

FBW

Servicestelle für den Sport

Programm 1/2012





FBW

Servicestelle für den Sport

Kuhstraße 49, 45701 Herten
Servicetelefon: (0209) 6 25 84
E-Mail: fbw@herten.de

Sportbüro / Stadtsportverband

Kuhstraße 49, 45701 Herten
Telefon: (02 09)16 58 93 31
E-Mail: sportbuero@herten.de

	Raumvermietung	4
Erwachsene	Fit ins hohe Alter	6
	Sport für Seniorinnen	6
	Gymnastik für Frauen	7
	Gymnastik für Frauen – St. Martinus	7
	Pilates	9
	Neu: Abbau von Stress durch Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson	10
	Koronarsportverein: Qi Gong	11
	Neu: Body vital + relax	12
	VHS: Bleib länger fit – mach mit	13
	Bodyforming für Frühaufsteher	14
	Bodyforming Abendkurs	14
	Nordic Walking morgens oder abends?	15
	Fitnesszirkel für Frauen	16
	Koronarsportverein Nordic Walking	16
	VHS: Fit mit Aerobic, Teakwondo und Boxen	17
	Realistische Selbstverteidigung für Anfänger	18
	Tischtennis	18
	Rückengymnastik mit großen Sitzbällen	19
	Hypertonikersport (Bluthochdruck)	19
	Gute Laune Diät in der FBW	20
	Orientalischer Tanz	21
	Aktiv und gesund mit Seniorentanz	22
	Square Dance	22
	Malen Sie auch?	23
	VHS: Plastisches Gestalten für Anfänger und Fortgeschrittene	23
	VHS: Kreativ mit Beton: Gartenfiguren selbst gemacht	24
VHS: Tuesday Morning Small Talk, Stufe C1	25	
Modellflugzeuge bauen und fliegen	26	
Kinder / Jugendliche	Eltern-Kind-Turnen (1. Lebensjahr)	28
	Motopädische Frühförderung (ab 2 Jahre)	29
	Kinderbauchtanz	30
	Dancing Kids	31
	Yoga mit Kindern – Kinderyoga	31
	Modellflugzeuge bauen und fliegen	32
	Crea: Spannendes und Vielseitiges aus Holz	33
	Crea: Durchgeblickt! – Die Physik des Sehens	34
	Crea: Volldampf voraus! – Die Physik des Schwimmens	35
	Crea: HipHop meets Modern Dance	35
	Instrumentalunterricht	37
	Veranstaltungen / Interessensgemeinschaften	39

Liebe Bürgerinnen, liebe Bürger!

Neben dem hausinternen Programm haben Sie auch die Möglichkeit, die Räumlichkeiten des Hauses für sich zu nutzen. Für alle möglichen Anlässe bieten wir verschiedene Räume an, z.B.

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

Folgende Räume können wir Ihnen anbieten:

- 1 Saal (133 qm), max. 120 Personen (nur für Tagungen und Sportkurse)
- Saal/ Cafethek/ Küche, max. 120 Personen
- Cafethek/ Küche, max. 60 Personen
- 1 Mehrzweckraum (40 qm), max. 20 Personen
- 1 Mehrzweckraum (20 qm), ca. 10 Personen
- 1 Besprechungsraum (ca. 20 qm), ca. 5 Personen
- 1 Kinderbewegungsraum (ca. 90 qm)
- 1 Gymnastikraum

Nutzungsentgelt je Stunde:

- | | |
|-------------------------------------|-----------|
| • Saal mit Küche/Cafethek | 25,00 € |
| • Saal ohne Küche | 15,00 € |
| • Cafethek und Küche | 12,50 € |
| • Mehrzweckraum 5 | 7,50 € |
| • Mehrzweckraum 5 mit Küche | 10,00 € |
| • Mehrzweckraum 1, Besprechungsraum | je 5,00 € |
| • Kinderbewegungsraum | 7,50 € |
| • Gymnastikraum | 7,50 € |

Die von Ihnen gemieteten Räume müssen in der Regel bis 22:00 Uhr, folgt ihnen ein Samstag, ein Sonntag oder ein Feiertag, bis 1:00 Uhr besenrein verlassen sein. Die Räume werden nach der Vermietung von MitarbeiterInnen des Hauses abgenommen. Schäden sind anzumelden und - soweit sie durch die MieterInnen verursacht wurden - zu ersetzen. Für private Feiern in der FBW kann eine Kautionshöhe von 350,- Euro erhoben werden. Blocken Sie einen Raum, haben Sie zwei Wochen Zeit, einen Raumnutzungsantrag in der FBW/ Servicestelle für den Sport auszufüllen. Sollten Sie innerhalb dieser Frist keinen Antrag ausgefüllt haben, gehen wir davon aus, dass kein Interesse mehr an der Nutzung unserer Räumlichkeiten besteht.

**Bitte beachten Sie: Rauchverbot im ganzen Haus!
Keine brennenden Kerzen bei privaten
Veranstaltungen!**

Für weitere Fragen oder Terminabsprachen wenden Sie sich bitte an die MitarbeiterInnen der FBW/Servicestelle für den Sport.

Erwach- sene



Erwachsene

1. Gymnastik

FBW *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:	mittwochs von 9:30 – 10:30 Uhr oder von 10:45 – 11:45 Uhr
Kosten: Kurs 1:	ab dem 18.01.2012, 33,- € für 11 x
Kurs 2:	ab dem 18.04.2012, 30,- € für 10 x
Veranstalter:	Stadtverband Herten
Leitung:	Erika Schwinger
Anmeldung:	Erika Schwinger, Tel.: 0209/358131 oder FBW, Tel.: 0209/ 62584

FBW *Sport für Seniorinnen*

Die ältere Generation von Frauen 70+ ist hier eingeladen. Es geht um Bewegung und Kräftigung für Rücken, Bauch, Beine und Arme. Den Tag besser meistern und miteinander Spaß haben soll auch nicht zu kurz kommen.

Ort:	Gymnastikraum
Zeit:	vom 12.01. – 29.03.2012, 36,- € für 12 x und vom 19.04. – 05.07.2012, 30,- € für 10 x jeweils donnerstags von 17:00 – 18:30 Uhr
Veranstalter:	FBW/Servicestelle für den Sport
Leitung:	Rosy von Westerholt
Anmeldung:	FBW/Servicestelle für den Sport, Tel.: 0209/ 62584

FBW *Gymnastik für Frauen*

In diesem Kurs wird Gymnastik für Frauen in verschiedenen Variationen angeboten. Elemente der Aerobic und Joyrobic fließen ebenso ein wie Haltungsschulung und Stretching. Die Verbesserung der Beweglichkeit und der Kondition sind das Ziel!

Ort:	Saal
Zeit:	ab 09.01.2012 montags von 9:30 – 11:00 Uhr
Kosten:	nach Absprache mit dem Kursleiter
Veranstalter:	Privat
Information und Anmeldung:	FBW, Tel.: 0209/ 62584

Gymnastik für Frauen – *St. Martinus*

FBW

Gezielte Übungen, die das seelische und körperliche Wohlbefinden beeinflussen und der Gesundheitsvorsorge dienen, werden angeboten:

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

Wirbelsäulengymnastik

Ort:	Gymnastikraum
Zeit:	09.01. – 18.06.2012, montags von 15:45 – 17:15 Uhr
Veranstalter:	Pfarrgemeinde St. Martinus
Leitung:	Karin Weiffenbach
Anmeldung:	Edith Mattheis, Tel.: 0209/ 357075

Body-Fitness

Ort:	Gymnastikraum
Zeit:	10.01. – 26.06.2012, dienstags von 11:00 – 12:00 Uhr
Veranstalter:	Pfarrgemeinde St. Martinus
Leitung:	Dagmar Lagemann
Anmeldung:	Edith Mattheis, Tel.: 0209/ 357075

Funktionsgymnastik

Ort: Gymnastikraum
Zeit: 11.01. – 27.06.2012,
mittwochs von 18:45 – 19:45 Uhr
Veranstalter: Pfarrgemeinde St. Martinus
Leitung: Rita Wahl
Anmeldung: Edith Mattheis, Tel.: 0209/ 357075

Rund'rum fit (ab 55 Jahre)

Ort: Gymnastikraum
Zeit: 12.01. – 28.06.2012,
donnerstags von 15:00 – 16:00 Uhr
oder von 16:00 – 17:00 Uhr
Veranstalter: Pfarrgemeinde St. Martinus
Leitung: Dagmar Lagemann
Anmeldung: Edith Mattheis, Tel.: 0209/ 357075

Gesundheitsgymnastik

Ort: Gymnastikraum
Zeit: 13.01. – 06.07.2012,
freitags von 11:00 – 12:00 Uhr
Veranstalter: Pfarrgemeinde St. Martinus
Leitung: Christel Küsters
Anmeldung: Edith Mattheis, Tel.: 0209/ 357075

2. Wellness / Entspannung

FBW *Pilates*

Pilates ist eine sehr sanfte Trainingsmethode, bei der es in erster Linie um die Stärkung tiefliegender Muskulatur, die Verbesserung der Körperhaltung und die Geschmeidigkeit von Bewegungen geht. Jede Übung wird kontrolliert, konzentriert, fließend und mit unterstützender Atmung ausgeführt. Der Schwerpunkt dieser Trainingsmethode liegt auf der Körperkontrolle, welche unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit der Garant für mehr Körperbalance und Beweglichkeit darstellt.

Das Pilates-Training ist eine so konzentrierte und präzise Technik, dass die Ergebnisse regelmäßigen Übens dauerhaften Bestand haben.

Ort:	Gymnastikraum
Zeit:	09.01.-19.03.2012 und 16.04.-25.06.2012, jeweils montags von 9:00 – 10:00 Uhr oder von 10:00 – 11:00 Uhr
Kosten:	55,- € für 10 x
Leitung:	Sabine Weiher
Anmeldung:	FBW, Tel.: 0209/ 62584

**Neu:
Abbau von Stress
durch Progressive
Muskelentspannung nach
E. Jacobson**

FBW

Immer Mehr Menschen haben in der heutigen Zeit Probleme mit Stress. Dies muss nicht sein, denn dem Stress kann durch verschiedene Entspannungstechniken frühzeitig entgegengewirkt werden.

Die PME ist wohl die bekannteste Entspannungstechnik zur Verminderung und Prävention von Stress und das Prinzip ist einfach. Verschiedene Muskelpartien werden angespannt und nach kurzer Zeit wieder entspannt. Durch diesen Kontrast der Muskelspannung nimmt man die eintretende Entspannung wesentlich intensiver wahr, als ohne vorherige Anspannung! PME kann unter fast allen Bedingungen angewendet werden und wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit aus.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken

Ort:	Raum 5
Zeit:	ab dem 12.01.2012 immer donnerstags von 19 – 20 Uhr
Kosten:	40,- Euro für 5 x
Leitung:	A. Keller, Trainerin für PME nach Jacobson, Ernährungsberaterin
Anmeldung:	A. Keller, Tel: 02366/6389 oder 0179/2770569

FBW

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. Gemeinsam ist allen Qi Gong-Stilen, 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. Qi Gong bedeutet, durch ernsthaftes Training mehr Kontrolle über den inneren Fluss der Lebensenergie zu erlangen und den Willen zu stärken. Es ist somit ein oberster Sammelbegriff für alle Qi-Übungen. Im Osten wird Qi Gong zur ganzheitlichen Heilung eingesetzt.

Ort:	Saal
Zeit:	mittwochs von 17:15 – 18:45 Uhr
Kosten:	40,- € für 10 x
Veranstalter:	Koronarsportverein
Leitung:	Rosy von Westerholt
Anmeldung und Information:	Ute Orłowski, Tel.: 02366/ 84433

FBW *Body vital + relax*

Dieses abwechslungsreiche All-inclusive Programm besteht aus 3 Teilen.

Teil 1: Ausdauertraining

Teil 2: Kräftigung und Straffung

Teil 3: Stretching und Entspannung

Der Stoffwechsel wird auf Trab gebracht - die Fettverbrennung aktiviert. Die Beweglichkeit wird gefördert - das Wohlbefinden erhöht. Der gesamte Oberkörper wird gedehnt und gestärkt - die Haltung verbessert. Die Muskeln an Bauch, Beinen und Po werden gestrafft - die Figur bekommt eine schönere Kontur. All das erreichen wir durch Übungen aus dem klassischen BBP, aus Pilates, Yoga, Wirbelsäulengymnastik.

Die abschließende Entspannung rundet durch Fantasiereisen, Meditationen, Atemübungen, Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation das Erfolgsprogramm ab.

Bei gutem Wetter findet nach Absprache ein „Outdoortraining“ statt. Raus in die Natur.

Ort:	Gymnastikraum
Zeit:	donnerstags 9:00 Uhr bis 10:15 Uhr
Kosten:	30,- Euro / 6 Termine
Leitung:	Tina Marczinski, Wellness- und Fitnesstrainerin, Entspannungspädagogin, Reiki (www.timana.de)
Anmeldung:	Tina Marczinski, Tel.: 0172/ 2020666 oder FBW, Tel.: 0209/ 62584



FBW

VHS: Bleib länger fit – mach mit

Der Kurs wendet sich an Frauen, die ihre Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit erhalten bzw. erhöhen wollen. Die Wirbelsäulen- und Rumpfmuskulatur wird stabilisiert, Bewegungsschwächen abgebaut und die körperliche Belastbarkeit gefördert. Kraft, Ausdauer und Koordinationsvermögen werden verbessert.

Körperliches Training beim Älterwerden ist auch eine effektive Maßnahme, Stürze zu verhindern.

Mit Geräten wie z. B. Thera-Bändern, Hanteln, Bällen oder Balance-Pads und entsprechender Musik bleibt es interessant und macht Spaß. Entspannungs- und Atemübungen ergänzen das gute Körpergefühl.

Bitte ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen!

Ort: Saal

Zeit: 28.02. - 19.06.2012

immer dienstags von 9:00 – 10:30 Uhr

Kosten: 48,- €, 13 x

Veranstalter: VHS, Kurs 8935

Leitung: Dagmar Lagemann

Anmeldung: VHS, Tel.: 02366/ 303510
oder Tel.: 02366/ 303581

FBW *Bodyforming für Frühaufsteher*

Für Anfänger und alle, die fit bleiben möchten. Dieser Kurs beinhaltet ein Ganzkörpertraining, welches die Muskulatur aufbaut und die gesamte Körperhaltung verbessert. Nach einem kurzen Aufwärmprogramm in Form von leichten Schrittkombinationen starten wir mit gezielten Kräftigungsübungen zum Teil mit Hilfsmitteln wie Hanteln, Theraband oder Fitball. Abschließend erfolgen die Entspannungsphase und das Dehnen der beanspruchten Muskulatur.

Bitte ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

- Ort: Gymnastikraum
 Zeit: vom 11.01. – 28.03.2012, 30,- € für 12 x
 und
 vom 18.04. – 04.07.2012, 30,- € für 12 x
 Veranstalter: FBW/Servicestelle für den Sport
 Leitung: Anke Schwichlinski
 Anmeldung: FBW, Tel.: 0209/ 62584

Beim Bodyformingkurs besteht die Möglichkeit, sich einmal anzumelden, einmal zu zahlen und je nach Schicht entweder mittwochmorgens oder donnerstagabends zu kommen!

FBW *Bodyforming Abendkurs*

- Ort: Gymnastikraum
 Zeit: vom 12.01. – 29.03.2012, 30,- € für 12 x
 und
 vom 19.04. – 05.07.2012, 25,- € für 10 x
 Veranstalter: FBW/Servicestelle für den Sport
 Leitung: Anke Schwichlinski
 Anmeldung: FBW, Tel.: 0209/ 62584

FBW**Nordic Walking
morgens oder abends?**

Aufgrund der großen Nachfrage findet nun neben dem Treff am Mittwochmorgen auch ein abendlicher Nordic Walking Treff für Anfänger und Fortgeschrittene statt. Der Kurs ist ein ideales Fitnesstraining für alle, die Spaß an der Bewegung an frischer Luft haben und leistet einen großen Beitrag zur Verbesserung des Allgemeinbefindens und der Gesundheit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur feste Schuhe und wetterfeste Kleidung. Die Stöcke werden kostenlos vom Haus gestellt.

Ort:	Treffpunkt: Cafethek der FBW
	Dienstagabends, 18:00 – 19:30 Uhr
Zeit: Kurs 1:	28.02. – 27.03.2012
Kurs 2:	17.04. – 22.05.2012
Kurs 3:	17.04. – 22.05.2012
	Mittwochmorgens, 9:00 – 10:30 Uhr
Zeit: Kurs 1:	25.01. – 22.02.2012
Kurs 2:	29.02. – 28.03.2012
Kurs 3:	18.04. – 16.05.2012
Kurs 4:	30.05. – 27.06.2012
Kosten:	15,- € für 5 x
Veranstalter:	FBW /SSV
Leitung:	Hans Wollschläger und Heinrich Tostmann
Anmeldung:	FBW, Tel.: 0209/ 62584

FBW *Fitnesszirkel für Frauen*

Der Fitnesszirkel ist eine zeitsparende Variante für gesundheitsbewusste Menschen, um aerobe Fitness, die Muskelstärke und die Ausdauer zu steigern. Gleichzeitig wird auch die Fettverbrennung angeregt. Der Begriff „Zirkel“ steht dabei für eine Reihe ausgewählter Übungen, die hintereinander ausgeführt werden. Durch den Einsatz von Hanteln, Thera-Bändern, Steppern usw. wird ein interessanter und abwechslungsreicher Zirkel erstellt.

Ort:	Saal
Zeit:	19.01. – 29.03.2012 und 19.04. – 21.06.2012 immer donnerstags von 09:30 – 10:30 Uhr
Kosten:	33,- €, 11 x
Veranstalter:	Stadtsporthverband
Leitung:	Erika Schwinger
Anmeldung:	FBW, Tel.: 0209/ 62584

Koronarsportverein: FBW *Nordic Walking*

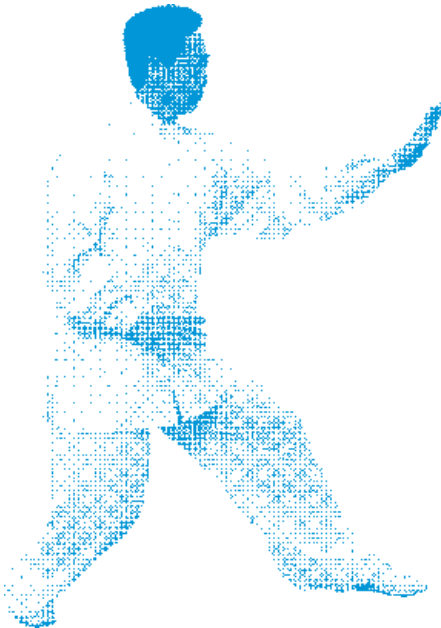
Der Kurs ist ein Herz-Kreislauf-Training für alle, die Spaß an der Bewegung an frischer Luft haben und leistet einen großen Beitrag zur Verbesserung des Allgemeinbefindens und der Gesundheit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur feste Schuhe und wetterfeste Kleidung.

Ort:	Parkplatz der FBW
Zeit:	donnerstags, 18:00 Uhr
Kosten:	30,- €, 10 x
Leitung:	Nordic Walking Instructor: Hartmut Olk Tel.: 02366/ 83473
Information und Anmeldung:	Ute Orłowski, Tel.: 02366/ 84433

FBW *VHS: Fit mit Aerobic, Taekwondo und Boxen*

Fitnessübungen aus Aerobic, Taekwondo und Boxen trainieren zu flotter Musik alle Muskelgruppen und die Ausdauer. Das Boxen und Kicken setzt Gefühle frei. Hilft auch prima bei Frust, Stress oder Ärger – es geht Ihnen wieder deutlich besser. Nach dem Power-Training werden durch gezielte Übungen zusätzlich Bauch, Beine und Po gefestigt. Die abschließende Entspannungsphase trägt dazu bei, auch seelisch gestärkt und entspannt die Trainingseinheit zu beenden.

Ort:	Gymnastikraum
Zeit:	28.02. – 19.06.2012, mittwochs von 11:00 – 12:00 Uhr
Kosten:	38,- €, 13 x
Veranstalter:	VHS, Kurs 8765
Leitung:	Andrea Wuwer
Anmeldung:	VHS, Tel.: 02366/ 303510



FBW**Realistische Selbstverteidigung für Anfänger**

In dem Kurs stehen praktische, realistische Anwendungen im Vordergrund, mit welchen man in Konfliktsituationen zurechtkommen kann. Diese Anwendungstechniken haben ihre Wurzeln im Taekwondo, All Style Karate, Kickboxen und im traditionellen Boxen und dienen zur Grundlage der hier leicht zu erlernenden Techniken.

Da eine körperliche Auseinandersetzung nicht nur aus heiterem Himmel erfolgt, sondern eher aus bestimmten Situationen („Pöbeleien halbstarker Menschen beim Feiern“, usw.) heraus, wird auf Entstehungsmuster von Konfliktsituationen und deren Vermeidung hingewiesen. Außerdem werden noch ein paar allgemein gültige Regeln erläutert, die bei der Selbstverteidigung wichtig sind.

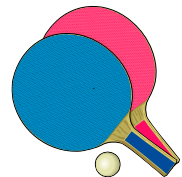
Mitzubringen / zu beachten ist: - Bequeme, stabile Sportkleidung (z. B. Jogginghose und Sweatshirt) - Getränk und Handtuch.

Ort:	Raum 5
Zeit:	01.03. – 21.06.2012, donnerstags 20.00 - 21.30 Uhr
Kosten:	60,- EUR für 13 x
Veranstalter:	VHS, Kursnr.: 8950
Leitung:	Marco Kirchmair
Anmeldung:	VHS, Tel.: 02366/ 303510

FBW**Tischtennis**

Jeden Montag treffen sich rüstige Rentnerinnen und Rentner, um miteinander Tischtennis zu spielen. Im Vordergrund steht nicht der Siegesgedanke, sondern die Bewegung, das Zusammenspiel und der Spaß am Spiel. Wer Lust hat, in das Angebot hinein zu schnuppern, ist herzlich willkommen.

Ort:	Gymnastikraum
Zeit:	immer montags von 17:30 – 19:30 Uhr
Information:	Erwin Glonger, Tel.: 0209/ 67453



4. Gesundheit

FBW

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 beweglich und beugen Haltungsschwächen oder Haltungsschäden vor. Der Kurs richtet sich nicht an TeilnehmerInnen mit akuten Erkrankungen der Wirbelsäule und ersetzt keine krankengymnastische Behandlung.

Ort:	Saal
Zeit:	ab 28.02. – 19.06.2012, dienstags von 18:55 – 19:55 Uhr
Kosten:	41,- €, für 14 x
Veranstalter:	VHS, Kurs 8615
Leitung:	Erika Schwinger
Anmeldung:	VHS, 02366/ 303510 oder 02366/ 303 581
Zeit:	ab 28.02. – 19.06.2012, dienstags von 20:00 – 21:00 Uhr,
Kosten:	41,- €, für 14 x
Veranstalter:	VHS, Kurs 8625
Leitung:	Erika Schwinger
Anmeldung:	VHS, 02366/ 303510 oder 02366/ 303 581

Hypertonikersport (Bluthochdruck)

FBW

Die Hypertoniesportgruppe ist ein Angebot der SHG Bluthochdruck Herten. Da Sport und Bewegung als nicht-medikamentöse Maßnahmen gelten, um den Blutdruck zu senken, treffen sich die Mitglieder u.a. zu Ausdauertraining, funktioneller Gymnastik und Entspannungsübungen. Natürlich soll auch der Spaß nicht zu kurz kommen.

Ort:	Gymnastikraum
Zeit:	freitags von 15:30 – 16:30 Uhr
Veranstalter:	Selbsthilfegruppe Bluthochdruck Herten
Leitung:	Vera Schattner
Anmeldung:	Ruth Liebrecht, Tel.: 02361/ 16071 oder Hanne Ohm, Tel.: 02366/ 936649

FBW

Gute Laune Diät in der FBW

Sie erwartet ein Fünf-Wochen-Programm mit Informationen zur gesunden, vollwertigen und mediterranen Ernährung nach den Richtlinien der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung). Gut essen und dabei sanft abnehmen! Das geht ganz fabelhaft mit dieser Guten-Laune Diät.

Abnehmen geht besser durch Bewegung! Deshalb gibt es nach jedem Treffen eine anschließende Bewegungseinheit: „Walking für Jedermann“.

Natürlich erhalten Sie von mir Kursunterlagen, in denen jeweils Rezepte und Einkaufslisten sind. Es gibt täglich drei leckere Rezepte und zwei Snacks, die auch austauschbar sind. Ja, es soll Ihnen richtig gut gehen...

Ort:	Raum 1
Zeit:	vom 10.01. – 07.02.2012 jeweils dienstags von 19:00 – 20:30 Uhr oder vom 12.01. – 09.02.2012 jeweils donnerstags von 9:30 – 11:00 Uhr
Kosten:	59,- EUR für 5 x
Veranstalter:	G. Keller, Ernährungscoach, Diabetesassistentin
Leitung:	G. Keller
Information und Anmeldung:	bei Frau Keller unter Tel: 02366/6389 oder in der FBW, Tel.: 0209/62584.

FBW *Orientalischer Tanz*

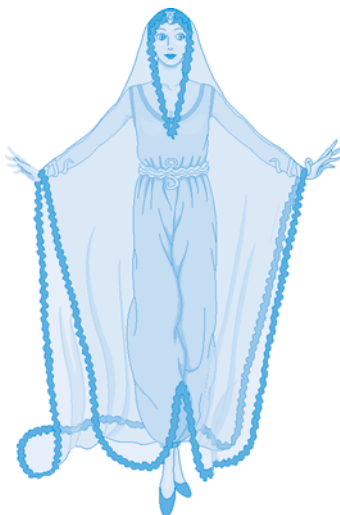
Entspannend und belebend ist der orientalische Tanz für Körper und Seele – das erfahren immer mehr Frauen. Ziel des Kurses ist es, aus der Mitte des Körpers heraus einzelne Körperpartien bewegen zu lernen und zu einem harmonischen Ganzen zusammen zu führen. Dieser Kurs eignet sich für Frauen, die schon die Grundlagen des Bauchtanzes kennen gelernt haben. Bitte bequeme Kleidung und ein Tuch für die Hüften mitbringen!

Kurse für Frauen

Mittelstufe:

Ort: Gymnastikraum
Gruppe Filil: montags von 19:30 – 21:00 Uhr
Gruppe Melekler: dienstags von 9:00 – 10:15 Uhr
Veranstalter: Nadhiyah
Leitung: Nadhiyah (Claudia Springstubbe)
Informationen und
Anmeldungen: Claudia Springstubbe,
Tel.: 02365/ 2966251

Informationen zu weiteren Kursen und Terminen
bekommen Sie bei Claudia Springstubbe !!!



FBW**Aktiv und gesund
mit Seniorentanz**

Tanz ist immer sehr gesund, sagt seit je des Volkes Mund. Nicht nur, dass man sich bewegt, auch der Geist wird angeregt. Volkstänze, Rock and Roll, Kreistänze, Sitztänze, alles wird in dieser Gruppe getanzt. Ob Mann oder Frau, ab 55 Jahre kann jeder daran teilnehmen. Ziel dieser Tanzgruppe ist es, die goldene Nadel des VTG für Seniorentanz zu erwerben.

Ort:	Saal
Zeit:	jeweils mittwochs von 15:30 - 16:30 Uhr.
Kosten:	8,- € im Monat Mitgliedsbeitrag
Veranstalter:	Koronarsportverein Herten 1993 e.V.
Leitung:	Bärbel Stelter, Tanzleiterin Bundesverband für Seniorentanz
Information und Anmeldung:	Ute Orłowski, Tel.: 02366/ 84433

FBW**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 Dance bedeutet Quadrat und bezeichnet die Formation, in der sich 4 Tanzpaare gegenüberstehen. Ein „Caller“ ruft den Tänzern 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, um in den amerikanischen Nationaltanz einzusteigen.

Ort:	Saal
Zeit:	montags (Anfänger) und freitags (Fortgeschrittene) jeweils von 19:00 – 20:30 Uhr
Kosten:	35,- € für 10 x
Veranstalter:	Koronarsportverein e.V.
Anmeldung:	FBW, Tel: 0209/ 62584 oder Koronarsportverein, Tel: 02366/ 84433

6. Sonstiges

FBW *Malen Sie auch?*

Möchten Sie Ihre eigene Kreativität noch unterstreichen? Oder möchten Sie Malen lernen? Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, wichtige Grundlagen werden vermittelt. Farben und Kompositionslehre werden durchs Malen erlernt. Ob Stilleben, Landschaften, oder Abstraktes, es bleibt Ihnen überlassen, was Sie mit Lust, Freude und Faszination erschaffen und umsetzen wollen, hier sind Sie willkommen. Im Vordergrund stehen Entspannung und Spaß.

Ort: Raum 5
Zeit: montags von 17:00 – 19:00 Uhr
Kosten: 40.-€ / Monat
Leitung/ Anmeldung: Irena Scholz, Tel.: 02361/ 909567
oder FBW, Tel.: 0209/ 62584

VHS: Plastisches Gestalten für Anfänger und Fortgeschrittene

FBW

Aus dem Material Ton entstehen Gefäße, Objekte und Plastiken. Die Grundtechniken des Töpfern werden vermittelt. Darauf aufbauend folgen nach und nach kompliziertere Techniken, mit denen dann anspruchsvolle Plastiken unter Anleitung gefertigt werden.

Ort: Töpferraum
Zeit: 09.02. – 26.04.2012
donnerstags von 9:00 – 11:15 Uhr
Kosten: 75,- Euro, für 10 x
Veranstalter: VHS, Kurs 5255
Leitung: Ilse Weisel

Ort: Töpferraum
Zeit: 09.02. – 26.04.2012
donnerstags von 19:00 – 21:15 Uhr
Kosten: 75,- Euro, für 10 x
Veranstalter: VHS, Kurs 5257
Leitung: Ilse Weisel
Anmeldung: VHS, Tel.: 02366/ 303 510
oder Tel.: 02366/ 303 581

VHS: Kreativ mit Beton: (Garten-)Figuren selbst gemacht

FBW

An diesem Wochenendkurs erlernen Sie die verschiedenen Schritte zur Erstellung einer Skulptur aus Beton. Beton lässt sich hervorragend als Modelliermasse verwenden. Für das Grundgerüst benötigen wir Holz, Draht und viele Zeitungen. Dies wird dann mit einer speziellen Betonmischung ausgestaltet. Anschließend werden die Skulpturen individuell bemalt. Sie sind robust und frostfest.

Bitte mitbringen: Drahtschere, Arbeitshandschuhe, Hammer und Nägel, Zange, Eimer, Hartgummischale, Spachtel, Küchenmesser, große Mülltüten, Fön, Pinsel. Wichtig: Gummihandschuhe und reichlich alte Zeitungen.

Ort:	Werkstatt
Zeit:	Donnerstag, 15.03.2012, 19:00 – 22:00 Uhr Samstag, 17.03.2012, 10:00 – 18:00 Uhr Sonntag, 18.03.2012, 10:00 – 13:00 Uhr
Kosten:	45,- € plus ca. 55,- € Materialkosten
Veranstalter:	VHS, Kurs K5307
Leitung:	Günter Köhler
Anmeldung:	VHS, Tel.: 02366/ 303510 oder Tel.: 02366/ 303581



FBW**VHS: Tuesday Morning
Small Talk, Stufe C1**

If you have a fairly sound knowledge of English and are interested in spontaneous conversation about everyday topics as well as reading and discussing texts, then come and join our conversation course on Tuesday morning. In a friendly, relaxed atmosphere we look at newspaper articles, current issues and a very varied selection of texts as well as watching the occasional video, reading short stories and brushing up our grammar and vocabulary by means of exercises. We also enjoy a short break with coffee and biscuits. No stress or pressure involved! Come and join us!

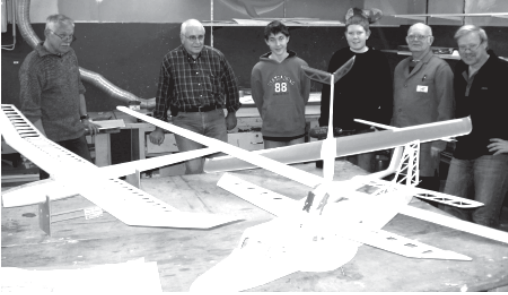
Ort:	Raum 1
Zeit:	vom 28.02. – 26.06.2012 dienstags von 9:20 – 11:50 Uhr
Kosten:	126,- €, für 14 x
Veranstalter:	VHS, Kurs 7481
Leitung:	Belinda Boyd
Anmeldung:	VHS, Tel.: 02366/ 303 510 oder Tel.: 02366/ 303 581

FBW

Modellflugzeuge bauen und fliegen

Gemeinsam Flugzeuge bauen: Für die Baugruppe der Flugmodell-sportvereinigung 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, Herten, (in Nähe der Windkraftanlage) können unter Anleitung von Fluglehrern der FSV Flugmodelle eingeflogen werden. Weitere Infos und Kontaktdaten: www.fsv-vest.de

- Ort: FBW, Werkraum im Keller
 Zeit: jeden Freitag, 17:00 Uhr bis 20:00 Uhr
 Kosten: kostenlos, ggf. können Materialkosten entstehen
 Alter: Grundsätzlich sind alle Altersgruppen willkommen.
 Jugendlichen wird aber der Besuch der Jugendgruppe am Montag empfohlen.
 Veranstalter: Flugmodellsportvereinigung Vest e. V.
 Leitung: Thomas Dalheimer
 Anmeldung: In der Regel nicht erforderlich.
 Fragen vorab werden aber gerne beantwortet.
 E-Mail: Vereinskontakte www.fsv-vest.de.
 Webmaster der FSV: Jörg Walter

Kinder und Jugend- liche



Jugendliche

FBW *Eltern-Kind-Turnen ab dem 1. Lebensjahr*

Gemeinsam mit den Kindern die Freude an der Bewegung erleben und sie zu unterstützen, ist das Motto dieses Kurses. Durch Bewegungslandschaften fördern die Kinder ihre motorischen Fähigkeiten und meistern neue Herausforderungen. Sie gewinnen spielerisch mehr Sicherheit mit ihrem Körper und seinen Bewegungen. Zusammen mit gleichaltrigen erklimmen sie z.B. eine wackelnde Brücke oder einen steilen Berg. Sie lernen Spielpartner kennen und knüpfen soziale Kontakte.

Währenddessen haben die Eltern die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen. Im Vordergrund steht jedoch immer der Spaß an der Bewegung!

Ort:	Kinderraum
Zeit:	ab 09.01.2012 jeweils montags von 16:15 – 17:15 Uhr ab 16.04.2012 jeweils montags von 16:15 – 17:15 Uhr
Alter:	für Kinder ab 1 Jahr
Kosten:	44,- € für 11 x
Veranstalter:	Privat
Leitung:	Rückenschullehrerin Anne Vahlkamp
Information und Anmeldung:	FBW, Tel: 0209/62584

FBW**Motopädie /
Psychomotorik
(ab 2 Jahre)**

Motopädie ist ein pädagogisches Konzept zur ganzheitlichen Entwicklungsförderung bei Kindern. Die Kinder kommen durch unterschiedliche Bewegungsaufgaben ressourcenorientiert ins Spiel, erfahren ihren Körper, knüpfen soziale Kontakte mit anderen und erleben Materialien und ihre unterschiedlichen Oberflächen und Beschaffenheiten.

Ihr Selbstbewusstsein wird gestärkt und ihre Entwicklung in der Sinnes- und Körperwahrnehmung gefördert. Jeder ist herzlich willkommen, gerade Kinder, die sehr unruhig sind und sich gerne austoben möchten, aber auch Kinder mit Körper-, und Verhaltensauffälligkeiten.

Ort:	Kinderraum
Zeit:	ab 09.01.2012 jeweils montags von 15:15 – 16:15 Uhr ab 16.04.2012 jeweils montags von 15:15 – 16:15 Uhr
Alter:	für Kinder ab 2 Jahre
Kosten:	50,- € für 11 x
Veranstalter:	Privat
Leitung:	Rückenschullehrerin Anne Vahlkamp
Information und Anmeldung:	FBW: 0209/62584

FBW *Kinderbauchtanz*

Mädchen aller Altersstufen können hier in die tänzerische Welt des Orients eintauchen. Sie lernen hier Grundbewegungen des Bauchtanzes und können dabei ein ausgeprägtes Körperbewusstsein entwickeln. Zu orientalischer Musik werden Einzelbewegungen geübt, aber auch gemeinsame Tänze entwickelt, die eine Menge Spaß machen. Die Musik mit ihren unterschiedlichen Eigenschaften fördert das Rhythmusgefühl der Kinder. So stehen individuelle Körpererfahrung und gemeinsame Tanzfreude gleichermaßen im Mittelpunkt.

Mikis (Kinder ab 8 Jahre):

Ort:	Kinderraum
Zeit:	mittwochs von 17:00 – 18:00 Uhr (alle 2 Wochen)
Veranstalterin:	Nadhiyah
Leitung:	Nadhiyah (Claudia Springstubbe)
Informationen und Anmeldung:	Claudia Springstubbe, Tel.: 02365/ 2966251

**Informationen zu weiteren Kursen und Terminen
bekommen Sie bei Claudia Springstubbe !!!**



FBW *Dancing Kids*

Dieses Kursangebot richtet sich an Mädchen, die Lust und Spaß an Bewegung und Tanz zu verschiedener Musik haben. Zu Beginn steht eine Vielzahl von modernen Tanz- und Bewegungsübungen im Vordergrund. Bei diesem Kursangebot geht es nicht darum, Standardtänze zu erlernen, sondern um den Spaß, den Körper zu bewegen und eigene Qualitäten der tänzerischen Bewegung zu finden. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

Ort:	Saal
Zeit:	ab Januar jeweils dienstags von 15:00 bis 16:00 Uhr für 4 – 6 jährige Kinder von 16:00 bis 17:00 Uhr für 4 – 6 jährige Kinder von 17:00 bis 18:00 Uhr für 7 – 11 jährige Kinder von 18:00 bis 19:00 Uhr ab 12 Jahre
Kosten:	6,- € im Monat
Veranstalter:	Koronarsportverein Herten e.V.
Leitung und Anmeldung:	Barbara Drepper, Tel.: 0209/ 31998328

Yoga mit Kindern – Kinderyoga

FBW

Begleite uns nach Indien und lerne die Tiere des Dschungels kennen....

Yoga mit Kindern fördert nicht nur die Phantasie und Bewegungsfreude der Kinder, es hilft auch Körper- und Raumgefühl zu entwickeln. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur bequeme Kleidung und etwas Mut.

Ort:	Kinderraum
Zeit:	vom 09.02. - 28.06.2012 jeweils donnerstags von 16:30 – 17:30 Uhr
Kosten:	25,- € für 5 x (Quereinstieg jederzeit möglich)
Alter:	Grundschulkind, max. 10 Teilnehmer
Leitung:	Anke Becker
Anmeldung:	FBW, Tel: 0209/62584 oder www.ankes-kinderyoga.de

FBW *Modellflugzeuge bauen und fliegen*

Gemeinsam Flugzeuge bauen: Für die Jugendgruppe der Flugmodellsportvereinigung Vest e.V. (FSV) steht in der Freizeit- und Begegnungsstätte Westerholt (FBW) ein großer Bastelraum im Keller zur Verfügung.

Der pädagogische und jugendpflegerische Wert des Modellfluges ist unbestritten. Der Modellsport beinhaltet viele Wissensbereiche wie Aerodynamik, Flugphysik, Meteorologie, Materialkunde und darüber hinaus handwerkliche Fähigkeiten und Techniken zur Verarbeitung unterschiedlicher Werkstoffe.



Die Betreuung der Jugendlichen erfolgt durch den Jugendreferenten der FSV und mehrere erfahrene Modellflieger, die natürlich beim Bauen und Einfliegen der Modelle hilfreich zur Seite stehen. Die Jugendlichen werden zunächst über den Bau einfacher Modelle an den Modellbau herangeführt und an geeigneten Tagen und in den Sommermonaten auf dem Modellflugplatz in der Ried, Heideweg, Herten, (in Nähe der Windkraftanlage) durch die Fluglehrer der FSV unterrichtet. Neben den vom Verein geförderten Modellbauprojekten der Jugendgruppe werden die Jugendlichen auch gerne beim Bau eigener Modelle beraten. Diese Baugruppe richtet sich auch an alle Jugendlichen, die neugierig auf das Modellbauen und Fliegen sind und einmal reinschnuppern möchten.

Weitere Infos und Kontaktdaten: www.fsv-vest.de

Ort:	FBW, Werkraum im Keller
Zeit:	montags, 17:30 Uhr bis 19:30 Uhr, freitags, 17 – 20 Uhr
Teilnahme:	Probemitgliedschaft (versicherungstechnisch notwendig)
Veranstalter:	Flugmodellsportvereinigung Vest e.V.
Leitung:	Volker Ohlendorf
Anmeldung:	Volker Ohlendorf Webmaster der FSV: Jörg Walter

FBW

Crea: Spannendes und Vielseitiges aus Holz

Holz wird seit Urzeiten zu allen möglichen Dingen verarbeitet, doch meistens wird nur der Stamm dabei gebraucht. Wir arbeiten aber nicht nur mit dem Stamm, sondern schauen, was man aus der Rinde, den Ästen und Wurzeln machen kann. Meistens werden aus Hölzern Möbel, Fenster oder Türen gefertigt.

Wir werden sehen, was noch so alles in einem Stück Holz steckt und können unser Holz zu Flugkörpern, Fischen, Fröschen und sogar Pyramiden formen. Doch Vorsicht: Der Workshop ist nichts für Hitzköpfe und Unvorsichtige, denn wir schnitzen mit scharfen Messern.

Ort:	FBW, Werkraum im Keller
Zeit:	Sa/So, den 25./26.02.2012 (2 Treffen) von 11.00 bis 16.00 Uhr
Alter:	ab 9 Jahren (max. 10 Teilnehmende)
Kosten:	38,- €, inkl. Material und Erfrischungen, Verpflegung für den Tag bitte mitbringen
Leitung:	Judith Hupel (Bildhauerin)
Veranstalter:	CreativWerkstatt
Information und Anmeldung:	CreativWerkstatt, Tel.: 02366/307800, Crea-Nr.: 2195

Crea: Durchgeblickt! – Die Physik des Sehens

FBW

„Wo viel Licht ist, ist viel Schatten“, soll das Universalgenie Johann Wolfgang von Goethe gesagt haben. Licht und Schatten gehören eng zusammen. Innerhalb des zweitägigen Laborpraktikums wollen wir den Phänomenen des Lichtes (und des Schattens) auf die Spur kommen. Dabei werden wir Experimente durchführen, die uns verstehen lassen, was Schattenwurf mit Vollmond, Halbmond und Neumond zu tun hat. Wie echte Forscher werden wir uns den richtigen Durchblick verschaffen.

Ort:	FBW
Zeit:	Sa/So, den 25./26.02.2012 von 14.00 bis 17.00 Uhr
Alter:	6 – 10 Jahre (maximal 10 Teilnehmende)
Kosten:	22,00 €, inkl. Material und Getränke, Verpflegung für den Tag bitte mitbringen
Leitung:	Maren Cottin
Veranstalter:	CreativWerkstatt
Information und Anmeldung:	CreativWerkstatt, Tel.: 02366/307800, Crea-Nr.: 2706

FBW

Crea: Volldampf voraus! – Die Physik des Schwimmens

Woran liegt es eigentlich, dass ein Stück Holz schwimmt? Kann Metall auch schwimmen? Eine Münze geht auf jeden Fall unter, wenn man sie in einen Brunnen wirft. Aber große Schiffe sind auch aus Metall. Wenn du dir solche Fragen stellst, ist dieses Laborpraktikum genau das Richtige für dich. Als Naturforscher wollen wir dem Schwimmen auf den Grund gehen – mit Experimenten, die wir uns aus allerlei Haushaltsgegenständen zusammenbauen. Unser Wissen nutzen wir dann, um ein sogenanntes Tuk-Tuk-Boot zu bauen, das mit Dampfkraft angetrieben wird.

Ort:	FBW
Zeit:	Sa/So, den 05./06.05.2012 von 14.00 bis 17.00 Uhr
Alter:	6 – 10 Jahre (maximal 10 Teilnehmende)
Kosten:	22,00 €, inkl. Material und Getränke, Verpflegung für den Tag bitte mitbringen
Leitung:	Maren Cottin
Veranstalter:	CreativWerkstatt
Information und Anmeldung:	CreativWerkstatt, Tel.: 02366/307800, Crea-Nr.: 3709

FBW

Crea: HipHop meets Modern Dance

Tanz ist Gedanken- und Gefühlswelt, individuelle Lebensart und gesellschaftlicher Zeitgeist. Tanz ist Kunst. Das gilt für den modernen Bühnentanz ebenso wie für den Breakdance und andere Tanzstile. Und längst schon hat der Breakdance, in den Straßen von New York entstanden, die Tanztheaterbühnen der Welt erobert.

In unserem Crossover-Projekt werden wir eure Breakdance Moves mit euren Bewegungen des Modern Dance verbinden. Gemeinsam entwickeln wir eine kleine Choreographie, die beide Tanzstile zu einer neuen Kunstform vereint. Street Art trifft Hochkultur. Es wird eine ungewöhnliche und intensive Trainingszeit, in der wir neue, bislang unbekannte Wege gehen. Am Ende steht ein kleiner öffentlicher Auftritt im Glashaus Herten am 29. Juni 2012 während der Verleihung des Kompetenznachweises Kultur.

Das Projekt orientiert sich an der künstlerischen Arbeit des Renegade Theatre in Herne, das seit Jahren gemeinsam mit Breakdancers und Modern Dancers ungewöhnliche, mehrfach ausgezeichnete Tanztheaterproduktionen entwickelt, die international unterwegs sind. Eure Dozentin Kama und euer Dozent B-Boy „Jah“ kommen aus der Szene und führen euch in diese Welt ein.

Ort:	FBW
Zeit:	02.04. – 05.04.2012, 10.04. – 13.04.2012 (Osterferien) von 11.00 bis 16.00 Uhr
Alter:	12 - 16 Jahre (max. 15 Teilnehmende)
Kosten:	45,00 € inkl. Material und Erfrischungen, Verpflegung für den Tag bitte mitbringen
Veranstalter:	CreativWerkstatt, Osterakademie
Leitung:	Kama Frankl (Tänzerin), Janis „Jah“ Heldmann (B-Boy)
Information und Anmeldung:	CreativWerkstatt, Tel.: 02366/307800, Crea-Nr.: 2490

FBW *Instrumentalunterricht*

Die Musikschule bietet Instrumentalunterricht in nahezu allen Holz-, Schlag-, Zupf-, Saiten- und Tasteninstrumenten an. Da die Nachfrage sehr groß ist, empfehlen wir Ihnen, sich bei Interesse für ein Instrument rechtzeitig in der Musikschule Herten, Im Schlosspark 2 in 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: Musikschule Herten,
Bürgerhaus Herten-Süd und Freizeit-
und Begegnungsstätte Westerholt
- Alter: ab 6 Jahren
- Information: Musikschule Herten, Tel. 02366/303517



Veranstaltungen

*Interessens-
gemeinschaften*

Veranstaltungen / Interessensgemeinschaften

Veranstaltungen

FBW *Flohmarkt*

Trödelmarkt ist eines der ältesten Recyclingverfahren. Alles, was „Second – Hand“ ist, kann an diesen Tagen seinen Besitzer wechseln. An diesem Termin können gut erhaltene Kleidung und Spielzeug sowie kleinere Gebrauchsgegenstände, Bücher, CD`s und ähnliches verkauft werden.

Tische mit den Maßen 0,70 x 1,70 m stehen den Verkäufern für eine Standgebühr von 5,00 € zur Verfügung. Im Außenbereich können Sie nur gegen Anmeldung und 2,50 € Gebühr - **zahlbar im Voraus** - einen eigenen Tisch aufbauen.

In der Cafethek werden Kaffee und Kuchen angeboten.

Ort: FBW/Servicestelle für den Sport

Termine:

- 15.01.12
- 12.02.12
- 11.03.12
- 22.04.12
- 20.05.12
- 17.06.12

Zeit: Aufbau ab 13 Uhr (innen und außen),
Verkauf von 14 – 17 Uhr

Preis: Standgebühr 5,00 € innen oder 2,50 €
für draußen **nur mit Anmeldung
und Bezahlung im Voraus.**

Anmeldung: FBW/Servicestelle für den Sport,
Tel: 0209/62584

FBW *Bezirkssausschusssitzungen*

24.01.; 06.03.2012

FBW *Ausschuss für Arbeit, Stadt-
entwicklung und Umwelt*

26.01.; 06.03.2012

FBW *Orient Cafe:*

29.01.2012

FBW *Orientalische Nacht:*

Frauenkulturtage: 17.03.2012

FBW *Kindertheater (Kithea):*

25.03.2012

FBW *Sommerfest:*

03.06.2012

FBW *Spiel- und Sportfest
Backumer Tal:*

24.06.2012

FBW *DRK: Blutspendetermine
in der FBW:*

09.02.; 24.05.; 21.06.; 23.08.; 29.11.12

Interessengemeinschaften

FBW

Vogelfreunde:

Treffen: jeden 2. Freitag im Monat von 19:00 – 20:00 Uhr in der FBW

FBW

Teleteam:

Treffen: jeden Freitag, 20:00 – 22:00 Uhr in der FBW

FBW

Skat:

montags, 19:00 – 22:00 Uhr

FBW

Stricken:

donnerstags ab 15:00 Uhr

FBW

***VHS:
Bürgerfunk:
Wir machen Rad***



Seit 1990 gibt es in NRW den Bürgerfunk. Jede Bürgerin und jeder Bürger hat das Recht, nach entsprechender Schulung Radiosendungen zu erstellen und sie über seinen Lokalsender – für uns „Radio Vest“ in Recklinghausen – ausstrahlen zu lassen. Bei dieser Tätigkeit können Sie Ihre journalistische Kreativität ohne die Zwänge der Profi-Redakteure ausleben.

Die Gruppe präsentiert sich im Internet unter:

www.die-talkrunde.de oder unter: www.genialvital-herten.de.

Sendetermine für die erstellten Beiträge sind der 1. und 3. Sonntag im Monat von 20 – 21 Uhr. Eine Wiederholung gibt es jeweils am darauffolgenden Mittwoch ab 21 Uhr.

Ort: Raum 1

Zeit: vierzehntägig, ab 17.02.2012
jeweils freitags von 10:00 – 12:15 Uhr

Kosten: entgeltfrei

Veranstalter: VHS, Kurs-Nr.: 1145

Leitung: Bärbel Eisert-Iserloh

Anmeldung: VHS, 02366/ 303 510 oder 02366/ 303 581

Freizeit- und Begegnungsstätte Westerholt

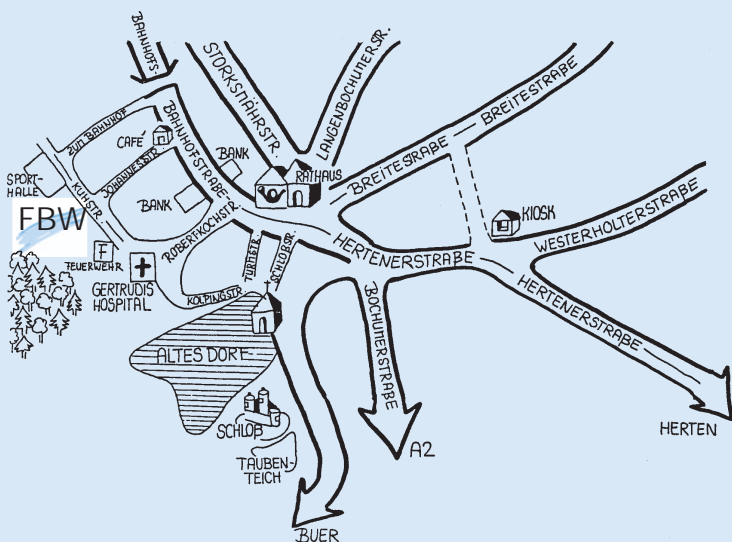
Servicestelle für den Sport

Kuhstraße 49, 45701 Herten, Tel. (02 09) 6 25 84

www.fbw-herten.de • fbw@herten.de

Sportbüro / Stadtsportverband

Kuhstraße 49, 45701 Herten, Tel. (02 09) 16 58 93 31



Impressum:

Redaktion:

Brigitte Onstein

Druck:

Stadtdruckerei Herten
