum zum Toben, Spielen und Ausprobieren geben. Er ist nicht für Familiengeburtstagsfeiern oder Elterntreffen gedacht. Aus diesem Grund soll die An-

zahl der Aufsichtspersonen/Erwachsenen Begleitpersonen auf das Notwendigste beschränkt werden!

Die max. Personenzahl bei Geburtstagsfeiern liegt bei insgesamt 15 Personen (incl. Aufsicht).

Die Kosten betragen derzeit 7,50 €/Stunde. Die Benutzung des Raumes und der Spielgeräte erfolgt auf eigene Gefahr. Es gelten die Nutzungsbedingungen und Auflagen der FBW.

Weitere Informationen über Nutzungsmöglichkeiten und Nutzungsbedingungen erhalten Sie unter ☎ 02366 303-303.



© FBW

Kindertheater

**Interessen-
gemeinschaften**

Kooperationspartner

KINDERTHEATER – KITHEA

KÄPTEN KNITTERBART UND SEINE BANDE

Trotz-Alledem-Theater

„Käpten Knitterbart ist der wildeste aller Piraten. Wenn sein Schiff am Horizont erscheint, zittern alle ehrlichen Seeleute vor Angst wie Wackelpudding. Alle sind mit an Bord: Der Fiese Freddy, der Kahle Knut, Harald die Holzhand, der Blaue Hein, der Bucklige Bill und noch 20 andere wilde Kerle. Ein Piratenkapitän braucht ein langes Messer, eine Pistole und eine sehr laute Stimme. Das sind drei Dinge, mit denen man Leuten nämlich eine Heidenangst einjagen kann. Aber ein Schiff hätte er besser vorbeifahren lassen sollen. An Bord ist nämlich ein kleines Mädchen namens Molly, das dafür sorgt, dass dem bösen Piraten der Bart von Angst mal so richtig schlottert.“

Geeignet für Kinder ab 5 Jahren

Kartenvorverkauf:

Glashaus Herten, ☎ 02366 303-651
und FBW, ☎ 02366 303-303

Datum: Sonntag, 19.1.25

Uhrzeit: 15 Uhr

Ort: Saal der FBW

Eintritt: 5 € (für alle)

Weitere Infos: Tim Langer,
☎ 02366 303-372

KINDERTHEATER – KITHEA

KINDERMUSIK ZUM MITROCKEN

Deine Kinderband

Fröhliche, rockig-poppige Musik mit lustigen und frechen Texten bringt die sympathische Kinderband mit viel Witz und Charme auf die Bühne.

Gemeinsam mit Pia (Frontfrau, Sängerin) & Nino (Sänger, Gitarrist) hüpfen und rocken die Kinder vor und auf der Bühne und singen begeistert die Hits der Kinderband mit. Denn Deine Kinderband zum Mitrocken ist wirklich zum Mitrocken.

Top-Platzierungen in den Kindermusik-Charts, Gewinner von mehreren Kinderliederpreisen und deutschlandweite Konzerte:

die Kinder werden aktiv vor und auf der Bühne in die Kindermusik-Show von Pia & Nino mit einbezogen. Fröhliche, rockig-poppige Musik mit lustigen und frechen

Texten bringt die sympathische Kinderband mit viel Witz und Charme auf die Bühne.

www.deinekinderband.de

Geeignet für Kinder ab 4 Jahren

Kartenvorverkauf:

Glashaus Herten, ☎ 02366 303-651
und FBW, ☎ 02366 303-303

Datum: Sonntag, 9.3.2025

Uhrzeit: 15 Uhr

Ort: Saal der FBW

Eintritt: 5 € (für alle)

Weitere Infos: Tim Langer,
☎ 02366 303-372

Weitere Kindertheater-Vorstellungen:

16.2.2025 | Glashaus Happy Birthday Joaquino Payaso

Bezirksausschusssitzungen:

Datum: 30.1.25, 20.3.25, 18.6.25

Ort: Saal der FBW

Bitte achten Sie hier auch auf die Veröffentlichungen in der örtlichen Tagespresse.

Familientreff Knirps in der FBW (West 2.0)

Ein Angebot des Netzwerkes „Frühe Hilfen“.

Ort: Kinder- und Bewegungsraum der FBW

Zeit: donnerstags, 9.30 - 11 Uhr, ab 9.1.2025 – jede zweite Woche

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Weitere Informationen gibt es bei:

Tanja Burmann, Jugendamt Herten, ☎ 02366 303-442

E-Mail: t.burmann@herten.de

Weitere Interessengemeinschaften:

Skat montags von 11.45 - 14.45 Uhr

Malen montags von 17 - 19 Uhr (zurzeit keine Neuaufnahmen)

Tischtennis montags von 17.30 – 19.30 Uhr

Kooperationspartner der FBW:

Kindergarten Sternschnuppe

Ringstr. 27

45701 Herten

Leitung: Anke Kalinowski, ☎ 0209 155401511

Bürgerbüro Westerholt

Das Bürgerbüro ist zurzeit geschlossen. Bitte beachten Sie hierzu die Veröffentlichungen auf der Homepage der Stadt Herten und die Mitteilungen in der örtlichen Tagespresse.

Öffentliches Bücherregal

Lesen, Tauschen, Neues entdecken!

Im Warteraum des Bürgeramtes in der FBW befindet sich ein „öffentliches Bücherregal“. Hier können Sie ausgelesene Bücher spenden und im Gegenzug kostenlos neuen „Le-sestoff“ mitnehmen. Weitere Infos erhalten Sie hierzu unter ☎ 02366 303-471.

Wichtige Termine

Winterferien:	23.12.24 – 6.1.25
Bundestagswahl:	23.2.25
Osterferien:	14.4. – 26.4.25
Sport- und Gesundheitstag:	24.5.25
Pfingstferien:	10.6.25
Sommerferien:	14.7. – 26.8.25

Allgemeiner Hinweis

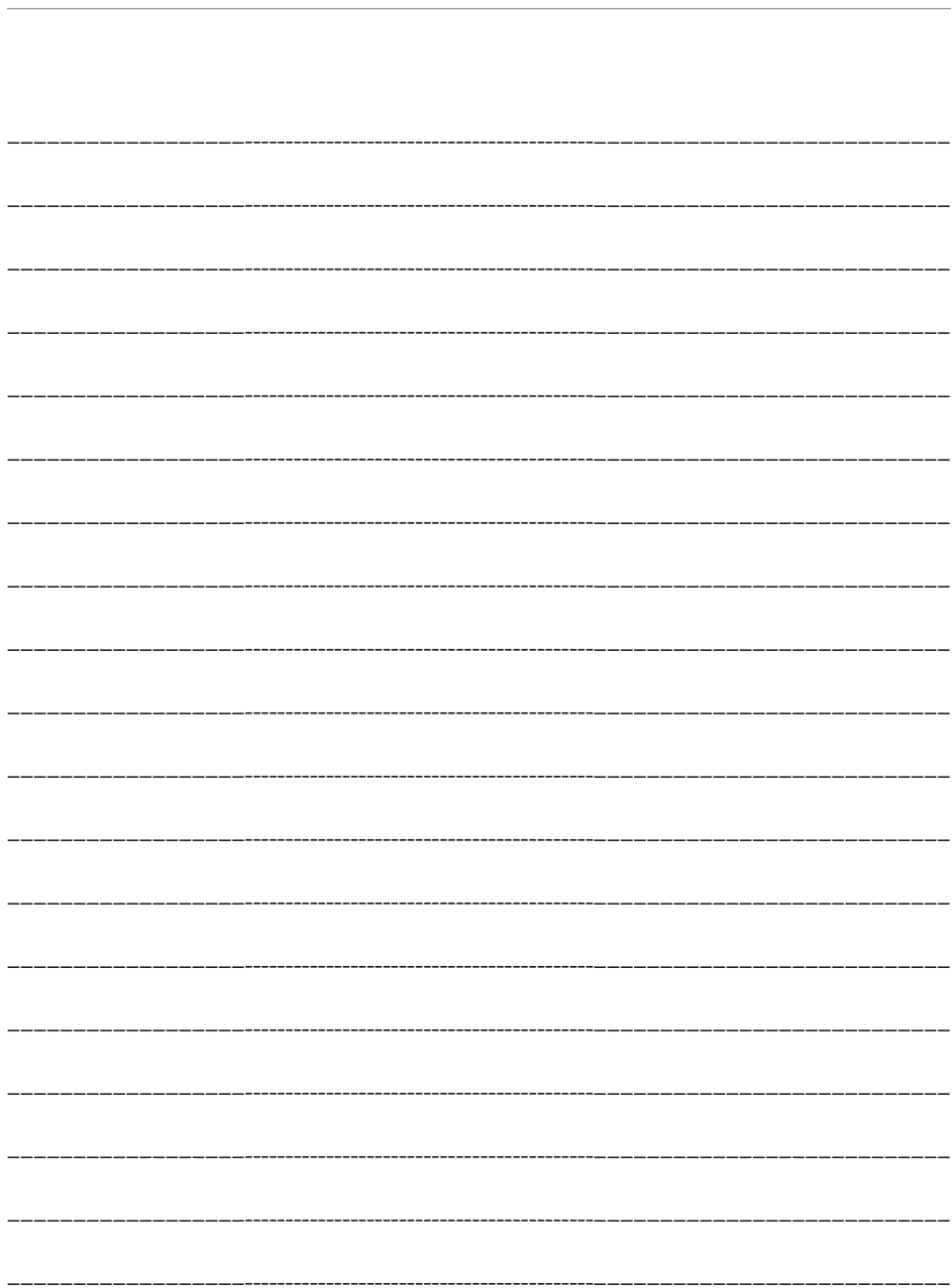
An sogenannten „Brückentagen“ und Feiertagen ist die FBW geschlossen. In den Ferien sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der FBW nur eingeschränkt erreichbar.

Aktion „Briefmarken für Bethel“

Die FBW ist offizielle Sammelstelle der Aktion „Briefmarken für Bethel“. Den Sammelkasten finden Sie im Eingangsbereich der FBW.

Für eigene Notizen

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dashed lines.



Freizeit- und Begegnungsstätte Westerholt

FBW/Sportbüro

Kuhstraße 49

45701 Herten

Tel. 02366 303-303

www.fbw-herten.de

fbw@herten.de

Stadtssportverband Herten e.V.

Kuhstraße 49

45701 Herten

Tel. 02366 303-471

E-Mail: i.walter@herten.de

