

KURSPROGRAMM

1. Halbjahr 2023



© Birgit Bollinger/Pixabay

© AndiP/Pixabay

© LSB NRW-Andrea Bowinkelmann



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

Impressum

| | |
|-------------------|---|
| Herausgeber: | Stadt Herten Der Bürgermeister |
| Druck: | Eigendruck Stadtdruckerei Herten |
| Auflage: | 600 |
| V.i.S.d.P.: | Iris Walter Amt für schulische Bildung und Sport- Sport/FBW Kuhstraße 49, 45701 Herten |
| Fotos: | Pressestelle Stadt Herten pixelio.de, Pixabay.com (Nachweis am Bild) |
| Veröffentlichung: | Dezember 2022 |

| | | |
|--|---|----|
| Erwachsene | Raumvermietung | 4 |
| | Fit ins hohe Alter | 6 |
| | Senioren-gymnastik | 6 |
| | Familienbildungsstätte Herten, Funktionsgymnastik | 7 |
| | Gesundheitsgymnastik – Reha-Sport | 7 |
| | Stadt-sportverband Herten – Wirbelsäulengymnastik | 8 |
| | Koronarsportverein – Wirbelsäulengymnastik | 8 |
| | Koronarsportverein: Qi Gong | 9 |
| | Koronarsportverein: Pilates | 10 |
| | Koronarsportverein: Gymnastikkurs „Pilates-Mix“ | 11 |
| | Faszientraining | 12 |
| | VHS: Bleib länger fit – mach mit | 13 |
| | Fit for you – Starte neu durch! | 14 |
| | Fit-Mix | 15 |
| | Zumba Fitness | 15 |
| | Sport auch für „grauen Zellen“ – Bewegt älter werden! | 16 |
| | VHS Rückenschule – rund um die Wirbelsäule | 17 |
| | Herz-sport – Hockergruppe | 18 |
| | Orientalischer Tanz | 19 |
| | Square Dance | 20 |
| | Aktiv und gesund mit Seniorentanz | 20 |
| | Moderne Kleidung – selbst geschneidert | 21 |
| | Kreatives Nähen | 22 |
| | Modellflugzeuge bauen und fliegen | 23 |
| Plastisches Gestalten für Anfänger u. Fortgeschrittene | 24 | |
| Tele-Team-Herten | 25 | |
| Niederländisch am Vormittag | 26 | |
| Englisch Kompakt | 27 | |
| Kinder/Jugendliche | Offene Sporttreffs | 28 |
| | Aikido | 32 |
| | Instrumentalunterricht | 33 |
| | Pfadfindergruppe Westerholt | 34 |
| | Kindertheater in der FBW | 38 |
| | Veranstaltungen | 40 |
| | Kooperationspartner | 41 |

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, (Hallenschuhpflicht))
- Gymnastikraum (Hallenschuhpflicht)

Nutzungsentgelt je Stunde inklusive Umsatzsteuer:

- | | |
|--|---------|
| • 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 5 | 7,50 € |
| • Seminarraum 4 | 5 € |
| • 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 Kautionshöhe 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 (inklusive 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, Tel. 02366 303-303.

Erwachsene

Corona-Hinweis!

Es gelten die aktuellen Corona-Schutzverordnungen. Bei Interesse an einer Anmietung, bitten wir darum nach den aktuell gültigen Auflagen nachzufragen. Die Ansprechpersonen der FBW geben unter Tel. 02366 303-471 gerne nähere Auskünfte.

Vielen Dank für Ihr Verständnis!

1. GYMNASTIK

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: **Kurs 1:** 11.1. - 14.6.2023,
jeweils mittwochs von 9.30 - 10.30 Uhr
Kurs 2: 11.1. - 14.6.2023,
jeweils mittwochs von 10.45 - 11.45 Uhr

Kosten: 63 Euro für 21 Treffen

Veranstalter: Stadtsportverband Herten e. V.

Leitung: Barbara Beßelmann

Anmeldung: SSV, ☎ 02366 303-471

Seniorengymnastik

Bewegung tut gut und ist keine Frage des Alters!

Ort: Saal

Zeit: 9.1. - 12.6.2023,
jeweils montags von 15 - 16 Uhr

Veranstalter: Stadtsportverband Herten e. V.

Leitung: Barbara Beßelmann

Anmeldung: Zurzeit ist der Kurs ausgebucht.
Die Aufnahme auf eine Warteliste ist möglich unter: ☎ 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: 11.1. - 21.6.2023,
 mittwochs von 18 - 19 Uhr
 Kosten: Bitte beim Anbietenden erfragen
 Kurs-Nr.: W5333-125
 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: 13.1. - 16.6.2023,
 freitags von 10.30 - 11.30 Uhr
 Kosten: Vereinsbeitrag
 Veranstalter: Koronarsportverein Herten 1993 e.V.
 Leitung: Ralf Ohloff
 Anmeldung: Gabriele Augustin, ☎ 02365 72374
 E-Mail: vorstand@koronarsport.eu

Stadtsportverband Herten – Wirbelsäulengymnastik

Ort: Klaus-Bechtel-Halle
Zeit: 13.1. - 2.6.2023,
jeweils freitags von 16 - 17 Uhr
Kosten: 45 Euro für 17 Treffen
Veranstalter: Stadtsportverband Herten e.V.
Leitung: Ralf Ohloff
Anmeldung: SSV Herten,
Iris Walter, ☎ 02366 303-471

Koronarsportverein – Wirbelsäulengymnastik

Ort: Saal
Zeit: 10.1. - 20.6.2023,
dienstags von 14.30 - 15.30 Uhr
Kosten: Vereinsbeitrag
Veranstalter: Koronarsportverein Herten 1993 e.V.
Leitung: Ralf Ohloff
Anmeldung: Gabriele Augustin, ☎ 02365 72374
E-Mail: vorstand@koronarsport.eu



2. WELLNESS/ENTSPANNUNG

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: 11.1. - 21.6.2023,
mittwochs von 16.15 - 17.45 Uhr
Kosten: Vereinsbeitrag
Veranstalter: Koronarsportverein Herten 1993 e. V.
Leitung: Peter Kröninger
Anmeldung: Gabriele Augustin, ☎ 02365 72374
E-Mail: vorstand@koronarsport.eu



Koronarsportverein: Pilates

Was ist 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 sowie 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: 12.1. - 15.6.2023,
donnerstags von 10.30 - 11.30 Uhr

Kosten: Vereinsbeitrag

Veranstalter: Koronarsportverein Herten 1993 e. V.

Leitung: Gabriele Augustin

Anmeldung: Gabriele Augustin, ☎ 02365 72374

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: 9.1. - 19.6.2023,
jeweils montags von 10 - 11 Uhr

Kosten: Vereinsbeitrag

Veranstalter: Koronarsportverein Herten 1993 e.V.

Leitung: Ralf Ohloff

Anmeldung: Gabriele Augustin, ☎ 02365 72374

E-Mail: vorstand@koronarsport.eu



Faszientraining

Alle kennen sie, alle haben sie: Faszien sind überall im Körper. Sie verbinden netzartig alles mit allem im Körper – Faszien sind lebendig. Faszien haben enormen Einfluss auf die Muskulatur, die Beweglichkeit, die Haltung und das Schmerzempfinden. Faszien sind trainierbar.

Ziel des Faszientrainings ist es, durch einen Mix aus gehaltenen Stretching- und dynamischen Dehnübungen, schwingenden und federnden Bewegungen und der Selbstmassage mit Schaumstoffrollen, die Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit des Körpers zu erhöhen und die Regenerationsfähigkeit zu verbessern. Dieses Bewegungsangebot ist für alle Altersstufen und für Personen mit Rücken- und Gelenkbeschwerden geeignet.

- Ort: Gymnastikraum
Zeit: 10.1. - 28.3.2023,
18.4. - 20.6.2023 (9 x)
dienstags von 18 - 19 Uhr
und 19 - 20 Uhr
- Kosten: Informationen zu den Kosten
und Anmeldung bei Sonja Goltz
- Kontakt: ☎ 0157 82949121
E-Mail: sonja-goltz@gmx.de

© Gymnastik-pixabay



3. Fitness / Sportangebote

VHS: Bleib länger fit – mach mit

Der Kurs wendet sich an Frauen, die ihre Leistungsbereitschaft und -fähigkeit erhalten bzw. erhöhen wollen. Die Wirbelsäulen- und Rumpfmuskulatur sollen stabilisiert, Bewegungsschwächen abgebaut und die körperliche Belastbarkeit gefördert werden. Die Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Koordinationsvermögen ist unser Ziel. Körperliches Training beim Älterwerden ist auch eine effektive Maßnahme, Stürze zu verhindern! Mit Geräten, wie zum Beispiel Thera-Bändern®, Hanteln, Bällen oder Balance-Pads und entsprechender Musik, bleibt es interessant und macht Spaß. Entspannungs- und Atemübungen ergänzen das gute Körpergefühl.

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

Ort: Saal
Zeit: 14.2. - 30.5.2023,
dienstags von 9.30 - 11 Uhr (28 UE)
Kosten: bitte bei der VHS erfragen
Kurs: 8875
Veranstalter: VHS
Leitung: Stefanie Jorczik
Anmeldung: VHS, ☎ 02366 303-580,
vhs@herten.de



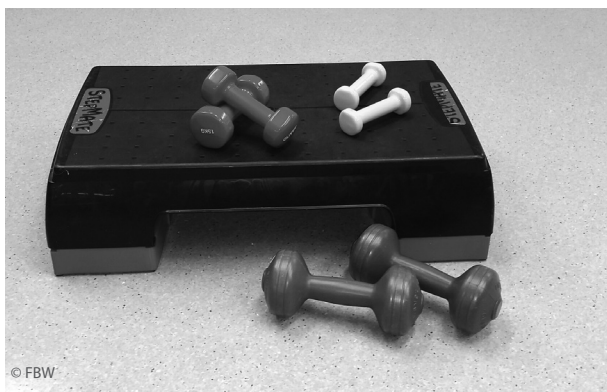
Fit for you – Starte neu durch!

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:** 11.1. - 14.6.2023,
 mittwochs von 8.45 - 10 Uhr
Kurs 2: 11.1. - 14.6.2023,
 mittwochs von 16.30 - 17.45 Uhr
 Kosten: 80 € für jeweils 19 Treffen
 Veranstalter: FBW
 Leitung: Anke Schwichlinski
 Anmeldung: FBW, ☎ 02366 303-471

- Ort: Gymnastikraum
 Zeit: 12.1. - 15.6.2023,
 donnerstags von 17.45 - 19 Uhr
 Kosten: 71,50 € für 17 Treffen
 Veranstalter: FBW
 Leitung: Anke Schwichlinski
 Anmeldung: FBW, ☎ 02366 303-471
 Hinweis: Keine Kursstunden am 18./19.1.
 und 3./4.5.2023



Fit-Mix

Durch spezielle Übungen und unter Verwendung von verschiedenen Fitnessgeräten werden vor allem die Problemzonen Bauch-Beine-Po sowie Hüften und Oberarme trainiert und gestrafft. Der Körper wird modelliert, die Fettverbrennung angeregt und die Ausdauer gesteigert. Fetziges Musik steigert die Motivation und rundet das Programm ab.

- Ort: Saal
 Zeit: 11.1. - 29.3.2023 (insgesamt 12 x),
 19.4. - 21.6.2023 (insgesamt 10 x),
 mittwochs von 19.30 - 20.30 Uhr
 Kosten: Informationen zu den Kosten und
 Anmeldung bei Sonja Goltz
 Kontakt: ☎ 0157 82949121

Zumba Fitness

ZUMBA® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Ein Zumba®-Kurs verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitness-Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperperformendem Muskelaufbau bietet. Bei Zumba®-Kursen herrscht Partystimmung, sodass sich auch Nichttanzende und Fitness-Neulinge auf Anhieb wohlfühlen.

- Ort: Saal
 Zeit: 11.1. - 29.3.2023 (insgesamt 12 x),
 19.4. - 21.6.2023 (insgesamt 10 x)
 mittwochs von 18.30 - 19.30 Uhr
 Kosten: Informationen zu den Kosten und
 Anmeldung bei Sonja Goltz
 Kontakt: ☎ 0157 82949121
 E-Mail: sonja-goltz@gmx.de

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

Zeit: 10.1. - 28.3.2023,
dienstags von 11.15 - 12.15 Uhr

Kosten: bitte beim Veranstalter erfragen

Leitung: Eleonore Kaminski

Veranstalter: TG Scherlebeck Langenbochum

Kontakt: kaminski@tg-scherlebeck-
langenbochum.info

4. GESUNDHEIT

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 Teilnehmerinnen und Teilnehmer 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
Kurs: W8553
Zeit: 14.2. - 30.5.2023,
dienstags von 18.30 - 19.15 Uhr (14 UE)
Kosten: bitte bei der VHS erfragen

Kurs: W8555
Zeit: 14.2. - 30.5.2023,
dienstags von 19.30 - 20.15 Uhr (14 UE)
Kosten: bitte bei der VHS erfragen

Veranstalter: VHS
Leitung: Stephanie Netta
Anmeldung: VHS, ☎ 02366 303-580
oder 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 Herzpatientinnen und -patienten sehr schädlich.

Jedoch führt ein dem Gesundheitszustand angepasstes Ausdauertraining:

1. zur Verbesserung des Herz- und Kreislaufsystems
2. dass das Herz ökonomischer schlägt
3. dass die Belastbarkeit höher wird

Bewegungstraining und Sport gehören bei Herz-Kreislaufferkrankungen zu den Rehabilitationsmaßnahmen. Auskunft, ob dieser Kurs für Sie geeignet ist, erhalten Sie über Frau Augustin.

Ort: Saal

Zeit: 9.1. - 19.6.2023,
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

E-Mail: vorstand@koronarsport.eu



© w.r.wagner/pixelio

5. TANZ



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 zusammenzuführen. 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!

Ort: Kinder- und Bewegungsraum
Zeit: ab dem 9.1.2023,
montags von 18.30 - 19.30 Uhr
Kosten: bitte bei Claudia Springstubbe erfragen
Veranstalter: Claudia Springstubbe
Leitung: Nadhiyah

Weitere Kurse und Workshops finden mittwochs und freitags statt. Details bitte bei der Kursleitung erfragen.

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

Square Dance

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

Square bedeutet Quadrat und bezeichnet die Formation, in der sich vier Tanzpaare gegenüberstehen. Ein „Caller“ ruft den Tänzern im Takt der Musik zu, welche Figuren getanzt werden sollen. Dabei werden 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: 13.1. - 16.6.2023,
freitags von 18 - 20 Uhr

Kosten: Vereinsbeitrag

Veranstalter: Koronarsportverein Herten 1993 e. V.

Leitung: Jürgen Wieschus

Anmeldung: Gabriele Augustin, ☎ 02365 72374

E-Mail: vorstand@koronarsport.eu

Aktiv und gesund mit Seniorentanz

Tanz ist immer sehr gesund, sagt seit jeher des Volkes Mund. Nicht nur, dass man sich bewegt, auch der Geist wird angeregt. Volkstänze, Rock'n'Roll, Kreistänze, Sitztänze – alles wird in dieser Gruppe getanzt. Egal ob Mann oder Frau, ab 55 Jahre können alle daran teilnehmen.

Ort: Saal

Zeit: 12.1. - 15.6.2023,
donnerstags von 14 - 15.30 Uhr

Kosten: Vereinsbeitrag

Veranstalter: Koronarsportverein Herten 1993 e. V.

Leitung: Wolfgang Kuhn

Anmeldung: Gabriele Augustin, ☎ 02365 72374

E-Mail: vorstand@koronarsport.eu

6. SONSTIGES

SONSTIGES

Moderne Kleidung – selbst geschneidert

Schneidern als Hobby zur Erfüllung modischer und praktischer Kleidungsünsche wird in diesem Kurs für Anfängerinnen und Anfänger sowie 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 Teilnehmerinnen und Teilnehmern 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 Teilnehmerinnen und Teilnehmer. 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 Anfängerinnen und Anfänger, Stoff- und Papierschere, Garn usw.

- Ort: Seminarräume 4 und 5
Termine: 17.1. - 21.3.2023,
dienstags von 19 - 22 Uhr
Kurs-Nr.: A5352-009
Termine: 18.4. - 13.6.2023,
dienstags von 19 - 22 Uhr
Kurs-Nr.: A5352-010
Kosten: Bitte beim Anbieter erfragen
Veranstalter: Familienbildungsstätte Herten
Kursleitung: Dagmar Waldner, ☎ 0209 584481
Anmeldung: online über www.fbs-herten.de

Erwachsene

Kreatives Nähen

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

Ort: Seminarräume 4 und 5

Termine: 19.1. - 23.3.2023,
donnerstags von 19 - 22 Uhr

Kurs-Nr.: A5352-012

Termine: 20.4. - 1.6.2023,
donnerstags von 19 - 22 Uhr

Kurs-Nr.: A5352-013

Kosten: Bitte beim Anbieter erfragen

Veranstalter: Familienbildungsstätte Herten

Kursleitung: Dagmar Waldner, ☎ 0209 584481

Anmeldung: online über www.fbs-herten.de



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, Herten, in Nähe der Windkraftanlage) können unter Anleitung von Fluglehrerinnen und -lehrern der FSV Flugmodelle eingeflogen werden. Weitere Infos und Kontaktdaten: www.fsv-vest.de

- Ort: Werkraum der FBW
 Zeit: 13.1. - 16.6.2023,
 jeweils freitags von 17 - 20 Uhr
 Kosten: kostenlos, ggf. können Materialkosten entstehen
 Alter: Es sind alle Altersgruppen willkommen.
 Veranstalter: FlugmodellSportvereinigung Vest e.V.
 Leitung: Klaus Uehlemann
 Anmeldung: In der Regel nicht erforderlich. Fragen vorab werden aber gerne beantwortet.
 E-Mail: Siehe Vereinshomepage:
www.fsv-vest.de.





VHS: Plastisches Gestalten für Anfängerinnen und Anfänger und Fortgeschrittene

Im Kurs werden einige schöne Keramikteile erstellt. Nach eigenem Geschmack und Vorstellungen, doch mit fachlicher Anregung und Materialkenntnis der Kursleitung. Während die Hände beschäftigt sind und das erdige Material kneten und ausformen, kommen die Gedanken zur Ruhe. Es verschwinden die Sorgen und Anspannungen des Alltags.

Der Keramikkurs hilft zu entsleunigen und dabei handwerklich-kreativ etwas Bleibendes zu erschaffen. Der eigenen Fantasie und den Vorlieben sind keine Grenzen gesetzt. Egal, ob es sich um eine kleine Schale, einen Becher für Zeichenstifte oder etwas Figürliches handelt. Die Schönheit liegt im Auge des Betrachters.

- Ort: FBW, Töpferraum
 Zeit: 23.2. - 11.5.2023, donnerstags
 von 17.30 - 20.45 Uhr, (40 UE)
 Veranstalter: VHS
 Leitung: Eleni Schüssler
 Kurs-Nr.: 9505
 Kosten: bitte bei der VHS erfragen
 Anmeldung: VHS, ☎ 02366 303-581
 oder vhs@herten.de

Tele-Team-Herten

Die 20 Mitglieder aus Herten und der weiteren Umgebung verbindet eines – die Leidenschaft für die Fotografie. Alle von uns haben einen individuellen Stil und eine kreative Vorliebe. 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 Bezirkschau 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: 13.1. - 16.6.2023,
 jeweils freitags von 20 - 22 Uhr
 (nicht in den Schulferien)
 Kontakt: Dr.-Ing. Rainer Lange, ☎ 02366 87385
 E-Mail: tele-team-herten@t-online.de



© Teleteam online.de

7. SPRACHEN

Niederländisch am Vormittag, Stufe A1, Kurs 4

Der Kurs richtet sich an Interessierte mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A1. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen. Lassen Sie sich vor der Anmeldung an der VHS beraten. Das Lehrwerk wird im Kurs vorgestellt.

- Ort: Raum 5
Zeit: 23.2. - 01.6.2023, donnerstags
von 10 - 11.30 Uhr, (24 UE)
Kurs-Nr. W7773
Veranstalter: VHS
Kosten: bitte bei der VHS erfragen
Leitung: Susanne Lange
Anmeldung: VHS, ☎ 02366 303-581
oder vhs@herten.de

Bildungsurlaub - Englisch Kompakt: Refresher A1 - Für Wiedereinsteigerinnen und -einsteiger

In diesem Kurs aktivieren Sie Ihren Grundwortschatz, üben authentische Redewendungen und wiederholen die Grundlagen der Grammatik anhand vielfältiger praxisorientierter Übungen. Dieser Kompaktkurs ist für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen auf Niveaustufe A1 geeignet. Dieses Angebot ist ein anerkanntes Bildungsurlaubsseminar. Sie können dafür bei Ihrem Arbeitgeber (4 Tage) Bildungsurlaub beantragen.

- Ort: Raum 5
Zeit: 23.1. - 26.1.2023, täglich von
8.30 - 13.30 Uhr (4 Termine, 24 Ustd)
Kurs-Nr. 7476
Veranstalter: VHS
Kosten: Bitte bei der VHS erfragen
Leitung: Vince Reilly
Anmeldung: VHS, ☎ 02366 303-581
oder vhs@herten.de



Offene Sporttreffs

des Stadtsportverbandes Herten

Kostenlose Teilnahme, qualifizierte Anleitung

Nordic-Walking-Treffs (Stadtsportverband)

| | | |
|----------|--------|--|
| Montag | 17 Uhr | Sportanlage Paschenberg |
| Mittwoch | 9 Uhr | Treffpunkt Freizeit- und Begegnungsstätte Westerholt |
| Freitag | 18 Uhr | Sportanlage Paschenberg |

In der Winterzeit beginnen die späten Treffs bereits um 16 Uhr.

Sportabzeichen-Treffs (Mai – September)

| | | |
|----------|---------------|-------------------------|
| Montag | 18 bis 20 Uhr | Sportanlage Bertlich |
| Mittwoch | 18 bis 20 Uhr | Sportanlage Paschenberg |
| Freitag | 18 bis 20 Uhr | Sportanlage Herten-Nord |

Krafttraining (Stadtssportverband)**Treffpunkt: Kraftraum der Rosa-Parks-Schule**

| | |
|------------|---------------|
| Dienstag | 19 bis 21 Uhr |
| Donnerstag | 19 bis 21 Uhr |



Kurzurlaub um die Ecke!

Schwimmen in Herten –
Wasserspaß garantiert.



copa ca backum

Über den Knöchel/Teichstraße • 45699 Herten
Fon: 0 23 66/307-310 • www.copacabackum.de



Kinder und Jugendliche

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 der Gegner 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: 12.1. - 15.6.2023,
jeweils 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 Gesangs- 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: Raum 5, FBW und
Städt. Gymnasium
- Musikschulgebäude

Alter: ab 2 Jahren

Anmeldung

und Infos: Musikschule Herten, ☎ 02366 303-517



© günther gumhold/pixelio.de



Pfadfindergruppe Westerholt (nur für Jungen)

Liebst du es, draußen zu spielen, bis die Sonne untergeht? Möchtest du den Wald entdecken, Feuer machen, gemeinsam singen und Abenteuer erleben? Dann bist du bei uns genau richtig! Komm einfach mal vorbei und schau es dir an.

Wer sind die Pfadfinder?

Die Pfadfinder sind die größte internationale Friedens- und Freundschaftsbewegung der Erde mit mehr als 38 Millionen Mitgliedern in über 200 Ländern.

Was ist der DPB?

Der Deutsche Pfadfinderbund (DPB) ist ein unabhängiger, interkonfessioneller und bündisch geprägter Pfadfinderbund. Er dient gemeinnützigen Zwecken und wird ehrenamtlich getragen. Der DPB ist außerdem Mitglied des Ringes junger Bünde (RjB).

Das Leben in der Gruppe

Wenn Jungen zu uns kommen, dann kommen sie in kleine Gruppen von 5 bis 10 Kindern. Diese Gruppen haben wöchentliche Gruppenstunden, in denen gespielt, gesungen, gewerkt und Pfadfinderkunde vermittelt wird.

Innerhalb dieser Gruppen übernehmen die Jungen kleine Aufgaben, wodurch sie selbstständiges und verantwortungsbewusstes Handeln erlernen. Neben den Gruppenstunden gibt es an manchen Wochenenden und in den Ferien Fahrten und Lager.

Die Großfahrt im Sommer, die zwei bis drei Wochen dauert und oft ins Ausland führt, ist der alljährliche Höhepunkt im Gruppenleben. Die Gruppen sind zu Fuß, mit dem Fahrrad oder im Kanu unterwegs, schlafen im Zelt, kochen sich selbst ihr Essen und lernen Land und Leute kennen.

Treffpunkt: am FBW-Außengelände
Zeit: N.N.
jeweils mittwochs von 17 - 18.30 Uhr
Veranstalter: DPB Goldener Löwe
Leitung und
Infos: Lars Brede
☎ 0152 53236736 oder
E-Mail: rheingoldbomba@web.de



© FBW

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.

Die Kosten betragen derzeit 7,50 €/Stunde. Der Raum eignet sich für max. 15 Personen (einschließlich Aufsichtspersonen). Die Benutzung des Raumes und der Spielgeräte erfolgt auf eigene Gefahr.

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

Kindertheater

Veranstaltungen

Interessen-
gemeinschaften

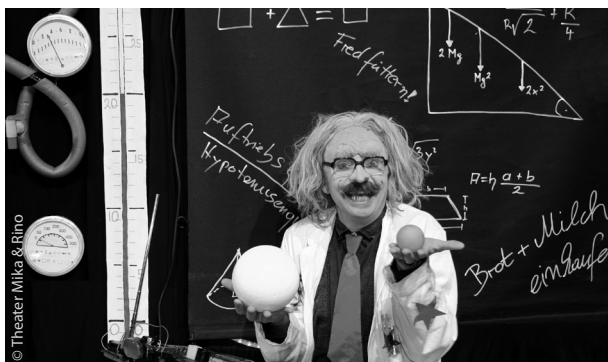
DER TRAUM VOM FLIEGEN

Der etwas schusselige Prof. Honorius arbeitet an einem uralten Menschheitstraum: Fliegen können, ohne Motor und Propeller. Doch trotz verrückter Experimente scheint es ihm nicht zu gelingen. Immer wieder fällt alles zu Boden. Der Professor ist verzweifelt. Tutnix, sein neugieriger, aber tollpatschiger Assistent, gibt nicht auf. Mithilfe von Fred, der Versuchsratte, entdeckt er hinter der alten Lehrtafel eine geheimnisvolle Welt. Sie beobachten fliegende Geister, schwebende Schlangen und Hände, die das Laufen lernen. Doch hier herrscht Schwarzgesicht, ein seltsames Wesen, dem Nase und Ohren weggelaufen sind. Tutnix versucht alles, um ihm das große Geheimnis zu entlocken.

Dieses Theaterstück für Kinder ab 5 Jahren bietet etwas Besonderes. Durch ein ausgeklügeltes optisches Verfahren werden Elemente des Schwarzlicht-Theaters in das Spiel eingebunden. Bei Zuschauenden entsteht die Illusion, dass Gegenstände im Raum schweben und sich verwandeln können. (www.mika-rino.de)

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

Ort: Saal der FBW
 Datum: Sonntag, 22.01.2023
 Uhrzeit: 15 Uhr
 Kosten: 4 € (Kinder und Erwachsene)
 Infos: Tim Langer, ☎ 02366 303-372



EINMAL SANSIBAR UND ZURÜCK

Paul wohnt allein in einem Ballonkorb. Paulina ist ständig unterwegs, denn sie ist sehr abenteuerlustig. Eines Tages trifft sie Paul. Sie findet ihn total verrückt, denn er gießt seine Blumen mit der Aktentasche, steckt seine Briefe in den Toaster und er sammelt Geräusche. Zuerst will Paul nichts von Paulina wissen, denn er hat Angst vor ihr, aber dann überredet Paulina ihn, zusammen nach Sansibar zu fliegen.

Eine wunderbare Geschichte voller Charme und Witz und über eine außergewöhnliche Begegnung, die Freude über Kleinigkeiten und kleine Geschenke, die man nicht verlieren kann. Nominiert für das beste Kindertheaterstück in Niedersachsen. (Niedersächsischer Theaterpreis der Lottostiftung).

Geeignet für Kinder ab 4 Jahren.

(www.musiktheaterlupe.de)

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

Ort: Saal der FBW
 Datum: Sonntag, 12.03.2023
 Uhrzeit: 15 Uhr
 Kosten: 4 € (Kinder und Erwachsene)
 Infos: Tim Langer, ☎ 02366 303-372



© Sansibar Pressefoto

Bezirksausschusssitzungen:

Ort: Saal der FBW

Die Termine waren bei Drucklegung noch nicht bekannt.

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

DRK-Blutspendetermine in der FBW:

Derzeit finden die Blutspende-Aktionen in der Schwarzkaue Herten und im Elisabeth-Krankenhaus statt. Bitte achten Sie hier auf die Ankündigungen in der Tagespresse oder die Aushänge in der FBW.

Spenderhotline: ☎ 0800 1194911
(kostenlos aus dem deutschen Festnetz)

Baby-Café in der FBW (West 2.0)

Ein Angebot des Netzwerkes „Frühe Hilfen“.

Ort: Kinder- und Bewegungsraum
Zeit: ab 12.1.2023,
donnerstags von 9.30 - 11 Uhr,
jede zweite Woche

weitere Interessengemeinschaften

Skat montags von 11.45 - 14.45 Uhr

Malen montags von 17 - 19 Uhr

Tischtennis private Gruppe

Falls Sie Interesse an einer Teilnahme an diesen Gruppen haben, wenden Sie sich bitte an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der FBW unter ☎ 02366 303-303. Wir leiten gerne Ihre Kontaktdaten an die Ansprechpersonen der Gruppen weiter.

Kooperationspartner der FBW:

Kindergarten Sternschnuppe

Ringstr. 27, 45701 Herten

Leitung: Frau Kalinowski, ☎ 0209 155401511

Bürgerbüro Westerholt ☎ 02366 303-165

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 „Lese-stoff“ mitnehmen. Weitere Infos erhalten Sie hierzu unter ☎ 02366 303-471.

Wichtige Termine:

Osterferien: 3.4. - 14.4.2023

Pfingstferien: 30.5.2023

Sommerferien: 22.6. - 4.8.2023

Brückentage: 19.5.2023 (Christi Himmelfahrt-
Wochenende)

9.6.2023 (Fronleichnam-
Wochenende)

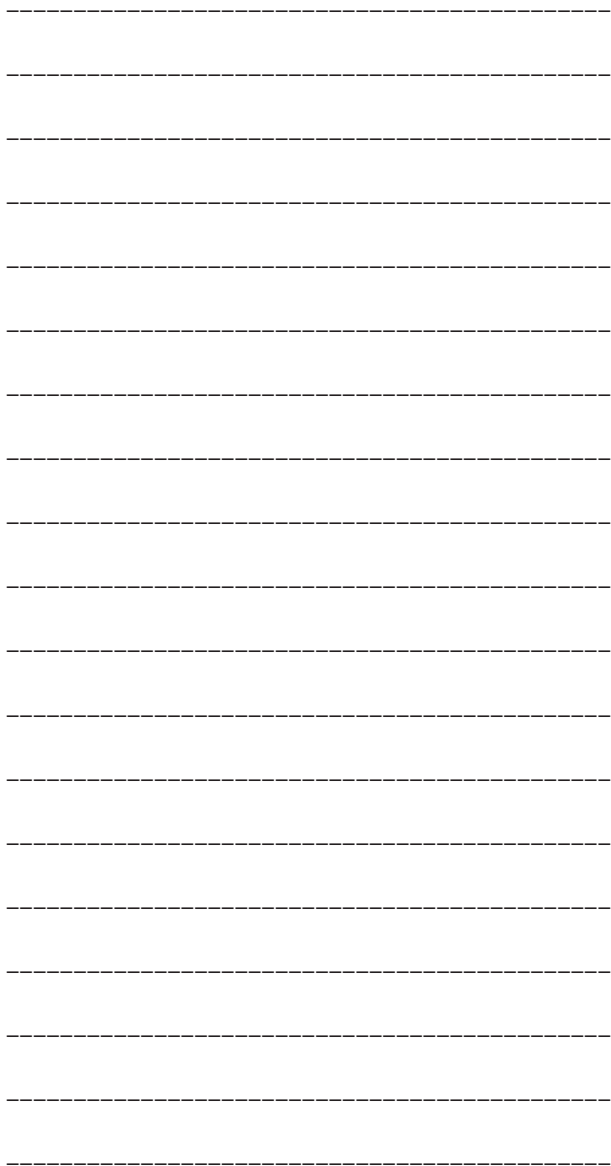
Allgemeiner Hinweis:

An sogenannten „Brückentagen“, Schulferien 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.



Freizeit- und Begegnungsstätte Westerholt

FBW/Sportbüro

Kuhstraße 49, 45701 Herten, Tel. 02366 303-303

www.fbw-herten.de • fbw@herten.de

Stadtsporverband Herten e.V.

Kuhstraße 49, 45701 Herten

Tel. 02366 303-471, E-Mail: i.walter@herten.de

