

KURSPROGRAMM

2. Halbjahr 2023





FBW

Servicestelle
für den Sport

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

Sportbüro

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

Stadtsportverband

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

Herausgeber: Stadt Herten
Der Bürgermeister

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

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

Druck: Eigendruck, Stadtdruckerei Herten

Auflage: 600

Veröffentlichung: Juli 2023

Raumvermietung	4
ERWACHSENE	
Fit ins hohe Alter	6
Seniorengymnastik	6
Familienbildungsstätte Herten, Funktionsgymnastik	7
Gesundheitsgymnastik – Reha-Sport	7
Stadtspartverband Herten – Wirbelsäulengymnastik	8
Koronarsportverein – Wirbelsäulengymnastik	8
Koronarsportverein: Qi Gong	9
Koronarsportverein: Pilates	10
Koronarsportverein: Gymnastikkurs „Pilates-Mix“	11
Faszientraining	11
VHS: Bleib länger fit – mach mit	12
Fit for you – Starte neu durch!	12
Zumba Fitness	13
Sport auch für „grauen Zellen“ – Bewegt älter werden!	13
Tischtennis – Mitspieler*in gesucht!	14
VHS Rückenschule – rund um die Wirbelsäule	15
Herzsport – Hockergruppe	16
VHS – Yoga für Schwangere	16
Yoga auf dem Stuhl für Senior*innen	17
Die Heilkraft der Meditation – Hilfen für den Alltag	17
Orientalischer Tanz	18
Square Dance	19
Aktiv und gesund mit Seniorentanz	19
Moderne Kleidung – selbst geschneidert	20
Kreatives Nähen	21
Modellflugzeuge bauen und fliegen	22
Plastisches Gestalten für Anfänger u. Fortgeschrittene	23
Tele-Team-Herten	24
Niederländisch am Vormittag	25
Bildungsurlaub Englisch Kompakt	25
Bildungsurlaub Englisch Kompakt	26
Offene Sporttreffs	28
KINDER/JUGENDLICHE	
Aikido	30
Pfadfindergruppe Westerholt	31
Musikschule Herten Instrumentalunterricht	32
Kindertheater in der FBW	36
Interessengemeinschaften	37
Kooperationspartner	38

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, Jubiläen und andere Feiern
- 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- u. Bewegungsraum (ca. 90 qm, Hinweis: Hallenschuhpflicht)
- Gymnastikraum (Hinweis: Hallenschuhpflicht)

Nutzungsentgelt je Stunde:

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

Die von Ihnen gemieteten Räume müssen bis 22 Uhr, folgt ihnen ein Sonntag oder ein Feiertag, bis 1 Uhr besenrein verlassen sein. Die Räume werden nach der Vermietung von Beschäftigten des Hauses abgenommen. Für private Feiern in der FBW wird eine **Kaution in Höhe von 350 €** erhoben, die vorab in bar in der FBW zu hinterlegen ist.

Reservieren Sie einen Raum, haben Sie zwei Wochen Zeit, einen Raumnutzungsantrag in der FBW zu stellen. Sollten Sie sich innerhalb dieser Frist nicht melden, gehen wir davon aus, dass kein Interesse mehr an der Nutzung unserer Räumlichkeiten besteht. Ein Anrecht auf Anmietung gibt es nicht.

Bitte beachten Sie: Es gilt Rauchverbot (inkl. 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.

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:	9.8. - 8.11.2023 mittwochs, 9.30 - 10.30 Uhr 9.8. - 8.11.2023 mittwochs, 10.45 - 11.45 Uhr (nicht in den Herbstferien)
Kosten:	30 Euro für 10 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:	7.8. - 30.10.2023 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

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:	16.8. - 13.12.2023 mittwochs von 18 - 19 Uhr
Kosten:	Bitte beim Anbietenden erfragen
Kurs-Nr.:	A5333-126
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:	Saal
Zeit:	11.8. - 15.12.2023 freitags, 10.30 - 11.30 Uhr
Kosten:	Vereinsbeitrag
Veranstalter:	Koronarsportverein Herten 1993 e.V.
Leitung:	Ralf Ohloff
Anmeldung:	Gabriele Augustin  02365 72374 oder per vorstand@koronarsport.eu
E-Mail:	

STADTSPORTVERBAND HERTEN – WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Hinweis:

Der Kurs ist zurzeit voll, es besteht jedoch die Möglichkeit, sich auf die Warteliste setzen zu lassen.



Ort: Klaus-Bechtel-Halle
Zeit: 11.8. - 8.12.2023
freitags,
16 - 17 Uhr
Kosten: 45 Euro für 15 Treffen
Veranstalter: Stadtsportverband
Herten e. V.
Leitung: Ralf Ohloff
Anmeldung: SSV Herten, Frau Walter
☎ 02366 303-471

KORONARSPORTVEREIN – WIRBELSÄULENGYMNASTIK



Ort: Saal
Zeit: 8.8. - 19.12.2023
dienstags,
14.30 - 15.30 Uhr
Kosten: Vereinsbeitrag
Veranstalter: Koronarsportverein Herten
1993 e.V.
Leitung: Ralf Ohloff
Anmeldung: Gabriele Augustin
☎ 02365 72374 oder per
E-Mail: vorstand@koronarsport.eu

KORONARSPORTVEREIN: QI GONG

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

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

Ort:	Saal
Zeit:	9.8. - 20.12.2023 mittwochs, 16.15 - 17.45 Uhr
Kosten:	Vereinsbeitrag
Veranstalter:	Koronarsportverein Herten 1993 e.V.
Leitung:	Peter Kröninger
Anmeldung:	Gabriele Augustin ☎ 02365 72374 oder per vorstand@koronarsport.eu



KORONARSPORTVEREIN: PILATES

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

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

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

Ort:	Saal
Zeit:	10.8. - 14.12.2023 donnerstags, 10.30 - 11.30 Uhr
Kosten:	Vereinsbeitrag
Veranstalter:	Koronarsportverein Herten 1993 e.V.
Leitung:	Gabriele Augustin
Anmeldung:	Gabriele Augustin  02365 72374 oder per
E-Mail:	vorstand@koronarsport.eu



KORONARSPORTVEREIN: GYMNASTIKKURS „PILATES-MIX“

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

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

Ort:	Saal
Zeit:	7.8. - 18.12.2023 montags, 10 - 11 Uhr
Kosten:	Vereinsbeitrag
Veranstalter:	Koronarsportverein Herten 1993 e.V.
Leitung:	Ralf Ohloff
Anmeldung:	Gabriele Augustin ☎ 02365 72374 oder per
E-Mail:	vorstand@koronarsport.eu

FASZIENTRAINING

Jeder kennt sie, jeder hat 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:	8.8. - 26.9.2023 (8 Termine) 17.10. - 19.12.2023 (10 Termine) dienstags, 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

VHS: FITNESS-KURS FÜR FRAUEN: 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 z. B. Thera-Bändern®, Hanteln, Bällen oder Balance-Pads und entsprechender Musik bleibt es interessant und macht Spaß. Entspannungs- und Atemübungen ergänzen das Körpergefühl.

Bitte warme, bequeme Sportkleidung, ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen!

Ort: Saal
Zeit: ab 22. August 2023
dienstags, 9.30 - 11 Uhr
Kosten: 77 € (erm. 54 € / HP 39 €)
Veranstalter: VHS
Kurs-Nr.: 3126
Leitung: Stefanie Jorczik
Anmeldung: VHS, ☎ 0266 303-580
E-Mail: 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: 9.8. - 13.12.2023, mittwochs,
8.45 - 10 Uhr (11x)
Kurs 2: 9.8. - 13.12.2023, mittwochs,
16.30 - 17.45 Uhr (11x)
Kurs 3: 10.8. - 14.12.2023, donnerstags,
17.45 - 19 Uhr
Kosten: 42/46 € für 11/12 Treffen
Veranstalter: FBW
Leitung: Anke Schwichlinski
Anmeldung: FBW, ☎ 02366 303-471
Hinweis: Keine Kursstunden am
13./14.9., 20./21.9.,
25./26.10., 8./9.11. und
6./7.12.2023.

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, welches die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperperformendem Muskelaufbau bietet. Bei Zumba®-Kursen herrscht Partystimmung, sodass sich auch Nichttänzer und Fitness-Neulinge auf Antrieb wohlfühlen.

Ort:	Saal
Zeit:	9.8. - 27.9.2023 (insgesamt 8 x) 18.10. - 20.12.2023 (insgesamt 9 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/Außenbereich der Freizeitanlage
Zeit:	8.8. - 19.12.2023 dienstags, 11.15 - 12.15 Uhr
Kosten:	Bitte beim Veranstalter erfragen.
Veranstalter:	TG Scherlebeck Langenbochum
Leitung:	Eleonore Kaminski
Information:	kaminski@tg-scherlebeck- langenbochum.info

TISCHTENNIS – MITSPIELENDE GESUCHT!

Jeden Montag treffen sich Tischtennis-begeisterte einer Hobby-Spielgruppe in der FBW, um miteinander Tischtennis zu spielen. Im Vordergrund stehen nicht der Siegesgedanke, sondern Bewegung, Zusammenspiel und Spaß am Spiel. Wer Lust hat, in das Angebot hineinschnuppern, ist herzlich willkommen. Die Kosten für die Raummiete werden auf die Teilnehmenden umgelegt.

Ort: Gymnastikraum
Zeit: 7.8. - 18.12.2013
montags,
17.30 - 19.30 Uhr
Information: Roderich Schmidt,
☎ 0209 359291



VHS-RÜCKENSCHULE – RUND UM DIE WIRBELSÄULE

Durch Bewegungsmangel sowie ständige Fehl- und Überbelastung im Alltag kommt es bei vielen Menschen zu den unterschiedlichsten Rückenbeschwerden. Muskelkräftigende Übungen der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie Dehnungs- und Entspannungsübungen halten die Wirbelsäule beweglicher und beugen Haltungsschwächen oder -schäden vor. Der Kurs richtet sich nicht an Teilnehmende mit akuten Erkrankungen der Wirbelsäule und ersetzt keine krankengymnastische Behandlung. Bitte warme, bequeme Sportkleidung, Schuhe mit nicht färbenden Sohlen, ein Handtuch und etwas zu trinken mitnehmen.

Ort:	Saal
Zeit:	ab 12. September 2023 dienstags, 18.30 - 19.15 Uhr (14 UE)
Kurs-Nr.:	3060
Zeit:	ab 12. September 2023, dienstags, 19.30 - 20.15 Uhr (14 UE)
Kurs-Nr.:	3062
Kosten:	38 € (erm. 27 € / HP 19 €)
Veranstalter:	VHS
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 Herzpatienten sehr schädlich.

Jedoch führt ein dem Gesundheitszustand angepasstes Ausdauertraining zur Verbesserung des Herz- und Kreislaufsystems. Außerdem arbeitet das Herz ökonomischer und die Belastbarkeit wird höher. Bewegungstraining und Sport gehören bei Herz- Kreislauferkrankungen zu den Rehabilitationsmaßnahmen.

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

Ort:	Saal
Zeit:	7.8. - 18.12.2023, montags, 16.15 - 17.30 Uhr
Kosten:	bitte beim Verein anfragen
Veranstalter:	Koronarsportverein Herten 1993 e.V.
Leitung:	Ralf Ohloff
Anmeldung:	Gabriele Augustin, ☎ 02365 72374 oder per ✉ vorstand@koronarsport.eu
E-Mail:	

VHS – YOGA FÜR SCHWANGERE AB DEM 2. TRIMESTER

In diesem Kurs setzen wir uns in einer sanften Yogapraxis mit dem eigenen Körper und mit der Verbindung zum ungeborenen Baby auseinander. Ruhiges, geburtsvorbereitendes Pranayama (Atemübungen) lassen Sie lernen, Atem und Energie sanft zu lenken. Entspannungsübungen und Meditation geben Ihnen die Möglichkeit, Ihre persönliche Yogazeit zu nutzen, um sich ganz bewusst mit Ihrem Kind in Verbindung zu setzen. Sanfte Asanas (Yogaübungen) beugen Schwangerschaftsbeschwerden, wie Rückenschmerzen, Wadenkrämpfe und Ischiasbeschwerden vor und zeigen Ihnen

wie stark und kraftvoll Sie auch noch mit wachsendem Bauch Ihre Schwangerschaft genießen können. Benötigt wird ein Still- oder Seitenlage-rungskissen, eine rutschfeste Matte und bei Bedarf eine Decke.

Ort:	Gymnastikraum
Zeit:	ab 15. September 2023 (10 x) freitags, 11 - 12.15 Uhr
Kosten:	83 € (erm. 58 € / HP 42 €)
Veranstalter:	VHS Herten
Kurs-Nr.:	3024
Leitung:	Anke Bruns

YOGA AUF DEM STUHL FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

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

Ort: Gymnastikraum
Zeit: ab 15. September 2023
(10 x) freitags,
12.15 - 13 Uhr
Kosten: 83 € (erm. 58 € / HP 42 €)
Veranstalter: VHS Herten
Kurs-Nr.: 3028
Leitung: Anke Bruns

DIE HEILKRAFT DER MEDITATION – HILFEN FÜR DEN ALLTAG

Vielleicht haben Sie sich auch schon einmal Gedanken gemacht, warum Sie hier auf Erden sind, warum Sie ganz bestimmte Lebensumstände haben, warum Sie leiden, wenn Sie krank sind oder warum Sie nach einem mehr oder weniger erfüllten Leben sterben? Dieser Kurs gibt mithilfe einer praktischen und theoretischen Heranführung an die Meditation Aufschluss und ein tiefes Verständnis über den Sinn unseres Daseins. Dadurch erlangen wir Schritt für Schritt die Basis für eine heilende und erfüllte Lebensgrundlage und erkennen die Zusammenhänge des Lebens mithilfe des Werkzeugs der Meditation.

Ort: Mehrzweckraum 5
Zeit: 16.10. - 27.11.23,
montags,
19.30 - 21.30 Uhr (7 x)
Kosten: 35 €
Leitung: Hartmut Fischer
Anmeldung: ☎ 02366 41676 oder
0173 2552877
E-Mail: medikurs-hf@web.de

ORIENTALISCHER TANZ

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

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

Fortgeschrittene

Ort: Kinder- und Bewegungsraum
Zeit: 7.8. - 4.12.23 (16 x)
montags,
18.30 - 19.30 Uhr

Anfänger-Kurs

Ort: Kinder- und Bewegungsraum
Zeit: 14.8. - 20.11.23 (7 x)
montags,
19.30 - 20.30 Uhr

Workshops

Ort: Gymnastikraum
Zeit: 9.8. - 29.11.23 (8 x)
mittwochs,
19 - 20 Uhr

Tribal

Ort: Gymnastikraum
Zeit: 18.8. - 24.11.23 (6 x)
freitags,
19 - 20 Uhr



© Claudia Springstube

SQUARE DANCE

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

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

Ort:	Saal
Zeit:	11.8. - 15.12.2023 freitags, 18.30 - 20.30 Uhr
Kosten:	Vereinsbeitrag
Veranstalter:	Koronarsportverein Herten 1993 e. V.
Leitung:	Jürgen Wieschus
Anmeldung:	Gabriele Augustin, ☎ 02365 72374 oder per vorstand@koronarsport.eu
E-Mail:	vorstand@koronarsport.eu

AKTIV UND GESUND MIT SENIORENTANZ

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

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

Ort:	Saal
Zeit:	10.8. - 14.12.2023 donnerstags, 14 - 15.30 Uhr
Kosten:	Vereinsbeitrag
Veranstalter:	Koronarsportverein Herten 1993 e. V.
Leitung:	Wolfgang Kuhn
Anmeldung:	Gabriele Augustin, ☎ 02365 72374 oder per vorstand@koronarsport.eu
E-Mail:	vorstand@koronarsport.eu

MODERNE KLEIDUNG - SELBST GESCHNEIDERT

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

Zur Stoff- und Modellauswahl steht die Kursleiterin zur Verfügung. Eine fachgerechte Hilfe wird ebenfalls bei der Umsetzung eigener Nähvorhaben sowie bei Änderungs- und Ausbesserungsarbeiten geboten. Eigene Ideen und Stoffe sowie angefangene Projekte können gerne mitgebracht werden. Die Betreuung in dem

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

Ort:	Seminarräume 4 und 5
Zeit:	15.8. - 14.11.2023 dienstags, 19 - 22 Uhr
Kurs-Nr.:	A5352-011
Kosten:	Bitte beim Anbieter erfragen
Veranstalter:	Familienbildungsstätte Herten
Kursleitung:	Dagmar Waldner
Anmeldung:	Dagmar Waldner ☎ 0209 584481 oder online über www.fbs-herten.de

KREATIVES NÄHEN

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

Ort: Seminarräume 4 und 5
Zeit: 17.8. - 16.11.2023, donnerstags, 19 - 22 Uhr
Kurs-Nr.: A5352-014
Kosten: Bitte beim Anbieter erfragen
Veranstalter: Familienbildungsstätte Herten
Kursleitung: Dagmar Waldner
Anmeldung: Dagmar Waldner,
☎ 0209 584481 oder 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, (in Nähe der Windkraftanlage), können unter Anleitung von Fluglehrern der FSV Flugmodelle eingeflogen werden. Weitere Infos: www.fsv-vest.de

Ort:	Werkraum der FBW
Zeit:	11.8. - 15.12.2023, freitags, 17 - 20 Uhr
Kosten:	kostenlos, ggfls. können Materialkosten entstehen
Veranstalter:	Flugmodellsportvereinigung Vest e. V.
Kursleitung:	Klaus Uehlemann
Anmeldung:	In der Regel nicht erforderlich. Fragen vorab werden aber gerne beantwortet.
E-Mail:	Siehe Vereinshomepage: www.fsv-vest.de .



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 entschleunigen und dabei handwerklich-kreativ 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 Betrachtenden

Ort:	Töpferraum
Zeit:	Kurs 1 ab 14. September 2023 donnerstags, 17.30 - 20.45 Uhr, (10 x)
Kurs-Nr.:	2002
Zeit:	Kurs 2 ab 11. September 2023 montags, 7.30 - 20.45 Uhr, (10 x)
Kurs-Nr.:	2000
Kosten:	110 € (erm. 77 € / HP 50 €) zuzügl. individuelle Materialkosten
Veranstalter:	VHS
Kursleitung:	Eleni Schüssler
Anmeldung:	VHS, ☎ 02366 303-581
E-Mail:	vhs@herten.de



© Seventyfour - stock.adobe.com

TELE-TEAM-HERTEN

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

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

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

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

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

Ort:	Seminarraum 5
Zeit:	11.8. - 15.12.2023, jeweils freitags, 20 - 22 Uhr (nicht in den Schulferien)
Kontakt:	Dr.-Ing. Rainer Lange,  02366 87385
E-Mail:	tele-team-herten@t-online.de



NIEDERLÄNDISCH AM VORMITTAG, STUFE A1, KURS 4

Der Kurs richtet sich an Interessierte mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A1. Lassen Sie sich vor der Anmeldung an der VHS beraten.

Ort: Seminarraum 5
Zeit: ab 14. September 2023, donnerstags, 10 - 11.30 Uhr, (24 UE)
Kosten: 78 € (erm. 55 € / HP 39 €)
Veranstalter: VHS
Kursleitung: Susanne Lange
Anmeldung: VHS, ☎ 02366 303-581
E-Mail: vhs@herten.de

BILDUNGSURLAUB ENGLISCH KOMPAKT: REFRESHER A1 FÜR WIEDEREINSTEIGER/-INNEN

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 Bildungsurlaub beantragen.

Ort: Seminarraum 5
Zeit: Montag, 29. Januar bis Freitag, 2. Februar 2024 jeweils 8.30 - 13.30 Uhr 5 Termine (30 UStd)
Kurs-Nr.: 4114
Kosten: 97 € (erm. 68 € / HP 48 €)
Veranstalter: VHS
Kursleitung: Vince Reilly
Anmeldung: VHS, ☎ 02366 303-581
E-Mail: vhs@herten.de

BILDUNGSURLAUB ENGLISCH KOMPAKT: REFRESHER A2 FÜR WIEDEREINSTEIGENDE

In addition to practicing your speaking, listening and reading skills, you will have the opportunity to improve your grammar and extend your vocabulary.

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend Ende Niveaustufe A2. Lassen Sie sich bei Interesse an der VHS einstufen. Dieses Angebot ist ein anerkanntes Bildungsurlaubsseminar. Sie können dafür bei Ihrem Arbeitgeber (5 Tage) Bildungsurlaub beantragen.

Ort:	Seminarraum 5
Zeit:	Montag, 5. Februar bis Freitag, 9. Februar 2024 jeweils 8.30 - 13.30 Uhr 5 Termine (30 UStd)
Kurs-Nr.:	4224
Kosten:	135 € (erm. 94 € / HP 68 €)
Veranstalter:	VHS
Kursleitung:	Vince Reilly
Anmeldung:	VHS, ☎ 02366 303-581
E-Mail:	vhs@herten.de





© FBW

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
jeden 1. Freitag im Monat
Sportanlage Herten-Nord

KRAFTTRAINING (StadtSportverband)

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

Kinder und Jugendliche

AIKIDO

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

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

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

Ein Probetraining ist jederzeit möglich!

Ort: Saal
Zeit: 10.8. - 14.12.2023
donnerstags,
von 17.30 - 19 Uhr
Alter: ab 7 Jahren
Kosten: Vereinsbeitrag
Veranstalter: Aikido-Club Herten e. V.
Anmeldung: ☎ 02365 62964

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 - 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 selbständiges und verantwortungsbewusstes Handeln erlernen. Neben den Gruppenstunden gibt es an manchen Wochenenden und in den Ferien Fahrten und Lager.

Die Großfahrt im Sommer, die 2 - 3 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:	mittwochs, von 17 - 18.30 Uhr
Veranstalter:	DPB Goldener Löwe
Leitung:	Lars Brede
Infos:	 0152 53236736 oder
E-Mail:	rheingoldbomba@web.de

MUSIKSCHULE HERTEN INSTRUMENTALUNTERRICHT

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

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

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

Alter:

Infos: Musikschule Herten, ☎ 02366 303-517



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 Nutzungsbedingungen erhalten Sie unter ☎ 02366 303-303.



Kindertheater

**Interessen-
gemeinschaften**

Infos

KINDERTHEATER THEATER DON KIDSCHOTE

MAXX lebt in Himmelshausen in den Wolken direkt über dem Himmelaya, dem höchsten Berg der Erde. „Traumreparaturen jeder Art!“ steht auf seinem großen Eingangsschild. MAXX ist Traumtüftler von Beruf. Jeden Tag bekommt er neue Aufträge und muss die Träume der kleinen und großen Menschen auf der Erde wieder in Ordnung bringen. MAXX hat so viel zu tun, dass er selbst seine eigenen Träume schon vergessen hat. Und dann wird ihm alles zu viel und es reicht ihm. Ab jetzt bekommen alle nur noch den gleichen Traum. Alles neu, alles gleich, alles schön, alles billig! Aber so geht das auch nicht! Das ist doch viel zu langweilig. Los geht die Reise zu spannenden Begegnungen, unbekannten Gefahren, sentimental Momenten, lustigen Erlebnissen und neuen Erkenntnissen.

Mit viel Musik und einem wunderbaren phantasievollen Bühnenbild der Kinderbuchillustratorin Selda Soganci.

Für Kinder ab 4 Jahren und die ganze Familie. (www.theater-don-kidschote.de)
Ausgezeichnet als Kindertheater des Monats durch das Kultursekretariat NRW!

Kartenvorverkauf:

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

Datum:	Sonntag, 5.11.2023
Uhrzeit:	15 Uhr
Ort:	Saal der FBW
Eintritt:	4 € (für alle)
Weitere Infos:	Tim Langer, ☎ 02366 303-372



© Theater DonKidschote

Weitere Kindertheater-Vorstellungen:

08.10.2023	 Glashaus	Wodo – Pippi Langstrumpf
10.12.2023	 Glashaus	Hille Pupille – Morgen kommt der Weihnachtshahn
21.01.2024	 FBW	A. Sonntag – Für Hund und Katz ist auch noch Platz
18.02.2024	 Glashaus	Krümmelmucke – Musik für Kinder
10.03.2024	 FBW	Trotz-Alledem-Theater – Kommissar Gordon

Bezirksausschusssitzungen:

Datum: 7.9.2023 | 16.11.2023

Ort: Saal der FBW

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

DRK - Blutspende-Termine in der FBW:

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

Spenderhotline des DRK: ☎ 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 der FBW

Zeit: donnerstags, 9.30 - 11 Uhr, ab 10.8.2023 – jede zweite Woche
erster Termin in 2024: **11.01.2024**

Weitere Interessengemeinschaften:

Skat montags von 11.45 - 14.45 Uhr

Malen montags von 17 - 19 Uhr

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: Anke Kalinowski, ☎ 0209 155401511

Bürgerbüro Westerholt

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

Öffentliches Bücherregal

Lesen, Tauschen, Neues entdecken!

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

Wichtige Termine

Herbstferien: 1.10. - 15.10.2023

Winterferien: 21.12.2023 - 5.1.2024

Tag der Deutschen Einheit: 3.10.2023

Allerheiligen: 1.11.2023

Allgemeiner Hinweis

An sogenannten „Brückentagen“ und Feiertagen ist die FBW geschlossen.

In den Ferien sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der FBW nur eingeschränkt erreichbar.

Aktion „Briefmarken für Bethel“

Die FBW ist offizielle Sammelstelle der Aktion „Briefmarken für Bethel“.

Den Sammelkasten finden Sie im Eingangsbereich der FBW.

Für eigene Notizen

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dashed lines.

Freizeit- und Begegnungsstätte Westerholt

FBW/Sportbüro

Kuhstraße 49

45701 Herten

Tel. 02366 303-303

www.fbw-herten.de

fbw@herten.de

Stadtssportverband Herten e.V.

Kuhstraße 49

45701 Herten

Tel. 02366 303-471

E-Mail: i.walter@herten.de

