

# KURSPROGRAMM

1. Halbjahr 2026





# FBW

Servicestelle  
für den Sport

Kuhstraße 49  
45701 Herten  
Telefon: 02366 303-303  
E-Mail: [fbw@herten.de](mailto:fbw@herten.de)

**Sportbüro**  
Kuhstraße 49  
45701 Herten  
Telefon: 02366 303-474  
E-Mail: [sportbuero@herten.de](mailto:sportbuero@herten.de)

**Stadtsportverband**  
Kuhstraße 49  
45701 Herten  
Telefon: 02366 303-471  
E-Mail: [i.walter@herten.de](mailto:i.walter@herten.de)

## Impressum

Herausgeber: Stadt Herten | Der Bürgermeister  
V.i.S.d.P.: Iris Walter | Dezernat 3 | Amt für schulische Bildung und Sport – Sport/FBW  
Kuhstraße 49 | 45701 Herten  
Druck: Stadtdruckerei Herten  
Auflage: 600  
Veröffentlichung: Januar 2026

# INHALTSVERZEICHNIS

Raumvermietung	04
<b>ERWACHSENE</b>	
Fit ins hohe Alter	06
Familienbildungsstätte Herten	06
Gesundheitsgymnastik – Reha-Sport	07
Koronarsportverein: Qi Gong	08
Koronarsportverein: Pilates	09
Koronarsportverein: Gymnastikkurs „Pilates-Mix“	10
Fit for you – starte neu durch!	11
Sport auch für die „grauen Zellen“ – bewegt älter werden!	11
VHS-Rückenschule – rund um die Wirbelsäule	12
Herzsport – Hockergruppe (Koronarsportverein)	13
Yoga auf dem Stuhl für Seniorinnen und Senioren	14
Mawiba-Baby	15
Mawiba Pre/Solo	16
Orientalischer Tanz	17
Square Dance	18
Aktiv und gesund mit Seniorentanz	18
Moderne Kleidung – selbst geschneidert	19
Kreatives Nähen	20
Plastisches Gestalten für Anfänger*innen und Fortgeschrittene	21
Modellflugzeuge bauen und fliegen	22
Tele-Team-Herten	23
Niederländisch am Vormittag, Stufe B1, Kurs 2	24
<b>KINDER/JUGENDLICHE</b>	
Aikido	28
Musikschule Herten Instrumentalunterricht	29
Schon gewusst?	30
<b>KINDERTHEATER/ INTERESSENGEMEINSCHAFTEN/ KOOPERATIONSPARTNER</b>	
Kindertheater Kithea in der FBW	32
Interessengemeinschaften	33
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 m<sup>2</sup>) für Tagungen und Sportkurse
- Saal/Caféthek/Küche
- Caféthek/Küche
- Seminarraum 5 (ca. 40 m<sup>2</sup>)
- Seminarraum 4 (ca. 20 m<sup>2</sup>)
- Kinder- und Bewegungsraum (ca. 90 m<sup>2</sup>, Hinweis: Hallenschuhpflicht)
- Gymnastikraum (Hinweis: Hallenschuhpflicht)

## NUTZUNGSENTGELT JE STUNDE:

■ Saal mit Küche/Caféthek (samstags, sonntags, Feiertage – Anmietung für private Feiern)	40 €
■ Saal mit Küche/Caféthek (für Tagungen, Sportkurse u. ä.)	25 €
■ Saal (für Tagungen und Sportkurse)	15 €
■ Caféthek und Küche (montags bis freitags)	12,50 €
■ Caféthek 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 (inkl. Shisha) und Kerzenverbot im ganzen Haus.**

**Zudem ist die Verwendung von Einweggeschirr bei Feiern nicht erlaubt.**

Für weitere Fragen oder Terminabsprachen wenden Sie sich bitte an die Beschäftigten der FBW, Tel. 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.

<b>Ort:</b>	Saal
<b>Zeit:</b>	ab dem 14.01.26 mittwochs 9:30 – 10:30 Uhr  bzw. mittwochs 10:45 – 11:45 Uhr (nicht in den Schulferien)
<b>Kosten:</b>	30 Euro für jeweils 10 Treffen
<b>Veranstalter:</b>	Stadtsportverband Herten e. V.
<b>Leitung:</b>	Barbara Beßelmann
<b>Anmeldung:</b>	SSV, Tel. 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

<b>Ort:</b>	Gymnastikraum
<b>Zeit:</b>	14.01. – 15.07.26 mittwochs 18 – 19 Uhr
<b>Kosten:</b>	Bitte beim Anbieter erfragen!
<b>Kurs-Nr.:</b>	D5333-121
<b>Veranstalter:</b>	Familienbildungsstätte Herten
<b>Leitung:</b>	Rita Wahl
<b>Anmeldung:</b>	online über <a href="http://www.fbs-herten.de">www.fbs-herten.de</a>

## 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.

<b>Ort:</b>	Gymnastikraum
<b>Zeit:</b>	09.01. – 17.07.26 freitags 10:30 – 11:30 Uhr
<b>Kosten:</b>	Vereinsbeitrag
<b>Veranstalter:</b>	Koronarsportverein Herten 1993 e. V.
<b>Leitung:</b>	Ralf Ohloff
<b>Anmeldung:</b>	Gabriele Augustin Tel. 02365 72374 oder per
<b>E-Mail:</b>	<a href="mailto:vorstand@koronarsport.eu">vorstand@koronarsport.eu</a>

## 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 Schönschrifftüben 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.

<b>Ort:</b>	Saal
<b>Zeit:</b>	07.01. – 15.07.26 mittwochs 16:15 – 17:45 Uhr
<b>Kosten:</b>	Vereinsbeitrag
<b>Veranstalter:</b>	Koronarsportverein Herten 1993 e. V.
<b>Leitung:</b>	Peter Kröninger
<b>Anmeldung:</b>	Gabriele Augustin Tel. 02365 72374 oder per
<b>E-Mail:</b>	<a href="mailto:vorstand@koronarsport.eu">vorstand@koronarsport.eu</a>



# KORONARSPORTVEREIN: PILATES

## Was ist Pilates?

Pilates ist ein sanftes, aber besonders effektives Ganzkörpertraining, das die Figur formt und straft. Trainiert werden Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Körperkontrolle. Eine spezielle Atemtechnik hilft 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.

<b>Ort:</b>	Saal
<b>Zeit:</b>	08.01. – 16.07.26 donnerstags 09:15 – 10:15 Uhr und 10:30 – 11:30 Uhr
<b>Kosten:</b>	Vereinsbeitrag
<b>Veranstalter:</b>	Koronarsportverein Herten 1993 e. V.
<b>Leitung:</b>	Gabriele Augustin
<b>Anmeldung:</b>	Gabriele Augustin Tel. 02365 72374 oder per
<b>E-Mail:</b>	<a href="mailto:vorstand@koronarsport.eu">vorstand@koronarsport.eu</a>



## 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.

<b>Ort:</b>	Saal
<b>Zeit:</b>	12.01. – 13.07.26 montags 10 – 11 Uhr
<b>Kosten:</b>	Vereinsbeitrag
<b>Veranstalter:</b>	Koronarsportverein Herten 1993 e. V.
<b>Leitung:</b>	Ralf Ohloff
<b>Anmeldung:</b>	Gabriele Augustin Tel. 02365 72374 oder per
<b>E-Mail:</b>	<a href="mailto:vorstand@koronarsport.eu">vorstand@koronarsport.eu</a>



## 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 verschiedener Kleingeräte.

Die Kursstunde endet mit einer Vielzahl von Dehn- und Entspannungsübungen. Handtuch und ein Getränk sind bitte mitzubringen.

<b>Ort:</b>	Saal	<b>Zeit:</b>	<b>Kurs 3: 15.01. – 16.07.26</b>
<b>Zeit:</b>	<b>Kurs 1: 14.01. – 15.07.26</b> mittwochs 8:45 – 10 Uhr 90 € für jeweils 22 Treffen		donnerstags 17 – 18:15 Uhr 85 € für jeweils 21 Treffen
<b>Zeit:</b>	<b>Kurs 2: 14.01. – 15.07.26</b> mittwoch 16:30 – 17:45 Uhr 90 € für jeweils 22 Treffen	<b>Leitung:</b>	Anke Schwichlinski

**Anmeldung:** FBW  
Tel. 02366 303-471

**Hinweis:** Keine Kursstunden am 29.04., 30.04., 13.05., 20.05., 21.05.26

## BEWEGT ÄLTER WERDEN – SPORT HILFT AUCH DEN „GRAUEN ZELLEN“!

In diesem Kurs werden Bewegungsübungen gepaart mit Koordinationsübungen, denn schon einfache Übungen und Alltagsbewegungen haben eine positive Wirkung auf die Gesundheit und steigern das Wohlbefinden.

So werden Körper und Geist trainiert und dem Alterungsprozess entgegen gewirkt. Das Training findet in den Sommermonaten im Freien statt.

<b>Ort:</b>	Kinder- und Bewegungsraum/ Außenbereich der Freizeitanlage	<b>Veranstalter:</b>	TG Scherlebeck Langenbochum
<b>Zeit:</b>	ab 06.01.26, dienstags 11 – 12 Uhr	<b>Leitung:</b>	Eleonore Kaminski
<b>Kosten:</b>	Bitte bei der Kursleitung erfragen!		

# 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.

**Hinweis:** Der Kurs richtet sich nicht an Teilnehmende mit akuten Erkrankungen der Wirbelsäule und ersetzt keine krankengymnastische Behandlung.

**Ort:** Saal der FBW  
**Zeit:** 17.02. – 16.06.26  
dienstags  
18:30 – 19:15 Uhr (15 UE)  
dienstags  
19:30 – 20:15 Uhr (15 UE)  
**Kosten:** bei 7 – 9 TN: 49,50 €  
ab 10 TN: 41€  
**Kurs-Nr.:** 261V3620 / 261V3630  
**Veranstalter:** VHS  
**Leitung:** Stephanie Netta  
**Anmeldung:** [www.vhs-herten.de](http://www.vhs-herten.de)  
Bitte warme, bequeme Sportkleidung,  
ein Handtuch und etwas zu trinken  
mitnehmen!



© JackF - studio - adobe.stock.com

# 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. dazu, dass das Herz ökonomischer arbeitet
3. dass die Belastbarkeit steigt.

Bewegungstraining und Sport gehören bei Herz-/Kreislauferkrankungen zu den Rehabilitationsmaßnahmen.

Auskunft, ob dieser Kurs für Sie geeignet ist, erhalten Sie von Gabriele Augustin.

<b>Ort:</b>	Saal
<b>Zeit:</b>	12.01. – 13.07.26 montags 16:15 – 17:30 Uhr
<b>Kosten:</b>	Bitte beim Verein anfragen!
<b>Veranstalter:</b>	Koronarsportverein Herten 1993 e. V.
<b>Leitung:</b>	Ralf Ohloff
<b>Anmeldung:</b>	Gabriele Augustin Tel. 02365 72374 oder per
<b>E-Mail:</b>	<a href="mailto:vorstand@koronarsport.eu">vorstand@koronarsport.eu</a>

# 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 und so ist selbst der Sonnengruß im Sitzen überhaupt kein Problem mehr. Meditation lässt die Teilnehmenden zur Ruhe kommen und ihr inneres Gleichgewicht finden. Außerdem stärken Pranayama-Atemübungen die Lungen, sodass die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer zu neuer Energie finden.

<b>Ort:</b>	Kinder- und Bewegungsraum der FBW
<b>Zeit:</b>	13.02. – 26.06.26 freitags 12:15 – 13 Uhr (12 UE)
<b>Kosten:</b>	bei 7 – 9 TN: 39,50 € ab 10 TN: 33 €
<b>Kurs-Nr.:</b>	261V3112
<b>Veranstalter:</b>	VHS
<b>Leitung:</b>	Anke Bruns
<b>Anmeldung:</b>	<a href="http://www.vhs-herten.de">www.vhs-herten.de</a>

Bei Bedarf kann ein Sitzkissen für den Stuhl mitgebracht werden.

# MAWIBA – DAS TANZKONZEPT MIT SANFTEM BECKENBODENTRAINING FÜR SCHWANGERE, MAMAS MIT BABY UND ALLE FRAUEN

## MAWIBA-BABY

Der Mawiba-Baby-Kurs ist eine willkommene Abwechslung zum Alltag mit Baby.

Zusammen mit ihrem Baby in der Trage (oder im Tragetuch) können Mütter bei spaßbringenden Choreografien Stress abbauen und durch gezielte Bewegungen ihren Beckenboden wieder sanft stärken. Im besten Fall spüren sie auch eine Verbesserung ihrer Körperhaltung und ihres allgemeinen Befindens.

Ort:	Gymnastikraum
Zeit:	<b>Kurs 1:</b> <b>12.01. – 23.02.26</b> (6 UE) montags 15 – 16 Uhr
Zeit:	<b>Kurs 2:</b> <b>02.03. – 20.04.26</b> (6 UE) montags 15 – 16 Uhr
Zeit:	<b>Kurs 3:</b> <b>08.06. – 13.07.26</b> (6 UE) montags 15 – 16 Uhr
Kosten:	67 €
Leitung:	Anna Schäfer (Hebamme)
Anmeldung:	<a href="https://schaeferanna.hebamio.de/kursliste">https://schaeferanna.hebamio.de/kursliste</a> oder Tel. 0157 58252779

## MAWIBA PRE/SOLO

Der Mawiba Pre- und -Solo-Kurs ist eine Auszeit aus dem Alltag.

Gezielte Bewegungen in den Choreografien sorgen dafür, den Beckenboden kennenzulernen und ihn sanft zu trainieren.

Dieser Kurs lädt Schwangere ein, sich in der besonderen Zeit fit zu halten und die Mutter-Kind-Bindung zu stärken. Willkommen sind auch Frauen jeder Altersgruppe, die sich gerne fit und glücklich halten wollen.

<b>Ort:</b>	Gymnastikraum
<b>Zeit:</b>	<b>Kurs 1:</b> 12.01. – 23.02.26 (6 UE) montags 16:30 – 17:30 Uhr
<b>Zeit:</b>	<b>Kurs 2:</b> 02.03. – 20.04.26 (6 UE) montags 16:30 – 17:30 Uhr
<b>Zeit:</b>	<b>Kurs 3:</b> 08.06. – 13.07.26 (6 UE) montags 15 – 16 Uhr
<b>Kosten:</b>	67 €
<b>Leitung:</b>	Anna Schäfer (Hebamme)
<b>Anmeldung:</b>	<a href="https://schaeferanna.hebamio.de/kursliste">https://schaeferanna.hebamio.de/kursliste</a> oder Tel. 0157 58252779

# 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 be wegen 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!

## Gruppe Samara

**Ort:** Kinder- und Bewegungsraum

**Zeit:** 12.01. – 23.03.26  
montags, 18:30 – 19:30 Uhr

## Gruppe Flor Azul (Tribal-Anfänger)

**Ort:** Kinder- und Bewegungsraum

**Zeit:** 12.01., 26.01., 09.02., 23.02.,  
02.03., 16.03.26  
montags, 19:30 – 20:30 Uhr

## Gruppe Zelena Roza (Tribal II)

**Ort:** Gymnastikraum

**Zeit:** 14.01., 21.01., 04.02., 18.02.,  
11.03., 25.03.26,  
mittwochs, 19 – 20:30 Uhr

## Gruppe Rainbow Dancer

**Ort:** Gymnastikraum

**Zeit:** 16.01., 30.01., 13.02., 27.02.,  
06.03., 13.03.26  
freitags, 19 – 20:30 Uhr

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

Im Rahmen der Frauenkulturtage findet  
am **Samstag, 21.03.26, 19 Uhr** wieder die  
Orientalische Nacht in der FBW statt.  
Eine Veranstaltung von Frauen und nur für  
Frauen. Eintrittskarten sind ab Januar 26 zum  
Preis von 8 Euro in der FBW erhältlich.



© Claudia Springstubbe

## SQUARE DANCE

Square Dance ist ein nordamerikanischer Volkstanz, der seinen Ursprung im alten Europa hat. 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 Tänzerinnen und 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.

<b>Ort:</b>	Saal
<b>Zeit:</b>	09.01. – 17.07.26 freitags 18:30 – 20:30 Uhr
<b>Kosten:</b>	Vereinsbeitrag
<b>Veranstalter:</b>	Koronarsportverein Herten 1993 e. V.
<b>Leitung:</b>	Jürgen Wieschus
<b>Anmeldung:</b>	Gabriele Augustin Tel. 02365 72374 oder per
<b>E-Mail:</b>	<a href="mailto:vorstand@koronarsport.eu">vorstand@koronarsport.eu</a>

## AKTIV UND GESUND MIT SENIORENTANZ

Tanz ist immer sehr gesund, sagt seit jeher der Volksmund. Nicht nur, dass man sich bewegt, auch der Geist wird angeregt. Volkstänze, Rock'n'Roll, Kreis- tänze, Sitztänze – alles wird in dieser Gruppe getanzt. Egal ob Frau oder Mann, ab 55 Jahren kann jede und jeder daran teilnehmen.

<b>Ort:</b>	Saal
<b>Zeit:</b>	08.01. – 30.04.26 donnerstags 14 – 15:30 Uhr
<b>Kosten:</b>	Vereinsbeitrag
<b>Veranstalter:</b>	Koronarsportverein Herten 1993 e. V.
<b>Leitung:</b>	Wolfgang Kuhn
<b>Anmeldung:</b>	Gabriele Augustin Tel. 02365 72374 oder per
<b>E-Mail:</b>	<a href="mailto:vorstand@koronarsport.eu">vorstand@koronarsport.eu</a>

# MODERNE KLEIDUNG – SELBST GESCHNEIDERT

Schneidern als Hobby zur Erfüllung modischer und praktischer Kleidungswünsche wird in diesem Kurs für Anfängerinnen und Anfänger sowie für 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 Teilnehmenden 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 Teilnehmenden. 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.

<b>Ort:</b>	Seminarräume 4 und 5
<b>Zeit:</b>	<b>13.01. – 17.03.26</b> dienstags 19 – 22 Uhr
<b>Kurs-Nr.:</b>	D5352-009
<b>Zeit:</b>	<b>28.04. – 30.06.26</b> dienstags 19 – 22 Uhr
<b>Kurs-Nr.:</b>	D5352-010
<b>Kosten:</b>	Bitte beim Anbieter erfragen!
<b>Veranstalter:</b>	Familienbildungsstätte Herten
<b>Leitung:</b>	Dagmar Waldner
<b>Auskunft:</b>	Dagmar Waldner Tel. 0209 584481
<b>Anmeldung:</b>	online über <a href="http://www.fbs-herten.de">www.fbs-herten.de</a>

## KREATIVES NÄHEN

Für den Kurs bitte mitbringen: Nähutensilien wie Schere, Maßband, Stecknadeln, eventuell Schnittmuster, Stoffe, Kreide, Nähnadeln, Stoffreste zum Üben für Anfängerinnen und Anfänger, Stoff- und Papierschere, Garn usw.

<b>Ort:</b>	Seminarräume 4 und 5
<b>Zeit:</b>	<b>15.01. – 19.03.26</b> donnerstags 19 – 22 Uhr
<b>Kurs-Nr.:</b>	D5352-012
<b>Zeit:</b>	<b>30.04. – 02.07.26</b> dienstags 19 – 22 Uhr
<b>Kurs-Nr.:</b>	D5352-013
<b>Kosten:</b>	Bitte beim Anbieter erfragen!
<b>Veranstalter:</b>	Familienbildungsstätte Herten
<b>Leitung:</b>	Dagmar Waldner
<b>Auskunft:</b>	Dagmar Waldner Tel. 0209 584481
<b>Anmeldung:</b>	online über <a href="http://www.fbs-herten.de">www.fbs-herten.de</a>



# VHS: PLASTISCHES GESTALTEN FÜR ANFÄNGER\*INNEN UND FORTGESCHRITTENE

Im Kurs werden einige schöne Keramikteile erstellt – nach eigenem Geschmack und eigenen Vorstellungen, ergänzt durch die fachliche 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 entschleunigen und dabei handwerklich-creativ etwas Bleibendes zu erschaffen. Der eigenen Phantasie 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, wie immer, im „Auge des Betrachters“.

<b>Ort:</b>	FBW, Töpferraum
<b>Zeit:</b>	<b>23.02. – 11.05.26</b> donnerstags 17:30 – 20:45 Uhr (40 UE)
<b>Kurs-Nr.:</b>	261V2330
<b>Zeit:</b>	<b>26.02. – 21.05.26</b> montags 17:30 – 20:45 Uhr (40 UE)
<b>Kurs-Nr.:</b>	261V2340
<b>Kosten:</b>	7 – 9 TN: 132 €, ab 10 TN: 110 €, zzgl. individuelle Materialkosten
<b>Veranstalter:</b>	VHS
<b>Leitung:</b>	Eleni Schüssler
<b>Anmeldung:</b>	online über <a href="http://www.vhs-herten.de">www.vhs-herten.de</a>

## WOCHENENDWORKSHOPS

<b>Ort:</b>	FBW, Töpferraum
<b>Zeit:</b>	<b>Samstag, 14.03.26</b> 12:30 – 17:15 Uhr
	<b>Samstag, 25.04.26</b> 12:30 – 14 Uhr
<b>Kurs-Nr.:</b>	261V2345
<b>Zeit:</b>	<b>18.04.26, Samstag</b> 12:30 – 17:15 Uhr
	<b>09.05.26, Samstag</b> 12:30 – 14 Uhr
<b>Kurs-Nr.:</b>	261V2346
<b>Kosten:</b>	26,50 €, zzgl. individuelle Materialkosten
<b>Veranstalter:</b>	VHS
<b>Leitung:</b>	Eleni Schüssler
<b>Anmeldung:</b>	online über <a href="http://www.vhs-herten.de">www.vhs-herten.de</a>

## 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 Modellfliegerinnen und -flieger 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](http://www.fsv-vest.de)

<b>Ort:</b>	Werkraum der FBW
<b>Zeit:</b>	09.01. – 17.07.26 jeweils freitags von 17 – 20 Uhr
<b>Kosten:</b>	kostenlos, ggf. entstehen Materialkosten
<b>Alter:</b>	Es sind alle Altersgruppen willkommen.
<b>Veranstalter:</b>	Flugmodellsport- vereinigung Vest e. V.
<b>Leitung:</b>	Klaus Uehlemann
<b>Anmeldung:</b>	In der Regel nicht erforderlich. Fragen vorab werden gerne beantwortet.
<b>E-Mail:</b>	siehe Vereinshomepage: <a href="http://www.fsv-vest.de">www.fsv-vest.de</a>



## TELE-TEAM-HERTEN

Die 20 Mitglieder aus Herten und der weiteren Umgebung verbindet eines: die Leidenschaft für die Fotografie. Jedes Mitglied hat seinen individuellen Stil und seine 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, jede und jeder nimmt nach eigenen zeitlichen Möglichkeiten am Clubgeschehen teil.

Unser Fotoclub ist dem DVF (Deutscher Verband für Fotografie) angegeschlossen 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](http://www.tele-team-herten.de).

<b>Ort:</b>	Seminarraum 5
<b>Zeit:</b>	09.01. – 17.07.26 jeweils freitags von 20 – 22 Uhr (nicht in den Schulferien)
<b>Auskunft:</b>	Dr.-Ing. Rainer Lange Tel. 02366 87385 oder per
<b>E-Mail:</b>	<a href="mailto:tele-team-herten@t-online.de">tele-team-herten@t-online.de</a>



© New Africa - stock.adobe.com

# NIEDERLÄNDISCH AM VORMITTAG, STUFE B1, KURS 2

Der Kurs richtet sich an Interessierte mit Vorkenntnissen auf dem Niveau B1. Die VHS empfiehlt eine Einstufung zu dieser Veranstaltung (Tel. 02366 303-510).

Lehrwerk: *Wat leuk! B1* (Huebner), ISBN 978-3-19-005472-5, ab Lektion 4

**Ort:** Seminarraum 5  
**Zeit:** 19.02. – 18.06.26  
donnerstags  
10 – 11:30 Uhr (28 UE)  
**Kurs-Nr.:** 261V4643  
**Kosten:** 7 – 9 TN: 92,50 €  
ab 10 TN: 77 €  
**Veranstalter:** VHS  
**Leitung:** Susanne Lange  
**Anmeldung:** online über  
[www.vhs-herten.de](http://www.vhs-herten.de)





© FSEID - stock.adobe.com



© FBW

## OFFENE SPORTTREFFS

des Stadtsporverbandes Herten  
Kostenlose Teilnahme, qualifizierte Anleitung

### **NORDIC-WALKING-TREFFS** (Stadtsporverband)

**mittwochs, 9 Uhr**  
Treffpunkt Freizeit- und  
Begegnungsstätte Westerholt  
**sonntags, 10 Uhr**  
Sportanlage Paschenberg

### **KRAFTTRAINING** (Stadtsporverband)

**dienstags, 19 – 21 Uhr**  
**donnerstags, 19 – 21 Uhr**  
Treffpunkt: Kraftraum der  
Rosa-Parks-Schule

### **SPORTABZEICHEN-TREFFS** (Mai – September)

**montags, 18 – 20 Uhr**  
Sportanlage Bertlich  
**mittwochs, 18 – 20 Uhr**  
Sportanlage Paschenberg

# 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 die Gegnerin oder der Gegner vorübergehend angriffsunfähig gemacht werden. Spiel und Spaß kommen durch das gemeinsame Trainieren und Erleben ebenfalls nicht zu kurz.

Weitere Informationen zu dieser dynamisch eleganten Kampfkunst sind unter <https://aikido-avnrw.de> erhältlich.

Ein Probetraining ist jederzeit möglich.

<b>Ort:</b>	Saal
<b>Zeit:</b>	08.01. – 16.07.26 donnerstags 17:30 – 19 Uhr
<b>Kosten:</b>	Vereinsbeitrag
<b>Alter:</b>	ab 7 Jahren
<b>Veranstalter:</b>	Aikido-Club Herten e. V.
<b>Leitung:</b>	Klaus Uehlemann
<b>Anmeldung:</b>	Tel. 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-Straße 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.

<b>Alter:</b>	ab 2 Jahren
<b>Orte:</b>	Freizeit- und Begegnungsstätte Westerholt (Raum 5) Städt. Gymnasium – Musikschulgebäude
<b>Anmeldung:</b>	Musikschule Herten Tel. 02366 303-517



## 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 um sich auszuprobieren. Dafür stehen 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.

Hinweis: 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 Anzahl der Aufsichtspersonen/erwachsenen Begleitpersonen auf das Notwendigste beschränkt werden.

Die max. Personenzahl bei Geburtstagsfeiern liegt bei insgesamt 15 Personen (inkl. 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 Tel. 02366 303-303.



© FBW

---

**Kindertheater**

**Interessen-  
gemeinschaften**

**Kooperations-  
partner**

# KRÜMELMUCKE – DAS KONZERT

## Musik für die Kleinsten

Willkommen in der bunten Welt der Krümelmucke! Hier treffen liebevolle Geschichten auf mitreißende Melodien – ein echtes Konzerterlebnis für Kinder und ihre Familien.

Die Musikerin Filipina Henoch und der Musiker Marcus Kötter bringen die beliebten Krümelmucke-Lieder mit Herz, Humor und jeder Menge Spielfreude auf die Bühne. Dabei erinnern sie auch an die wunderbare Christiane Weber, die mit ihren Songs so viele Kinderherzen berührt hat.

Ob zum Mitsingen, Zuhören oder fröhlichen Herumtanzen – bei Krümelmucke ist für alle etwas dabei. Die Musik erzählt von kleinen und großen Abenteuern, regt die Fantasie an und verbindet Generationen auf ganz besondere Weise.

Ein Konzert, das Leichtigkeit schenkt, Spaß macht und noch lange nachklingt.

Geeignet für Kinder ab 3 Jahren.

**Ort:** Saal der FBW,  
Kuhstraße 49, Herten

**Zeit:** Sonntag, 08.03.26  
15 Uhr

**Kosten:** 5 €

**Alter:** ab 3 Jahren

**Infos:** Tim Langer  
Tel. 02366 303-372

**Kartenvorverkauf:**  
Glashaus Herten, Tel. 02366 303-232  
und FBW, Tel. 02366 303-303



© Krümelmucke

## Weitere Kindertheater-Vorstellungen:

18.01.26 | Bürgerhaus Herten Die Netzretter – Ach ja-Theater

15.02.26 | Glashaus Herten Schnick Schnack heben ab – Theater Don Kidschote

## **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 22.01.26 – 14-täglich

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

Tanja Burmann, Jugendamt der Stadt Herten, Tel. 02366 303-442

E-Mail: [t.burmann@herten.de](mailto:t.burmann@herten.de)

---

## **PlauderCafé in Westerholt**

Das PlauderCafé ist ein Ort zum Austausch, zum Plaudern und um eine angenehme Zeit miteinander zu verbringen. Alle sind herzlich eingeladen ihre Geschichten zu teilen, neue Bekanntschaften zu knüpfen, sich gegenseitig zu unterstützen und Antworten auf Alltagsfragen zu finden. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Veranstalter:** Initiative aus „Gemeinsam zum Wir“

in Kooperation mit dem Seniorenbeirat

**Ort:** Caféthek der FBW, Kuhstraße 49

**Zeitraum:** jeden 3. Freitag im Monat, im Mai der 2. Freitag

Im August fällt das PlauderCafé in der FBW aus.

**Termine:** 16.01., 20.02., 20.03., 17.04., 08.05., 19.06., 17.07., 18.09.,

16.10., 20.11., 18.12.26

**Uhrzeit:** 15 – 17 Uhr

---

## **Weitere Interessengemeinschaften:**

**Skat** montags, 11:45 – 14:45 Uhr

**Malen** montags, 17 – 19 Uhr (zurzeit keine Neuaufnahmen)

**Tischtennis** montags, 17:30 – 19:30 Uhr

**Fotogruppe** dienstags, 16:30 – 18:30 Uhr

---

## **Kooperationspartner der FBW:**

### **Kindergarten Sternschnuppe**

Ringstraße 27, 45701 Herten, Tel. 0209 155401511

## Öffentliches Bücherregal

Lesen, Tauschen, Neues entdecken!

Im Eingangsbereich der FBW befindet sich ein „öffentliches Bücherregal“.

Hier können Sie ausgewählte Bücher spenden und im Gegenzug kostenlos neuen „Lesestoff“ mitnehmen. Weitere Infos erhalten Sie hierzu unter Tel. 02366 303-471.

---

## Wichtige Termine

Orientalische Nacht in der FBW: 21.03.26

Osterferien: 30.03. – 12.04.26

Wochenenden mit Brückentag: 01.05. – 03.05., 14.05. – 17.05., 04.06. – 07.06.26

Pfingstferien: 26.05.26

Spiel- und Sportfest: 11.07.26

Sommerferien: 20.07. – 01.09.26

---

## 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.

## NOTIZEN

# Freizeit- und Begegnungsstätte Westerholt

## FBW/Sportbüro

Kuhstraße 49

45701 Herten

Tel. 02366 303-303

E-Mail: [fbw@herten.de](mailto:fbw@herten.de)

[www.fbw-herten.de](http://www.fbw-herten.de)

## Stadtsportverband Herten e. V.

Kuhstraße 49

45701 Herten

Tel. 02366 303-471

E-Mail: [i.walter@herten.de](mailto:i.walter@herten.de)

