

GEMEINSAM Spaß an Bildung.



Jahresprogramm 2023



KEFB

Katholische Erwachsenen-
und Familienbildung

Gelsenkirchen

ALLTAGS- UND LEBENSHILFE

ELTERN UND KINDER

GLAUBEN UND DENKEN

BERUF UND EHRENAMT

KUNST UND KULTUR

KREATIVITÄT

GESELLSCHAFT UND POLITIK

SPRACHEN

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

KOCHEN UND GENIESSEN

DAS LEITBILD

Wir haben Spaß an Bildung

und am lebenslangen Lernen. Wir bieten unseren Teilnehmer*innen ein bedarfsgerechtes, qualifiziertes und flexibles Bildungsangebot mit unterschiedlichen analogen und digitalen Veranstaltungsformaten. Unser vielfältiges und anregendes Bildungsangebot richtet sich an alle Menschen, die neugierig sind und Freude haben, sich neu zu entdecken – im Leben, in der Familie, im Beruf. Als gemeinwohlorientierter Lernort wollen wir mehr als Wissen vermitteln: neue Erfahrungen mit sich selbst, der Welt und anderen Menschen.

Wir sind offen für alle

Alle Menschen sind uns willkommen. Ganz gleich woher sie kommen, woran sie glauben, ob sie alt oder jung sind, schwach oder stark, arm oder reich. Unsere Türen stehen offen für alle Generationen, Kulturen, Nationalitäten und Religionen. Wir bieten gesellschaftliche Teilhabe und wirken Armut entgegen. Wir fördern Geschlechtergerechtigkeit, Diversität und ein offenes Miteinander ohne Vorurteile – wir machen Gemeinschaft erlebbar.

Wir fördern Talente

Jeder Mensch hat Talente. Diese gilt es zu entdecken und gemeinsam weiterzuentwickeln – dabei helfen wir engagiert mit. Mit unserem vielfältigen Bildungsangebot bieten wir emotionale, soziale, berufliche, kreative, moralische und religiöse Förderung. Wir schaffen Raum für intensive Gespräche und Erfahrungen mit Mensch, Kirche und Gesellschaft.

Wir zeigen Wege

Unser Leben ist komplexer denn je. In einer globalen Welt des raschen Wandels beschäftigen uns Themen wie Demokratisierung, Digitalisierung, plurale Familienformen sowie Ökologie und Nachhaltigkeit. Sie halten neue Herausforderungen für jeden Einzelnen und jede Einzelne von uns bereit. Wir begleiten Menschen auf ihren Wegen und unterstützen sie in der Entfaltung ihrer individuellen Potentiale und bei der Suche nach wirksamen Lösungen.

Wir ziehen Kreise

Unser Bildungsangebot erfordert den Blick über die eigenen Grenzen. Deshalb vernetzen wir uns und kooperieren mit anderen Institutionen, Arbeitskreisen, Gruppen, Verbänden und Vereinen, mit denen wir gemeinsam unseren kirchlichen und gesellschaftlichen Auftrag umsetzen. Auch unsere Teilnehmer*innen vernetzen sich analog und digital, lernen voneinander und es entsteht neues Wissen – unsere Arbeit zieht Kreise.

Wir bleiben neugierig

Wer neugierig ist, bleibt offen für Unbekanntes. Neue Erfahrungen stärken uns für viele Herausforderungen im Alltag und lassen uns mutiger in die Zukunft schauen. Wir haben die Veränderungen unserer Zeit im Blick und entwickeln unser Bildungsangebot bedarfsgerecht weiter. Trotz des dynamischen Wandels bleibt unsere gemeinsame Basis fest: Unsere christlichen und demokratischen Werte für ein inspirierendes Miteinander.

Wir lieben Menschen

Als ein Abbild Gottes begegnen wir ihnen mit Respekt und ohne Vorbehalte. Jeder Mensch ist wertvoll und einmalig und hat die Freiheit, den eigenen Weg zu gehen, und die Chance zum Neubeginn. Der Glaube an Gott, an das Leben Jesu Christi und seine Botschaft machen stark und prägen unsere Arbeit. Wir setzen uns für Gerechtigkeit, Frieden und die Bewahrung der Schöpfung ein und engagieren uns umfassend für die Prävention von (sexualisierter) Gewalt gegenüber Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.

Wir laden ein, mehr zu erfahren!

VORWORT

*„DIE ZUKUNFT DIE WIR WOLLEN
MUSS ERFUNDEN WERDEN,
SONST BEKOMMEN WIR
EINE DIE WIR NICHT WOLLEN“*

(Joseph Beuys)

Liebe Leser*innen,

In Zeiten wie diesen mit dem oben genannten Zitat das Vorwort eines Bildungsprogramms zu beginnen, könnte man für gewagt halten. Gerade hat man den Eindruck, wir sind eher Getriebene einer Entwicklung, die wir nicht in der Hand haben. Kriege und Krisen verleiten dazu eher kurzfristige Antworten auf drängende Probleme zu geben und dabei die größte Herausforderung unserer Zeit, die Bewältigung des Klimawandels, in den Hintergrund rücken zu lassen. Trotzdem müssen wir als (Welt-)Gesellschaft auch weiterhin nach Wegen suchen, diesen Herausforderungen zu begegnen und langfristige Strategien für eine bessere Welt zu entwickeln, so pathetisch dies auf den ersten Blick klingen mag. Die Vereinten Nationen haben als Vision einer Zukunft, die es zu erfinden gilt, 17 Sustainable Development Goals (die auf Deutsch „Ziele für nachhaltige Entwicklung“ genannt werden) formuliert. Inhalten wie Armuts- und Hungerbekämpfung, menschenwürdige Arbeit, Frieden und Gerechtigkeit und hochwertige Bildung finden sich dort ebenso wie nachhaltiger Konsum und Klimaschutz. (nachzulesen unter 17ziele.de).

Als KEFB wollen wir unseren Teil zur Erreichung dieser Ziele beitragen. Bis 2024 wollen wir eine anerkannte Einrichtung der „Bildung für nachhaltige Entwicklung werden. Das beginnt bei der Betrachtung und Verbesserung unseres eigenen Handelns (nachhaltige Beschaffung von Waren, Verwendung ökologischer und fairer Produkte) und reicht in unser Bildungsangebot, das an unterschiedlichen Stellen die Ziele aufgreift, darüber informiert und Umsetzungsmöglichkeiten aufzeigt. Dabei sind die kleinen Schritte, die jeder einzelne tun kann, genauso wertvoll wie die Entscheidungen von Regierungen.

Am 26.01.2023, am Tag der Umweltbildung wollen wir durch verschiedene Angebote in unseren Standorten auf das Thema aufmerksam machen. Schritt für Schritt wollen wir dann immer mehr Wege beschreiten, die ihren Teil zur Verwirklichung der Ziele beitragen können. Und hier sind auch Sie gefragt. Geben Sie uns Rückmeldung, was wir noch verbessern können und setzen sie selbst in Ihrem Alltag kleine oder große Schritte für eine nachhaltige Entwicklung um. Damit wir eine Zukunft bekommen, die wir wollen! Ich wünsche Ihnen viel Freude mit unseren im Programm aufgeführten Angeboten.

Frank Gößmann
Regionalleiter Region Ost



Frank Gößmann
Regionalleiter
der KEFB Region Ost

INHALT

Vorwort	3
Wegweiser	6
Ihr Kontakt zu uns	7
Anfahrt	8 - 9
Heute für morgen leben – Bildung für nachhaltige Entwicklung	10 - 15
Standortübersicht KEFB	197
Anmeldeformulare	199 - 200
Datenschutz-Information	201
Verhaltenskodex	202
Ihre Meinung ist uns wichtig	203
Allgemeine Geschäftsbedingungen	204 - 207
Fotonachweis / Impressum	211

Fachkonferenzen und Weiterbildungen für Mitarbeitende*	33 - 35
Kess erziehen®	36
Familienzentren- Kooperationen	37 - 49
Familienzentren- Kooperationen in GE - Süd und Mitte	50 - 58

GLAUBEN UND DENKEN

Forum am Vormittag	62 - 68
Religion	68 - 69
Kirche	69 - 73
Spiritualität	73 - 75
Sakramente	75 - 77
Bibel	78 - 80
Ökumene	80
Philosophie	82

ELTERN UND KINDER

Angebote für Eltern mit Kindern ab 6 Wochen	18 - 20
PEKIP®	21
DELFI®	22 - 23
Grundqualifizierung zur Kidix®-Kursleitung	24 - 25
Kidix® von 1 bis 2 Jahre	26 - 27
Angebote für Eltern mit Kindern von 2,5 bis 4 Jahren	27
Angebote für Eltern mit Kindern von 2 bis 6 Jahren	28 - 29
Eltern turnen mit Ihren Kindern von 1,5 bis 4 Jahren	30
Online-Kurse	31 - 32

KUNST UND KULTUR

Literatur	86 - 87
Musik	87
Architektur	87
Exkursionen	88
Kultur	89

ALLTAGS- UND LEBENSHILFE

Persönlichkeitsfragen	92
Rechtsfragen	92
Beziehungsfragen	93
Altersfragen	94
Medienkompetenz	95
Liebe – Leben	96 - 99

GESELLSCHAFT UND POLITIK

Geschichte	102
Ein Rundgang über den jüdischen Friedhof in Wiemelhausen	103
Geographie und Geologie	104
Nachhaltigkeit	105 - 108
Digitalakademie	109

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

Workshops	112
Entspannung/ Yoga/ Tai Chi	113 - 115
Pilates/ Bewegung/ Rücken-Fit	115 - 117
Veranstaltungen vor Ort	118 - 119
Gesundheitskurse in Gelsenkirchen-Altstadt	120 - 125
Familienzentren-Kooperationen Außenstellen	126 - 127
Tanzen hält Körper und Geist fit.	128 - 131

KOCHEN UND GENIESSEN

Treffpunkt Küche	134 - 136
Vegetarische und vegane Kochkurse	136 - 137
Feel good – leicht und lecker durch die Woche	137 - 138
Backkurse	139 - 141
Alpenküche	142
Unsere Menüs 2023	142
Regionale und internationale Spezialitäten	143 - 150
Koch- und Backkurse für Eltern mit Kindern	151
Teamtreff, Fachkonferenz, Jahresabschluss	152

SPRACHEN

Englisch	156 - 157
Spanisch	158

BERUF UND EHRENAMT

Religionspädagogik	162
Fortbildungen	163
Digitale Fortbildungsangebote	164 - 165
Qualifizierungsmaßnahme für Mitarbeitende	166 - 167
Prävention gegen sexualisierte Gewalt	168 - 169
Hauptschulabschluss (HS Klasse 9)	170

KREATIVITÄT

Nähkurse im HWH	174 - 175
Näh- und Kreativtreff Feldmark	176 - 177
Workshops	178 - 179
Dezentrale Veranstaltungen	180 - 183
Kreativität und Handwerk	184 - 186
Singen	187
Instrumentalmusik	188

KOOPERATIONEN

Kreuzbund e.V.	
Stadtverband Gelsenkirchen	192 - 193
Seniorengruppen	194 - 195

WEGWEISER DURCH DAS PROGRAMM

1. Wie melde ich mich an?

Sie füllen pro Person ein Anmeldeformular aus und schicken es per Post oder Fax an die KEFB Gelsenkirchen. Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, sich online über unsere Website anzumelden:

www.kefb.info

Im laufenden Kursprogramm ist auch eine telefonische sowie persönliche Anmeldung und Barzahlung der Kursgebühren zu den angegebenen Bürozeiten möglich. Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühren. Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Sie erhalten keine gesonderte Bestätigung.

Nur wenn der von Ihnen gewünschte Kurs bereits belegt ist oder abgesagt werden muss, erhalten Sie von uns eine Nachricht und selbstverständlich die gezahlte Kursgebühr zurück.

Wir behalten uns Kursabsagen bei zu geringer Teilnehmer*innenzahl vor.

Wenn Sie Anspruch auf Ermäßigung (bei finanzieller Bedürftigkeit) haben, sprechen Sie uns bitte an.

2. Anmeldeformulare

finden Sie ab Seite 199 in diesem Heft.

3. Anmeldetermine:

Schriftliche Anmeldungen für das Jahresprogramm 2023 sind ab Erscheinen des Programmheftes möglich.

4. Gültigkeit:

Unser Programmheft umfasst den Zeitraum von Januar bis Dezember 2023.

Planungsstand: Oktober 2022.

Veränderungen der ausgeschriebenen Angebote sind kurzfristig möglich. Über weitere neu geplante Angebote in 2023 informieren wir Sie gerne über unseren Newsletter. Das aktuelle Komplett-Angebot finden Sie zudem auf unserer Homepage: **www.kefb.info**



5. Die Geschäftsbedingungen

finden Sie auf den Seiten 204 - 207.

6. Datenschutz

Der Schutz Ihrer persönlichen Daten ist uns sehr wichtig. Die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten erfolgt stets im Einklang mit dem Kirchlichen Datenschutzgesetz (KDG), das alle Notwendigkeiten der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) erfüllt. Die entsprechenden Informationen dazu finden auf unserer Homepage unter „Datenschutz“.

Auf Anfrage senden wir Ihnen diese aber auch gerne zu.

7. Anfahrtsskizzen bzw. Ortspläne

zu unserer Einrichtung finden Sie auf den Seiten 8 - 9

8. Die Abkürzungen und ihre Bedeutungen:

UE für Unterrichtseinheit, TT für Teilnehmertage, EZ für Einzelzimmer, DZ für Doppelzimmer

9. Unsere Bürozeiten

mit Möglichkeit zu Anmeldung und Beratung:

Mo, Di, Fr 09.30 - 11.30 Uhr

Mi 15.30 - 17.30 Uhr

Do 15.00 - 17.00 Uhr

*Es gelten die Maßnahmen
der aktuellen Coronaschutz-
verordnung des Landes NRW.*

IHR KONTAKT ZU UNS



Regionalleiter Ost/Standortleitung Gelsenkirchen:

Frank Gößmann

Tel.: 0209-933117-14

frank.goessmann@kefb.info

Verwaltung:

Vanessa Jakob

Tel.: 0209 933117-25

vanessa.jakob@kefb.info

Ursula Löffler

Tel.: 0209 933117-15

ursula.loeffler@kefb.info

Martina Neef

Tel.: 0209 933117-0

martina.neef@kefb.info

Evelyn Günzel

Tel.: 0209 933117-0

evelyn.guenzel@kefb.info

Renate Lendl

Tel.: 0209 933117-0

renate.lendl@kefb.info

Abenddienste

Tel.: 0209 933117-0

Peter Werner

Paul Wolter

**Katholische Erwachsenen-
und Familienbildung**

Gelsenkirchen

KEFB Gelsenkirchen

Helene-Weber-Haus

Westerholter Straße 10

45894 Gelsenkirchen

Tel.: 0209 933117-0

Fax: 0209 933117-20

gelsenkirchen@kefb.info

Internet: www.kefb.info

Bürozeiten:

Mo, Di, Fr 09.30 - 11.30 Uhr

Mi 15.30 - 17.30 Uhr

Do 15.00 - 17.00 Uhr

Träger der Einrichtung:

Katholische Erwachsenen- und

Familienbildung im Bistum Essen gGmbH

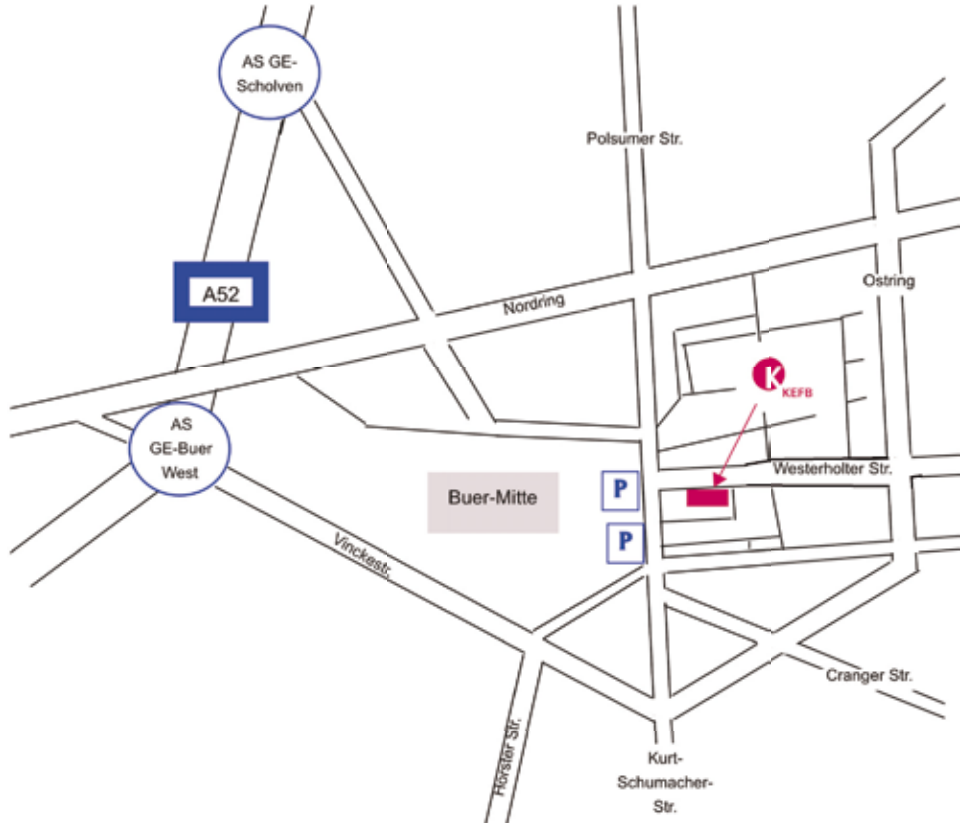
Sitz der Gesellschaft:

Zwölfling 16, 45127 Essen

HRB Amtsgericht Essen

Geschäftsführerin: Rita Hövelmann

ANFAHRT



SO ERREICHEN SIE UNS

Helene-Weber-Haus

Mit dem PKW:

Von der A2 kommend:

Bei Ausfahrt 6 GE-Buer Richtung GE-Buer/GEZentrum fahren. Im Kreisverkehr zweite Ausfahrt (Emil-Zimmermann-Allee) nehmen.

Rechts abbiegen auf die Kurt-Schumacher-Straße ca. 700 m, wird dann zur De-La-Chevallerie-Straße ca. 700 m, am Busbahnhof vorbei, dann rechts abbiegen auf die Westerholter Straße. Das Ziel befindet sich nach ca. 30 m auf der rechten Seite.

Von GE-Mitte kommend:

Die Kurt-Schumacher-Straße Richtung Buer fahren. Nachdem sie in die De-La-Chavellerie-Straße übergegangen ist, ca. 700 m, am Busbahnhof vorbei, weiter fahren, dann rechts abbiegen auf die Westerholter Straße. Das Ziel befindet sich nach ca. 30 m auf der rechten Seite.

Am Haus befindet sich ein kleiner Kundenparkplatz mit ca. 18 Plätzen.

In unmittelbarer Nähe befindet auf der De-La-Chevallerie-Straße 25 das kostenpflichtige Parkhaus Marientor. (Mo - Fr 07.00 - 20.00 Uhr, Sa 08.00 - 18.30 Uhr)

Mit dem ÖPNV:

Der Busbahnhof „Buer Rathaus“ in Buer Mitte, sowie die Straßenbahnen der Linie 301 und 302 sind fußläufig in ca. 10 - 15 Min. zu erreichen.

Näh- und Kreativtreff in der Feldmark

Mit dem PKW:

Von der Hans-Böckler-Allee auf die Boniverstraße einbiegend erreichen Sie die neue Dependence des Helene Weber Hauses im Stadtteil Feldmark auf der Langemarckstraße 4, Ecke Am Schillerplatz. Der Eingang befindet sich neben dem Familienzentrum St. Antonius, Am Schillerplatz 12 und ist über vier Stufen zu erreichen.

Auf der linken Seite liegt der ca. 65 qm große, gut ausgestattete Nähraum.

Mit dem ÖPNV:

Bushaltestelle „Boniverstraße“ (Linie 382) auf der Hans-Böckler-Allee (3 Min.).

Die Haltestelle „Hans-Böckler-Allee“ der Linie 107 ist in 10 Minuten zu erreichen.

Räume im Augustinushaus in der Gelsenkirchener Altstadt

Mit dem PKW

Das Augustinushaus, Ahstraße 7, liegt im fußläufigen Bereich der City. Das nächstgelegene Parkhaus ist das Parkhaus Ahstraße.

(Mo - Fr 07.00 - 20.00 Uhr, Sa 08.00 - 18.30 Uhr)

Mit dem ÖPNV:

Haltestellen der Linie 301, 302 und 107, Heinrich König Platz.

UNSER JAHRESTHEMA: „HEUTE FÜR MORGEN LEBEN“

Die KEFB unterstützt die Kampagne „**Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)**“, die aus einer Initiative der Vereinten Nationen hervorgegangen ist. In Deutschland hat die Nationale Plattform Bildung den Nationalen Aktionsplan zur Umsetzung des UNESCO-Weltaktionsprogramms verabschiedet.

Die Mitarbeitenden der KEFB haben sich im Frühjahr 2021 in einer Klausurtagung mit den **17 Nachhaltigkeitszielen** (s. Folgeseite unten) beschäftigt und überlegt, wie sie diese in ihrem Alltagshandeln an den Standorten und in ihren Angeboten einfließen lassen können – angefangen von einem ressourcenschonenden Büromanagement bis hin zu informierenden und qualifizierenden Angeboten für Kursleitungen und Teilnehmende.

Erste konkrete Ergebnisse finden sich in diesem Programmheft. Veranstaltungen, die die Nachhaltigkeitsziele aufgreifen haben wir mit unserem Aktionslogo gekennzeichnet.

Daneben gibt es im Verlauf des Jahres an den Standorten immer wieder Informationen und Sonderaktionen, die Aspekte von BNE beleuchten. Damit wollen wir Sie als Teilnehmerinnen und Teilnehmer unserer Veranstaltungen, unsere Kursleitungen aber auch uns motivieren, über die Notwendigkeiten, Herausforderungen und Chancen eines nachhaltigen Lebensalltags ins Gespräch zu kommen, eigene Verhaltensweisen zu überdenken und konkrete Handlungsalternativen zu entwickeln.



Gemeinsam mit vielen Bündnis- und Kooperationspartnern wollen wir so dafür Sorge tragen, dass das Thema Nachhaltigkeit selbstverständlicher Bestandteil unseres Tuns in und für Kirche und Gesellschaft wird. So leisten wir einen gemeinsamen Beitrag für die Bewahrung der Schöpfung – für eine gerechtere und nachhaltigere Welt.

Sie sind herzlich eingeladen mitzutun!

Am **26. Januar** ist

Welttag der Umweltbildung

An diesem Tag wollen wir an allen unseren Standorten unser Jahresthema in den Vordergrund rücken.

Dazu wird es vor Ort die unterschiedlichsten Aktionen und Veranstaltungen geben.

Achten Sie auf die regionalen Ankündigungen in unseren Häusern, auf unserer Webseite, den Social-Media-Kanälen und in der lokalen Presse.



Im Juni 2022 zeichnete Bischof Franz-Josef Overbeck die KEFB mit dem Siegel „Ökologisch und fair im Bistum Essen“ aus. Damit würdigte der Bischof unser Engagement für Nachhaltigkeit und globale Gerechtigkeit an den elf Standorten zwischen Duisburg und dem märkischen



Sauerland, die sich bewusst und strategisch auf den Weg gemacht haben, ihre Einrichtungen umwelt- und klimafreundlicher auszurichten und zugleich „fairer“ mit Blick auf den weltweiten wieder.

Nichts anzuziehen? – Von Körperwahrnehmung, Kleidergrößen und Konsumverhalten



Über die Zusammenhänge von unterschiedlichen Kleidergrößen und -schnittformen, Modegeschichte und Modeindustrie, Körperidealen und dem Mode- und Kleidungskonsum.

Wie wir unsere Wahrnehmung und unseren Konsum aktiv verändern können: Durch mehr Wissen, Kritik und Freude an Textilien.

Leitung: Melanie Haller

G1490099 · Di 21.03.23 · 19.00 - 21.15 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 7,50

Anmeldungen unter Tel.: 85996-41, -37, -89
oder oberhausen@kefb.info

Digitalakademie



Eine Reihe von Online-Veranstaltungen. Neben einem inhaltlichen Input ist Gelegenheit zu einem gemeinsamen Austausch gegeben.

Anmeldungen bitte bis eine Woche vor Veranstaltungsbeginn unter Tel.: 0234 9508923 oder bochum-wattenscheid@kefb.info.

Wir entdecken gemeinsam die Chancen und Herausforderungen der Digitalisierung für unseren Alltag und die Zusammenhänge zwischen beiden Themen und betrachten dies im Spannungsfeld von Globalisierung und Nachhaltigkeit.

Green IT – was hat der Computer mit Umwelt zu tun?

Leitung: Dr. Eva Kern, Projektmitarbeiterin JANUN Lüneburg e.V. und freie Dozentin

G3345008 · Do 09.02.23 · 19.00 - 21.15 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

Gemeinwohl-Ökonomie – Wie die Wirtschaft ins ethische Handeln kommt und das gute Leben für alle ermöglicht

Leitung: Rolf Weber, „Netzwerker des Mitweltschutzes“

H3345010 · Do 14.09.23 · 19.00 - 21.15 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

Von den einen bejubelt, von den anderen verschrien

Eine Orientierungshilfe im Wandel zur Elektromobilität

Leitung: Johannes Rolf

H3345011 · Do 26.10.23 · 19.00 - 21.15 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

Zusätzlich ist noch ein **Vortrag über die Wasserstoff-Technologie** in Planung.

Nähere Informationen werden auf unserer Homepage veröffentlicht.

Die KEFB unterstützt die 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung:



Armut in jeder Form und überall beenden.



Den Hunger beenden, Ernährungssicherheit und eine bessere Ernährung erreichen und eine nachhaltige Landwirtschaft fördern.



Ein gesundes Leben für alle Menschen jeden Alters gewährleisten und ihr Wohlergehen fördern.



Inklusive, gerechte und hochwertige Bildung gewährleisten und Möglichkeiten lebenslangen Lernens für alle fördern.



Geschlechtergleichstellung erreichen und alle Frauen und Mädchen zur Selbstbestimmung befähigen.



Verfügbarkeit und nachhaltige Bewirtschaftung von Wasser und Sanitärversorgung für alle gewährleisten.



Zugang zu bezahlbarer, verlässlicher, nachhaltiger und moderner Energie für alle sichern.



Dauerhaftes, inklusives und nachhaltiges Wirtschaftswachstum, produktive Vollbeschäftigung und menschenwürdige Arbeit für alle fördern.



Eine widerstandsfähige Infrastruktur aufbauen, inklusive und nachhaltige Industrialisierung fördern und Innovationen unterstützen.



Ungleichheit in und zwischen Ländern verringern.



Städte und Siedlungen inklusiv, sicher, widerstandsfähig und nachhaltig gestalten.



Nachhaltige Konsum- und Produktionsmuster sicherstellen.



Umgehend Maßnahmen zur Bekämpfung des Klimawandels und seiner Auswirkungen ergreifen.



Ozeane, Meere und Meeresressourcen im Sinne nachhaltiger Entwicklung erhalten und nachhaltig nutzen.



Landökosysteme schützen, wiederherstellen und ihre nachhaltige Nutzung fördern, Wälder nachhaltig bewirtschaften, Wüstenbildung bekämpfen, Bodendegradation beenden und umkehren und dem Verlust der Biodiversität ein Ende setzen.



Friedliche und inklusive Gesellschaften für eine nachhaltige Entwicklung fördern, allen Menschen Zugang zur Justiz ermöglichen und leistungsfähige, rechenschaftspflichtige und inklusive Institutionen auf allen Ebenen aufbauen.



Umsetzungsmittel stärken und die Globale Partnerschaft für nachhaltige Entwicklung* mit neuem Leben erfüllen.



Tu Du's auf 17Ziele.de



ELTERN UND KINDER

- **Spiel und Bastelideen, die nichts kosten**
- **Gemeinsam den Wald entdecken**
- **Spiel- und Outdoorgruppen für Eltern & Kinder**

Diese und weitere nachhaltigen und naturnahen Angebote im **Eltern-Kind-Bereich** können Sie online und hier im Programm Ihrer KEFB entdecken.

Themen, die **Inhalte zu BNE** vermitteln finden sich in nahezu allen Angebotsbereichen dieses Programmheftes und tagesaktuell in der Darstellung unserer Veranstaltungen auf unserer Homepage.

Hier im Programmheft sind Sie erkennbar an unserem **Aktionslogo**:



Nachfolgend haben wir dazu beispielhaft ein paar Veranstaltungstitel und Themen aus einigen Angebotsbereichen unserer Standorte aufgeführt:

GLAUBEN UND DENKEN

- **Spiritualität der Schöpfung**

Nur ein Thema, das im FORUM am Vormittag, einer Gesprächsreihe, die an einigen unserer Standorte regelmäßig zu Information und Austausch einlädt, angeboten wird.

ALLTAGS- UND LEBENSHILFE

- **Finanzen. Das Auskommen mit dem Einkommen**
- **Die Kunst, in schwierigen Zeiten den Kopf über Wasser zu halten**
- **Energiesparen – Welche Maßnahmen sind sinnvoll?**
- **Vermeiden – Reparieren – Recyclen**

Wir informieren Sie in **Verbraucherfragen** und geben Tipps und Hinweise zur persönlichen **Krisenbewältigung**. Mehr dazu im Inneren dieses Programmes oder unter www.kefb.info

GESELLSCHAFT UND POLITIK

Wir informieren und ermöglichen Orientierung, um das komplexe Weltgeschehen aber auch die lokalen Zusammenhänge zu durchdringen. Gleichzeitig ermutigen wir zur Mit-Verantwortung und wollen die Fähigkeiten zur aktiven politischen oder gesellschaftlichen Mitgestaltung stärken, z. B. mit

Exkursionen z. B.:

- **Hochofenpark und Artenvielfalt**
- **Die renaturierte Emscher**

Sonderveranstaltungen zum

- **Welttag der Umweltbildung (26.01.)**
- **Welttag für menschenwürdige Arbeit (09.10.)**

KOCHEN UND GENIESSEN

Unsere Kochkurse zu präventiver, gesunder und nachhaltiger Ernährung finden Sie im Bereich **Kochen & Genießen** – hier im Heft und auf unserer Webseite, z. B.:

- **Gut und günstig kochen mit Produkten der Saison**
- **Raus auf den Balkon – erste Schritte zur Selbstversorgung**
- **Regionale Küche**
- **Vegane oder vegetarische Ernährung**

KREATIVITÄT

- **Nisthilfen für Vögel, Insekten und Wildbienen**
- **Nachhaltiges Nähen**
- **Kreatives Upcycling**

Vermeintlicher Abfall wird mit einer kreativen Idee neu bewertet. Wegwerfen war gestern. Wiederverwendung und Weiterverwertung schont die Umwelt und den Geldbeutel!

Entdecken Sie unsere Angebote hier im Heft im Angebotsbereich **Kreativität** und – immer aktuell – auch auf unserer Webseite.

Neben Einzelterminen und Kursen erwarten sie auch regelmäßig offene Angebote wie (textile) **Repair-Cafés**.

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

Die Veranstaltungen in diesem Bereich umfassen den gesamten Bereich von Bewegung und Entspannung und fördern die dauerhafte Gesundheit von Körper und Geist. Sei es aktiv in der Gruppe oder in unseren Informationsveranstaltungen.

Sie vermissen ein Thema oder haben eine Anregung für ein Kursgebot? – Sprechen Sie uns bitte an!

Ihre Unterstützung und Ihre Ideen helfen uns dabei ein attraktives und interessantes Bildungsprogramm für alle zu entwickeln.

Angebote für Eltern mit Kindern ab 6 Wochen _____	18 - 20
PEKIP® _____	21
DELFI® _____	22 - 23
Grundqualifizierung zur Kidix®-Kursleitung _____	24 - 25
Kidix® von 1 bis 2 Jahre _____	26 - 27
Angebote für Eltern mit Kindern von 2,5 bis 4 Jahren _____	27
Angebote für Eltern mit Kindern von 2 bis 6 Jahren ____	28 - 29
Eltern turnen mit Ihren Kindern von 1,5 bis 4 Jahren _____	30
Online-Kurs _____	31 - 32
Fachkonferenzen und Weiterbildungen für Mitarbeitende* _____	33 - 35
Kess erziehen® _____	36
Familienzentren-Kooperationen ____	37 - 49
Familienzentren-Kooperationen in GE - Süd und Mitte _____	50 - 58

Ihre Ansprechpartnerin

Annette Lüer

Dipl. Pädagogin, Päd. Mitarbeiterin
Tel.: 0209 933117-13
annette.lueer@kefb.info

ELTERN UND KINDER

Familie ist der erste und ursprüngliche Bildungsort, wo Kinder soziales Leben, Solidarität, Zuwendung und Nähe durch ihre Eltern oder Bezugspersonen erfahren. Familie zu leben ist keine Fähigkeit, die selbstverständlich vorhanden ist, sondern sie muss wachsen. In diesem Entwicklungsprozess möchten wir Sie begleiten und unterstützen. Wir möchten Ihnen Mut machen, den Alltag in der Familie bewusst zu gestalten, Handlungsmöglichkeiten für sich und Ihr Kind zu entdecken oder zu erweitern, ihm Raum zu geben, seine Neugier zu leben und im vertrauten Umfeld zu experimentieren. Bindung ist die Basis für Bildung.

Dabei stellen wir gemeinsame Erfahrungen von Eltern und Kindern in den Mittelpunkt, aber auch Angebote nur für Eltern/Erwachsene. Bei der Auswahl der Kursinhalte orientieren wir uns an Ihren Bedürfnissen und Erfahrungen; unsere Methoden aktivieren Kreativität und die eigene Motivation. Einladende Räumlichkeiten in den Einrichtungen, aber auch vor Ort in den Quartieren regen Kontakte untereinander an – ein Netzwerk **Familie** entsteht.



ELTERN UND KINDER

Herzlich Willkommen!

Bei der KEFB Gelsenkirchen - Helene Weber Haus - können Sie Ihren Kinderwagen anketten, wenn Sie ein Schloss mitbringen.

Geschwisterkinder können aus versicherungstechnischen Gründen zu den Kursen nicht mitgebracht werden, außer es ist erwähnt. Zwillinge natürlich ausgenommen. Die Kurszeit beinhaltet das An- und Ausziehen.

Wir verzichten in den Kursen auf Fotos und Bitte, stellen Sie ihr Handy während der Kursdauer auf lautlos. Danke! Nach der Hälfte des Kurses bitten wir Sie um ein Feedback.

Info: Fragen Sie auch während des Semesters nach freien Plätzen! Für die Durchführung besteht eine Mindestteilnehmer*zahl. Die Gebühr ist für einen Erwachsenen und ein Kind. Anfangs- und Endzeiten sind nur die Dauer möglicher Kurstage, diese ergeben sich aus der Anzahl der Treffen, da Ausfall - oder Brückentage vorab abgezogen wurden.

Bitte versäumen Sie nicht, sich und Ihr Kind rechtzeitig für den Folgekurs anzumelden.

Unsere Angebote werden laufend zukunftsfähig weiterentwickelt.

Durch gute, einrichtungübergreifende Netzwerke und Kooperationen finden unsere Angebote auch in Ihrer Nähe statt.

Aktuelle Kursangebote unter: www.kefb.info

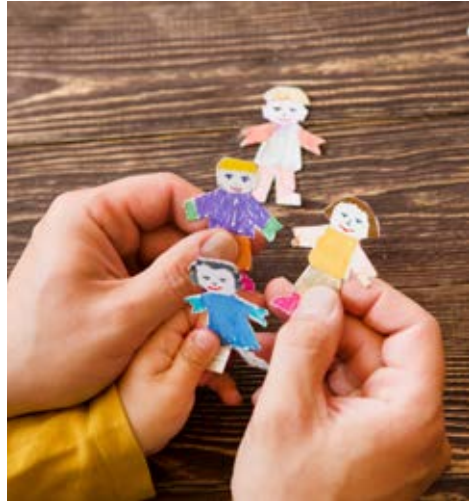
Achtung Fehlerleute!! Leider kann es vorkommen, dass sich Fehler einschleichen oder Termine verschoben werden müssen, wir bitten vorab um Entschuldigung und Verständnis. Die Kursgebühren werden entsprechend angepasst.

- Angebote für Eltern mit Kindern ab 6 Wochen bis 12 Monate
- Angebote für Eltern mit Kindern von 1 bis 2 Jahren
- Eltern turnen mit Ihren Kindern von 1,5 bis 4 Jahren
- Angebote für Väter und Kinder
- Abenteuer Erziehung: für Eltern und Interessierte
- Konferenzen und Weiterbildungen für Referent*innen

Kursangebote in Kooperation mit Familienzentren und KiTa's:

- Gelsenkirchen Buer und Nord
- Gelsenkirchen Mitte und Süd

Durch die Corona Pandemie gelten weiter die Hygienekonzepte der jeweiligen Einrichtungen, bitte beachten Sie die aktuellen Hinweise für Ihre und unsere Sicherheit.



Manchmal halt ich's nicht mehr aus!

Kennen Sie diesen Gedanken? Es geht Ihnen nicht alleine so, denn der Alltag mit Kindern und der Familie ist nicht immer „kinderleicht“! Vielleicht hilft es Ihnen, wenn Sie einmal jemandem, der nicht betroffen ist, Ihre Situation schildern. Ein Gespräch über die aktuelle Stresssituation lässt manches ganz anders aussehen. Unsicherheiten und Missverständnisse können mit einem passenden Tipp vielleicht schnell gelöst werden. Bei Unsicherheiten im „Erziehungsaltag“ stehe ich Ihnen gerne bei und falls nötig, bemühe ich mich um eine kompetente Adresse, die Sie weiter beraten kann. Bitte rufen Sie mich an, damit wir miteinander ins Gespräch kommen.

Termin nach Vereinbarung:
Tel.: 0209/933 117-13 oder
annette.lueer@kefb.info
Annette Lüer

ELTERN UND KINDER



ElternStart NRW Der BabyTreff (ab 6 Wochen bis 12 Monate) 14-tägig

Sie als Eltern/Mutter/ Vater, haben während dieses Angebotes, die Möglichkeit, sich in angenehmer Atmosphäre über Ihre ersten Erfahrungen, in der Babyphase auszutauschen und neue Kontakte zu anderen Eltern zu knüpfen. Da es uns um Ihre Anliegen und Wünsche geht, wird jedes Treffen individuell gestaltet und den aktuellen Bedürfnissen der Mütter oder Väter und deren Babys abgestimmt,

(Es gelten die aktuellen Corona Regeln NRW).

Leitung: Claudia Monno, Kinderkrankenschwester,
Kidix-Kursleitung
Ge-Buer, Helene-Weber-Haus

G3400001

Di 17.01.23 - Di 14.03.23 · 15.00 - 16.30 Uhr
5 Treffen · 10 UE

H3400001

Di 29.08.23 - Di 07.11.23 · 15.00 - 16.30 Uhr
5 Treffen · 10 UE

Fit mit Baby (ab 6 Wochen bis 15 kg)

Schwangerschaft und Geburt verändern den Körper - wesentliches Ziel ist: die Körpermitte zu stabilisieren und aufzurichten sowie den ganzen Körper zu kräftigen.

In diesem Kurs werden, in ruhiger Atmosphäre, einfache Übungen durchgeführt, welche zur Steigerung der Ausdauer und dem Muskelaufbau beitragen.

Dein Baby hilft dabei tatkräftig mit! So wirst du nach der Geburt schnell wieder fit und der Lieblings-Jeans steht bald nichts mehr im Wege. Hat in den Einheiten Anteile von Rückbildung.

Zum Ende jeder Kurseinheit gibt es einen kurzen Slow-Down, damit alle nach der Anstrengung einen kurzen Moment entspannen können.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk

Leitung: Jennifer Kranz, Personal Trainerin,
Fitness Trainerin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus, Gymnastikraum

G3400002

Fr 27.01.23 - Fr 31.03.23 · 08.00 - 09.00 Uhr
10 Treffen · 10 UE · Kursgebühr EUR 46,00

G3400003

Fr 21.04.23 - Fr 02.06.23 · 08.00 - 09.00 Uhr
7 Treffen · 7 UE · Kursgebühr EUR 32,50

H3400004

Fr 18.08.23 - Fr 29.09.23 · 08.00 - 09.00 Uhr
7 Treffen · 7 UE · Kursgebühr EUR 32,50

H3400005

Fr 20.10.23 - Fr 01.12.23 · 08.00 - 09.00 Uhr
7 Treffen · 7 UE · Kursgebühr EUR 32,50

**Aktuelle
Veranstaltungen zu
Erziehungsthemen
finden Sie hier:**



ELTERN UND KINDER

Fit mit Baby-Trage oder Tuch - (Workout ab 6 Wochen)

Schwangerschaft und Geburt verändern den Körper - wesentliches Ziel ist: die Körpermitte zu stabilisieren und aufzurichten sowie den ganzen Körper zu kräftigen. Verbinde das Positive des Tragens mit deinem Workout. In diesem Kurs werden einfache Übungen durchgeführt, welche zur Steigerung der Ausdauer und dem Muskelaufbau beitragen. Anteil von Rückbildung inklusive. Während dein Baby in der Trage zu jeder Zeit deine Körpernähe spürt, machst du dich auf den Weg zu einem straffen Body. Hat in den Einheiten Anteile von Rückbildung.

Zum Ende jeder Kurseinheit gibt es einen kurzen Slow-Down damit alle, nach der Anstrengung einen kurzen Moment entspannen können.

Sollte keine eigene Tragehilfe vorhanden sein, kann diese gestellt und angepasst werden.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk

Leitung: Jennifer Kranz, Personal Trainerin,
Fitness Trainerin
Ge-Buer, Helene-Weber-Haus, Gymnastikraum

G3400006

Fr 27.01.23 - Fr 31.03.23 · 09.00 - 10.00 Uhr
10 Treffen · 10 UE · Kursgebühr EUR 46,00

G3400007

Fr 21.04.23 - Fr 02.06.23 · 09.00 - 10.00 Uhr
7 Treffen · 7 UE · Kursgebühr EUR 32,50

H3400008

Fr 18.08.23 - Fr 29.09.23 · 09.00 - 10.00 Uhr
7 Treffen · 7 UE · Kursgebühr EUR 32,50

H3400009

Fr 20.10.23 - Fr 01.12.23 · 09.00 - 10.00 Uhr
7 Treffen · 7 UE · Kursgebühr EUR 32,50

Fit mit Kind im Kinderwagen (ab 6 Wochen)

Hier tun Sie sich etwas Gutes für Ihr Wohlbefinden, Ihre Fitness und ihre Figur.

Workout für „frische“ Mütter - Sport mit Kind, so unkompliziert wie (auch nach Kaiserschnitt) möglich.

Das Kind ist da und nach gut 6 Wochen hat sich in den



meisten Fällen ein Tagesablauf eingespielt.

Vielleicht merken Sie, dass Sie gern wieder etwas Sport machen und ihrem Körper etwas Gutes tun möchten aber: Das Baby schon jetzt abgeben?

Bei uns brauchen Sie das nicht, denn wir bieten Ihnen einen Sport-Kurs der besonderen Art: mit Kinderwagen, so dass Sie Ihren „Sonnenschein“ mit an die Luft nehmen können und gleichzeitig etwas für Ihre Gesundheit und Fitness tun.

Die Rückbildung wird beschleunigt und die frische Luft sorgt für den Kick gegen Müdigkeit und Verstimmungen. Die Trainingsfläche ist im „Grünen“ und ein Mix aus: Ausdauer - Stretching - Kräftigungsübungen - Koordinationenübungen, etc.

Der Doppeleffekt: Sie treffen andere Mütter in ähnlicher Lebenssituation und haben so die Möglichkeit, neue Kontakte sowie Spielpartner für Ihr Baby kennenzulernen. Eine Teilnahme ist übrigens mit jedem Kinderwagenmodell möglich.

Es können auch Aufbaukurse angeboten werden, fragen Sie nach!

Leitung: Marion Heßler, Übungsleiterin
Treffpunkt: Schloss Berge, Adenauerallee 103,
45894 Gelsenkirchen

G3400010

Di 28.02.23 - Di 04.04.23 · 10.00 - 11.00 Uhr
6 Treffen · 6 UE · Kursgebühr EUR 28,00

H3400011

Di 17.10.23 - Di 21.11.23 · 10.00 - 11.00 Uhr
6 Treffen · 6 UE · Kursgebühr EUR 28,00



Spiel und Bewegung PEKiP® für Eltern mit Säuglingen ab der 6. Lebenswoche

Das PEKiP®-Konzept

Das Prager-Eltern-Kind-Programm ist ein Konzept für die Gruppenarbeit mit Eltern und Ihren Kindern im ersten Lebensjahr (nach Jaroslav Koch). (Beginn des Kurses nach der dritten Vorsorgeuntersuchung)

Ab der 6. Lebenswoche treffen sich junge Eltern mit Ihren Babys in kleinen Gruppen. Im Mittelpunkt stehen in der Gruppenarbeit die PEKiP®-Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen für Eltern und Kinder.

Das Thema Bildung für nachhaltige Entwicklung zieht sich von der frühkindlichen bis zur beruflichen Bildung. Das Kind lernt im frühen Alter Grundwerte und Fähigkeiten und es erlebt, dass es sein Umfeld und seine Umwelt gestalten kann und sein Handeln Auswirkungen auf andere Menschen und seine Umgebung hat.

Auch für Eltern und Kinder mit Behinderungen ist dieses Gruppenangebot geeignet, da die Angebote für die Babys individuell gestaltet werden. Wir verzichten in den Kursen auf Fotos und Bitte, stellen Sie ihr Handy während der Kursdauer auf lautlos. Danke!

Nehmen Sie sich hier bewusst Zeit für Ihr Kind und schenken Sie ihm Ihre ganze Aufmerksamkeit, der Alltag ist auch in diesem Alter schon turbulent genug.

Bitte Getränke, bequeme Kleidung und Handtücher als Unterlage mitbringen.

Alle angegebenen Kurszeiten beinhalten das An- und Ausziehen. Sie können Ihren Kinderwagen anketten, wenn Sie ein Schloss mitbringen.

Die vorgesehenen Geburtsdaten können sich bis zum Beginn der Kurse verändern, bitte fragen Sie nach oder schauen Sie unter www.kefb.info

Die Gebühr ist für einen Erwachsenen und ein Kind. Nach der Hälfte des Kurses bitten wir Sie um ein Feedback

Wenn Sie Fragen haben, melden Sie sich unter
0209 933117 13 oder annette.lueer@kefb.info,
ich berate Sie gern.

Weitere Infos: <https://www.pekip.de>

Leitung: Gertraude Nagel-Kerntke, Dipl. Soz.-Pädagogin,
PEKiP® Gruppenleiterin

ORT: Helene-Weber-Haus, PEKiP-Raum

PEKiP®

(geb. März bis April 2022)

G3400020

Di 17.01.23 - Di 28.03.23 · 09.00 - 10.30 Uhr
11 Treffen · 22 UE · Kursgebühr EUR 82,40

(geb. Januar bis Februar 2023)

G3400021

Di 18.04.23 - Di 06.06.23 · 09.00 - 10.30 Uhr
8 Treffen · 16 UE · Kursgebühr EUR 60,20

(geb. Mai bis Juni 2022)

G3400022

Di 17.01.23 - Di 06.06.23 · 10.45 - 12.15 Uhr
19 Treffen · 38 UE · Kursgebühr EUR 141,60

(geb. Januar bis Februar 2023)

H3400023

Di 15.08.23 - Di 05.12.23 · 09.00 - 10.30 Uhr
15 Treffen · 30 UE · Kursgebühr EUR 112,00

(geb. Mai bis Juni 2023)

H3400024

Di 15.08.23 - Di 05.12.23 · 10.45 - 12.15 Uhr
15 Treffen · 30 UE · Kursgebühr EUR 112,00

ELTERN UND KINDER

Gemeinsam durch das erste Lebensjahr! DELFI®

DELFI® Eine Entwicklungsbegleitung für Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr

Das Delfi® Programm will die Bindung zwischen Eltern und Kindern stärken und sowohl die körperliche als auch die seelische Entwicklung des Kindes bis zum ersten Geburtstag fördern.

Das Alter ist in jedem Kurs entsprechend angegeben, so dass Sie bei der Anmeldung gleich im richtigen Kurs für Ihr Kind sind.

Infos: <https://www.delfi-online.de/hintergrund/>

Wir verzichten in den Kursen auf Fotos und Bitte, stellen Sie ihr Handy während der Kursdauer auf lautlos. Danke!

Nehmen Sie sich hier bewusst Zeit für Ihr Kind und schenken Sie ihm Ihre ganze Aufmerksamkeit, der Alltag ist auch in diesem Alter schon turbulent genug.

Auch für Eltern von Kindern mit Behinderung ist dieses Gruppenangebot geeignet, da die Angebote für die Babys individuell gestaltet werden.

Bitte Getränke, bequeme Kleidung und Handtücher als Unterlage mitbringen.

In den Kursen des ersten Trimesters ist in den Gebühreneinheiten eine Praxis-Anleitung zur Babymassage enthalten.

Alle angegebenen Kurszeiten beinhalten das An- und Ausziehen. Sie können Ihren Kinderwagen anketten, wenn Sie ein Schloss mitbringen.

Die vorgesehenen Geburtsdaten können sich bis zum Beginn der Kurs verändern, bitte fragen Sie nach oder schauen Sie unter www.kefb.info.

Die Gebühr ist für einen Erwachsenen und ein Kind. Nach der Hälfte des Kurses bitten wir Sie um ein Feedback

Webseite: www.delfi-online.de/hintergrund/
Wenn Sie Fragen haben, melden Sie sich unter
0209 933117 13 oder annette.lueer@kefb.info
ich berate Sie gern.



DELFI®

Leitung: Sandra Wieser, DELFI® Kursleitung,
Babyturnen: Babyfit + Babymassage
Helene-Weber-Haus, Kidix-Club-Raum 2

(geb. Mai bis Juni 2022)

G3400025

Mi 11.01.23 - Mi 07.06.23 · 09.00 - 10.30 Uhr
20 Treffen · 40 UE · Kursgebühr EUR 149,00

(geb. März bis April 2022)

G3400026

Mi 11.01.23 - Mi 29.03.23 · 10.45 - 12.15 Uhr
12 Treffen · 24 UE · Kursgebühr EUR 89,80

(geb. Dezember bis Januar 2023)

G3400027

Mi 19.04.23 - Mi 07.06.23 · 10.45 - 12.15 Uhr
8 Treffen · 16 UE · Kursgebühr EUR 60,20

(geb. Februar bis März 2022)

G3400028

Do 12.01.23 - Do 30.03.23 · 09.00 - 10.30 Uhr
12 Treffen · 24 UE · Kursgebühr EUR 89,80

(geb. Februar bis März 2023)

Innerhalb der Kurszeit zeigt die Kursleitung Handgriffe für die Babymassage.

G3400029

Do 20.04.23 - Do 01.06.23 · 09.00 - 10.30 Uhr
6 Treffen · 12 UE · Kursgebühr EUR 51,40

ELTERN UND KINDER

(geb. Oktober bis November 2022)

Innerhalb der Kurszeit zeigt die Kursleitung Handgriffe für die Babymassage.

G3400030

Do 12.01.23 - Do 01.06.23 · 10.45 - 12.15 Uhr
18 Treffen · 36 UE · Kursgebühr EUR 152,20

(geb. Dezember 2021 bis Januar 2022)

G3400031

Fr 13.01.23 - Fr 31.03.23 · 09.00 - 10.30 Uhr
12 Treffen · 24 UE · Kursgebühr EUR 89,80

DELFI® (geb. Januar bis Februar 2023)

Innerhalb der Kurszeit zeigt die Kursleitung Handgriffe für die Babymassage.

G3400031A

Fr 21.04.23 - 02.06.23 · 9.00-10.30 Uhr
6 Treffen · 12 UE · Kursgebühr EUR 59,80

(geb. Juni bis Juli 2022)

G3400032

Fr 13.01.23 - Fr 02.06.23 · 10.45 - 12.15 Uhr
18 Treffen · 36 UE · Kursgebühr EUR 134,20

(geb. April bis Mai 2023)

H3400033

Mi 09.08.23 - Mi 13.12.23 · 09.00 - 10.30 Uhr
16 Treffen · 32 UE · Kursgebühr EUR 119,40

(geb. Dezember bis Januar 2023)

H3400034

Mi 09.08.23 - Mi 13.12.23 · 10.45 - 12.15 Uhr
16 Treffen · 32 UE · Kursgebühr EUR 119,40

(geb. Februar bis März 2023)

H3400035

Do 10.08.23 - Do 14.12.23 · 09.00 - 10.30 Uhr
16 Treffen · 32 UE · Kursgebühr EUR 119,40

(geb. Oktober bis November 2022)

H3400036

Do 10.08.23 - Do 14.12.23 · 10.45 - 12.15 Uhr
16 Treffen · 32 UE · Kursgebühr EUR 119,40

DELFI® (geb. Januar bis Februar 2023)

H3400037

Fr 18.08.23 - Fr 15.12.23 · 09.00 - 10.30 Uhr
16 Treffen · 32 UE · Kursgebühr EUR 119,40

(geb. Juni bis Juli 2023)

Innerhalb der Kurszeit zeigt die Kursleitung Handgriffe für die Babymassage.

H3400038

Fr 18.08.23 - Fr 15.12.23 · 10.45 - 12.15 Uhr
16 Treffen · 32 UE · Kursgebühr EUR 135,40



Grundqualifizierung zur Kidix®-Kursleitung

Wann, wo, wie die Grundqualifizierung stattfindet

40 UE Onlineschulung + 4 Hospitationen in Kidix-Kursen



Onlineschulung

Freitag, 15.09./Samstag, 16.09.2023

Freitag, 20.10./Samstag 21.10.2023

Freitag, 17.11./Samstag 18.11.2023

Kurszeiten freitags: 16.30 - 20.00 Uhr

Kurszeiten samstags: 09.00 - 16.30 Uhr

Online über Zoom

Technische Voraussetzung: Laptop, PC, Tablet oder Smartphone mit Kamera und Mikro, stabile W-LAN-Verbindung.

Vor Kursbeginn erhalten Sie per Mail die Zugangsdaten zum Meeting über Zoom und eine Kurzanleitung.

Inhalte und Ziele der Grundqualifizierung

Mit unserer Online-Schulung starten Sie schnell, modern und alltagsnah in ein Leben als Kidix®-Kursleitung. Sie werden mit dem gesamten Konzept und seinen Methoden vertraut gemacht und lernen, eine Kidix®-Gruppe zu organisieren und zu leiten:

- Elemente des Kidix®-Kurses kennenlernen (Ablauf, Kurseinheiten für Eltern, Kurseinheiten für Eltern und Kinder, Inhalte)
- Kurseinheiten spannend und abwechslungsreich gestalten und Familien mit tollen Inhalten begeistern (Kursvorbereitung, Durchführung und Auswertung)
- Frühkindliche Entwicklung in den ersten Lebensjahren (Entwicklung, Spielverhalten, Bedürfnisse)

- Gruppenprozesse beobachten, verstehen und begleiten (erwachsenenpädagogisches Know-how) und dabei jeden Einzelnen im Blick behalten, Wohlfühlatmosphäre schaffen, als Kursleitung Führung wahrnehmen
- Elterngespräche sicher und kompetent führen und dabei die Sensibilität entwickeln, Beobachtungen konstruktiv einzubringen (Kidix®-Kursthemen, Erfahrungsaustausch initiieren, Elternfragen aufgreifen und alltagsnah gestalten, Gesprächsführung, Moderationstechniken, Haltung, Feedback geben)
- Eigene Kraft, Stärke, Talente kennen und einsetzen
- Organisatorische Fragen (Zusammenarbeit mit der KEFB, Reflexionsbögen)

Sie erhalten eine Fülle von Informationen, die es Ihnen ermöglichen, direkt nach der Grundqualifizierung in die Kursarbeit zu starten. Die Wochenenden sind intensiv und arbeitsreich, sie werden methodisch abwechslungsreich gestaltet und sind jederzeit praxistauglich. Sie können sich darauf verlassen, dass Sie mit der Referentin und in der Gruppe eine interessante und gute Zeit haben werden.

Für wen die Kidix®-Grundqualifizierung geeignet ist

Die Onlineschulung richtet sich an alle Interessent*innen, die

- in Einrichtungen der KEFB im Bistum Essen Kidix®-Kurse anbieten möchten
- Freude am offenen und respektvollen Kontakt mit Eltern und Kleinkindern haben
- motiviert sind, sich in neue Themen einzuarbeiten und als Persönlichkeit zu wachsen
- zeitliche Ressourcen einbringen können für die Onlineschulung, begleitende Hospitationen und Vertiefungsarbeit

In Ihrer KEFB vor Ort erhalten Sie über die Online-Schulungszeiten hinaus persönliche Betreuung durch die pädagogischen Mitarbeiter*innen.

Wie es nach der Grundqualifizierung weiter geht

Nach Abschluss der Onlineschulung erhalten Sie ein Zertifikat, das Sie berechtigt, Kidix®-Kurse in ganz NRW in Mitgliedseinrichtungen der LAG KEFB zu leiten.

Der Bedarf an Kursen ist groß und die Möglichkeit, Kurse anzubieten, vielfältig. Vor Ort können Sie während Ihrer Kidix®-Tätigkeit weitere Fortbildungen wahrnehmen.

Bitte melden Sie sich vor der Anmeldung bei Ihrer KEFB vor Ort, um den Bedarf und organisatorische Fragen zu klären.

Kosten: 100 Euro insgesamt
(inklusive Schulungsmaterial)

Anmeldung: www.kefb.info

Leitung: Sabine Deppe
Pädagogische Fachkraft,
Kidix-Kursleitung



ELTERN UND KINDER

Angebote für Eltern mit Kindern von 1 bis 2 Jahren



Mit Kidix®-Eltern-Kind-Kursen bieten die katholischen Einrichtungen der Erwachsenen- und Familienbildung in NRW ein gemeinsames Konzept der Elternbildung für Eltern mit Kindern im Alter von 0-3 Jahren an.

Kinder sind unsere Zukunft und es ist nie zu früh, ihnen die Grundregeln für ein nachhaltiges Leben beizubringen.

Fragen Sie auch während des Semesters nach freien Plätzen!

Die Gebühr ist für einen Erwachsenen und ein Kind, Geschwisterkinder können leider nicht mit gebracht werden.

Anfangs- und Endzeiten sind nur die Dauer möglicher Kurstage, diese ergeben sich aus der Anzahl der Treffen, da Ausfall - oder Brückentage vorab abgezogen wurden. Die Kurszeiten beinhaltet das Aus- und Anziehen. Bitte versäumen Sie nicht, sich und Ihr Kind rechtzeitig für den Folgekurs anzumelden.

Infos : <https://www.kidix-eltern-kind-kurs.de/>

Leitung: Annette Anna Hürfikir, Kidix-Kursleitung

G3400040

Di 17.01.23 - Di 23.05.23 · 09.00 - 10.30 Uhr
17 Treffen · 34 UE · Kursgebühr EUR 96,20

G3400042

Mi 18.01.23 - Mi 31.05.23 · 09.00 - 10.30 Uhr
18 Treffen · 36 UE · Kursgebühr EUR 101,80

Leitung: Claudia Monno, Kinderkrankenschwester,
Kidix-Kursleitung

G3400041

Di 17.01.23 - Di 30.05.23 · 16.30 - 18.00 Uhr
16 Treffen · 32 UE · Kursgebühr EUR 90,60

G3400043

Do 26.01.23 - Do 01.06.23 · 15.00 - 16.30 Uhr
14 Treffen · 28 UE · Kursgebühr EUR 79,40

G3400044

Do 26.01.23 - Do 01.06.23 · 16.30 - 18.00 Uhr
14 Treffen · 28 UE · Kursgebühr EUR 79,40

Leitung: Claudia Parchetta, Erzieherin, Kidix-Kursleitung
Ort: Apostelkirche, Pfarrheim, Horster Str. 35,
45897 Gelsenkirchen

G3400047

Mo 16.01.23 - Mo 22.05.23 · 09.30 - 11.00 Uhr
15 Treffen · 30 UE · Kursgebühr EUR 93,00

G3400049

Do 19.01.23 - Do 01.06.23 · 10.00 - 11.30 Uhr
17 Treffen · 34 UE · Kursgebühr EUR 105,40

Leitung: Annette Anna Hürfikir, Kidix-Kursleitung
Ge-Buer, Helene-Weber-Haus, Westerholter Str. 10,
Kidix-Club-Raum 1

H3400050

Di 15.08.23 - Di 05.12.23 · 09.00 - 10.30 Uhr
15 Treffen · 30 UE · Kursgebühr EUR 85,00

H3400052

Mi 16.08.23 - Mi 06.12.23 · 09.00 - 10.30 Uhr
14 Treffen · 28 UE · Kursgebühr EUR 79,40

ELTERN UND KINDER



Leitung: Claudia Monno, Kinderkrankenschwester,
Kidix-Kursleitung

H3400051

Di 15.08.23 - Di 28.11.23 · 16.30 - 18.00 Uhr
12 Treffen · 24 UE · Kursgebühr EUR 68,20

H3400053

Do 24.08.23 - Do 07.12.23 · 15.00 - 16.30 Uhr
12 Treffen · 24 UE · Kursgebühr EUR 68,20

H3400054

Do 24.08.23 - Do 07.12.23 · 16.30 - 18.00 Uhr
12 Treffen · 24 UE · Kursgebühr EUR 68,20

Leitung: Claudia Parchetta, Erzieherin, Kidix-Kursleitung
Apostelkirche, Pfarrheim, Horster Str. 35,
45897 Gelsenkirchen

H3400057

Mo 14.08.23 - Mo 04.12.23 · 09.30 - 11.00 Uhr
15 Treffen · 30 UE · Kursgebühr EUR 93,00

H3400058

Mi 16.08.23 - Mi 06.12.23 · 10.15 - 11.45 Uhr
14 Treffen · 28 UE · Kursgebühr EUR 86,80

H3400059

Do 17.08.23 - Do 07.12.23 · 10.00 - 11.30 Uhr
15 Treffen · 30 UE · Kursgebühr EUR 93,00

Die Zapfenzwerge (2,5 bis 4 Jahre)

- Waldspielgruppe -

In der frühkindlichen Bildung bedeutet Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE) Kindern die Möglichkeit zu geben, ihre Umwelt zu erkunden und Zusammenhänge zu entdecken. In diesem Angebot erleben und entdecken Eltern und Kinder den Wald zu allen Jahreszeiten. Konzentrationsfähigkeit, Selbstvertrauen, Kreativität und Sozialverhalten werden positiv beeinflusst. Treffpunkt: Parkplatz an der Waldschänke, Ressestr. 50, 45864 Ge.

Leitung: Gertraude Nagel-Kerntke, Dipl. Soz.-Pädagogin,
Treffpunkt: Parkplatz an der Waldschänke, Ressestr. 50

G3400068

Di 07.03.23 - Di 28.03.23 · 14.30 - 16.00 Uhr
4 Treffen · 8 UE · Kursgebühr EUR 30,60

H3400069

Di 19.09.23 - Di 24.10.23 · 14.30 - 16.00 Uhr
4 Treffen · 8 UE · Kursgebühr EUR 30,60



ELTERN UND KINDER

Kamishibai-Erzähltheater

für Eltern und Kinder ab 2 bis 6 Jahren

Die wunderbare Reise ins Geschichtenland kann beginnen.

Wer das Erzähltheater (Kamishibai) einmal erlebt und selbst damit gearbeitet hat, versteht den Zauber, der von diesem Medium ausgeht.

Kleine und große Zuschauer fühlen sich magisch angezogen, wenn in dem hölzernen Kasten kleine Szenen und große Gefühle lebendig werden.

Die Wechselseitigkeit des bildgestützten Erzählens – Zuschauen und gleichzeitig Zuhören – ermöglicht das sofortige Eintauchen in die Geschichte/n.

Anschließend basteln wir eine Kleinigkeit für Zuhause, damit die Geschichte dort weiterleben kann.

Die kleine Raupe Nimmersatt

Für Eltern mit Kindern ab 2 bis 4 Jahren

Die kleine Raupe Nimmersatt ist ein Klassiker der Kinderliteratur.

Wenn sich der Vorhang im Erzähltheater Kamishibai hebt, dann erleben die Zuschauer, wie sich die kleine Raupe Bild für Bild durch einen riesigen Berg von Leckereien frisst, bis sie endlich satt ist, sich einen Kokon baut und sich nach zwei Wochen des Wartens in einen wunderschönen Schmetterling verwandelt.

Leitung: Heike Schultz, Erzieherin, Kidix Kursleitung
oder Annika Eggert, Erzieherin, Kidix Kursleitung

G3400070

Do 02.03.23 · 16.00 - 17.00 Uhr
1 Treffen · 1 UE · Kursgebühr EUR 9,00

G3400071

Mi 29.03.23 · 16.00 - 17.00 Uhr
1 Treffen · 1 UE · Kursgebühr EUR 9,00



Löwe hat Geburtstag

Für Eltern mit Kindern ab 4 bis 6 Jahren

Wenn der Löwe Geburtstag hat, gibt er ein rauschendes Fest. Das möchten sich Affe, Nashorn und Perlhuhn keinesfalls entgehen lassen. Als sie jedoch gemeinsam ihr Boot den Fluss hinuntersteuern wollen, merken sie, dass Zusammenarbeit gar nicht so einfach ist!

G3400072

Mi 01.02.23 · 16.00 - 17.00 Uhr
1 Treffen · 1 UE · Kursgebühr EUR 9,00

G3400073

Do 20.04.23 · 16.00 - 17.00 Uhr
1 Treffen · 1 UE · Kursgebühr EUR 9,00

H3400074

Mi 27.09.23 · 16.00 - 17.00 Uhr
1 Treffen · 1 UE · Kursgebühr EUR 9,00

Sankt Martin Erzähltheater

Für Eltern mit Kindern ab 4 bis 6 Jahren

Die Menschen wollen, dass der Soldat Martin, der einst seinen Mantel teilte, um einen Bettler zu wärmen, Bischof wird. Er hat Angst vor dieser Aufgabe und versteckt sich in einem Gänsestall. Dort erzählt er den Gänsen seine Geschichte und wie ihm dann im Traum Jesus erschien und er sich taufen ließ. Nachdem er den Gänsen alles erzählt hat, fühlt er sich bereit für seine neue Aufgabe.

H3400075

Mi 25.10.23 · 16.00 - 17.00 Uhr
1 Treffen · 1 UE · Kursgebühr EUR 9,00

H3400076

Mi 08.11.23 · 16.00 - 17.00 Uhr
1 Treffen · 1 UE · Kursgebühr EUR 9,00

**Aktuelle
Veranstaltungen zu
Erziehungsthemen
finden Sie hier:**



ELTERN UND KINDER

Das Eselchen und der kleine Engel

Für Eltern mit Kindern ab 3 bis 6 Jahren

Als das Eselchen eines Tages aufwacht, ist Mama verschwunden! Vom Engel erfährt es, dass sie zum Stall nach Bethlehem gelaufen ist, um das Jesuskind zu wärmen. Gemeinsam machen sie sich auf den Weg und laden alle ein, mitzukommen.

Otfried Preußler, der große Meister der Kinderliteratur, hat seine Weihnachtsbotschaft in eine liebevolle Erzählung eingekleidet: Weihnachten wird es für jeden, der sich auf den Weg macht, um Jesus zu suchen.

H3400077

Mi 29.11.23 · 16.00 - 17.00 Uhr

1 Treffen · 1 UE · Kursgebühr EUR 9,00

H3400078

Mi 13.12.23 · 16.00 - 17.00 Uhr

1 Treffen · 1 UE · Kursgebühr EUR 9,00

Was ist das BuT?

Das Bildungs- und Teilhabepaket (BuT) fördert und unterstützt bedürftige Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene aus Familien mit geringem Einkommen.

Mit dieser Leistung soll ihnen soziale und kulturelle Teilhabe ermöglicht werden, d. h. sich in Vereins- und Gemeinschaftsstrukturen zu integrieren und insbesondere Kontakt zu Gleichaltrigen aufzubauen. Dafür werden nun durch das Starke-Familien-Gesetz (seit 2019) zusätzliche Leistungen im Wert von pauschal Euro 15,00 monatlich erbracht.

Anspruchsberechtigt sind Kinder und Jugendliche, die noch nicht volljährig (unter 18 Jahre) sind und die selbst oder deren Eltern folgende Leistungen beziehen:

- Grundsicherung für Arbeitssuchende
- Sozialhilfe
- Leistungen nach dem Asylbewerbergesetz
- Wohngeld nach dem Wohngeldgesetz
- Kinderzuschlag nach dem Bundeskindergeldgesetz

Die Leistungen für soziale und kulturelle Teilhabe können für Eltern-Kind-Kurse der Katholischen Familienbildungsstätte eingesetzt werden. Stellen Sie einen Antrag vor Kursbeginn bei der Stelle, von der Sie oder Ihr Kind Leistungen beziehen:

- Jobcenter
- Sozialamt bzw. Jugendamt
- Bürgerbüro/Wohngeldstelle

Weitere Info: www.gelsenkirchen.de

ELTERN UND KINDER

Eltern turnen mit Ihren Kindern von 1,5 bis 4 Jahren

Toben macht schlau (3 bis 4 Jahre)

Die Kinder werden spielerisch an Groß- und Kleingeräte herangeführt. Durch den Anreiz der unterschiedlichen Turngeräte können sie vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln und ihre Muskulatur stärken. Gezielte Bewegung fördert sowohl die Grundfertigkeiten wie Klettern, Balancieren, Schwingen etc. als auch Körperbewusstsein, Orientierung und Koordination. Die Eltern „turnen“ gemeinsam mit ihren Kindern und leisten Hilfestellung. Hände und Füße sind ein Tor zum lernen. Die Kurszeit beinhaltet das An- und Ausziehen, die Gebühr ist für einen Erwachsenen und ein Kind.

Leitung: Marion Heßeler, Übungsleiterin
Turnhalle an der Lindenschule, Urbanusstr. 25, Ge-Buer

G3400080

Di 17.01.23 - Di 20.06.23 · 16.00 - 17.00 Uhr
17 Treffen · 17 UE · Kursgebühr EUR 72,40

H3400081

Di 15.08.23 - Di 12.12.23 · 16.00 - 17.00 Uhr
13 Treffen · 13 UE · Kursgebühr EUR 55,60

Toben macht schlau (1,5 bis 3 Jahre)

Die Eltern „turnen“ gemeinsam mit ihren Kindern und leisten Hilfestellung. Hände und Füße sind ein Tor zum lernen. Die Kinder werden spielerisch an Groß- und Kleingeräte herangeführt. Durch den Anreiz der unterschiedlichen Turngeräte können sie vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln und ihre Muskulatur stärken. Gezielte Bewegung fördert sowohl die Grundfertigkeiten wie Klettern, Balancieren, Schwingen etc. als auch Körperbewusstsein, Orientierung und Koordination. Die Kinder müssen laufen können! Die Kurszeit beinhaltet das An- und Ausziehen, die Gebühr ist für einen Erwachsenen und ein Kind.

G3400082

Di 17.01.23 - Di 20.06.23 · 17.00 - 18.00 Uhr
17 Treffen · 17 UE · Kursgebühr EUR 72,40

H3400083

Di 15.08.23 - Di 12.12.23 · 17.00 - 18.00 Uhr
13 Treffen · 13 UE · Kursgebühr EUR 55,60



Online-Kurse



Technische Voraussetzungen:

Sie haben idealerweise Zugang zu einer stabilen Internetverbindung

- PC oder Laptop
- Lautsprecher/Kopfhörer (eingebaut oder extern)
- Webcam & Mikrofon (eingebaut oder extern) für die aktive Beteiligung

Die Teilnahme am Online-Seminar ist auch mit einem Smartphone möglich.

Vorbereitung:

- vor der Veranstaltung dem per E-Mail versandten Einladungslink folgen, das ZOOM-Programm startet dann automatisch
- kurz vor der Veranstaltung im Webinar-Raum anmelden (die Zugangsdaten bekommen Sie per E-Mail)

Falls Sie Fragen zu den technischen Voraussetzungen dieses Angebotes haben melden Sie sich gerne telefonisch unter 0209 933117-13 oder annette.lueer@kefb.info

Für die Durchführung besteht eine Mindestteilnehmer*zahl.



Kess-Erziehen® der Eltern Kurs!

Das Kess-erziehen® Online-Seminar bietet Müttern und Vätern in dieser besonders herausfordernden Zeit Entlastung und eröffnet hilfreiche Ideen.

Wie schafft man es als Eltern, den Alltag zu meistern, ohne wahnsinnig zu werden? Was brauchen meine Kinder jetzt? Wie gehe ich mit diesen stressigen Situationen um? Wohin mit meiner Wut und meinem Ärger? Paare zahlen für diesen Kurs zusammen 120€.

Frau Heyer ist: Dipl. Sozialarbeiterin und systemische Familienberaterin/Therapeutin

Folgende Themen werden angesprochen:

- Wie kann ich das störende Verhalten von Kindern verstehen und angemessen darauf reagieren?
- Wie kann ich drohende Konflikte entschärfen?
- Wie gehen wir respektvoll miteinander um – auch wenn es mal schwierig ist?
- Wie fördere ich die Selbstverantwortung meines Kindes?
- Wie werden innerhalb der Familie Absprachen getroffen und Positionen gefunden?
- Wie kann ich notwendige Grenzen setzen und auch durchsetzen?
- Wie kann ich gelassener reagieren?
- Wie stärke ich das Familiengefühl?
- Wo bleibe ich als Mutter/Vater? Wie und wo schaffe ich mir Oasen?

Kess-erziehen® vermittelt Eltern viele praktische Anregungen für den herausfordernden Alltag und noch wichtiger: Eine Einstellung, die das Zusammenleben in der Familie erleichtert. All dem ist inklusive: Der Austausch mit den anderen Teilnehmer*innen. Paare zahlen für diesen Kurs zusammen 120€.

4 Termine als Videokonferenz über die Videoplattform Zoom

Leitung: Kirsten Heyer
Online

G3400095

Di 31.01.23 - Di 21.02.23 · 19.00 - 21.30 Uhr
4 Treffen · 12 UE · Kursgebühr EUR 66,00

ELTERN UND KINDER

Kess-Pubertät® der Eltern Kurs!

In einer gelassenen Haltung, die darauf vertraut, dass Jugendliche wie Eltern bereichert aus der Phase der Pubertät herausgehen, werden deren anstrengenden wie schönen Seiten in den Blick genommen. Der Kurs unterstützt Väter und Mütter in dieser Zeit des Umbruchs und zeigt Wege, wie sie Jugendlichen in ihrem Selbstwertgefühl stärken, Grenzen respektvoll setzen und Kooperationen entwickeln können. Die Themen der vier Kurseinheiten

- Lebenswelten des Jugendlichen wahrnehmen - Beziehung gestalten
- Konflikte entschärfen - Position beziehen
- Dem Jugendlichen das Leben zutrauen - Halt geben
- Einander ermutigen - Das positive Lebensgefühl stärken
- Eigenständigkeit fördern - Die Ablösung mitgestalten

All dem ist inklusive: Der Austausch mit den anderen Teilnehmer*innen.

Paare zahlen für diesen Kurs zusammen 120€.

4 Termine als Videokonferenz über die Videoplattform Zoom

Leitung: Kirsten Heyer

Online

H3400096

Di 17.10.23 - Di 07.11.23 · 19.00 - 21.15 Uhr

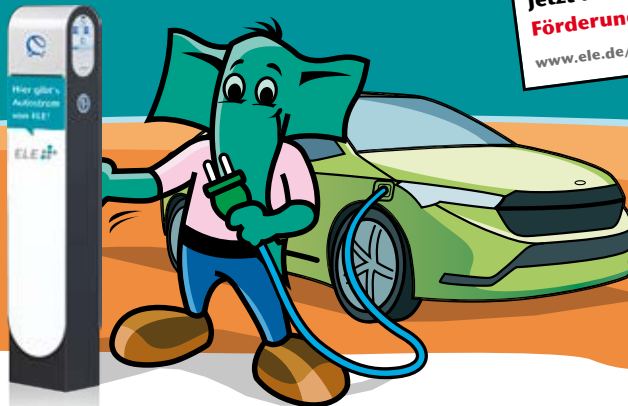
4 Treffen · 12 UE · Kursgebühr EUR 66,00

**Aktuelle
Veranstaltungen zu
Erziehungsthemen
finden Sie hier:**



Ihr nächstes Auto? Ein Elektroauto!

**Jetzt umsteigen und
Förderung sichern!**
www.ele.de/e-mobility



ELE

Fachkonferenzen und Weiterbildungen für Mitarbeitende*

Planungskonferenz 2024 Eltern- und Familienbildung

Als Anbieter von Angeboten für Familien, können wir keine Pause machen, Eltern und Familien in ihrer spannenden Aufgabe der Erziehung und Bildung zeitgemäß zu begegnen, zu begleiten und zu unterstützen. Von Bildung und Erziehung hängt es ab, wie sich die nachfolgenden Generationen den Herausforderungen und Belastungen der Zukunft stellen werden, denn auf den Anfang kommt es an!

Wir als Fachkräfte für Eltern mit Kindern unter 3 Jahren planen das Programm 2024 unter Berücksichtigung der aktuellen „Zeitzeichen“ (Weiterbildungen stehen noch nicht fest).

Leitung: Annette Lüer, Diplom Pädagogin

G3400100

Di 09.05.23 · 18.30 - 21.30 Uhr

1 Treffen · 4 UE

Fachbereichstreffen Eltern- und Familienbildung

Aktueller Austausch zum Thema: z.B. Familie sein in unruhigen Zeiten

G3400101

Di 21.03.23 · 18.00 - 21.00 Uhr

1 Treffen · 4 UE

H3400103

Mo 18.09.23 · 18.00 - 21.00 Uhr

1 Treffen · 4 UE



Jahresabschluss „FB-FamilienLeben 2023“

Ob im Fernsehen, Radio oder in der Tageszeitung: Neigt sich ein Jahr dem Ende zu, präsentiert die gesamte Medienlandschaft einen Jahresrückblick, in dem die wichtigsten Highlights der vergangenen zwölf Monate zusammengestellt werden.

Ein Jahresrückblick bietet die Möglichkeit, sich interessante und bewegende Einzelereignisse in Erinnerung zu rufen, über das Jahr als Ganzes zu reflektieren und daraus Schlüsse für die Zukunft zu ziehen.

Heute nehmen wir das gemeinsam für unseren Bereich Eltern-Bildung in den Blick.

H3400104

Mi 13.12.23 · 18.00 - 21.00 Uhr

1 Treffen · 4 UE

ENTSPANNT ERZIEHEN. ERZIEHUNGS UND BEZIEHUNGS- KOMPETENZ STÄRKEN

Ausbildung zur/m

Pädagogischen Dozent*in nach Kess-erziehen®

Eine Ausbildungsreihe in Bochum, basierend auf dem Kurskonzept „**Weniger Stress. Mehr Freude**“, vermittelt mit Blick auf Kinder im Alter von 3-11 Jahren zentrale pädagogische Inhalte für die Elternbildung. (www.kess-erziehen.de)

Die KEFB im Bistum Essen bietet diese Ausbildung in Kooperation mit dem Kess-erziehen-Institut für Personale Pädagogik in Bonn an.

Diese Ausbildung beinhaltet die erfahrungsorientierte Vermittlung des Kurskonzepts sowie der aktuellen wissenschaftlichen Hintergründe und bietet die Vertiefung der bisherigen Leitungskompetenzen nach dem Kess-Ansatz. Die Reihe qualifiziert zur Durchführung des Elternkurskonzeptes Kess-erziehen®. Weniger Stress. Mehr Freude, sowie zur Durchführung von Einzelveranstaltungen gemäß der im Konzept gegebenen, alltagsrelevanten, pädagogischen Themen wie: „Stress lass nach. 5 Regeln für eine entspannte Erziehung“ oder „Alles Smartphone oder was? Wie Medienerziehung gelingt“. Geboten werden neben einer strukturellen Einbindung auch weiterführende Supervisionen und Fortbildungen.

Setzen Sie kompetent, selbstbewusst und vielfältig Akzente im Rahmen der Elternbildung!



Kess-erziehen®. Weniger Stress. Mehr Freude

Teil 1: Sa, 16.09. – So, 17.09.2023

Teil 2: Sa, 21.10. – So, 22.10.2023

Teil 3: Sa, 18.11. – So, 19.11.2023

jeweils samstags 9.00 Uhr – 21.00 Uhr
sonntags 9.00 Uhr – 18.00 Uhr

Inhaltliche Schwerpunkte der Fortbildungsböcke:

1. Individualpsychologische Aspekte und Prinzipien der Erziehung: Der Elternkurs „Weniger Stress. Mehr Freude“ und seine Inhalte
2. Ermutigung als Grundprinzip: Ermutigende Haltung als Erziehende*r und als Dozent*in
3. Praxis: Vermittlungsfertigkeiten und Leitungskompetenzen. Kess-erziehen® erleben, reflektieren und durchführen

Tagungsort: KEFB Bochum-Wattenscheid
Gertrudenhof 25
44866 Bochum

Kursnummer: H3383001 - 54 UE

Leitung: **Klaus Luksch**
(Dipl. Psych., Erziehungsberater,
Ausbilder Kess-erziehen®,
Freiburg)

Veronika Spanke
(Dipl. Theol., Dipl. Rel.-Päd.,
Ausbilderin Kess-erziehen®,
KEFB Bochum-Wattenscheid)

Kosten: 219,00 Euro pro Block
(Gesamtpreis: 657,00 Euro)
zuzüglich einmalig 35,00 Euro Materi-
alkosten
Inkl. Mittagessen/Getränke/
Kaffee, Tee & Kuchen/
Abendessen
Ohne Übernachtung

Information & Anmeldung:

KEFB Bochum
Am Bergbaumuseum 37
44791 Bochum
Tel. 0234 9508923
bochum-wattenscheid@kefb.info
www.kefb.info

Anmeldungen sind bis zum 15.08.2023
möglich.



Kess-erziehen® setzt bei den Erfahrungen der Menschen an. Ressourcen aus konkreten Erziehungssituationen werden genutzt und die Erziehungs- und Handlungskompetenz gefördert. Dabei geht es um eine achtsame und respektvolle Haltung und einen konsequenten Umgang miteinander.

Die einzelnen Kurse sind klar strukturiert: Impulsvorträge erläutern wichtige Inhalte. Übungen ermöglichen den eigenen Erziehungsstil weiterzuentwickeln. Konkrete Anregungen helfen, neu gewonnene Handlungsalternativen direkt in die Erziehungspraxis umzusetzen.

Alle Kurse sind als Präsenz- oder Online-Seminare buchbar; Inhouse-Schulungen sind ebenfalls möglich.

Kontakt – Information – Planung:

KEFB Region Ost · Annette Lürer
Westerholter Straße 10
45894 Gelsenkirchen
Tel.: 0209 933117-13
E-Mail: annette.luer@kefb.info

KURSFORMATE

Von Anfang an.

Für Eltern von Kindern unter 3 Jahren

Weniger Stress. Mehr Freude.

Für Eltern von Kindern zwischen 3 und 11 Jahren

Getrennt / allein erziehen.

Für Eltern von Kindern zwischen 3 und 11 Jahren

Abenteuer Pubertät.

Für Eltern von Jugendlichen zwischen 11 und 16 Jahren

Hand in Hand.

Für Eltern und Großeltern von Kindern zwischen 3 und 11 Jahren

Staunen. Fragen. Gott entdecken.

Für Eltern von Kindern zwischen 3 und 11 Jahren

Berufsbezogene Fortbildungen.

Angebote für Fachkräfte aus Kindertageseinrichtungen, der SPFH, Einrichtungen der (teil-) stationären Erziehungshilfe und der Kinder- und Familienpastoral

KidS.

Kess-erziehen® in der Schule.
Das Programm für den Kontext Schule



Netzwerk KiTa's - Familienzentren - Kooperationen

Die z.Z. hier aufgeführten Familienzentren, KiTa's und anderen Einrichtungen in Gelsenkirchen arbeiten eng mit uns zusammen. Durch gute, einrichtungsübergreifende Netzwerke und Kooperationen finden unsere Angebote auch in Ihrer Nähe statt.

Da das vielfältige Angebot über die ganze Stadt verteilt ist und für Sie immer aktuell sein soll, ist es leider nicht möglich, alle Angebote hier aufzulisten.

Außer Angebote für Eltern und Kinder bieten wir in den Einrichtungen auch Kurse für Erwachsene z. B. im Bereich Gesundheit, Kreativität, Ernährung, Nähen an.

Für Teilnehmer* können bei den Veranstaltungen in den FZ oder KiTa's Gebühren/Materialkosten anfallen, fragen Sie nach.

Bitte schauen Sie auf unsere Homepage, dort werden alle Angebote aktualisiert. Dort stehen auch die aktuellen Regelungen der Landesregierung zu Corona.

Bitte bedenken Sie, dass es in den KiTa's individuelle Corona - Regelungen geben kann.

Bürozeiten KEFB Gelsenkirchen:

Helene-Weber-Haus, 0209 933117 0

Montag, Dienstag und Freitag 09.30 bis 11.30 Uhr

Mittwoch, 15.30 bis 17.30 Uhr,

Donnerstag, 14.00 bis 17.00 Uhr.

Beratung zu allen Kursen erhalten Sie während der Bürozeiten und nach Vereinbarung.

Anmeldeschluss ist immer 8 Tage vor Kursbeginn.

Herzlich Willkommen!

Fachbereichsleitung: Kooperationen, Netzwerke,
KiTa-Familienzentren

Annette Lüer, Dipl.-Pädagogin

0209 - 933117-13 oder annette.lueer@kefb.info

Achtung Fehlerteufel, leider kommt es vor, dass Daten zu Kursbeginn nicht mehr stimmen, wir bitten um Entschuldigung.

Kooperations-Partner in GE-Nord, Buer, Horst, Hassel:

FZ St. Urbanus, Buer-Gladbecker-Str. 14

FZ Niefeldstr. 18 a

FZ Mühlenstrasse 122

FZ Don Bosco, Feldhauser Str. 208a

FZ Mehringstr. 20

FZ Vossstr. 128, Gladbeck

FZ St Michael, St.-Michael-Straße 2,

FZ Bröbweg 16

FZ Am Bowengarten 9

FZ Hugostr 18 a/b

FZ Landecker Str. 2

FZ Liebfrauen II. Rosenstr. 59 mit St. Hippolytus Auf dem Schollbruch 51

FZ St. Clemens Maria Hofbauer, Theodor-Otte-Str. 72

FZ Diesterwegstraße 5

FZ Ovellackerweg 29

FZ Johannes-Rau-Allee

FZ St. Konrad, Gartmannshof mit FZ St. Suitbert

FZ Herz Jesu Ahornstr. 50

und weitere Kooperationen

ELTERN UND KINDER

GE-Buer-Mitte

In Kooperation mit dem Katholischen Familienzentrum St. Urbanus, Buer-Gladbecker-Str. 14, 45894 Ge. Anmeldung: 0209 379546

Mein Kind ist krank - Was tun?

Krankheit und Unwohlsein sind ständige Begleiter in der Entwicklung von Kindern, bis ihr Immunsystem stark genug ist.

- Was ist zu tun, wenn das Kind krank ist?
- Welche Temperaturmessung ist die Richtige?
- Welche Hausmittel können bei Fieber und Co zum Einsatz kommen?

Ein nicht nur theoretischer Nachmittag.

Leitung: Martina Krebs, Kinderkrankenschwester, Kommunikationstrainerin
Kath. KiTa und FZ, St. Urbanus,
Buer-Gladbecker-Str. 14, Ge-Buer

G3400110

Mi 01.02.23 · 14.30 - 16.30 Uhr
1 Treffen · 3 UE

Auf Spurensuche: Väter und Kinder im Wald (2,5 bis 4 Jahre)

Viele kleine Dinge, die am Wegesrand in der Natur zu finden sind, werden oft übersehen, z. B. Fraßspuren an Bäumen, Sträuchern, Kräutern und Früchten. Oft sind es Kinder, die in ihrem Entdeckungstrieb unbekannte Dinge finden und Fragen stellen. An diesem Samstag gehen wir gemeinsam den verschiedenen Spuren nach und schauen, was denn der Wald zu bieten hat.

In Kooperation mit dem FZ St. Urbanus. Treffpunkt: Parkplatz an der Waldschänke, Ressestr. 50, 45864 Gelsenkirchen

Leitung: Gertraude Nagel-Kerntke, Dipl. Soz.-Pädagogin

G3400112

Sa 25.03.23 · 10.00 - 13.00 Uhr
1 Treffen · 4 UE

“Stark wie Pippi Langstrumpf“ Ein Selbststärkentraining für Vorschulkinder

Wer Selbstbewusstsein und Stärke zeigt, ist nicht so leicht angreifbar. Das ist auch schon bei kleineren Kindern so. Mit Hilfe von Wahrnehmungsübungen, Spielen, Geschichten, Rollenspielen und kreativem Gestalten werden Kinder in ihrem Selbstwertgefühl gefördert. So nähern sich die Kinder dem Thema „Körper und Berührungen“ sowie „Grenzen setzen und Nein - Sagen“ an. In altersgerechter Form werden sie an die Selbstbehauptung bzw. Selbstverteidigung herangeführt, um hilfreiche Verhaltensweisen einzuüben. Während eines Info-Termins erhalten die Eltern Hinweise, wie sie ihre Kinder unterstützen können.

Leitung: Ulla Neubach, Dipl. Sozialarbeiterin, WenDo Trainerin
Kath. KiTa und FZ, St. Urbanus,
Buer-Gladbecker-Str. 14, Ge-Buer

G3400113

Mi 11.01.23 - Mi 25.01.23 · 09.30 - 10.30 Uhr
Elterngespräch, beide Gruppen: 10.01.23, 15 Uhr

“Mut tut gut“ - für Jungen Ein Selbststärkentraining für Vorschulkinder

G3400114

Mi 11.01.23 - Mi 25.01.23 · 10.30 - 11.30 Uhr
3 Treffen



ELTERN UND KINDER

Schultüten selbstgemacht - Einschulung 2023

Materialkosten ca. 15€

Leitung: Brigitte Jakob, Floristin

G3400115

Mi 03.05.23 · 14.30 - 16.45 Uhr

1 Treffen · 3 UE

G3400116

Do 04.05.23 · 14.30 - 16.45 Uhr

1 Treffen · 3 UE

Löwe hat Geburtstag. Für Eltern mit Kindern ab 4 bis 6 Jahren

Wenn der Löwe Geburtstag hat, gibt er ein rauschen-
des Fest. Das möchten sich Affe, Nashorn und Per-
lhuhn keinesfalls entgehen lassen. Als sie jedoch ge-
meinsam ihr Boot den Fluss hinuntersteuern wollen,
merken sie, dass Zusammenarbeit gar nicht so einfach ist!
Anschließend basteln wir eine Kleinigkeit für Zuhause,
damit die Geschichte dort weiterleben kann.

Leitung: Heike Schultz, Erzieherin, Kidix Kursleitung

ORT: Helene-Weber-Haus, Westerholter Str. 10,

Raum Straßburg

G3400117

Mo 12.06.23 · 15.00 - 16.00 Uhr

1 Treffen · 1 UE

Das Eselchen und der kleine Engel, für Eltern mit Kindern ab 3 bis 6 Jahren

Als das Eselchen eines Tages aufwacht, ist Mama ver-
schwunden! Vom Engel erfährt es, dass sie zum Stall
nach Bethlehem gelaufen ist, um das Jesuskind zu
wärmen. Gemeinsam machen sie sich auf den Weg
und laden alle ein, mitzukommen.

Otfried Preußler, der große Meister der Kinderliteratur,
hat seine Weihnachtsbotschaft in eine liebevolle Erzäh-
lung eingekleidet: Weihnachten wird es für jeden, der
sich auf den Weg macht, um Jesus zu suchen. An-
schließend basteln wir eine Kleinigkeit für Zuhause,
damit die Geschichte dort weiterleben kann.

Leitung: Heike Schultz, Erzieherin, Kidix Kursleitung
ORT: Helene-Weber-Haus, Westerholter Str. 10, Raum
Straßburg

H3400117

Do 23.11.23 · 15.00 - 16.00 Uhr

1 Treffen · 1 UE

Streit im Kinderzimmer - aushalten oder schlichten?

Geschwister - Kinder streiten sich. Um das Spielzeug,
um das größte Kuchenstück, um Recht haben...sicher
kennen Sie noch viele Beispiele im täglichen Trott.

Wie reagieren Sie noch viele Beispiele im täglichen Trott.
Wie reagieren Sie noch viele Beispiele im täglichen Trott,
was ist leicht? Was genau ist richtig – einmischen oder
aushalten?

An diesem Nachmittag finden wir neben dem Austausch
auch Möglichkeiten, nicht nur im Kinderzimmer Konflikte
anzunehmen, auszuhalten und konstruktiv zu lösen.

Leitung: Martina Krebs, Kinderkrankenschwester,

Kommunikationstrainerin

Kath. KiTa und FZ, St. Urbanus,

Buer-Gladbecker-Str. 14, Ge-Buer

H3400118

Mi 18.10.23 · 14.30 - 16.30 Uhr

1 Treffen · 3 UE

Die kleine Auszeit zwischendurch

Eltern sind oft und vielseitig gefragt. Kind/er, Haushalt,
Einkauf, Beruf... es ist nicht immer leicht, ein Famili-
enunternehmen zu führen und sich dabei selbst nicht
aus den Augen zu verlieren. In diesen Workshop finden
wir Möglichkeiten für eine kleine Pause zwischen-
durch, einen zauberhaften Augenblick der Ruhe: zum
Ausruhen, Loslassen und Auftanken.

Leitung: Martina Krebs, Kinderkrankenschwester,

Kommunikationstrainerin

Kath. KiTa und FZ, St. Urbanus, Buer-Gladbecker-Str.

14, Ge-Buer

H3400119

Mi 20.09.23 · 14.30 - 16.30 Uhr

1 Treffen · 3 UE

ELTERN UND KINDER

GE-Nord -Buer

Veranstaltungen in Kooperation mit dem
Städtischen Familienzentrum Niefeldstr. 18a, GE
Anmeldung: 0209-32747

Eltern und Kinder basteln zum Frühling

Materialkosten: 4€

Leitung: Brigitte Jakob, Floristin

G3400120

Di 21.03.23 · 14.00 - 16.15 Uhr
1 Treffen · 3 UE

Schultüten selbstgemacht - Einschulung 2023

Materialkosten ca. 15€

G3400121

Do 11.05.23 · 14.00 - 16.15 Uhr
1 Treffen · 3 UE

Eltern und Kinder basteln Laternen

Materialkosten: 4€

H3400122

Do 09.11.23 · 14.00 - 16.15 Uhr
1 Treffen · 3 UE

Väter und Kinder basteln Nistkästen (3 bis 6 Jahre)

Es können Materialkosten von ca. 15 EUR anfallen,
fragen Sie nach!

Leitung: Wolfgang Jakob
Städt. Kita und FZ Niefeldstrasse, Niefeldstr. 18a,
45894 Ge-Buer

G3400122

Fr 24.02.23 · 14.00 - 17.45 Uhr
1 Treffen · 5 UE



Mein Kind hört nicht auf mich - Was tun?

Kinder, die nicht hören wollen, strapazieren die Nerven ihrer Eltern, gerade in unserer hektischen und unruhigen Zeit dauert es dann nicht mehr lange bis der Geduldsfaden vielleicht mal reißt, laute Worte fallen oder gar Schlimmeres.

Das will aber niemand! Wir sprechen über Strategien und Lösungen, wenn das Kind nicht hört. Wer von den Kindern gehört werden möchte, der sollte vor allem eines beachten:

Direkt mit dem Kind sprechen, durch die Wohnung rufen nützt gar nichts.

Wichtig ist, dass die Eltern präsent sind und meinen was sie sagen.

Also hingehen, die Kinder ansehen, sich am besten auf Augenhöhe begeben, ruhig bleiben.

Leitung: Martina Krebs, Kinderkrankenschwester,
Kommunikationstrainerin
Städt. Kita und FZ Niefeldstrasse, Niefeldstr. 18a,
45894 Ge-Buer

G3400124

Mi 19.04.23 · 14.00 - 16.00 Uhr
1 Treffen · 3 UE

Aktuelle
Veranstaltungen zu
Erziehungsthemen
finden Sie hier:



ELTERN UND KINDER



GE-Nord

Veranstaltungen in Kooperation mit dem
Städtischen Familienzentrum Mühlenstrasse
122, 45896 Gelsenkirchen
Anmeldung: 0209 63588

Babytreff - Spielgruppe 1 bis 2 Jahre

Mit Liedern und Bewegungsspielen, kleinen Spielen, Büchern und altersgerechten Bewegungslandschaften unterstützen und begleiten wir die Kinder in Ihrer Entwicklung. Auch das Elterngespräch kommt nicht zu kurz.

Leitung: Juliette Beermann, Erzieherin
Städt. KiTa und FZ, Mühlenstrasse, Mühlenstr., 122,
Ge-Buer

G3400125

Mo 09.01.23 - Mo 20.03.23 · 15.00 - 17.15 Uhr
10 Treffen · 30 UE

G3400126

Mo 27.03.23 - Mo 19.06.23 · 15.00 - 17.15 Uhr
9 Treffen · 27 UE

H3400127

Mo 07.08.23 - Mo 25.09.23 · 15.00 - 17.15 Uhr
8 Treffen · 24 UE

H3400128

Mo 16.10.23 - Mo 11.12.23 · 15.00 - 17.15 Uhr
9 Treffen · 27 UE

GE-Scholven

Veranstaltungen in Kooperation mit der
Katholischen KiTa und Familienzentrum Don
Bosco, Feldhauser Str. 208a, 45896 Gelsenkirchen
Anmeldung: 0209-395024

Spielgruppe für Eltern und Kinder ab 1 Jahr

Mit Liedern und Bewegungsspielen, kleinen Spielen, Büchern und altersgerechten Bewegungslandschaften unterstützen und begleiten wir die Kinder in Ihrer Entwicklung. Auch das Elterngespräch kommt nicht zu kurz.

Leitung: Julia Elskamp, Dipl. soz. Arbeiterin, Kidix-
Kursleitung
Kath. KiTa und FZ, Don Bosco, Feldhauser Str. 208a,
GE-Scholven

G3400130

Di 14.02.23 - Di 28.03.23 · 09.00 - 10.30 Uhr
7 Treffen · 14 UE

G3400131

Di 18.04.23 - Di 06.06.23 · 09.00 - 10.30 Uhr
8 Treffen · 16 UE

H3400132

Di 22.08.23 - Di 26.09.23 · 09.00 - 10.30 Uhr
6 Treffen · 12 UE

H3400133

Di 17.10.23 - Di 05.12.23 · 09.00 - 10.30 Uhr
8 Treffen · 16 UE

ELTERN UND KINDER

GE-Hassel

Veranstaltungen in Kooperation mit der Katholischen KiTa und Familienzentrum St. Michael
St.- Michael-Straße. 2, 45896 Gelsenkirchen
Anmeldung: 0209-60446790

Spielgruppe für Eltern und Kinder ab 1 bis 2 Jahre

Mit Liedern und Bewegungsspielen, kleinen Spielen, Büchern und altersgerechten Bewegungslandschaften unterstützen und begleiten wir die Kinder in Ihrer Entwicklung. Auch das Elterngespräch kommt nicht zu kurz.

Leitung: Nadine Bäger, Erzieherin
GE, AS, KiTa St. Michael, Hassel, St Michael Str. 2
45896 GE

G3400140

Fr 13.01.23 - Fr 31.03.23 · 09.00 - 10.30 Uhr
12 Treffen · 24 UE

G3400141

Fr 21.04.23 - Fr 16.06.23 · 09.00 - 10.30 Uhr
9 Treffen · 18 UE

H3400142

Fr 18.08.23 - Fr 08.12.23 · 09.00 - 10.30 Uhr
15 Treffen · 30 UE

GE-Buer

Veranstaltungen in Kooperation mit dem Städtischen Familienzentrum Bröbweg,
Bröbweg 16, 45897 GE
Anmeldung: 0209 5908319

Auch Dinos haben Gefühle

Liebe und Freude, Trauer und Angst, Schmerz und Wut - Gefühle gehören zum Leben. Kinder wollen mit ihren Gefühlen ernst genommen werden. Zurückhaltende Kinder sind oft bedrückt und still, andere neigen zu lautstarken Gefühlsausbrüchen.

Eltern erhalten unter Zuhilfenahme des Bilderbuches „Ein Dino zeigt Gefühle“ praktische Ideen für den Umgang mit Gefühlen im Familienalltag.



Leitung: Martina Krebs, Kinderkrankenschwester,
Kommunikationstrainerin
Städt. Kita und FZ, Bröbweg 16, Ge-Buer

G3400145

Mi 18.01.23 · 09.30 - 11.00 Uhr
1 Treffen · 3 UE

GE-Scholven

Veranstaltungen in Kooperation mit dem Städtischen Familienzentrum
Mehringstr. 20, 45896 GE
Anmeldung: 0209-33484

Eltern und Kinder pflegen und gestalten den Bauerngarten der KiTa

Leitung: Barbara Lauterbach, Lehrerin
GE, AS, Familienzentrum Mehringstr. 20 Gelsenkirchen

G3400150

Mi 08.02.23 - Mi 29.03.23 · 09.15 - 11.30 Uhr
8 Treffen · 24 UE

G3400151

Mi 05.04.23 - Mi 17.05.23 · 09.15 - 11.30 Uhr
7 Treffen · 21 UE

G3400152

Mi 24.05.23 - Mi 21.06.23 · 09.15 - 11.30 Uhr
5 Treffen · 15 UE

H3400153

Mi 26.07.23 - Mi 20.09.23 · 09.15 - 11.30 Uhr
9 Treffen · 27 UE

H3400154

Mi 27.09.23 - Mi 25.10.23 · 09.15 - 11.30 Uhr
5 Treffen · 15 UE

ELTERN UND KINDER

Schultüten selbstgemacht - Einschulung 2023

Materialkosten ca. 15€

Leitung: Brigitte Jakob, Floristin
Familienzentrum Mehringstr. 20 Gelsenkirchen

G3400155

Mi 24.05.23 · 14.00 - 16.15 Uhr
1 Treffen · 3 UE

Eltern und Kinder basteln Laternen

Materialkosten 4€

H3400156

Mi 18.10.23 · 14.00 - 16.15 Uhr
1 Treffen · 3 UE

H3400157

Do 19.10.23 · 14.00 - 16.15 Uhr
1 Treffen · 3 UE

Eltern und Kinder basteln für Winter und Advent

Materialkosten 4€

H3400158

Di 28.11.23 · 14.00 - 16.15 Uhr
1 Treffen · 3 UE

Auch Dinos zeigen Gefühle

Liebe und Freude, Trauer und Angst, Schmerz und Wut - Gefühle gehören zum Leben. Kinder wollen mit ihren Gefühlen ernst genommen werden. Zurückhaltende Kinder sind oft bedrückt und still, andere neigen zu lautstarken Gefühlsausbrüchen.

Eltern erhalten unter Zuhilfenahme des Bilderbuches „Ein Dino zeigt Gefühle“ praktische Ideen für den Umgang mit Gefühlen im Familienalltag.

Leitung: Martina Krebs, Kinderkrankenschwester,
Kommunikationstrainerin
Familienzentrum Mehringstr. 20 Gelsenkirchen

G3400158

Di 28.02.23 · 14.00 - 16.00 Uhr
1 Treffen · 3 UE

GE-Nord -Buer

Veranstaltungen in Kooperation mit dem Städtischen Familienzentrum Hugostr. 18 a/b, GE.
Anmeldung: 0209 5980399

Offener Eltern - Kind Treff ab 8 Monate bis 2 Jahre

Ohne Verpflichtung, können Sie in gemütlicher Atmosphäre, Kontakt zu anderen Familien knüpfen, sich Anregungen holen, fragen stellen oder sich einfach wohlfühlen und entspannen. Viele Gesprächsanregungen laden ein teilzunehmen. Informationen zu Ernährung und Gesundheitsförderung inklusive.
Im Mittelpunkt stehen die Kinder: - Spiel, Spaß, Lieder, Fingerspiele und Reime, sowie altersgerechte Bewegungslandschaften, unterstützen Ihre Kinder in der Entwicklung.

Leitung: Bärbel Nowak-Cybula,
Kinderkrankenschwester/Kinderpflegerin
Städt. KiTa und FZ, Hugostr. 18 a/b

G3400170

Do 12.01.23 - Do 01.06.23 · 15.00 - 17.15 Uhr
18 Treffen · 54 UE

H3400170

Do 10.08.23 - Do 14.12.23 · 15.00 - 17.15 Uhr
17 Treffen · 51 UE



ELTERN UND KINDER

Walking-Fitness für Mamas mit Baby (ab 8 Wochen)

Trainiert wird an der frischen Luft mit Kinderwagen oder Trage! Wir verbinden eine gemeinsame Walking-Einheit mit individuellen Kraft-, Ausdauer- sowie Dehnungsübungen.

Der Kurs ist für Mamas jeglichen Fitness-Levels geeignet. Einen Rückbildungskurs solltet ihr aber ergänzend machen bzw. gemacht haben.

Treffpunkt und Start: Familienzentrum Hugostr. 18 a/b. Bitte kommt bereits in Sportkleidung und bringt etwas zu Trinken mit.

Leitung: Christina Kisyna, Übungsleiterin
Städt. KiTa und FZ, Hugostr. 18 a/b

G3400173

Do 26.01.23 - Do 16.03.23 · 09.30 - 11.00 Uhr
8 Treffen · 16 UE

G3400174

Do 23.03.23 - Do 01.06.23 · 09.30 - 11.00 Uhr
8 Treffen · 16 UE

H3400175

Do 24.08.23 - Do 28.09.23 · 09.30 - 11.00 Uhr
6 Treffen · 12 UE

H3400176

Do 19.10.23 - Do 30.11.23 · 09.30 - 11.00 Uhr
7 Treffen · 14 UE

GE-Horst

Veranstaltungen in Kooperation mit den Katholischen Familienzentren Verbund: Liebfrauen, Rosenstr. 59, 45889 GE

Anmeldung: 0209-584218

und St. Hippolytus, Auf dem Schollbruch 51, 45899 Gelsenkirchen. Anmeldung: 0209 56869

Spielgruppe für Eltern und Kinder ab 1 Jahr

Mit Liedern und Bewegungsspielen, kleinen Spielen, Büchern und altersgerechten Bewegungsangeboten unterstützen und begleiten wir die Kinder in Ihrer Entwicklung. Auch das Elterngespräch kommt nicht zu kurz.

Leitung: N.N.

Kath. KiTa und FZ Liebfrauen, Rosenstr. 59, GE Beckhausen

G3400180

Di 07.02.23 - Di 28.03.23 · 14.30 - 16.00 Uhr
8 Treffen · 16 UE · Kursgebühr EUR 44,20

G3400181

Di 18.04.23 - Di 06.06.23 · 14.30 - 16.00 Uhr
8 Treffen · 16 UE · Kursgebühr EUR 44,20

H3400182

Di 29.08.23 - Di 14.11.23 · 14.30 - 16.00 Uhr
10 Treffen · 20 UE · Kursgebühr EUR 55,00



ELTERN UND KINDER

„Nein“ hört das Gehirn nicht

„Lauf nicht auf die Straße...“, „Spiel nicht am Lichtschalter...“, „nicht mit Steinen schmeißen...“ sicherlich kennen Sie noch mehr Beispiele aus dem täglichen Familienalltag, in denen Ihre Anweisungen genau gegenteilig befolgt werden.

Unser Gehirn versteht das „Nein“ nicht. In diesem kurzweiligen Workshop werden wir miteinander positives formulieren üben und erstaunt sein, wie wertvoll das ist.

Leitung: Martina Krebs, Kinderkrankenschwester, Kommunikationstrainerin
Kath. KiTa und FZ Liebfrauen, Rosenstr. 59, GE Beckhausen

G3400183

Di 17.01.23 · 19.30 - 21.30 Uhr
1 Treffen · 3 UE

Auch Dinos zeigen Gefühle

Liebe und Freude, Trauer und Angst, Schmerz und Wut - Gefühle gehören zum Leben. Kinder wollen mit ihren Gefühlen ernst genommen werden. Zurückhaltende Kinder sind oft bedrückt und still, andere neigen zu lautstarken Gefühlsausbrüchen.

Eltern erhalten unter Zuhilfenahme des Bilderbuches „Ein Dino zeigt Gefühle“ praktische Ideen für den Umgang mit Gefühlen im Familienalltag.

G3400184

Mo 13.02.23 · 14.30 - 16.30 Uhr
1 Treffen · 3 UE



Mein Kind ist krank

Krankheit und Unwohlsein sind ständige Begleiter in der Entwicklung von Kindern, bis ihr Immunsystem stark genug ist.

Was ist zu tun, wenn das Kind krank ist? Welche Temperaturmessung ist die Richtige?

Welche Hausmittel können bei Fieber und Co zum Einsatz kommen?

Ein nicht nur theoretischer Abend.

Leitung: Martina Krebs, Kinderkrankenschwester, Kommunikationstrainerin
Kath. KiTa und FZ, St. Hippolytus, Auf dem Schollbruch 51, Ge-Horst

H3400184

Di 17.10.23 · 19.30 - 21.30 Uhr
1 Treffen · 3 UE

Lass mich...

Die kleine Auszeit zwischendurch

Eltern sind oft und vielseitig gefragt. Kind/er, Haushalt, Einkauf, Beruf... es ist nicht immer leicht, ein Familienunternehmen zu führen und sich dabei selbst nicht aus den Augen zu verlieren. In diesen Workshop finden wir Möglichkeiten für eine kleine Pause zwischendurch, einen zauberhaften Augenblick der Ruhe zum Ausruhen, Loslassen und Auftanken.

Kath. KiTa und FZ, St. Hippolytus, Auf dem Schollbruch 51, Ge-Horst

H3400186

Do 09.11.23 · 14.30 - 16.30 Uhr
1 Treffen · 3 UE

**Aktuelle
Veranstaltungen zu
Erziehungsthemen
finden Sie hier:**



ELTERN UND KINDER

GE-Erle

Veranstaltungen in Kooperation mit dem
Städtischen Familienzentrum Ovellackerweg,
Ovellackerweg 29, 45891 Gelsenkirchen
Anmeldung: 0209/799614

Zwergenstübchen - Spieltreff - 6 Monate bis 2 Jahre

Mit Liedern und Bewegungsspielen, kleinen Spielen, Büchern und altersgerechten Bewegungslandschaften unterstützen und begleiten wir die Kinder in Ihrer Entwicklung.

Leitung: Iris Kopp, Spielgruppenleitung
Städt. KiTa und FZ, Ovellackerweg 29, 45891

G3400193

Do 12.01.23 - Do 30.03.23 · 14.00 - 15.30 Uhr
12 Treffen · 24 UE

G3400193A

Do 20.04.23 - Do 15.06.23 · 14.00 - 15.30 Uhr
7 Treffen · 14 UE

G3400194

Do 12.01.23 - Do 30.03.23 · 16.00 - 17.30 Uhr
12 Treffen · 24 UE

G3400194A

Do 20.04.23 - Do 15.06.23 · 16.00 - 17.30 Uhr
7 Treffen · 14 UE

H3400195

Do 17.08.23 - Do 07.12.23 · 14.00 - 15.30 Uhr
15 Treffen · 30 UE

H3400196

Do 17.08.23 - Do 07.12.23 · 16.00 - 17.30 Uhr
15 Treffen · 30 UE

“Stark wie Pippi Langstrumpf“ Ein Selbststärkentraining für Vorschulkinder

Wer Selbstbewusstsein und Stärke zeigt, ist nicht so leicht angreifbar. Das ist auch schon bei kleineren Kindern so. Mit Hilfe von Wahrnehmungsübungen, Spielen, Geschichten, Rollenspielen und kreativem Gestalten werden Kinder in ihrem Selbstwertgefühl gefördert. So nähern sich die Kinder dem Thema „Körper und Berührungen“ sowie „Grenzen setzen und Nein - Sagen“ an. In altersgerechter Form werden sie an die Selbstbehauptung bzw. Selbstverteidigung herangeführt, um hilfreiche Verhaltensweisen einzüben. Während eines Info-Termins erhalten die Eltern Hinweise, wie sie ihre Kinder unterstützen können.

Leitung: Ulla Neubach, Diplom Sozialarbeiterin, WenDo Trainerin
Städt. KiTa und FZ, Ovellackerweg 29, 45891

G3400195

Di 17.01.23 - Di 14.02.23 · 14.00 - 15.00 Uhr
6 Treffen · 6 UE
Elterngespräch für beide Kurse
Di. 17.01.23 · 16.00 - 17.00 Uhr

“Mut tut gut“ - für Jungen Ein Selbststärkentraining für Vorschulkinder

G3400196

Di 17.01.23 - Di 14.02.23 · 15.00 - 16.00 Uhr
5 Treffen · 5 UE



ELTERN UND KINDER

Eltern-Treffpunkt 4 Themen rund um Erziehung

Durch die Erziehung haben Eltern einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf die Entwicklung und das Verhalten ihrer Kinder. Kein Kind ist wie ein anderes – und keine Familie gleicht einer anderen. Aber dennoch sind es vielfach immer wieder die gleichen Situationen, die pädagogische Ratlosigkeit verursachen.

In unserer Themensammlung stellen wir einige dieser Problematiken zusammen – jedoch ohne den Anspruch „Lösungen“ vorzugeben.

1. Nein hört das Gehirn nicht
2. Mein Kind ist krank -Was kann ich tun?
3. + 4. Wird im Kurs abgesprochen

Leitung: Martina Krebs, Kinderkrankenschwester, Kommunikationstrainerin

Städt. KiTa und FZ, Ovellackerweg 29, 45891

G3400197

Mo 23.01.23 - Mo 24.04.23 · 14.30 - 16.30 Uhr
4 Treffen · 12 UE

Montags: 23.01., 27.02., 20.03. und 24.04.23

Eltern turnen mit ihren Kindern (2 bis 4 Jahre)

Verschiedene Bewegungsangebote, die es jedem Kind möglich machen in einem geschützten Rahmen dem Bewegungsdrang nachzukommen oder ihn zu entwickeln. Erfahrungen mit allen Sinnen.

Thema: bewegen -spielen -lernen.

Leitung: Jennifer Kranz

Städt. KiTa und FZ, Ovellackerweg 29, 45891

G3400198

Mi 11.01.23 - Mi 08.02.23 · 15.00 - 16.00 Uhr
5 Treffen · 5 UE

Kreatives zum Frühling für Eltern und Kinder

Leitung: Brigitte Jakob, Floristin

Städt. KiTa und FZ, Ovellackerweg 29, 45891

G3400198A

Di 14.03.23 · 14.00 - 16.15 Uhr

1 Treffen · 3 UE , Materialkosten ca. 4€

Schultüten selbstgemacht - Einschulung 2023

Materialkosten ca. 15€

G3400199

Mo 15.05.23 · 14.30 - 16.45 Uhr

1 Treffen · 3 UE

Eltern und Kinder basteln für Winter und Advent

Materialkosten ca. 3-5€

H3400198

Mi 15.11.23 · 14.30 - 16.45 Uhr

1 Treffen · 3 UE

GE-Erle

Veranstaltungen in Kooperation mit dem
Katholischen Familienzentrum St. Konrad,
Gartmannshof 9, 45891 GE-Erle
Anmeldung: 0209 75226

„Nein! Hört das Gehirn nicht“

„Lauf nicht auf die Straße...“, „spiel nicht am Lichtschalter...“, „nicht mit Steinen schmeißen...“ sicherlich kennen Sie noch mehr Beispiele aus dem täglichen Familienalltag, in denen Ihre Anweisungen genau gegenteilig befolgt werden.

Unser Gehirn versteht das „Nein“ nicht. In diesem kurzweiligen Workshop werden wir miteinander positives formulieren üben und erstaunt sein, wie wertvoll das ist.

Leitung: Martina Krebs, Kinderkrankenschwester, Kommunikationstrainerin

Kath. KiTa und FZ, St. Konrad, Gartmannshof 9

G3400200

Mi 15.02.23 · 14.00 - 16.00 Uhr

1 Treffen · 3 UE

ELTERN UND KINDER

Schultüten selbstgemacht - Einschulung 2023

Materialkosten ca. 15€

Leitung: Brigitte Jakob, Floristin
Kath. KiTa und FZ, St. Konrad, Gartmannshof 9

G3400203

Do 01.06.23 · 14.30 - 16.45 Uhr
1 Treffen · 3 UE

Auch Dinos zeigen Gefühle

Liebe und Freude, Trauer und Angst, Schmerz und Wut - Gefühle gehören zum Leben. Kinder wollen mit ihren Gefühlen ernst genommen werden. Zurückhaltende Kinder sind oft bedrückt und still, andere neigen zu lautstarken Gefühlsausbrüchen.

Eltern erhalten unter Zuhilfenahme des Bilderbuches „Ein Dino zeigt Gefühle“ praktische Ideen für den Umgang mit Gefühlen im Familienalltag.

Leitung: Martina Krebs, Kinderkrankenschwester,
Kommunikationstrainerin
Kath. KiTa und FZ, St. Konrad, Gartmannshof 9

H3400205

Mi 27.09.23 · 14.00 - 16.00 Uhr
1 Treffen · 3 UE

GE-Resse

Veranstaltungen in Kooperation Katholische
Kindertageseinrichtung und Familienzentrum
Herz Jesu, Ahornstr. 50, 45892 Gelsenkirchen,
Anmeldung: 0209 72498

Spielgruppe für Eltern und Kinder ab 1 bis 2 Jahre

Mit Liedern und Bewegungsspielen, kleinen Spielen, Büchern und altersgerechten Bewegungslandschaften unterstützen und begleiten wir die Kinder in Ihrer Entwicklung.

Leitung: Claudia Parchettka Erzieherin, Kidix-Kursleitung
Kath. KiTa und FZ Herz Jesu I. Resse

G3400210

Di 24.01.23 - Di 28.03.23 · 14.00 - 15.30 Uhr
10 Treffen · 20 UE

G3400211

Di 18.04.23 - Di 30.05.23 · 14.00 - 15.30 Uhr
7 Treffen · 14 UE

H3400212

Di 29.08.23 - Di 28.11.23 · 14.00 - 15.30 Uhr
12 Treffen · 24 UE

„Nein“ hört das Gehirn nicht

„Lauf nicht auf die Straße...“, „spiel nicht am Lichtschalter...“, „nicht mit Steinen schmeißen...“ sicherlich kennen Sie noch mehr Beispiele aus dem täglichen Familienalltag, in denen Ihre Anweisungen genau gegenteilig befolgt werden.

Unser Gehirn versteht das „Nein“ nicht. In diesem kurzweiligen Workshop werden wir miteinander positives formulieren üben und erstaunt sein, wie wertvoll das ist.

Leitung: Martina Krebs, Kinderkrankenschwester,
Kommunikationstrainerin
Kath. KiTa und FZ Herz Jesu I. Resse

G3400213

Di 10.01.23 · 14.30 - 16.45 Uhr
1 Treffen · 3 UE

GE-Sutum

Veranstaltungen in Kooperation mit dem Kath.
Familienzentrum St. Clemens Maria Hofbauer,
Theodor-Otte-Straße 72, 45897 GE.
Anmeldung: 0209 581153

Eltern -Treffpunkt 4 Themen rund um Erziehung

Durch die Erziehung haben Eltern einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf die Entwicklung und das Verhalten ihrer Kinder.

Kein Kind ist wie ein anderes – und keine Familie gleicht einer anderen. Aber dennoch sind es vielfach immer wieder die gleichen Situationen, die pädagogische Ratlosigkeit verursachen.

ELTERN UND KINDER



GE-Horst

Veranstaltungen in Kooperation mit den
städtischen Familienzentrum
Am Bowengarten 9, 45899 Gelsenkirchen,
Anmeldung: 0209 40244560

Eltern turnen mit ihren Kindern (2 bis 4 Jahre)

Verschiedene Bewegungsangebote, die es jedem Kind möglich machen in einem geschützten Rahmen dem Bewegungsdrang nachzukommen oder ihn zu entwickeln. Erfahrungen mit allen Sinnen. Thema: bewegen -spielen -lernen.

Leitung: Jennifer Kranz, Personal und Fitness Trainerin,
G3400232

Do 05.01.23 - Do 02.02.23 · 15.00 - 16.00 Uhr
5 Treffen · 5 UE

Eltern und Kinder basteln zu Ostern

Materialkosten ca. 4€

Leitung: Brigitte Jakob, Floristin

G3400231

Mo 13.03.23 · 14.00 - 16.15 Uhr
1 Treffen · 3 UE

Schultüten selbstgemacht - I- Dötze 2023

Materialkosten ca. 15€

G3400230

Do 25.05.23 · 14.00 - 16.15 Uhr
1 Treffen · 3 UE

Turnen für Eltern und Kinder in Planung

Eltern und Kinder basteln zu Weihnachten

Materialkosten ca. 5€

H3400230

Di 14.11.23 · 14.00 - 16.15 Uhr
1 Treffen · 3 UE

In unserer Themensammlung stellen wir einige dieser Problematiken zusammen – jedoch ohne den Anspruch „Lösungen“ vorzugeben.

1. Was ist eigentlich „gute Erziehung“?
2. Die Persönlichkeit des Kindes stärken
3. Grenzen, Regeln und Konsequenzen durchhalten
4. Umgang mit schwierigen Situationen im Erziehungsalltag.

Leitung: Susanne Schilling, Elternbegleiterin
Kath. KiTa und FZ, St. Clemens Maria Hofbauer

G3400223

Mi 25.01.23 - Mi 26.04.23 · 14.30 - 16.30 Uhr
4 Treffen · 12 UE
Montag: 23.01., 27.02, 20.03. und 24.04.23

Spielgruppe ab 1 Jahr

Mit Kidix®-Eltern-Kind-Kursen bieten die katholischen Einrichtungen der Erwachsenen- und Familienbildung in NRW ein gemeinsames Konzept der Elternbildung für Eltern mit Kindern im Alter von 0-2 Jahren an.
Infos: <https://www.kidix-eltern-kind-kurs.de/>

Leitung: Hacire Herisz, Spielgruppenleitung
Kath. KiTa und FZ, St. Clemens Maria Hofbauer

G3400220

Mi 18.01.23 - Mi 22.03.23 · 13.30 - 15.00 Uhr
10 Treffen · 20 UE

G3400221

Mi 19.04.23 - Mi 07.06.23 · 13.30 - 15.00 Uhr
8 Treffen · 16 UE

H3400222

Mi 16.08.23 - Mi 27.09.23 · 13.30 - 15.00 Uhr
7 Treffen · 14 UE

H3400223

Mi 18.10.23 - Mi 06.12.23 · 13.30 - 15.00 Uhr
7 Treffen · 14 UE

ELTERN UND KINDER

Netzwerk KiTa's - Familienzentren - Kooperationen Gelsenkirchen - Süd und Mitte

Netzwerk KiTa's - Familienzentren - Kooperationen - Außenstellen

Bitte schauen Sie auf unsere Homepage, www.kefb.info dort werden alle Angebote aktualisiert. Dort stehen auch die aktuellen Regelungen der Landesregierung zu Corona.

Anmeldeschluss ist immer 8 Tage vor Kursbeginn.

Fachbereichsleitung: Kooperationen, Netzwerke,
KiTa-Familienzentren

Annette Lüer, Dipl.- Pädagogin

0209 - 933117-13 oder annette.lueer@kefb.info

Achtung Fehlerteufel, leider kommt es vor, dass Daten zu Kursbeginn nicht mehr stimmen, wir bitten um Entschuldigung.

Kooperationen und Partner in GE-Mitte

FZ St. Agnes, Grillostr. 57a

FZ Schweizer Dorf, Rotthauer Str. 48

FZ Rotthauer Markt 18

FZ Hl. Familie, Im Mühlenfeld 12-14

FZ Florastr./Franz Bielefeld Str. 48

FZ Kanzler Str. 19

FZ St. Antonius, Am Schillerplatz 12a

FZ Küppersbuschstr.1a

FZ Bochumer Str. 214, mit Ückendorfer Str. 163a

FZ Bochumer Str. 119

FZ Freiligrathstr. 80

FZ Hl. Dreifaltigkeit, Hagemannshof 5

FZ Plutostr. 64 mit Hohenzollernstr. 149

FZ Munscheidstr. 12

FZ Albert Schweitzer, Breslauer Str. 18

FZ Liebfrauen, Neustadt, Ottilienstr. 19

und weitere Kooperationen



GE-Schalke

In Kooperation mit dem
Katholischen Familienzentrum St. Agnes,
Grillostr. 57, 45881 GE-Mitte,
Anmeldung: 0209 47866.

Spielgruppe für Eltern und Kinder ab 1 Jahr

Mit Liedern und Bewegungsspielen, kleinen Spielen, Büchern und altersgerechten Bewegungslandschaften unterstützen und begleiten wir die Kinder in ihrer Entwicklung.

Leitung: N.n:

Kath. KiTa und FZ, St. Agnes, Grillostraße 57 A

G3400300

Mi 15.02.23 - Mi 24.05.23 · 09.00 - 10.30 Uhr
13 Treffen · 26 UE · Kursgebühr EUR 70,20

H3400301

Mi 30.08.23 - Mi 29.11.23 · 09.00 - 10.30 Uhr
11 Treffen · 22 UE · Kursgebühr EUR 59,40

Wut im Bauch – Umgang mit starken Gefühlen

Gefühle kommen meist ungefragt und unpassend, ganz besonders, wenn es sich um besonders starke, unangenehme Gefühle wie z.B. Wut handelt. Zeitgleich plötzlich mit kühlem Kopf zu reagieren, fällt nicht nur Kindern, sondern auch Erwachsenen schwer.

Wir beschäftigen uns mit Gefühlen und finden gemeinsamen Lösungen, um auch in stressigen Situationen mit unangenehmen Gefühlen richtig umzugehen.

Leitung: Martina Krebs, Kinderkrankenschwester, Kommunikationstrainerin

G3400303

Mi 25.01.23 · 14.30 - 16.30 Uhr
1 Treffen · 3 UE

Mein Kind ist krank - Was tun?

Krankheit und Unwohlsein sind ständige Begleiter in der Entwicklung von Kindern, bis ihr Immunsystem stark genug ist.

Was ist zu tun, wenn das Kind krank ist? Welche Temperaturmessung ist die Richtige?

Welche Hausmittel können bei Fieber und Co zum Einsatz kommen?

Ein nicht nur theoretischer Nachmittag.

G3400304

Do 02.03.23 · 14.30 - 16.30 Uhr
1 Treffen · 3 UE

Schultüten selbstgemacht - Einschulung 2023

Materialkosten ca. 15€

Termin in Planung.

“Stark wie Pippi Langstrumpf“ Ein Selbststärkentraining für Vorschulkinder

Wer Selbstbewusstsein und Stärke zeigt, ist nicht so leicht angreifbar. Das ist auch schon bei kleineren Kindern so. Mit Hilfe von Wahrnehmungsübungen, Spielen, Geschichten, Rollenspielen und kreativem Gestalten werden Kinder in ihrem Selbstwertgefühl gefördert. So nähern sich die Kinder dem Thema „Körper und Berührungen“ sowie „Grenzen setzen und Nein - Sagen“ an. In altersgerechter Form werden sie an die Selbstbehauptung bzw. Selbstverteidigung herangeführt, um hilfreiche Verhaltensweisen einzuüben. Während eines Infoabends erhalten die Eltern Hinweise, wie sie ihre Kinder unterstützen können.

Leitung: Ulla Neubach, Dipl. Sozialarbeiterin, WenDo Trainerin

G3400305

Di 16.05.23 - Di 06.06.23 · 09.30 - 10.30 Uhr

“Mut tut gut“ - für Jungen Ein Selbststärkentraining für Vorschulkinder

G3400306

Di 16.05.23 - Di 06.06.23 · 10.30 - 11.30 Uhr
4 Treffen · 4 UE

Elterngespräch für beide Kurse
16.05.23 · 14.30-15.30 Uhr

„Nein“ hört das Gehirn nicht

„Lauf nicht auf die Straße...“, „Spiel nicht am Lichtschalter...“, „nicht mit Steinen schmeißen...“ sicherlich kennen Sie noch mehr Beispiele aus dem täglichen Familienalltag, in denen Ihre Anweisungen genau gegenteilig befolgt werden.

Unser Gehirn versteht das „Nein“ nicht. In diesem kurzweiligen Workshop werden wir miteinander positives formulieren üben und erstaunt sein, wie wertvoll das ist.

H3400305

Di 24.10.23 · 14.30 - 16.30 Uhr
1 Treffen · 3 UE

ELTERN UND KINDER

Unterm Bett sitzt ein Monster - Welche Ängste haben Kinder?

Je mehr sie von der Welt erkunden und erfahren, desto größer wird auch die Angst der Kinder vor den darin lauern den Gefahren. Für Kinder sind „Gespenster“ und „Monster“ real. „Sorgenfresserchen“ und Traumfänger sind nur zwei Beispiele, die Ängste der Kinder ernst zu nehmen.

H3400306

Di 14.11.23 · 14.30 - 16.30 Uhr

1 Treffen · 3 UE

GE-Rotthausen

In Kooperation mit dem Städtischen Familienzentrum und Kita Schweizer Dorf, Rotthausener Straße 48, 45879 GE Anmeldung: 0209 9996289

Eltern turnen mit ihren Kindern (2 bis 3 Jahre)

Verschiedene Bewegungsangebote, die es jedem Kind möglich machen in einem geschützten Rahmen dem Bewegungsdrang nachzukommen oder ihn zu entwickeln. Erfahrungen mit allen Sinnen.

Thema: bewegen -spielen -lernen.

Leitung: Jennifer Kranz

Städt. KiTa und FZ, Schweizer Dorf, Rotthausener Straße 48, Gelsenkirchen

G3400320

Do 09.02.23 - Do 09.03.23 · 15.15 - 16.15 Uhr

5 Treffen · 5 UE

Eltern turnen mit ihren Kindern (4 bis 6 Jahre)

G3400321

Do 09.02.23 - Do 09.03.23 · 16.15 - 17.15 Uhr

5 Treffen · 5 UE

“Stark wie Pippi Langstrumpf“ Ein Selbststärkentraining für Vorschulkinder

Wer Selbstbewusstsein und Stärke zeigt, ist nicht so leicht angreifbar. Das ist auch schon bei kleineren Kindern so. Mit Hilfe von Wahrnehmungsübungen, Spielen, Geschichten, Rollenspielen und kreativem Gestalten werden Kinder in ihrem Selbstwertgefühl gefördert. So nähern sich die Kinder dem Thema „Körper und Berührungen“ sowie „Grenzen setzen und Nein - Sagen“ an. In altersgerechter Form werden sie an die Selbstbehauptung bzw. Selbstverteidigung herangeführt, um hilfreiche Verhaltensweisen einzuüben. Während eines Info-Termins erhalten die Eltern Hinweise, wie sie ihre Kinder unterstützen können.

Leitung: Ulla Neubach, Diplom Sozialarbeiterin, WenDo Trainerin

H3400323

Mi 06.09.23 - Mi 27.09.23 · 09.45 - 10.30 Uhr

Elterngespräch für alle Kurse,

30.08.23 · 14.30-17:00 Uhr · 7 UE

“Mut tut gut“ - für Jungen Ein Selbststärkentraining für Vorschulkinder

H3400324

Mi 06.09.23 - Do 21.09.23 · 10.30 - 11.15 Uhr

4 Treffen · 4 UE

Ein Selbststärkentraining für Vorschulkinder

H3400325

Mi 06.09.23 - Mi 27.09.23 · 11.15 - 12.00 Uhr

4 Treffen · 4 UE

ELTERN UND KINDER

GE-Rotthausen

Veranstaltungen in Kooperation mit dem
Städt. Familienzentrum Rotthausener Markt 18,
45884 Gelsenkirchen
Anmeldung: 0209 1208766

„Nein“ hört das Gehirn nicht

„Lauf nicht auf die Straße...“, „spiel nicht am Lichtschalter...“, „nicht mit Steinen schmeißen...“ sicherlich kennen Sie noch mehr Beispiele aus dem täglichen Familienalltag, in denen Ihre Anweisungen genau gegenteilig befolgt werden.

Unser Gehirn versteht das „Nein“ nicht. In diesem kurzweiligen Workshop werden wir miteinander positives formulieren üben und erstaunt sein, wie wertvoll das ist.

Leitung: Martina Krebs, Kinderkrankenschwester,
Kommunikationstrainerin

G3400325

Mi 08.02.23 · 16.00 - 18.00 Uhr
1 Treffen · 3 UE

Auch Dinos zeigen Gefühle

Liebe und Freude, Trauer und Angst, Schmerz und Wut - Gefühle gehören zum Leben. Kinder wollen mit ihren Gefühlen ernst genommen werden. Zurückhaltende Kinder sind oft bedrückt und still, andere neigen zu lautstarken Gefühlsausbrüchen.

Eltern erhalten unter Zuhilfenahme des Bilderbuches „Ein Dino zeigt Gefühle“ praktische Ideen für den Umgang mit Gefühlen im Familienalltag.

H3400327

Mo 16.10.23 · 16.00 - 18.00 Uhr
1 Treffen · 3 UE

Schultüten selbstgemacht - Einschulung 2023

Materialkosten ca. 15€

Leitung: Brigitte Jakob, Floristin

G3400326

Mi 10.05.23 · 16.00 - 18.15 Uhr
1 Treffen · 3 UE

GE-Bulmke

Angebote in Kooperation mit dem Katholischen
Familienzentrum Heilige Familie,
Im Mühlenfeld 12-14, 45888 GE,
Anmeldung: 0209 200366

Kidix®

Ein Kurs für Eltern mit Kindern von 1 bis 2 Jahren. Das Kurskonzept wurde für die katholischen Familienbildungseinrichtungen in NRW entwickelt.

Inhalte unter: kidix-eltern-kind-kurs.de

Leitung: Barbara Klefken, Kinderpflegerin,
Kidix-Kursleitung
Kath. KiTa und FZ, Heilige Familie,
Im Mühlenfeld 12-14, GE

G3400330

Mo 30.01.23 - Mo 22.05.23 · 09.00 - 10.30 Uhr
13 Treffen · 26 UE · Kursgebühr EUR 70,20

H3400331

Mo 28.08.23 - Mo 04.12.23 · 09.00 - 10.30 Uhr
13 Treffen · 26 UE · Kursgebühr EUR 70,20



ELTERN UND KINDER

GE-Schalke

Angebote in Kooperation mit dem Städtischen Familienzentrum und KiTa Florastr,
Franz-Bielefeld Str. 48, 45881 GE,
Anmeldung: 0209 97751881

Mein Kind ist krank - Was tun?

Krankheit und Unwohlsein sind ständige Begleiter in der Entwicklung von Kindern, bis ihr Immunsystem stark genug ist.

Was ist zu tun, wenn das Kind krank ist? Welche Temperaturmessung ist die Richtige?

Welche Hausmittel können bei Fieber und Co zum Einsatz kommen?

Ein nicht nur theoretischer Nachmittag.

Leitung: Martina Krebs, Kinderkrankenschwester, Kommunikationstrainerin

G3400350

Mi 11.01.23 · 14.30 - 16.30 Uhr

1 Treffen · 3 UE

Kreatives zum Frühling für Eltern und Kinder

Leitung: Brigitte Jakob, Floristin

G3400351

Do 23.03.23 · 14.00 - 16.15 Uhr

1 Treffen · 3 UE · Materialkosten ca. 3-4€

Eltern und Kinder basteln Laternen

H3400352

Fr 03.11.23 · 14.00 - 16.15 Uhr

1 Treffen · 3 UE · Materialkosten ca. 4€

H3400353

Di 07.11.23 · 15.00 - 17.15 Uhr

1 Treffen · 3 UE · Materialkosten ca. 4€

GE-Schalke

Angebote in Kooperation mit dem Städtischen Familienzentrum und KiTa Freiligrathstraße 80, 45881 Gelsenkirchen
Anmeldung: 0209/81 53 64

Eltern Turnen mit ihren Kindern 3 bis 4 Jahre

Verschiedene Bewegungsangebote, die es jedem Kind möglich machen in einem geschützten Rahmen dem Bewegungsdrang nachzukommen oder ihn zu entwickeln. Erfahrungen mit allen Sinnen. Thema: bewegen -spielen -lernen.

Leitung: Jennifer Kranz

Städt. Kita und FZ, Freiligrathstr. 80, 45881 GE

G3400355

Mi 15.02.23 - Mi 22.03.23 · 15.30 - 16.30 Uhr

6 Treffen · 6 UE

Mein Kind ist krank - Was tun?

Krankheit und Unwohlsein sind ständige Begleiter in der Entwicklung von Kindern, bis ihr Immunsystem stark genug ist.

Was ist zu tun, wenn das Kind krank ist? Welche Temperaturmessung ist die Richtige?

Welche Hausmittel können bei Fieber und Co zum Einsatz kommen?

Ein nicht nur theoretischer Nachmittag.

Leitung: Martina Krebs, Kinderkrankenschwester, Kommunikationstrainerin

G3400358

Di 07.03.23 · 09.30 - 11.30 Uhr

1 Treffen · 3 UE

ELTERN UND KINDER

Wut im Bauch – Umgang mit starken Gefühlen

Gefühle kommen meist ungefragt und unpassend, ganz besonders, wenn es sich um besonders starke, unangenehme Gefühle wie z.B. Wut handelt. Zeitgleich plötzlich mit kühlem Kopf zu reagieren, fällt nicht nur Kindern, sondern auch Erwachsenen schwer.

Wir beschäftigen uns mit Gefühlen und finden gemeinsam Lösungen, um auch in stressigen Situationen mit unangenehmen Gefühlen richtig umzugehen.

G3400359

Di 02.05.23 · 09.30 - 11.30 Uhr

1 Treffen · 3 UE

Guter Start in die KiTa

Der Start in die Kita bringt viele Herausforderungen mit sich. Deshalb ist eine gute Eingewöhnung sehr wichtig. Verschiedene Tipps können helfen, diese Übergangszeit erfolgreich zu bewältigen. Auch wenn es bei manchen Kindern und Eltern etwas länger dauert als bei anderen.

Leitung: Annika Eggert, Erzieherin

Städt. Kita und FZ, Freiligrathstr. 80, 45881 GE

G3400357

Di 18.04.23 · 14.30 - 16.30 Uhr

1 Treffen · 3 UE

Mein Kind kommt 2024 in die Schule - so kann ich es unterstützen!

Eltern sind in besonders hohem Maße für den Bildungserfolg ihrer Kinder verantwortlich. Sie können Ihr Kind schon vor und auch während der Schulzeit so unterstützen, dass es sich motiviert und gestärkt durch Selbstvertrauen, Disziplin, Eigeninitiative und Lerninteresse auf seinen Bildungsweg macht. In Form von Vortrag, Film und Diskussion werden Sie auf das spannende Thema „Erziehung zur Schulvorbereitung“ eingestimmt.

Leitung: Susanne Schilling, Elternbegleiterin

H3400357

Mi 25.10.23 · 14.30 - 16.30 Uhr

1 Treffen · 3 UE

GE-Ückendorf

In Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum

Ückendorfer Str. 163a, 45886 GE

Anmeldung: 0209 - 202048

Eltern turnen mit ihren Kindern (1 bis 3 Jahre)

Verschiedene Bewegungsangebote, die es jedem Kind möglich machen in einem geschützten Rahmen dem Bewegungsdrang nachzukommen oder ihn zu entwickeln. Erfahrungen mit allen Sinnen.

Thema: bewegen -spielen -lernen.

Leitung: Michaela Funcke-Schmitz, Übungsleiterin

Städt. Kita und Familienzentrum, Ückendorfer Straße

163a, 45886 Gelsenkirchen

G3400375

Mi 01.02.23 - Mi 22.02.23 · 15.00 - 16.00 Uhr

4 Treffen · 4 UE

Die Kinder müssen laufen können!

Mein Kind kommt 2023 in die Schule - so kann ich es unterstützen!

Leitung: Susanne Schilling, Elternbegleiterin,

Theaterpädagogin

Städt. Kita und Familienzentrum, Ückendorfer Straße

163a, 45886 Gelsenkirchen

G3400376

Mi 14.06.23 · 15.00 - 16.30 Uhr

1 Treffen · 3 UE

ELTERN UND KINDER

GE-Heßler

In Kooperation mit der Städtischen Tageseinrichtung für Kinder und Familienzentrum
Kanzlerstr. 19, 45883 Gelsenkirchen
Anmeldung: 0209/37783850

Eltern und Kinder pflegen und gestalten den Bauerngarten der KiTa

Leitung: Barbara Lauterbach, Lehrerin
Städt. KiTa und Familienzentrum Kanzlerstr. 19,
Gelsenkirchen

G3400391

Mo 06.02.23 - Mo 27.03.23 · 09.15 - 11.30 Uhr
8 Treffen · 24 UE

G3400392

Mo 03.04.23 - Mo 15.05.23 · 09.15 - 11.30 Uhr
7 Treffen · 21 UE

G3400393

Mi 24.05.23 - Mo 26.06.23 · 09.15 - 11.30 Uhr
6 Treffen · 18 UE

Kreatives zum Frühling für Eltern und Kinder

Materialkosten 4€

Leitung: Brigitte Jakob, Floristin
Städt. KiTa und Familienzentrum Kanzlerstr. 19,
Gelsenkirchen

G3400394

Di 14.03.23 - Di 28.03.23 · 14.00 - 16.15 Uhr
1 Treffen · 3 UE

Schultüten selbstgemacht - Einschulung 2023

Materialkosten 15€

G3400395

Di 13.06.23 · 14.00 - 16.15 Uhr
1 Treffen · 3 UE

Eltern und Kinder basteln Laternen

Materialkosten 4€

H3400395

Mo 06.11.23 · 14.00 - 16.15 Uhr
1 Treffen · 3 UE

H3400396

Mi 08.11.23 · 14.00 - 16.15 Uhr
1 Treffen · 3 UE

Eltern und Kinder basteln für Winter und Advent

Materialkosten 4 €

H3400397

Di 05.12.23 · 14.00 - 16.15 Uhr
1 Treffen · 3 UE

GE-Schalke

Veranstaltungen in Kooperation mit dem
Städt. Familienzentrum Küppersbuschstr. 1a,
45883 Gelsenkirchen
Anmeldung: 0209 490621

Resilienz - Was Kinder stark macht fürs Leben

Resilienz wird auch als „psychische Widerstandsfähigkeit“ bezeichnet und ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und diese als Anlass für Weiterentwicklungen zu nutzen. Doch wie schaffen wir es, dass unsere Kinder selbstbewusst mit den Herausforderungen des Alltags, mit Problemen und Rückschlägen umgehen? An diesem Angebot wollen wir aufzeigen, was Kinder stark machen kann und wie Sie die persönliche Entwicklung Ihrer Kinder unterstützen können.

Leitung: Martina Krebs, Kinderkrankenschwester,
Kommunikationstrainerin

G3400360

Di 07.02.23 · 14.30 - 16.30 Uhr
1 Treffen · 3 UE

ELTERN UND KINDER

GE-Bismarck

In Kooperation mit dem Katholischen Familienzentrum und KiTa Heilige Dreifaltigkeit, Hagemannshof 5, 45889 GE
Anmeldung: 0209 811737

Spielgruppe für Eltern und Kinder ab 1 Jahr

Mit Liedern und Bewegungsspielen, kleinen Spielen, Büchern und altersgerechten Bewegungslandschaften unterstützen und begleiten wir die Kinder in ihrer Entwicklung.

Leitung: N.N.

Kath. KiTa und FZ, Hl. Dreifaltigkeit Hagemannshof 5, Anmeldung für die Spielgruppen über www.kefb.info

G3400400

Mi 01.02.23 - Mi 29.03.23 · 14.30 - 16.00 Uhr
9 Treffen · 18 UE · Kursgebühr EUR 48,60

G3400401

Mi 19.04.23 - Mi 07.06.23 · 14.30 - 16.00 Uhr
8 Treffen · 16 UE · Kursgebühr EUR 43,20

Mein Kind ist krank - Was tun?

Krankheit und Unwohlsein sind ständige Begleiter in der Entwicklung von Kindern, bis ihr Immunsystem stark genug ist.

- Was ist zu tun, wenn das Kind krank ist?
- Welche Temperaturmessung ist die Richtige?
- Welche Hausmittel können bei Fieber und Co zum Einsatz kommen?

Ein nicht nur theoretischer Nachmittag.

Leitung: Martina Krebs, Kinderkrankenschwester, Kommunikationstrainerin

Kath. KiTa und FZ, Hl. Dreifaltigkeit Hagemannshof 5, GE

G3400404

Do 23.02.23 · 14.30 - 16.30 Uhr
1 Treffen · 3 UE

Resilienz - Was Kinder stark macht fürs Leben

Resilienz wird auch als „psychische Widerstandsfähigkeit“ bezeichnet und ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und diese als Anlass für Weiterentwicklungen zu nutzen. Doch wie schaffen wir es, dass unsere Kinder selbstbewusst mit den Herausforderungen des Alltags, mit Problemen und Rückschlägen umgehen? An diesem Angebot wollen wir aufzeigen, was Kinder stark machen kann und wie Sie die persönliche Entwicklung Ihrer Kinder unterstützen können.

H3400404

Di 19.09.23 · 14.30 - 16.30 Uhr
1 Treffen · 3 UE

GE-Hüllen

In Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Plutostr. 64, 45888 Ge-Mitte,
Anmeldung: 0209 8181016
Hier: mit der KiTa Dörmannsweg
Anmeldung: 0209/813125

Eltern-Treffpunkt 4 Themen rund um Erziehung

Durch die Erziehung haben Eltern einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf die Entwicklung und das Verhalten ihrer Kinder.

Kein Kind ist wie ein anderes – und keine Familie gleicht einer anderen. Aber dennoch sind es vielfach immer wieder die gleichen Situationen, die pädagogische Ratlosigkeit verursachen.

In unserer Themensammlung stellen wir einige dieser Problematiken zusammen – jedoch ohne den Anspruch „Lösungen“ vorzugeben.

1. Nein! hört das Gehirn nicht
2. Mein Kind ist krank -Was kann ich tun?
3. Wird im Kurs abgesprochen

Leitung: Martina Krebs, Kinderkrankenschwester, Kommunikationstrainerin

Städt. KiTa und FZ, Plutostr. 64, 45888 Gelsenkirchen

G3400410

Mi 22.02.23 - Mi 26.04.23 · 14.00 - 16.00 Uhr
3 Treffen · 9 UE

ELTERN UND KINDER

4. Worte lernen - Sätze sprechen - Sprachförderung

Jedes Kind ist anders und jedes erlernt die Sprache anders. Sie erhalten Anregungen, ihr Kind bei der Sprachentwicklung zu unterstützen.

Leitung: Sigrid Wunderlich-Terjung, Lehrerin
Städt. KiTa und FZ, Plutostr. 64, 45888 Gelsenkirchen

G3400411

Mi 24.05.23 · 14.30 - 16.30 Uhr

1 Treffen · 3 UE

GE -Schalke

Veranstaltungen in Kooperation mit dem
evgl. Familienzentrum KiTa Albert Schweitzer,
Breslauer Str. 18, 45881
Anmeldung: 0209-84953

Eltern und Kinder basteln Laternen

Materialkosten: 4€

Leitung: Brigitte Jakob, Floristin
evg. Kita und FZ Breslauer Straße 18, Gelsenkirchen

H3400421

Di 24.10.23 · 14.00 - 16.15 Uhr

1 Treffen · 3 UE

H3400422

Mi 25.10.23 · 14.00 - 16.15 Uhr

1 Treffen · 3 UE

GE-Ückendorf

In Kooperation mit dem Städtischen Familienzentrum, Munscheidstraße 12, 45879 GE
Anmeldung: 0209 23370

Eltern und Kinder basteln zu Frühling und Ostern

Leitung: Brigitte Jakob, Floristin
Städt. KiTa und FZ, Munscheidstraße 12, Gelsenkirchen

G3400425

Fr 31.03.23 · 14.00 - 16.15 Uhr

1 Treffen · 3 UE

Geschwister: so vertraut und doch so verschieden

Geschwister brauchen sich. Und gehen einander auf die Nerven. Sie sind sich nah und oft doch ganz verschieden.

Wie sich Liebe und Eifersucht in dieser ganz besonderen Beziehung entwickeln.

Und was wir Eltern tun können, damit unsere Kinder Freunde bleiben.

Leitung: Martina Krebs, Kinderkrankenschwester,
Kommunikationstrainerin

G3400426

Mo 15.05.23 · 14.00 - 16.15 Uhr

1 Treffen · 3 UE

In Kooperation mit dem Katholischen Familienzentrum und KiTa Liebfrauen
Ottilienstraße 19, 45879 Gelsenkirchen
Anmeldung: 0209/ 208530

Worte lernen - Sätze sprechen - Sprachförderung

Lernen findet überall statt! - Sprachförderung
Jedes Kind ist anders und jedes erlernt die Sprache anders. Sie erhalten Anregungen, ihr Kind bei der Sprachentwicklung zu unterstützen.

Leitung: Sigrid Wunderlich-Terjung, Lehrerin

G3400380

Mi 25.01.23 · 15.00 - 17.15 Uhr

1 Treffen · 3 UE

STARKES TEAM!

Werden Sie doch KURS- LEITER*IN in unserem Team

mit Ihren Ideen und Ihrer Fähigkeit, andere zu begeistern!

Sie haben eine qualifizierte Ausbildung oder einfach Interesse an neuen Tätigkeitsfeldern?

Dann werden Sie jetzt bei uns in freier Mitarbeit aktiv!



KEFB

Katholische Erwachsenen-
und Familienbildung
Gelsenkirchen

Wir freuen uns darauf, Sie kennen zu lernen:

Annette Lüer, 0209 933117-13, annette.lueer@kefb.info



GLAUBEN UND DENKEN

Unsere Gegenwart fordert uns auf vielfältige Weise heraus. Gewachsene Lebenseinstellungen und Werte in der Gesellschaft werden hinterfragt, durch technische Weiterentwicklungen (z. B. im Bereich der Medizin) entstehen neue ethische Fragestellungen, die Kirchen befinden sich in Wandlungs- und Veränderungsprozessen, neue persönliche Lebenssituationen erfordern einen neuen Blick auf eigene Haltungen und Ausrichtungen.

Die Veranstaltungen in der Kategorie Glauben und Denken laden ein,

- gemeinsam mit anderen Fragen zu stellen und Antworten zu suchen,
- Themen zu durchdenken und zu diskutieren,
- Gedanken, Beobachtungen und Einschätzungen auszutauschen,
- gemeinsam Neues kennen zu lernen und auszuprobieren,
- die Dimension der christlichen Spiritualität als Kraftquelle im Leben kennen zu lernen oder zu vertiefen.

Forum am Vormittag	62 - 68
Religion	68 - 69
Kirche	69 - 73
Spiritualität	73 - 75
Sakramente	75 - 77
Bibel / Ökumene	78 - 80
Philosophie	82

Ihr Ansprechpartner

Tim Westphal

Päd. Mitarbeiter

Tel.: 0209 933117-24

tim.westphal@kefb.info

GLAUBEN UND DENKEN

Die Erwachsenenbildung in Gelsenkirchen und Bochum arbeiten schon länger eng zusammen. Daher bündeln wir unser Angebot räumlich und bieten die Veranstaltungen und Kurse in der KEFB Bochum an.

Wir laden Sie herzlich ein in die KEFB nach Bochum zu kommen und an dem hochwertigen Angebot teilzunehmen.

Sie finden die KEFB Bochum:
Am Bergbaumuseum 37
44791 Bochum

Detaillierte
Anfahrtskizze
ist hier hinterlegt:



KRIEG UND FRIEDEN

Wie Kriege die Welt verändern - Beispiel 30-jähriger Krieg

Leitung: Malte Pattberg, Historiker
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Saal

G3311001

Di 10.01.23 · 9.30 - 12.00 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

Wie Kriege entstehen - Beispiel 1. Weltkrieg

Leitung: Dr. Stefan Kraus, Historiker
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Saal

G3311002

Di 17.01.23 · 9.30 - 12.00 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

Pazifismus - geeignet für die „Zeitenwende“?

Leitung: Norbert Richter, ehem. Bundesvorsitzender
Pax Christi
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Saal

G3311003

Di 24.01.23 · 9.30 - 12.00 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

Forum am Vormittag

Forum am Vormittag in der KEFB Bochum

Das „Forum am Vormittag“ ist eine Reihe regelmäßiger Veranstaltungen für alle, die vormittags Zeit haben und damit etwas Sinnvolles anfangen möchten. Es soll ein Forum sein für Information, Gespräch und Begegnung. Sachkundige Referent*innen werden in die unterschiedlichen Themengebiete einführen und als Gesprächspartner*in zur Verfügung stehen. Einem zusammenhängenden Themenblock folgt häufig eine Veranstaltung, die sich „Spontan: Zeit für Aktuelles“ nennt. Diese soll Raum bieten für aktuelles Zeitgeschehen, Ergänzungen zum Programm oder andere interessante Einzelthemen, die mit den Teilnehmer*innen abgestimmt werden.

Anmeldungen für alle Veranstaltungen des Forums am Vormittag (auch einzeln besuchbar) unter Tel.: 0234 9508923 oder unter bochum-wattenscheid@kefb.info

Forum am Vormittag – Extra

Führung durch die Ausstellung „Nachhaltiger Konsum“

Leitung: Michaela Weber, Verbraucherzentrale Bochum
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Saal

G3311021Z

Do 26.01.23 · 10.00 - 11.30 Uhr
1 Treffen · 2 UE · kostenfrei

GLAUBEN UND DENKEN

Wie geht heute Frieden stiften? Beispiel Sant' Egidio

Leitung: Harry Weingartner, Kerstin Birke,
Gemeinschaft Sant' Egidio
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Saal

G3311004

Di 31.01.23 · 9.30 - 12.00 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

AUS DEM ALLTAG VON ...

Aus dem Arbeitsalltag von.... - Menschen mit Behinderungen

Besuch der Werkstatt Constantin-Bewatt in Bochum

Leitung: Birgit Westphal, Pflegewissenschaftlerin

G3311005

Di 07.02.23 · 9.30 - 12.00 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

Aus dem Alltag von.... - Pflegenden

Leitung: Miriam Manns, Einrichtungsleiterin und
Fachkraft für Gerontopsychiatrie, Schwerte
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Saal

G3311006

Di 14.02.23 · 9.30 - 12.00 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

Aus dem Alltag von.... - Lokaljournalist*innen

Leitung: Bettina Görlitzer, freie Redakteurin,
Lüdenscheid
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Saal

G3311007

Di 21.02.23 · 9.30 - 12.00 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

Spontan - Zeit für Aktuelles

Leitung: Matthias Menke, Veronika Spanke
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Saal

G3311008

Di 28.02.23 · 9.30 - 12.00 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

SCHWIERIGE BEGRIFFE DER THEOLOGIE

Opfer und Rechtfertigung

Leitung: Alexander Jaklitsch, Pastoralreferent, Bochum
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Saal

G3311009

Di 07.03.23 · 9.30 - 12.00 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

Sünde

Leitung: Ulrich Wojnarowicz, Pastor, KEFB Duisburg
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Saal

G3311010

Di 14.03.23 · 9.30 - 12.00 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

Hölle/Fegefeuer

Leitung: Matthias Menke, Dipl. Theol., KEFB Bochum
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Saal

G3311011

Di 21.03.23 · 9.30 - 12.00 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

Theologische Themen in den Bildern von Marc Chagall

Leitung: Petra Mecklenbrauck, Kunsthistorikerin M.A.,
Lünen
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Saal

G3311012

Di 28.03.23 · 9.30 - 12.00 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

GLAUBEN UND DENKEN

UNSER KÖRPER

Der perfekte Körper: Schönheitsideale und Selbstoptimierung

Leitung: angefragt
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Saal

G3311013

Di 18.04.23 · 9.30 - 12.00 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

„Tu Deinem Körper Gutes“... Wellness und Achtsamkeit

Leitung: Marieaude Ackermann, Yogalehrerin,
Meditationsleiterin, Bochum
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Saal

G3311014

Di 25.04.23 · 9.30 - 12.00 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

Wenn die Zeit verrinnt - Umgang mit der eigenen Vergänglichkeit

Leitung: Johannes Kevenhörster, Dipl. Theol. und
Leiter Hospiz St. Hildegard, Bochum
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Saal

G3311015

Di 02.05.23 · 9.30 - 12.00 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

Spontan - Zeit für Aktuelles

Leitung: Matthias Menke, Veronika Spanke
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Saal

G3311016

Di 09.05.23 · 9.30 - 12.00 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

WAS IST BLOSS LOS IN ...

Was ist bloß los in Indien?

Leitung: Prisca Brückner, Erziehungswissenschaftlerin
und Theologin, Bochum
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Saal

G3311017

Di 16.05.23 · 9.30 - 12.00 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

Was ist bloß los in Russland?

Leitung: Dr. Eva Maria Stolberg, Dozentin für
Geschichte, Politik und Wirtschaft mit Schwerpunkt
Russland und Ostasien, Bochum
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Saal

G3311018

Di 23.05.23 · 9.30 - 12.00 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

Was ist bloß los in Polen?

Leitung: Emanuela Danielewicz, Vorsitzende der
Deutsch Polnischen Gesellschaft, Bochum
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Saal

G3311019

Di 06.06.23 · 9.30 - 12.00 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

Was ist bloß los in Brasilien?

Leitung: Ralf Te Heesen, Oberhausen
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Saal

G3311020

Di 13.06.23 · 9.30 - 12.00 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00



GLAUBEN UND DENKEN

VON DER MACHT DER SPRACHE

Rilke und die Schönheit und Macht der Sprache

Leitung: Dr. Christa Kordt, Germanistin, Hagen
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Saal

H3311021

Di 15.08.23 · 9.30 - 12.00 Uhr

1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

Wie Sprache unser Denken prägt

Leitung: Viktoria Niebel, Sozialwissenschaftlerin M.A.,
RUB Bochum
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Saal

H3311022

Di 22.08.23 · 9.30 - 12.00 Uhr

1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

Geschlechtergerechte Sprache: Einblicke, Ausblicke, Rückblicke

Leitung: Nadine Müller, Stellvertretende
Gleichstellungsbeauftragte RUB, M.A. Philologie,
Bochum
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Saal

H3311023

Di 29.08.23 · 9.30 - 12.00 Uhr

1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

Gott* oder Gott+ - oder wie?

Leitung: Peter Alferding, Dipl.Theol., Oberhausen
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Saal

H3311024

Di 05.09.23 · 9.30 - 12.00 Uhr

1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

GEWALT - URSACHEN UND PRÄVENTION

Woher kommt die Gewalt im Menschen?

Leitung: angefragt
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Saal

H3311025

Di 12.09.23 · 9.30 - 12.00 Uhr

1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

Gewalt gegen Frauen und was man dagegen tun kann

Leitung: Ulrike Langer, Leiterin Frauenhaus Bochum
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Saal

H3311026

Di 19.09.23 · 9.30 - 12.00 Uhr

1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

“Ich schaffe Finsternis und Unheil“ - Sind die monotheistischen Religionen Quellen der Gewalt?

Leitung: Dr. Detlef Schneider-Stengel,
Diözesanreferent für den interreligiösen Dialog, Essen
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Saal

H3311027

Di 26.09.23 · 9.30 - 12.00 Uhr

1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

Gewaltfreie Kommunikation - wie geht das?

Leitung: Sabine Geis, Heilpraktikerin für
Psychotherapie, Systemische Beraterin, Essen
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Saal

H3311028

Di 17.10.23 · 9.30 - 12.00 Uhr

1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

GLAUBEN UND DENKEN

SORGE FÜR DIE SEELE

Die Seele - Realität oder Einbildung?

Leitung: Monika Bormann, Dipl. Psychologin, psychol. Psychotherapeutin, Traumatherapeutin, Bochum
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Saal

H3311029

Di 24.10.23 · 9.30 - 12.00 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

Seelsorgerin sein - ein Blick in die Praxis

Leitung: Sophie Bunse, Seelsorgerin Augusta
Krankenhaus, Bochum
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Saal

H3311030

Di 31.10.23 · 9.30 - 12.00 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

Wenn ein Unglück geschieht - Wie arbeitet die Notfallseelsorge?

Leitung: Helmut Leitmann, Notfallseelsorger, Bochum
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Saal

H3311031

Di 07.11.23 · 9.30 - 12.00 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

Leben mit der Depression - eine schwere Bürde

Leitung: Sabine Schemmann, ehem. Vorsitzende
Bochumer Bündnis gegen Depression, Bochum
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Saal

H3311032

Di 14.11.23 · 9.30 - 12.00 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00



ETHISCHER UMGANG MIT GELD

Was machen die Banken mit unserem Geld?

Leitung: Reinhold Schneider, Dipl. Kfm. Bankdirektor
a.D., Viersen
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Saal

H3311033

Di 21.11.23 · 9.30 - 12.00 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

Mit Geld Gutes bewirken - Kann man Geld ethisch anlegen?

Leitung: Andreas Striebeck, GLS Bank Bochum
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Saal

H3311034

Di 28.11.23 · 9.30 - 12.00 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

Die Bibel und das Geld

Leitung: Dr. Rebekka Groß, KEFB Essen
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Saal

H3311035

Di 05.12.23 · 9.30 - 12.00 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

GLAUBEN UND DENKEN

Spontan - Zeit für Aktuelles - Jahresabschluss

Leitung: Matthias Menke; Veronika Spanke
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Saal

H3311036

Di 12.12.23 · 9.30 - 12.00 Uhr

1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

Forum am Vormittag in St. Engelbert Gevelsberg

Das Forum am Vormittag bietet Menschen, die am Vormittag Zeit haben, Gelegenheit, sich mit Fragen aus Theologie, Glauben, Philosophie und Geschichte auseinanderzusetzen und darüber ins Gespräch zu kommen.

Anmeldungen für alle Veranstaltungen des Forums am Vormittag (auch einzeln besuchbar) unter Tel.: 0234 9508923 oder unter bochum-wattenscheid@kefb.info

Papst Franziskus - eine Zwischenbilanz

Leitung: Matthias Menke, Dipl. Theol., KEFB Bochum
Gemeinde St. Engelbert, Rosendahler Str. 4, Gevelsberg

G3711001

Do 09.02.23 · 10.00 - 12.15 Uhr

1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

Typisch evangelisch - typisch katholisch?! - was wissen wir eigentlich voneinander?

Leitung: Peter Luthe, ehem. Leiter Kath. Forum Bochum
Gemeinde St. Engelbert, Rosendahler Str. 4, Gevelsberg

G3711002

Do 09.03.23 · 10.00 - 12.15 Uhr

1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00



Vorkoloniale Christentümer - die Thomaschristen in Indien und die Äthiopische Kirche

Leitung: Prisca Brückner, Erziehungswissenschaftlerin und Theologin
Gemeinde St. Engelbert, Rosendahler Str. 4, Gevelsberg

G3711003

Do 20.04.23 · 10.00 - 12.15 Uhr

1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

Zukunftsvisionen: Thomas Morus - George Orwell - Aldous Huxley

Leitung: Bernd Fallbrügge, Pastoralreferent, Sprockhövel
Gemeinde St. Engelbert, Rosendahler Str. 4, Gevelsberg

G3711004

Do 11.05.23 · 10.00 - 12.15 Uhr

1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

Ihr Weg zu den aktuellen Veranstaltungen dieses Angebotsbereichs:



GLAUBEN UND DENKEN

Die Schlange - ein biblisches Symbol

Leitung: Claudia Buskotte, Pastoralreferentin Schwelm
Gemeinde St. Engelbert, Rosendahler Str. 4, Gevelsberg

G3711005

Do 15.06.23 · 10.00 - 12.15 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

Forum am Vormittag: Termine im 2. Halbjahr 2023

Gemeinde St. Engelbert, Rosendahler Str. 4, Gevelsberg

H3711006

Do 07.09.23 · 10.00 - 12.15 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

H3711007

Do 19.10.23 · 10.00 - 12.15 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

H3711008

Do 09.11.23 · 10.00 - 12.15 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

H3711009

Do 07.12.23 · 10.00 - 12.15 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00



Religion

Führung durch die Bochumer Synagoge

Im Dezember 2007 wurde die neue Bochumer Synagoge feierlich eingeweiht. Bei der Bochumer Bevölkerung ist sowohl das Gebäude, als auch das damit verbundene jüdische Leben auf großes Interesse gestoßen. Wegen der starken Nachfrage bieten wir auch 2023 wieder Führungen an.

Veranstaltungsort: Neue Synagoge, Erich-Mendel-Platz 1
Hinweis: Männliche Teilnehmer bitte Kopfbedeckung mitbringen!

Leitung: Verantwortliche der Bochumer Synagoge
Bochumer Synagoge, Erich-Mendel-Platz 1, Bochum

G3312001

Do 16.02.23 · 18.00 - 19.30 Uhr
1 Treffen · 2 UE · Kursgebühr EUR 4,00

G3312002

Mo 15.05.23 · 18.00 - 19.30 Uhr
1 Treffen · 2 UE · Kursgebühr EUR 4,00

H3312003

Do 07.09.23 · 18.00 - 19.30 Uhr
1 Treffen · 2 UE · Kursgebühr EUR 4,00

H3312004

Mi 22.11.23 · 18.00 - 19.30 Uhr
1 Treffen · 2 UE · Kursgebühr EUR 4,00

Anmeldungen bis 2 Tage vor Veranstaltungsbeginn
unter Tel.: 0234 9508923 oder
bochum-wattenscheid@kefb.info

**In Zusammenarbeit mit der Evangelischen
Erwachsenenbildung Bochum**



Evangelische
Erwachsenenbildung
Bochum

GLAUBEN UND DENKEN

INTERRELIGIÖSE BEGEGNUNGEN

Zu Besuch bei: Darbar Shri Guru Granth Sahib Ji - Sikh Tempel

Führung, Gebet und gemeinsames Essen.
Hinweis an die Teilnehmer*innen: Bitte bringen Sie eine Kopfbedeckung mit und achten Sie auf angemessene, bedeckende Kleidung.

Leitung: Baljinder Singh
Treffpunkt: Sikh Gemeinde Bochum, HansasträÙe 43,
44866 Bochum

G3312003

Mi 22.03.23 · 17.00 - 19.15 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 6,00

Anmeldung bis Mi 15.03.2023 unter
Tel.: 0234 9508923 oder
bochum-wattenscheid@kefb.info

Zu Besuch in der Khaled-Moschee und dem Islamischen Kulturverein Bochum e.V.

Leitung: Ricarda Fischer
Treffpunkt: Khaled Moschee Bochum,
Querenburger Str. 65 (Ecke Wasserstraße)

G3312004

Do 15.06.23 · 17.00 - 19.15 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 6,00

Anmeldung bis Do 08.06.2023
unter Tel.: 0234 9508923 oder
bochum-wattenscheid@kefb.info



Kirche

KOMM, ICH ZEIG DIR MEINE KIRCHE

Auch im Jahr 2023 wollen wir die Reihe der Kirchenführungen fortsetzen. Engagierte Gemeindemitglieder stellen ihre Kirche vor. Die Führungen finden in zeitlicher Nähe zu einem Gottesdienst oder einer Andacht statt. Man kann aber auch nur an den Führungen teilnehmen.

Komm, ich zeig Dir meine Kirche! - St. Engelbert, Dahlhausen

Leitung: Frank Bette
St. Engelbert, Dahlhausen, Kassenberger Str. 94, Bochum

G3313001

So 05.03.23 · 11.00 - 12.30 Uhr
(Gottesdienst: 10 Uhr anschl. Führung)
1 Treffen · 2 UE · gebührenfrei

Komm, ich zeig Dir meine Kirche! - St. Getrud von Brabant, Wattenscheid

Leitung: Bernd Albers
Propstei St. Gertud von Brabant, Auf der Kirchenburg 2,
Wattenscheid

G3313002

Sa 11.03.23 · 19.00 - 20.30 Uhr
1 Treffen · 2 UE · gebührenfrei

GLAUBEN UND DENKEN

Komm, ich zeig Dir meine Kirche! - St. Peter und Paul, Bochum-Mitte

Leitung: Peter Luthe
Propstei St. Peter und Paul, Bleichstr. 12, Bochum

G3313003

Sa 18.03.23 · 19.30 - 21.00 Uhr
1 Treffen · 2 UE · gebührenfrei

Komm, ich zeig Dir meine Kirche! - Heimkehrer Dankeskirche, Bochum

Leitung: Helmut Leitmann
Heimkehrer Dankeskirche, Karl-Friedrich-Str. 111,
44795 Bochum

G3313004

So 26.03.23 · 11.15 - 13.00 Uhr
1 Treffen · 2 UE · gebührenfrei

KOMM, ICH ZEIG DIR MAL DIE KIRCHE

Kirchen sind mehr als nur Gebäude! Sie prägen ein Orts- oder Straßenbild, sie sind spirituelle Heimat für viele Menschen, die sich mit ihnen verbunden fühlen. Sie sind Baudenkmäler, aber vor allem Orte des Gebetes und Hinweis auf Gott. Diese Veranstaltungen möchten Gelegenheit geben, die Kirchen kennenzulernen oder wieder neu zu entdecken und sie als spirituelle Orte zu erfahren. Angesprochen sind alle, die sie immer schon entdecken wollten, aber noch nicht die Zeit gefunden haben und auch die, die „ihre Kirche“ wieder mit anderen Augen sehen möchten.

Alle Führungen sind kostenfrei!

Komm, ich zeig Dir mal die Kirche - St. Engelbert Gevelsberg

Leitung: Martin Stais, Pastor
Kirche St. Engelbert, Rosendahler Str. 4, Gevelsberg

G3713002

Mi 19.04.23 · 18.00 - 19.30 Uhr
1 Treffen · 2 UE · gebührenfrei

Komm, ich zeig Dir mal die Kirche - St. Marien Schwelm

Leitung: Norbert Dudek, Propst
Propstei St. Marien, Schwelm

G3713003

Mo 13.03.23 · 18.00 - 19.30 Uhr
1 Treffen · 2 UE · gebührenfrei

Komm, ich zeig Dir mal die Kirche - St. Johann Baptist Ennepetal

Leitung: angefragt
Kirche St. Johann Baptist, Milsper Str. 40,
58256 Ennepetal

G3712004

Mi 10.05.23 · 18.00 - 19.30 Uhr
1 Treffen · 2 UE · gebührenfrei

Hinterm Horizont, gehts da wirklich weiter? - Tod und Auferstehung

Leitung: Claudia Buskotte, Pastoralreferentin, Schwelm
Pfarrheim St. Marien, Schwelm

G3713001

Do 30.03.23 · 19.00 - 21.15 Uhr
1 Treffen · 3 UE · gebührenfrei

Anmeldungen bis zum 28. März 2023 unter
Tel.: 0234/9508923 oder
bochum-wattenscheid@kefb.info



GLAUBEN UND DENKEN



MANEGE FREI - KIRCHE AUF DEM DRAHTSEIL.

Glaube, Gott und Currywurst

Leitung: Pfarrer Franz Meurer, Köln
Begegnungszentrum maGma an der Vincenzstraße,
Wattenscheid-Höntrop

G3313005

Mi 03.05.23 · 19.30 - 21.45 Uhr

1 Treffen · 3 UE · gebührenfrei

Anmeldung bis zum 28. April 2023 unter

Tel.: 0234 9508923 oder

bochum-wattenscheid@kefb.de

Manege frei - Kultur

**Das Warten hat (K)ein Ende! Ein Kabarettistischer
Abend**

Lange haben wir auf ein Chanson-Programm über das
Warten gewartet. Nun ist es da, und das Warten hat
sich gelohnt!

Hilde Feld, wunderbare Chansonette und Diseuse in
einem, besingt und bespricht das Thema mal hoch komö-

diantisch, mal besinnlich, aber immer virtuos. Dabei
beleuchtet sie viele Facetten des Wartens, wie das
sehnsüchtige Warten auf den Liebsten, das verharren-
de Warten darauf, dass endlich das „wahre Leben“
beginnen möge, oder einfach das Warten auf den auf
sich warten lassenden Schlaf.

Kongenial begleitet wird sie dabei von der klassischen
Pianistin Barbara Hauke.

Die Musik kommt aus den unterschiedlichsten musi-
kalischen Genres und umfasst Lieder von Friedrich
Hollaender ebenso wie von Dota Kehr und nicht zuletzt
von Autor und Musiker Sigi Domke, der auch für die
Moderationen und die Regie verantwortlich zeichnet.

Leitung: Hilde Feld

Begegnungszentrum maGma an der Vincenzstraße,
Wattenscheid-Höntrop

G3313006

Mi 18.01.23 · 19.30 - 21.45 Uhr

1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 12,00

Karten sind im Vorverkauf erhältlich. Weitere Informationen
unter Tel.: 0234 9508923

Die Reihe Manege frei - Kirche auf dem Drahtseil findet
in Kooperation mit den Gemeinden St. Maria Magdalena
und St. Marien, Wattenscheid-Höntrop statt.



GLAUBEN UND DENKEN

Talk about – reden (nicht nur) über Gott und die Welt



Bistum Essen

Im Jahr 2023 wird in Bochum die Veranstaltungsreihe „Talk about“ fortgesetzt.

Die Teilnehmenden begegnen sich an einem besonderen, eindrucksvollen oder ungewöhnlichen Ort. Zum Start nimmt man gemeinsam einen kleinen Imbiss zu sich. Mit Hilfe von vorbereiteten Impulsen kommt man miteinander unkompliziert und auf Augenhöhe ins Gespräch. Ort, Gastgeber*in oder Zeitgeschehen bestimmen das Thema des Abends. Im gemeinsamen Gespräch landet man bei Gott und der Welt, am Puls der Zeit und häufig ganz nahe bei dem, was wirklich wichtig ist.

Die Abende finden jeweils von 18.00 – 20.30 Uhr statt und sind kostenfrei. Die Vorbereitung übernehmen im Wechsel Mitglieder des Projektteams.

Die Reihe „Talk about“ ist ein gemeinsames Projekt des Bistums Essen und der KEFB Bochum.

Achten Sie bitte auf die Veröffentlichungen von Talk about (www.talkabout.bistum-essen.de), um die genauen Daten und Orte der Veranstaltungen zu erfahren.

Ansprechpartner in Bochum:

Matthias Menke (Tel.: 0234 9508922)

Anprechpartner für das Bistum Essen:

Dr. Nicolaus Klimek (Tel.: 0201 2204280)

Wir freuen uns, Sie an den Abenden begrüßen zu dürfen!

“Immer wieder alte Lieder“

Wir singen sie seit vielen Jahren, wir können manche auch nicht mehr hören oder sie hängen uns zum Halse raus. Aber diese Lieder haben jahrzehntelange Auslese der Musikgeschichte überdauert. Deshalb wollen wir sie nun an einem gemütlichen Sommerabend feiern und singen. „Ein Schiff, das sich Gemeinde nennt“, „Wenn das Rote Meer grüne Welle hat“, „Einer hat uns angesteckt“ u.v.m. Spaß ist garantiert!

Bei gutem Wetter findet die Veranstaltung im Garten der KEFB statt!

Leitung: Christopher Brauckmann, Kirchenmusiker, Bochum

KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Saal

G3313008

Fr 16.06.23 · 20.00 - 21.45 Uhr

1 Treffen · 2 UE · gebührenfrei

Anmeldung bitte bis zum 13.06.2023 unter

Tel.: 0234 9508923 oder

bochum-wattenscheid@kefb.info

“Laudato si“– Umwelt und Gerechtigkeit aus der Sicht des Papstes

Leitung: Matthias Menke, KEFB Bochum

KEFB Wattenscheid, Gertrudenhof 25, Seminarraum

G3345006

Mi 10.05.23 · 19.00 - 21.15 Uhr

1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

In Kooperation mit dem Weltladen Wattenscheid

Anmeldungen bis zum 8. Mai 2023 unter

Tel.: 0234 9508923 oder

bochum-wattenscheid@kefb.info

GLAUBEN UND DENKEN

Die Bedeutung des Humors in den Schriften des heiligen Augustinus

Der heilige Augustinus gilt gemeinhin als ziemlich humorlos und seine Schriften als bitter ernst. Aber das stimmt nicht ganz. Hippo könnte sogar als Geburtsstätte des kathartischen Lachens angesehen werden. Begeben Sie sich an diesem Vormittag auf Spurensuche in den Texten des berühmten Heiligen.

Leitung: Matthias Menke, Veronika Spanke, KEFB Bochum
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Raum 15

G3313007

Sa 01.04.23 · 10.00 - 13.00 Uhr
1 Treffen · 4 UE · Kursgebühr EUR 19,99

Anmeldung bis Sa 01.04.2023 unter
Tel.: 0234 9508923 oder
bochum-wattenscheid@kefb.info



Spiritualität

Bochumer Geheimnisse - spirituelle Radtour

Entdecken Sie mit einer kleinen Gruppe bei einer Radtour um die nördliche Innenstadt fünf besondere Orte und ihre spirituelle Botschaft. Die Route führt überwiegend über separate Radwege, dauert ca. 3 Stunden und ist auch für Familien mit Schulkindern geeignet. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist erforderlich. Treffpunkt: ITEM, Huestraße 15, Bochum-Mitte

Leitung: Stadtdechant Michael Kemper

G3314001

Sa 03.06.23 · 14.00 - 17.00 Uhr
1 Treffen · 3 UE · gebührenfrei

Anmeldung bis zum 30. Mai 2023 unter
Tel.: 0234 9508923 oder
bochum-wattenscheid@kefb.info

Bochumer Geheimnisse - spirituelle Radtour

Entdecken Sie mit einer kleinen Gruppe bei einer Radtour um die nördliche Innenstadt fünf besondere Orte und ihre spirituelle Botschaft. Die Route führt überwiegend über separate Radwege, dauert ca. 3 Stunden und ist auch für Familien mit Schulkindern geeignet. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist erforderlich. Treffpunkt: ITEM, Huestraße 15, Bochum-Mitte

Leitung: Stadtdechant Michael Kemper

H3314002

Sa 16.09.23 · 14.00 - 17.00 Uhr
1 Treffen · 3 UE · gebührenfrei

Anmeldung bis zum 13. September 2023 unter
Tel.: 0234 9508923 oder
bochum-wattenscheid@kefb.info

GLAUBEN UND DENKEN

Spirituelle Pilgerwanderung - Klara von Assisi-Weg in Lennestadt

Der Klara von Assisi Weg in Lennestadt-Elspe ist eine Ermutigung, Stärkung und Inspiration für den persönlichen Lebens- und Glaubensweg. Dabei wird der Blick für das Notwendige und einen einfachen Lebensstil geschärft. Das Beispiel der Heiligen Klara verdeutlicht, dass Veränderungen durch gemeinsames, mutiges und entschlossenes Handeln langfristig möglich werden können.

Wanderweg 8 km, mittelschwer (festes Schuhwerk und Picknick für unterwegs ist erforderlich).

Pilgerweg ca. 3,5 Std. unter Begleitung und Betreuung einer ortskundigen Mitarbeiterin der kfd, Bewirtung im „Klara-Pilgercafe“ durch Mitglieder der kfd Elspe und anschließend Führung durch die historische St. Jakobus Kirche (erbaut im 13. Jahrhundert) in Lennestadt-Elspe („Santiago des Sauerlandes“).

Anreise ab Bochum Hbf mit der Bahn

Treffpunkt: Eingangsbereich Bochum Hbf um 9.00 Uhr

Leitung: Roswitha Hellekes, Birgit Halbe,
Pilgerbegleiterinnen Klara von Assisi-Weg, Lennestadt

G3314002

Do 25.05.23 · 11.00 - 18.00 Uhr

1 Treffen · 6 UE · Kursgebühr EUR 32,00

Anmeldungen bis zum 12. Mai 2023 unter

Tel.: 0234 9508923 oder

bochum-wattenscheid@kefb.info

Pilgern auf dem Sigwardsweg

Auf den Spuren von Bischof Sigward von Minden - Ein Erfahrungsbericht

Sigward wurde im 12. Jahrhundert Bischof in Minden. Mit dem Bau der Idenser Kirche bei Hannover und insbesondere der Ausmalung des Innenraums hat sich Sigward ein faszinierendes Denkmal gesetzt. Dieser Rückzugsort ist das Ziel des östlichen Sigward-Pilgerwegs, der in Minden startet. Der Rückweg nach Minden ist westlich gelegen, so dass sich insgesamt ein Rundweg von rund 170 km ergibt.

Renate Gottschewski erzählt von ihren Pilgererlebnissen auf diesem Weg in der Karwoche 2022.

Leitung: Dr. Renate Gottschewski, Bochum
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Raum 15

G3314003

Mo 22.05.23 · 15.00 - 16.30 Uhr

1 Treffen · 2 UE · Kursgebühr EUR 5,00

Anmeldungen bis zum 17. Mai 2023 unter

Tel.: 0234 9508923 oder

bochum-wattenscheid@kefb.info



GLAUBEN UND DENKEN

Sakramente

EHEVORBEREITUNG

Ehe - wir - heiraten / Outdoor

Outdoor-Tag für Brautpaare

Standortbestimmung und Spurensuche in der Natur, Impulse zur Vorbereitung auf die kirchliche Trauung, Zeit zu zweit, um zu genießen und sich von der Natur inspirieren zu lassen.

In der Natur werden viele Menschen sensibler und nehmen nicht nur die äußere Welt, sondern auch sich selbst und die Mitmenschen viel deutlicher wahr. Ihr werdet euren „Blick in die Zukunft“ gestalten. Dem Partner „folgen und ihn führen“. Als Paar Zeit haben, eure Vorstellungen vom katholischen Eheversprechen auszutauschen.

Treffpunkt: Wanderparkplatz Am Roten Haus, Ecke Felderbachstr./Elfringhauser Str., 45529 Hattingen // Elfringhauser Schweiz

Leitung: Marlène Baur, Sozialarbeiterin, NaturTrainerin, naturverbundene Prozessbegleiterin; Veronika Spanke, Dipl. Rel.-Päd., Dipl. Theol., KEFB Bochum

G3715001

So 30.04.23 · 10.00 - 18.00 Uhr

Alternativtermin bei schlechtem Wetter: 07.05.23

1 Treffen · 9 UE · Kursgebühr EUR 149,00 pro Paar

In der Kursgebühr enthalten sind Verpflegung: Mittagessen in der Outdoorküche, Getränke, Kaffee & Kuchen

Anmeldungen bis zum 31.03.2023 unter
Tel.: 0234 9508923 oder
bochum-wattenscheid@kefb.info



Unterwegs zum heiligen Matthias

Pilgern mit der Matthias-Bruderschaft - Ein Erfahrungsbericht

Bruderschaften wirken in der heutigen Zeit entweder als aus der Zeit gefallen oder zwielichtig, da einige fragwürdige Rituale und Machtstreben leben.

Die Matthias-Bruderschaften sind vor allem in der Region um Trier vertreten. Ihre Aufgabe ist Pflege der Matthias-Wallfahrten.

Wie ist es, mit einer solchen Bruderschaft von Mönchengladbach nach Trier zu pilgern? Welche Vorurteile werden bestätigt, welche nicht?

Renate Gottschewski ist Matthias-Schwester und erzählt von ihren Erfahrungen auf Wallfahrten mit der Matthias-Bruderschaft nach Trier. Dabei kommen Informationen zur Geschichte der Wallfahrt, der Matthiaskirche in Trier und den Aktivitäten einer Bruderschaft nicht zu kurz.

Leitung: Dr. Renate Gottschewski, Bochum
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Saal

H3314004

Mi 23.08.23 · 19.00 - 21.15 Uhr

1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

Anmeldung bis zum 21. August 2023 unter

Tel.: 0234 9508923 oder

bochum-wattenscheid@kefb.info

GLAUBEN UND DENKEN



WENN ES EIN BISSCHEN MEHR SEIN SOLL! - VORBEREITUNG AUF DIE KIRCHLICH TRAUUNG

Für Paare, die kirchlich heiraten möchten und sich intensiver mit verschiedenen Themen rund um die kirchliche Trauung beschäftigen wollen.

Alle Module können einzeln besucht werden. In entspannter Atmosphäre gemeinsam mit anderen Brautpaaren Impulse erhalten, ins Gespräch und ins Nachdenken kommen, sich als Paar auf die kirchliche Trauung vorbereiten. Herzlich willkommen!

Was wollen/können wir feiern? - Wortgottesfeier, Hl. Messe oder Segensfeier?

Leitung: Winfried Rottenecker, M.A. Dipl. Theol., Diakon, Bochum; Veronika Spanke, Dipl. Rel.-Päd., Dipl. Theol., KEFB Bochum

KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Raum 15

G3315001

Mo 30.01.23 · 19.00 - 20.30 Uhr

1 Treffen · 2 UE · Kursgebühr EUR 10,00 pro Paar (incl. Getränke/kleiner Imbiss)

H3315005

Di 22.08.23 · 19.00 - 20.30 Uhr

1 Treffen · 2 UE · Kursgebühr EUR 10,00 pro Paar (incl. Getränke/kleiner Imbiss)

Wie wollen wir feiern? - Inhaltliche Impulse für die kirchliche Trauung

Leitung: Winfried Rottenecker, M.A. Dipl. Theol., Diakon, Bochum; Veronika Spanke, Dipl. Rel.-Päd., Dipl. Theol., KEFB Bochum

KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Raum 15

G3315002

Mo 27.02.23 · 19.00 - 20.30 Uhr

1 Treffen · 2 UE · Kursgebühr EUR 10,00 pro Paar (incl. Getränke/kleiner Imbiss)

H3315006

Di 19.09.23 · 19.00 - 20.30 Uhr

1 Treffen · 2 UE · Kursgebühr EUR 10,00 pro Paar (incl. Getränke/kleiner Imbiss)

Wer verspricht was? - Ehe als Sakrament

Leitung: Winfried Rottenecker, M.A. Dipl. Theol., Diakon, Bochum; Veronika Spanke, Dipl. Rel.-Päd., Dipl. Theol., KEFB Bochum

KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Raum 15

G3315003

Mo 27.03.23 · 19.00 - 20.30 Uhr

1 Treffen · 2 UE · Kursgebühr EUR 10,00 pro Paar (incl. Getränke/kleiner Imbiss)

H3315007

Di 24.10.23 · 19.00 - 20.30 Uhr

1 Treffen · 2 UE · Kursgebühr EUR 10,00 pro Paar (incl. Getränke/kleiner Imbiss)

GLAUBEN UND DENKEN

Wie feiert Gott mit? - Impulse aus der Bibel

Leitung: Winfried Rottenecker, M.A. Dipl. Theol.,
Diakon, Bochum; Veronika Spanke, Dipl. Rel.-Päd.,
Dipl. Theol., KEFB Bochum
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Raum 15

G3315004

Mo 24.04.23 · 19.00 - 20.30 Uhr
1 Treffen · 2 UE · Kursgebühr EUR 10,00 pro Paar
(incl. Getränke/kleiner Imbiss)

H3315008

Di 28.11.23 · 19.00 - 20.30 Uhr
1 Treffen · 2 UE · Kursgebühr EUR 10,00 pro Paar
(incl. Getränke/kleiner Imbiss)

Anmeldungen bis 14 Tage vor der jeweiligen Veranstaltung unter Tel.: 0234 9508923 oder unter bochum-wattenscheid@kefb.info

Liebe geht durch den Magen - Ehevorbereitung & Kochen

Ihr wollt Euch auf Eure Hochzeit vorbereiten und habt Lust auf gemeinsames Kochen und Genießen. Ein Kompaktseminar für Paare, die kirchlich heiraten möchten.

Beim Kochen kommt es auf die ganz kleinen und die großen Zutaten an, ein zu viel oder zu wenig kann den Geschmack grundsätzlich verändern. Auch in der Partnerschaft und Ehe kommt es auf die verschiedenen Zutaten an.

So soll es beim gemeinsamen Kochen und Genießen Impulse und Austauschmöglichkeiten zum Thema Partnerschaft und Ehe geben. Was ist Euch wichtig und wertvoll? Was zeichnet Euch als Paar aus? Und was bedeutet Euch das kirchliche Versprechen? Gehen wir gemeinsam auf die Suche nach einer guten Zutatenliste für Eure Partnerschaft.

Leitung: Julia Koch, System. Beraterin (DGSG),
Coach, Caterin
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Küche

G3315005

Sa 11.02.23 · 15.00 - 21.00 Uhr
1 Treffen · 8 UE · Kursgebühr EUR 95,00 pro Paar
Incl.: Kaffee/Tee und Gebäck, Getränke, Vegetarisches
4-Gänge Menü, Genuss, Spaß und Zeit zu zweit

H3315009

Sa 04.11.23 · 15.00 - 21.00 Uhr
1 Treffen · 8 UE · Kursgebühr EUR 95,00 pro Paar
Incl.: Kaffee/Tee und Gebäck, Getränke, Vegetarisches
4-Gänge Menü, Genuss, Spaß und Zeit zu zweit
Anmeldungen bis 14 Tage vor der jeweiligen
Veranstaltung unter Tel.: 0234 9508923 oder
bochum-wattenscheid@kefb.info



Ihr Weg zu den
aktuellen Veranstaltungen dieses
Angebotsbereichs:



GLAUBEN UND DENKEN

Bibel

Online-Seminar:

Einführung in Paulustexte für Lektor*innen



- Fragen Sie sich bei den kleinen Textabschnitten, die Sie im Gottesdienst vorlesen, manchmal, warum es da eigentlich geht und was Paulus will?
- Interessiert es Sie, mehr über die Gemeinden zu wissen, denen Paulus schreibt?
- Möchten Sie noch mehr entdecken, was Paulus Ihnen (und mir) heute zu einem Leben als Christ*in sagen kann?

In diesem online Kurs (mit Zoom) laden wir ein, einen Blick auf die Person des Paulus, seine Geschichte, sein Umfeld und auf einige Kerntexte seiner Theologie zu werfen. Dabei wollen wir herausfinden, welche Bedeutung die Texte des Paulus heute für unser Leben und für unseren Glauben haben können.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, wohl aber die Bereitschaft, eigene Fragen und Entdeckungen in den Kurs einzubringen.

Das Angebot ist kostenfrei!

Leitung: Dr. Nicolaus Klimek, Leiter Bibelwerk des Bistums Essen; Matthias Menke, Dipl. Theol., KEFB Bochum

G3716001

Do 09.03.23 - Mi 29.03.23 · 18.30 - 20.00 Uhr
4 Treffen · 8 UE · gebührenfrei

Anmeldung bitte per Mail bis zum 2. März 2023 an:
glaubenskommunikation@bistum-essen.de
Stichwort: „Einführung in Paulustexte“

In Zusammenarbeit mit dem Bibelwerk im Bistum Essen

Online-Seminar:

Das Buch mit sieben Siegeln - Die Offenbarung des Johannes verstehen



Die Johannesapokalypse zu lesen ist nichts für Leute mit schwachen Nerven. Einerseits wird das schöne Bild vom himmlischen Jerusalem gemalt. Andererseits wadet man beim Lesen knöchelhoch durch Blut, Monster tauchen überall auf und eine zähnefletschende Bestie verfolgt Mutter und Kind.

Das Buch des Sehers Johannes ist voller Visionen und Bilder, die gedeutet sein wollen.

- Das letzte Buch unserer Bibel war schon bei den Kirchenvätern sehr umstritten.
- Aber mit den richtigen Leseschlüsseln kann man Bilder vor dem Hintergrund ihrer Zeit verstehen.
- Abgesehen davon, dass viele dieser Bilder nach wie vor sprichwörtlich sind, hat das Buch auch für Christen von heute eine starke Botschaft.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, wohl aber die Bereitschaft, eigene Fragen und Entdeckungen in den Kurs einzubringen.

Das Angebot ist kostenfrei.

Leitung: Sigrud Geiger, Gemeindereferentin, Oberhausen; Dr. Nicolaus Klimek, Leiter Bibelwerk des Bistums Essen; Matthias Menke, Dipl. Theol., KEFB Bochum

G3716002

Do 27.04.23 - Do 15.06.23 · 18.30 - 20.00 Uhr
5 Treffen · 10 UE · gebührenfrei

Anmeldung bitte per Mail bis zum 20. April 2023 an:
glaubenskommunikation@bistum-essen.de
Stichwort: „Die Offenbarung des Johannes“

In Zusammenarbeit mit dem Bibelwerk im Bistum Essen

MIT DER BIBEL LEBEN

Die Bibel ist eine Sammlung von Erfahrungen, die Menschen mit dem Leben und mit Gott gemacht haben. Diese Texte sind Grundlage unseres Glaubens und sie sind gleichzeitig hoch aktuell, schließlich geht es um die Frage, was im Leben und für mein eigenes Leben wichtig ist.

Dabei gibt es eine Fülle von Zugangs- und Verständnismöglichkeiten, um diese Frage in der Auseinandersetzung mit den Texten der Heiligen Schrift zu beantworten.

Gemeinsam mit dem Bibelwerk im Bistum Essen bietet die KEFB Orientierungshilfen, Grund- oder Lektürekurse an, vermittelt und unterstützt Bibelkreise und lädt zu zentralen Veranstaltungen rund um das Thema Bibel ein.

Veranstaltungen zu speziellen Zugangsformen zu biblischen Texten (Bibliolog, lectio divina, Bibliodrama) sind ebenfalls Bestandteil unseres Angebotes.

Eine besondere Bedeutung hat in der Bildungsarbeit auch die Konfrontation der biblischen Botschaft mit den Überlieferungen anderer Schriftreligionen (Judentum, Islam).



Wenn Sie eine Veranstaltung mit biblischem Schwerpunkt in Ihrer Gruppe, Gemeinde, Pfarrei anbieten möchten, können Sie sich gerne mit Ihren persönlichen Anliegen und Fragen an die/den untenstehende*n Ansprechpartner*in wenden. Über aktuelle Veranstaltungen im Bistum Essen informiert auch die Seite des Bibelwerkes:

<https://bibelwerk.bistum-essen.de>

Kontakt

Matthias Menke

KEFB Bochum

Am Bergbaumuseum 37

44791 Bochum

Tel.: 0234 95089-22

matthias.menke@kefb.info

GLAUBEN UND DENKEN

Mit der Bibel durch die City

Nach einer theologischen Einführung werden auf einem gemeinsamen Denk- und Glaubensweg durch die Innenstadt an verschiedenen Stellen ausgewählte Stellen der Bibel betrachtet und reflektiert.

Im gemeinschaftlichen Hören, Gehen, Schweigen und Diskutieren werden interessante Verbindungen von Texten, Gebäuden und Straßen-Alltag sichtbar und erlebbar.

Treffpunkt: ITEM, Huestraße 15, Bochum

Leitung: Matthias Menke, KEFB Bochum,
Stadtdechant Michael Kemper, Bochum

H3316001

Fr 18.08.23 · 18.00 - 21.00 Uhr
1 Treffen · 4 UE · Kursgebühr EUR 5,00

Anmeldung bitte bis zum 16. August 2023 unter
Tel.: 0234 9508923 oder
bochum-wattenscheid@kefb.info

Die Psalmen - Schule der Spiritualität

Ein Abend zur Spiritualität der Psalmen mit theologischem Input und Möglichkeit zur persönlichen Aneignung.

Leitung: Ullrich Engelsing, ev. Pfarrer i.R.,
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Saal

G3316003

Mi 29.03.23 · 19.00 - 21.15 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 6,00

Anmeldung bis zum 27. März unter
Tel.: 0234 9508923 oder
bochum-wattenscheid@kefb.info

Ökumene

Was ein Gottesdienst (nicht) ist... - ein ökumenisches Gespräch

Ein ökumenisches Gespräch zu den Fragen des Gottesdienstverständnisses, zur Rolle des allgemeinen Priestertums und zur Frage, was die Konfessionen voneinander lernen können, bzw. schon gelernt haben.

Leitung: Ullrich Engelsing, ev. Pfarrer i.R.,
Matthias Menke, KEFB Bochum
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Saal

H3317001

Mi 13.09.23 · 19.00 - 21.15 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 6,00

Anmeldung bis zum 11. September unter
Tel.: 0234 9508923 oder
bochum-wattenscheid@kefb.info



LITURGISCHE BILDUNG

Das Referat Liturgie im Dezernat Pastoral des Bistums Essen bietet in Kooperation mit der KEFB Qualifizierungs- und Weiterbildungsangebote für Ehrenamtliche an, die im Bereich liturgischer Dienste aktiv sind oder dies werden möchten.

Neben den zentralen Qualifizierungskursen „Wort-Gottes-Feiern leiten“ und Lektor*innen-Kursen unterstützen und koordinieren wir Angebote im Themenfeld Liturgie in den Städten, Pfarreien und Gemeinden. Auf der Basis guter Erfahrungen sind u. a. folgende Angebote möglich:

- Stimm- und Sprech-Training für Lektor*innen und Wort-Gottes-Feier-Leitungen
- Workshop Singen
- Psalmen singen
- Wort-Gottes-Feier zum Abschied von einer Kirche
- Spirituelle Angebote
- Kreative Formen der Bibelarbeit (Bibliolog, Bibliodrama ...)
- Treffen zum Erfahrungs- und Praxis-Austausch
- Vielfältige Formen von Wort-Gottes-Feiern kennenlernen und erleben
- Angebote für ehrenamtliche Küster*innen
- Gottesdienste feiern mit alten Menschen

Ehrenamtliche Arbeit im Bistum Essen, zu der natürlich auch liturgische Aus- und Weiterbildung gehört, wird vielfältig u. a. auch finanziell unterstützt. Bitte sprechen Sie uns an!

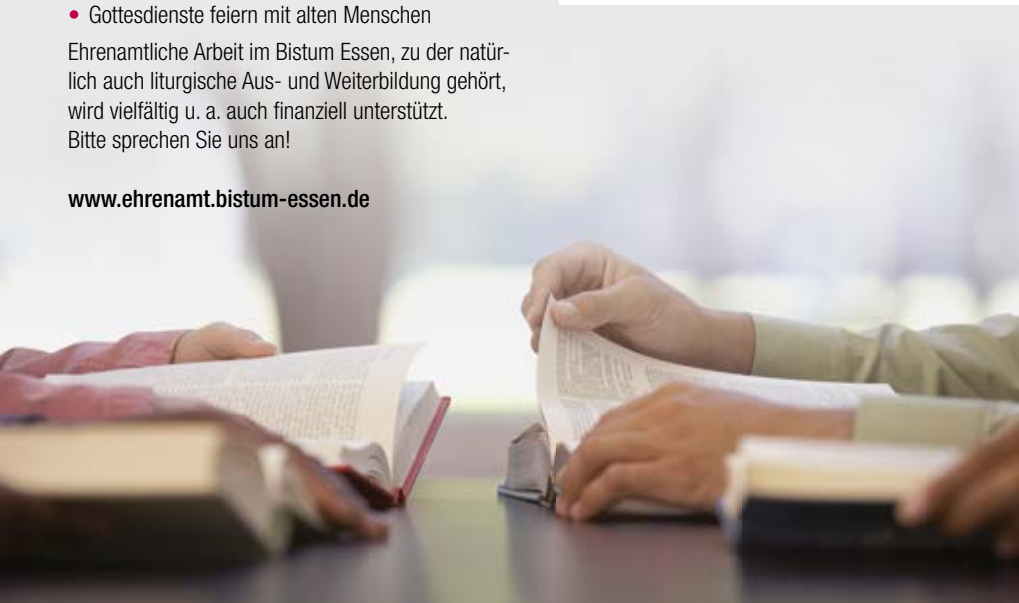
www.ehrenamt.bistum-essen.de

Informationen

Wenn Sie im Bereich Ihrer Pfarrei oder Gemeinde ein Weiterbildungsangebot für Personen in liturgischen Diensten durchführen möchten, wenden Sie sich gern an den unten angegebenen Ansprechpartner:

Matthias Menke

KEFB Bochum
Am Bergbaumuseum 37
44791 Bochum
Tel.: 0234 95089-22
matthias.menke@kefb.info



GLAUBEN UND DENKEN

Philosophie

“Ich weiß, dass ich nichts weiß“ - Begegnung mit Sokrates

Sokrates zählt zu den bekanntesten Persönlichkeiten der Antike, was insofern verwundert, da er selbst keine schriftlichen Zeugnisse hinterlassen hat. Wer sich ein Bild über sein Leben und seine Art zu philosophieren machen möchte ist auf die Texte antiker Philosophiehistoriker und Komödiendichter sowie die Schriften seiner Schüler angewiesen. Deren Darstellungen sind vielschichtig und teilweise widersprüchlich. Dem modernen Leser die Möglichkeit zu verschaffen, sich aus den antiken Texten selbst ein Bild über Persönlichkeit und Denken dieses außergewöhnlichen Mannes zu machen, ist Ziel dieses Vormittages.

Leitung: Stefan Wozniak, Wattenscheid
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Saal

G3319001

Do 16.03.23 · 09.30 - 12.00 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 6,50

Anmeldung bis zum 13. März 2023 unter
Tel.: 0234 9508923 oder
bochum-wattenscheid@kefb.info

“Glück“ kann man lernen - zum Gestalter seines Lebens werden

Hier ist nicht die Rede vom Lottogewinn, vom Dauerlächeln oder krampfhaft positivem Denken. Sondern: Was kann ich für meine eigene Lebensgestaltung, meine Lebenszufriedenheit und mein seelisches Wohlbefinden tun? Wie schaffe ich es, mich weniger abhängig von Globalisierung, Politikstreit, Katastrophen, meiner Chef*in, meinen Ängsten und Prägungen zu fühlen? Wie werde ich vom Erdulder zum Gestalter meines Lebens?

Der Samstag lädt Sie ein im Kontakt zu sich selbst und mit anderen in Übungen aus der Spiel-, Erlebnis-, Gestalt- und Theaterpädagogik praktische Erfahrungen in Bezug auf die eigenen Stärken, Visionen und Ziele, Entscheidungen und Umsetzungsstrategien zu machen. Diese Praxis zusammen mit deren Reflexion und dem Austausch in der Gruppe sollen dazu führen, das eigene Leben selbstbewusster, selbstbestimmter und zielicherer zu gestalten.

Optional kann nach Ende der Veranstaltung ein weiterer Termin ausgemacht werden.

Leitung: Gerd Mengelkamp, ausgebildeter
Glückslehrer, Bielefeld
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Saal

H3319001

Sa 09.09.23 · 9.30 - 16.00 Uhr
1 Treffen · 8 UE · Kursgebühr EUR 53,00

Anmeldungen bis zum 1. September 2023 unter
Tel.: 0234 9508923 oder
bochum-wattenscheid@kefb.info



PERSPEKTIV- WECHSEL!

Werden Sie doch **KURS- LEITER*IN** in unserem Team

mit Ihren Ideen und Ihrer Fähigkeit, andere zu begeistern!

Sie haben eine qualifizierte Ausbildung oder einfach Interesse an neuen Tätigkeitsfeldern?

Dann werden Sie jetzt bei uns in freier Mitarbeit aktiv!



KEFB

Katholische Erwachsenen-
und Familienbildung
Gelsenkirchen

Wir freuen uns darauf, Sie kennen zu lernen:

gelsenkirchen@kefb.info, 0209-9331170

KUNST UND KULTUR

Die Kultur unserer Region ist geprägt vom Lebensgefühl im großstädtischen Raum. Dazu gehören Vielfalt, Buntheit, Unterschiedlichkeiten, Kontraste, Gemeinsames und Abgrenzendes, Zusammengehörigkeit und Individualität, Tradition und Neuheit. Vielfältige Formen dieser Kultur spiegeln vielfältige Sichtweisen von Kultur-Akteur*innen auf unsere Gegenwart und Gesellschaft.

Die Veranstaltungen dieser Kategorie laden Menschen unterschiedlichen Alters, von jungen Familien bis zu Seniorinnen und Senioren, ein, die Facetten der Kultur unserer Region zu erleben – Literatur, Film, Theater, Musik, Kunst ... – und sich von ihnen inspirieren und anregen zu lassen.

Literatur	86 - 87
Musik	87
Architektur	87
Exkursionen	88
Kultur	89

Ihr Ansprechpartner

Tim Westphal

Päd. Mitarbeiter

Tel.: 0209 933117-24

tim.westphal@kefb.info

KUNST UND KULTUR

Die Erwachsenenbildung in Gelsenkirchen und Bochum arbeiten schon länger eng zusammen. Daher bündeln wir unser Angebot räumlich und bieten die Veranstaltungen und Kurse in der KEFB Bochum an.

Wir laden Sie herzlich ein in die KEFB nach Bochum zu kommen und an dem hochwertigen Angebot teilzunehmen.

Sie finden die KEFB Bochum:
Am Bergbaumuseum 37
44791 Bochum

Detaillierte
Anfahrtsskizze
ist hier hinterlegt:



Literatur

Die Colliers der Kanzlerin - Porree - Perlen - Präsidenten

AUTORENLESUNG

Der bekannte Bochumer **Lothar Gräfinholt** liest an diesem Abend aus seinem Erstlingswerk und beantwortet Fragen zu seinem Buch.

Moderation: Peter Luthe, ehem. Leiter Kath.
Forum Bochum
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Saal

G3322002

Mi 25.01.23 · 19.00 - 21.15 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

Anmeldungen bis zum 23. Januar unter
Tel.: 0234 9508923 oder
bochum-wattenscheid@kefb.info

Literatur am Abend

Der Literaturkreis bietet die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen das weite Reich der Literatur zu erkunden und dabei unabhängig von Bestsellerlisten neue Werke kennenzulernen und ältere wieder zu entdecken. Im Mittelpunkt steht nicht „graue Theorie“, sondern lebendige Auseinandersetzung mit literarischen Texten.

Leitung: Dr. Christa Kordt, Germanistin
KEFB Wattenscheid, Gertrudenhof 25, Seminarraum

G3322001

Do 26.01.23 - Do 15.06.23 · 17.45 - 20.00 Uhr
11 Treffen · 33 UE · Kursgebühr EUR 91,20

H3322002

Do 17.08.23 - Do 14.12.23 · 17.45 - 20.00 Uhr
10 Treffen · 30 UE · Kursgebühr EUR 91,20

Anmeldungen sind unter Tel.: 0234 9508923 oder
bochum-wattenscheid@kefb.info möglich

Ein „sagenhafter“ literarischer Spaziergang mit St. Gertrud, Stiefelmännchen, Zwergen und Co.

Bei einem Stadtspaziergang in Wattenscheid wird das Buch „Sagenhaftes aus WAT“ erlebbar. Haltepunkte sind sagenhafte Orte, an denen auch kleine Kunstwerke und Installationen von Dagmar Steinmann und Klaus Jürgen Franke zu den Erzählungen präsentiert werden. Sie schaffen Verknüpfungen zwischen den Inhalten der Geschichten und Gedanken des Fairen Handels. Treffpunkt: Familienbildungsstätte Wattenscheid, Gertrudenhof 25

Leitung: Gabriele Rebbe, Klaus Franke, Weltladen
Wattenscheid

H3322001

Do 03.08.23 · 16.00 - 18.15 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 4,00

Anmeldung bis zum 1. August 2023 unter
Tel.: 0234 9508923 oder
bochum-wattenscheid@kefb.info

“Leselust - Literatur entdecken“.

Literarischer Gesprächskreis

Der Gesprächskreis bietet Gelegenheit für Literaturinteressierte, sich über Bücher und Autor*innen auszutauschen.

Leitung: Heike Putzig, Ennepetal
Pfarrbücherei St. Marien, Schwelm

G3722001

Do 05.01.23 - Do 01.06.23 · 18.00 - 20.15 Uhr
5 Treffen · 15 UE · Kursgebühr EUR 20,00

H3722002

Do 03.08.23 - Do 07.12.23 · 18.00 - 20.15 Uhr
5 Treffen · 15 UE · Kursgebühr EUR 20,00

Anmeldung unter Tel.: 0234 9508923 oder unter
bochum-wattenscheid@kefb.info

Musik

Organ and bikes

Nach dem erfolgreichen Auftakt im letzten Jahr führt uns Propsteikantor Christopher Brauckmann wieder an interessante Instrumente und gibt exklusive Einblicke in die Königin der Instrumente. Die Tour von ca. 15-20 km wird noch festgelegt und findet bei gutem Wetter statt.

Treffpunkt: 11:00 Uhr an der KEFB Bochum,
Am Bergbaumuseum 37, 44791 Bochum.

Leitung: Christopher Brauckmann, Kirchenmusiker,
Bochum

H3323001

Sa 23.09.23 · 11.00 - 15.00 Uhr
1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 8,50

Anmeldung bitte bis zum 15. September 2023 unter
Tel.: 0234 9508923 oder
bochum-wattenscheid@kefb.info.

“Immer wieder alte Lieder“

Wir singen sie seit vielen Jahren, wir können manche auch nicht mehr hören oder sie hängen uns zum Halse raus. Aber diese Lieder haben jahrzehntelange Auslese der Musikgeschichte überdauert. Deshalb wollen wir sie nun an einem gemütlichen Sommerabend feiern und singen. „Ein Schiff, das sich Gemeinde nennt“, „Wenn das Rote Meer grüne Welle hat“, „Einer hat uns angesteckt“ u.v.m. Spaß ist garantiert!

Bei gutem Wetter findet die Veranstaltung im Garten der KEFB statt!

Leitung: Christopher Brauckmann, Kirchenmusiker,
Bochum
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Saal

G3313008

Fr 16.06.23 · 20.00 - 21.45 Uhr
1 Treffen · 2 UE · gebührenfrei

Anmeldung bitte bis zum 13.06.2023 unter
Tel.: 0234 9508923 oder
bochum-wattenscheid@kefb.info

Architektur

Brutalismus - wirklich brutal?

Brutalistische Architektur in Bochum Fahrradexkursion

Ist das schön, oder kann das weg?

Die Architektur des Brutalismus wollte Material und Konstruktion offen in ihrer Funktion zeigen. Gleichzeitig sollte sie einen sozialen Aspekt erfüllen. Wird sie diesen Ansprüchen gerecht? Wir werden sehen.

Treffpunkt: Platz des Europäischen Versprechens, Bochum

Leitung: Thomas Zehnter, Künstler und Choreographiker,
Bochum

H3325001

Sa 15.07.23 · 10.00 - 13.00 Uhr
1 Treffen · 4 UE · Kursgebühr EUR 6,50

Anmeldung erforderlich bis zum 13. Juli 2023 unter
Tel.: 0234 9508923 oder
bochum-wattenscheid@kefb.info

KUNST UND KULTUR

Exkursionen

Kölner Krippenweg

In diesem Jahr wird in Köln der 27. Krippenweg eröffnet. In Kirchen, auf Plätzen, im Bahnhof, in Geschäften, Banken und anderen öffentlichen Gebäuden werden unterschiedliche Krippendarstellungen gezeigt. Wir wollen uns gemeinsam auf Entdeckungsreise durch die Kölner Innenstadt begeben und einige Stationen des Krippenweges aufsuchen.

Termin: Mi 04.01.23, 8.45 Uhr - ca. 18:30 Uhr
Treffpunkt: Eingangshalle Bochum HBF
Gebühr: EUR 8,50 (zuzüglich Fahrtkosten ÖPNV)

Leitung: Peter Luthe, ehem. Leiter Kath. Forum, Essen

G3326001

Mi 04.01.23 · 08.45 - 18.30 Uhr
1 Treffen · 6 UE · Kursgebühr EUR 8,50

Anmeldungen sind unter Tel.: 0234 9508923 oder bochum-wattenscheid@kefb.info möglich

Bethlehem in Bochum

Krippenausstellung im Gemeindehaus St. Martin, Bochum Steinkuhl

Treffpunkt: 09:00 Uhr Eingangshalle HBF Bochum
oder: 10:00 Uhr Pfarrheim St. Martin, Steinkuhl

Leitung: Rainer Prodöhl, Lehrer i.R., Bochum
Am Langen Seil 120, 44799 Bochum

G3326002

Fr 06.01.23 · 10.00 - 12.15 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

Anmeldungen sind unter Tel.: 0234 9508923 oder bochum-wattenscheid@kefb.info möglich

Tagesexkursion Neuss - Hilden - Knechtsteden

Erstes Ziel unserer Exkursion ist die heutige Reformationskirche in Hilden. Die Emporenbasilika gilt als hochrangiges Zeugnis spätromanischer Baukunst. Das Quirinius-Münster in Neuss ist eine große Basilika im rheinischen Dreikonchenstil aus der Übergangszeit von der Romanik zur Gotik.

Den Abschluss bildet die ehemalige Prämonstratenserabtei Knechtsteden aus dem frühen 12. Jahrhundert, die sich heute im Besitz des Spiritanerordens befindet. Die Baugeschichte und Architektur der Basilika und der gesamten Klosteranlage sind von besonderer kulturgeschichtlicher Bedeutung.

Termin: Mi 24. Mai 2023
Treffpunkt: 8:30 Uhr Bochum, Reisebushaltestelle Wittener Str.
Rückkehr: ca. 18:30 Uhr

Leitung: Peter Luthe, ehem. Leiter Kath. Forum, Essen

G3326003

Mi 24.05.23 · 08.30 - 18.30 Uhr
1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 75,00

Der „Goethe Bochums“: Kortums Spuren in Bochum

Was Goethe für Weimar war, das war Kortum für Bochum. Und deswegen findet man überall in Bochum Spuren von ihm. Diesen Spuren möchten wir an diesem Vormittag gemeinsam folgen. Kommen Sie mit auf Kortums Spuren in Bochum.

Treffpunkt: 10.00 Uhr an der KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Bochum

Leitung: Thomas Zehnter, Künstler und Choreographiker, Bochum

H3326001

Sa 09.09.23 · 10.00 - 13.00 Uhr
1 Treffen · 4 UE · Kursgebühr EUR 6,50

Anmeldungen bis zum 6. September unter Tel.: 0234 9508923 oder bochum-wattenscheid@kefb.info.

Entdecken
Sie die aktuellen
Angebote zu Kunst
und Kultur:



Kultur

Spanischer Abend mit Tapas, Geschichten und Gebräuchen

An diesem Abend bereiten Sie gemeinsam mit der Spanierin Maria Pola Aguado kalte Tapas zu. Anschließend wird in gemütlicher Runde gespeist, während Sie viel Interessantes über die Natur, die Gebräuche, Feste und Feiern in Spanien erfahren. Ein besonderer Schwerpunkt wird dabei auf das unbekannte Spanien gelegt.

Spanischkenntnisse sind nicht erforderlich

Leitung: Maria Pola Aguado, Spanisch-Lehrerin
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37

G3174004

Sa 06.05.23 · 18.00 - 21.00

1 Treffen · 4 UE · Kursgebühr EUR 25,00

Teatime/Afternoon tea

Sie möchten wissen, was es mit der englischen Teezeit auf sich hat? Sie haben Interesse daran, Land und Leute etwas näher kennen zu lernen?

In gemütlicher Runde besteht an diesem Nachmittag die Gelegenheit, bei einer Tasse englischem Tee und Gebäck etwas über die Sitten und Gebräuche der Briten zu erfahren und Einblicke in das Leben vor Ort zu gewinnen.

Wer Interesse hat, kann ggf. auch im Anschluss an die Teatime in den Englischkurs für Anfänger*innen hineinschnuppern.

Englischkenntnisse sind nicht erforderlich

Leitung: Annegret Stracke, Fremdsprachenkauffrau
KEFB Wattenscheid, Gertrudenhof 25

G3271010

Mo 24.04.23 · 17.00 - 18.30 Uhr

1 Treffen · 2 UE · Kursgebühr EUR 10,50





Persönlichkeitsfragen	92
Rechtsfragen	92
Beziehungsfragen	93
Altersfragen	94
Medienkompetenz	95
Liebe – Leben	96 - 99

Ihre Ansprechpartner

Tim Westphal

Päd. Mitarbeiter

Tel.: 0209 933117-24

tim.westphal@kefb.info

ALLTAGS- UND LEBENSHILFE

In unterschiedlichen Lebensphasen begegnen wir immer neuen Perspektiven und Aufgaben, auf die wir reagieren und uns einstellen möchten, die uns oft auch herausfordern:

Im Umfeld von Beziehungen und Familie, in der Entwicklung der eigenen Persönlichkeit, im Erleben von Grenzen und schwierigen Lebensphasen, im Ausprobieren von neuen Möglichkeiten in verschiedenen Lebensfeldern

In der Kategorie Alltags- und Lebenshilfe finden Sie Angebote, die Sie bei der Gestaltung von sich verändernden Lebenssituationen unterstützen können.

ALLTAGS- UND LEBENSHILFE

Persönlichkeitsfragen

So bin ich eben?! - Wenn das innere Kind unser Leben bestimmt



In jedem Menschen steckt ein inneres Kind. Das innere Kind ist ein symbolisches Bild für alle Gefühle, Erinnerungen und Erfahrungen, die während der Kindheit entwickelt und im Gehirn abgespeichert wurden. Diese Gefühle bestimmen uns in unserem heutigen Alltag, im positiven wie auch im negativen Sinn noch heute. Manchmal ist es eine alltägliche Situation oder eine Bemerkung nebenbei, die uns aus der Fassung bringt. Die Reaktion scheint dem, was im Hier und Jetzt geschieht, nicht angemessen. Etwas in uns wird berührt, das tiefer liegt.

Es kann sein, dass gute Erinnerungen und Gefühle in Vergessenheit geraten und als Stärken und Hilfen wieder entdeckt werden können.

Leitung: Sabine Geis, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Systemische Beraterin, Essen
Online

G3331001

Mi 08.03.23 - Mi 22.03.23 · 18.00 - 19.30 Uhr
3 Treffen · 6 UE · Kursgebühr EUR 25,00

Anmeldungen bis zum 3. März 2023 unter
Tel.: 0234 9508923 oder
bochum-wattenscheid@kefb.info



Die Erwachsenenbildung in Gelsenkirchen und Bochum arbeiten schon länger eng zusammen. Daher bündeln wir unser Angebot räumlich und bieten die Veranstaltungen und Kurse in der KEFB Bochum an.

Wir laden Sie herzlich ein in die KEFB nach Bochum zu kommen und an dem hochwertigen Angebot teilzunehmen.

Sie finden die KEFB Bochum:
Am Bergbaumuseum 37
44791 Bochum



Detaillierte
Anfahrtsskizze
ist hier hinterlegt:

Rechtsfragen

Fragen rund ums Erben und Vererben

Das Erbrecht ist eine komplexe Materie. Im Erbfall kommt es häufig zu Streit. Um diesen Streit um unklare Testamente oder nicht ausreichend geregelte Nachlässe möglichst zu vermeiden, gibt Rechtsanwältin Christina Brammen, Fachanwältin für Erbrecht, in Ihrem Vortrag aus ihrer langjährigen beruflichen Erfahrung Hilfestellung bei der Abfassung von Testamenten und Informationen für den Erbfall.

Leitung: Rechtsanwältin Christina Brammen, Bochum
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Saal

G3333001

Fr 17.03.23 · 16.00 - 18.15 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 6,50

H3333001

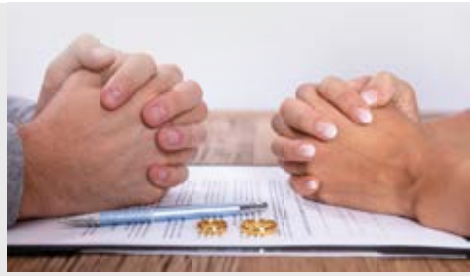
Fr 27.10.23 · 16.00 - 18.15 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 6,50

Anmeldungen bis 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn
unter Tel.: 0234 9508923 oder
bochum-wattenscheid@kefb.info

„WIR TRENNEN UNS – WIE GEHT ES WEITER?“

Kirchenrechtliche und pastorale Perspektiven für Paare in Trennung

Bis dass der Tod uns scheidet? – Eine nach katholischem Verständnis gültig geschlossene, sakramentale Ehe ist unauflöslich bis zum Tod eines der Ehepartner. Dass eine Ehe jedoch gültig zustande kommt, erfordert die Erfüllung gewisser Voraussetzungen: Will ich meinem/r Ehepartner/in treu sein bis zum Lebensende? Will ich sie/ihn so, wie sie/er ist, bedingungslos annehmen und Ja zu ihr/ihm sagen – egal, was kommen mag? Möchte ich mit ihr/ihm gemeinsam Kinder haben? Bin ich mir dessen bewusst, was es heißt, eine Ehe einzugehen und mein ganzes Leben mit meinem/r Partner/in zu teilen? Kann und will ich das auch?



Bei einem Ehenichtigkeitsverfahren wird genau das überprüft: Ist die Ehe gültig zustande gekommen? Wenn Sie getrennt sind und Ihr Leben neu ordnen oder wieder kirchlich heiraten möchten, stehen wir Ihnen sehr gerne für nähere Informationen zu Möglichkeiten und Ablauf eines solchen Verfahrens zur Verfügung!

Vereinbaren Sie hierzu mit uns einen Gesprächstermin!

Kontakt:

0201 2204-332 oder offizialat@bistum-essen.de

Beziehungsfragen

Liebe - leben / Outdoor

In der Elfringhauser Schweiz/Hattingen

Ein Kompaktseminar für ALLE Paare -
Herzlich willkommen

Standortbestimmung und Spurensuche in der Natur, Impulse für die Partnerschaft, Zeit zu zweit, um zu genießen und sich von der Natur inspirieren zu lassen. In der Natur werden viele Menschen sensibler und nehmen nicht nur die äußere Welt, sondern auch sich selbst und die Mitmenschen viel deutlicher wahr. Hier fällt das „Forschen“ einfach, und mit Natursymbolen und -materialien lässt sich vieles besser fühlen, zeigen und gegenseitig erklären: Wie ticke ich, wie tickst du? Was macht uns als Paar aus? Was ist meine Sehnsucht - was ist deine? Wo liegen in unserer Partnerschaft die Fallstricke und Stolpersteine? Wie kommunizieren wir?

Wie bekommen wir mehr Gelassenheit, wenn es mal kriselt? Was ist unsere persönliche 1. Hilfe?

Über den Tag verteilt werden wir ca. 5 km unterwegs sein. Wir freuen uns auf Euch!

Treffpunkt: Wanderparkplatz Am Roten Haus, Ecke Felderbachstr./Elfringhauser Str., 45529 Hattingen // Elfringhauser Schweiz

Leitung: Marlène Baur, Sozialarbeiterin, NaturTrainerin, naturverbundene Prozess-begleiterin; Veronika Spanke, Dipl. Rel.-Päd., Dipl. Theol.; KEFB Bochum

H3734001

So 24.09.23 · 10.00 - 18.00 Uhr

Alternativtermin bei schlechtem Wetter 01.10.2023

1 Treffen · 9 UE · Kursgebühr EUR 149,00 pro Paar

In der Kursgebühr enthalten sind Verpflegung:

Mittagessen in der Outdoorküche, Getränke, Kaffee & Gebäck - Abenteuer, Spaß und Zeit zu zweit

Anmeldungen sind bis zum 31. August 2023 unter

Tel.: 0234 9508923 oder unter

bochum-wattenscheid@kefb.info.

ALLTAGS- UND LEBENSHILFE

Altersfragen

Forum Altersfragen

“Das Herz vergisst nie“ - Mit Demenz leben

Unsere Gesellschaft wird immer älter, die Zahl der demenzkranken Menschen steigt weiter an. Schon dieses Wissen macht vielen Menschen Angst. Dabei werden demente Menschen oft nur auf ihre kognitiven Leistungen, die sie nicht mehr erbringen können, reduziert. Aber der Mensch ist mehr als nur Kopf, er ist auch Herz und Seele. Kann uns diese Betrachtungsweise einen neuen Zugang zum Leben mit Demenz eröffnen?

Leitung: Miriam Manns, Einrichtungsleiterin und Fachkraft für Gerontopsychiatrie, Schwerte
Kapelle Joseph-Stift, Klosterstr. 30, Bochum-Mitte

G3335001

Do 20.04.23 · 18.30 - 20.00 Uhr
1 Treffen · 2 UE · gebührenfrei

In Zusammenarbeit mit dem St. Johannes-Stift e.V.
und dem Förderverein des St. Joseph-Stifts e.V.

Da die TN-Zahl begrenzt ist, bitten wir um Anmeldung bis zu 18. April 2023 unter Tel.: 0234 9508923 oder bochum-wattenscheid@kefb.info

Forum Altersfragen

**Sterben und Lieben -
bis zum Tod im Gespräch bleiben**

Leitung: Prof. em. Dietmar Mieth, Tübingen
Kapelle Joseph-Stift, Klosterstr. 30, Bochum-Mitte

H3335001

Do 28.09.23 · 18.30 - 20.00 Uhr
1 Treffen · 2 UE · gebührenfrei

In Zusammenarbeit mit dem St. Johannes-Stift e.V.
und dem Förderverein des St. Joseph-Stifts e.V.

Da die TN Zahl begrenzt ist, bitten wir um Anmeldung bis zum 25. September 2023 unter
Tel.: 0234 9508923 oder
bochum-wattenscheid@kefb.info

Falls ein Corona Test als Zugangsberechtigung zu den Veranstaltungen des Forum Altersfragen notwendig sein sollte, kann er 30 Minuten vor der Veranstaltung im St. Joseph-Stift erfolgen



Medienkompetenz

Hilfe, mein Laptop spinnt! Tipps und Tricks im Umgang mit dem Laptop

Wenn auf dem Laptop nicht das passiert, was man erwartet, kann man sich leicht hilflos fühlen. Dieses Angebot richtet sich an diejenigen, die gerne etwas Grundlagenwissen zu ihrem Laptop und dem darauf installierten Windows 10 oder 11 wissen möchten, ohne sich mit Computerkauderwelsch auseinanderzusetzen zu müssen.

Mitzubringen ist der eigene Laptop, auf dem das Betriebssystem Windows 10 oder 11 installiert ist, damit alle Teilnehmer*innen eine einheitliche Basis haben.

Leitung: Jutta Zacher, Herne
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Raum 15

G3336001

Mo 20.03.23 - Mo 27.03.23 · 9.30 - 12.00 Uhr
2 Treffen · 6 UE · Kursgebühr EUR 21,50

Anmeldung bis zum 16. März 2023 unter
Tel.: 0234 9508923 oder
bochum-wattenscheid@kefb.info

Hilfe, mein Handy spinnt! Tipps und Tricks im Umgang mit Android-Smartphones und Tablets

In diesem Kursangebot sollen die Teilnehmenden die Möglichkeiten Ihres Smartphones mit Android Betriebssystem kennenlernen und einüben, es sinnvoll zu nutzen. Neben Tipps und Tricks für die Bedienung sollen auch Sicherheitsaspekte in den Blick genommen werden
Inhalte:

- Bedienung des Gerätes
- Terminkalender und Aufgaben verwalten
- Notwendige und hilfreiche Apps und Programme
- Tipps und Tricks bei der Bedienung
- Kosten und Kostenfallen
- Sich mit dem Smartphone sicher im Internet bewegen
- Fragen der Teilnehmenden

Bitte die eigenen Geräte mitbringen!

Bei der Anmeldung bitte angeben, welches Gerät genutzt wird!

Leitung: Andreas Halwer, Hannes Ebbinghaus
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37,
Raum 15/Saal

G3336002

Fr 10.03.23 - Mo 13.03.23 · 9.30 - 12.00 Uhr
2 Treffen · 6 UE · Kursgebühr EUR 27,00

H3336001

Fr 15.09.23 - Mo 18.09.23 · 9.30 - 12.00 Uhr
2 Treffen · 6 UE · Kursgebühr EUR 27,00

Anmeldungen bis 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn
unter Tel.: 0234 9508923 oder
bochum-wattenscheid@kefb.info



Code scannen und
aktuelle Angebote
entdecken!



LIEBE - LEBEN



Die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen lädt Paare ein, ihre Liebe zu feiern. Willkommen sind Paare, die demnächst kirchlich heiraten und alle, die mit ihrem / ihrer Partner*in eine besondere Zeit verbringen möchten.

EHEVORBEREITUNG & MEHR

Ehe - wir - heiraten | KOMFORT

Tag für Brautpaare

Leitung: Jessica Lammerse, Pastoralreferentin;
Jan Bremer, M.A. Erwachsenenbildung, Psychologie

Katholisches Stadthaus Mülheim,
Althofstraße 8, 45468 Mülheim an der Ruhr

G1512001 · Sa 11.03.23 · 09.30 – 17.00 Uhr
8 UE · Kursgebühr EUR 50,00 pro Paar (inkl. Verpflegung: Mittagessen, Getränke, Kaffee & Kuchen)

Infos & Anmeldung:

KEFB Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208 3083-136
Email: muelheim@kefb.info

Ehe - wir - heiraten | KOMPAKT

Vorbereitung auf die kirchliche Trauung – und was danach kommt ...

Leitung: Gerlinde Barbian, Dipl. Päd. & Referent*innen

Katholisches Stadthaus Duisburg,
Wieberplatz 2, 47051 Duisburg

Wählen Sie **Ihren Wunschtermin:**

G1112001 · So 05.02.23 · 15.00 – 19.30 Uhr
G1112002 · So 05.03.23 · 15.00 – 19.30 Uhr
G1112003 · So 26.03.23 · 15.00 – 19.30 Uhr
G1112004 · So 14.05.23 · 15.00 – 19.30 Uhr

Jeweils 1 Treffen · 6 UE · Kursgebühr EUR 20,00 pro Paar
Getränke und ein kleiner Snack sind inklusive.

Infos & Anmeldung:

KEFB Duisburg
Tel.: 0203 28104-74
Email: duisburg@kefb.info

Ehe - wir - heiraten | ONLINE

Online-Angebot für Brautpaare

Hinweis: Die Teilnahme an unseren E-Learning-Angeboten ist Ihnen mit einem internetfähigen Endgerät (z. B. PC oder Tablet) möglich, das mit Kamera und Mikrofon ausgestattet ist.

Leitung: Jessica Lammerse, Pastoralreferentin

G1512002 · Mi 15.02. - 08.03.23 · 4 Treffen

19.30 – 21.00 Uhr

8 UE · Kursgebühr EUR 12,00 pro Paar (inkl. Postpäckchen pro Paar)

Infos & Anmeldung:

KEFB Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208 3083-136

Email: muelheim@kefb.info

Ehe - wir - heiraten | OUTDOOR

Outdoor-Tag für Brautpaare

Leitung: Mariëne Baur, Sozialarbeiterin, NaturTrainerin, naturverb. Prozessbegleiterin;
Veronika Spanke, Dipl. Rel.-Päd., Dipl. Theol.

Treffpunkt: 45529 Hattingen / Elfringhauser Schweiz

G3715001 · So 30.04.23 · 10.00 – 18.00 Uhr

(Alternative bei schlechtem Wetter: 07.05.23)

9 UE · Kursgebühr EUR 149,00 pro Paar (inkl. Verpflegung: Mittagessen in der Outdoorküche, Getränke, Kaffee & Kuchen)

Infos & Anmeldung:

KEFB Bochum

Tel.: 0234 95089-23

Email: bochum-wattenscheid@kefb.info



Liebe geht durch den Magen

Ehevorbereitung und Kochen

Leitung: Julia Koch, System. Beraterin (DGSG), Coach, Caterin

Küche der KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, 44791 Bochum

G3315005 · Sa 11.02.23 · 15.00 – 21.00 Uhr

H3315009 · Sa 04.11.23 · 15.00 – 21.00 Uhr

jeweils 1 Treffen · 8 UE · Kursgebühr EUR 95,00 pro Paar (inkl. Kaffee/Tee u. Gebäck, Getränke, Vegetarisches 4-Gänge Menü)

Infos & Anmeldung:

KEFB Bochum

Tel.: 0234 95089-23

Email: bochum-wattenscheid@kefb.info

Wenn es ein bisschen mehr sein soll...

Vorbereitung auf die kirchliche Trauung

Leitung: Winfried Rottenecker, M.A., Dipl. Theol. Diakon;
Veronika Spanke, Dipl. Rel.-Päd., Dipl. Theol.

KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, 44791 Bochum

Was wollen/können wir feiern? – Wortgottesfeier, Hl. Messe oder Segensfeier?

G3315001 · Mo 30.01.23 · 19.00 – 20.30 Uhr

H3315005 · Di 22.08.23 · 19.00 – 20.30 Uhr

Wie wollen wir feiern? – Inhaltliche Impulse für die kirchliche Trauung

G3315002 · Mo 27.02.23 · 19.00 – 20.30 Uhr

H3315006 · Di 19.09.23 · 19.00 – 20.30 Uhr

Wer verspricht was? – Ehe als Sakrament

G3315003 · Mo 27.03.23 · 19.00 – 20.30 Uhr

H3315007 · Di 24.10.23 · 19.00 – 20.30 Uhr

Wie feiert Gott mit? – Impulse aus der Bibel

G3315004 · Mo 24.04.23 · 19.00 – 20.30 Uhr

H3315008 · Di 28.11.23 · 19.00 – 20.30 Uhr

Jeweils 1 Treffen · 2 UE · Kursgebühr EUR 10,00 pro Paar
Getränke und ein kleiner Imbiss sind inklusive.

Infos & Anmeldung:

KEFB Bochum

Tel.: 0234 95089-23

Email: bochum-wattenscheid@kefb.info

LIEBE - LEBEN

PARTNERSCHAFT & MEHR

Liebe erkunden

Outdoor-Kompaktseminar

Ein Kompaktseminar für ALLE Paare – Herzlich Willkommen

Standortbestimmung und Spurensuche in der Natur, Impulse für die Partnerschaft, Zeit zu zweit, um zu genießen und sich von der Natur inspirieren zu lassen.

Leitung: Marlène Baur, Sozialarbeiterin, NaturTrainerin, naturverb. Prozessbegleiterin;
Veronika Spanke, Dipl. Rel.-Päd., Dipl. Theol.

Treffpunkt: 45529 Hattingen / Elfringhauser Schweiz

H3715001 · So 24.09.23 · 10.00 – 18.00 Uhr
9 UE · Kursgebühr EUR 149,00 pro Paar
(inkl. Verpflegung: Mittagessen in der Outdoorküche, Getränke, Kaffee & Kuchen)

Infos & Anmeldung:

KEFB Bochum
Tel.: 0234 95089-23
Email: bochum-wattenscheid@kefb.info



Liebe geht durch den Magen

Kochen zum Valentinstag

Bei Kerzenschein und romantisch gedecktem Tisch wird der Beweis angetreten, dass Liebe wirklich durch den Magen geht. Alle Paare sind herzlich willkommen.

Leitung: Diane Haupt, Kochkursleitung

KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, 44791 Bochum

G3163005 · Di 14.02.2023 · 18.00 Uhr – 21.45 Uhr
5 UE · Kursgebühr EUR 60,00 pro Paar

Infos & Anmeldung:

KEFB Bochum
Tel.: 0234 95089-23
Email: bochum-wattenscheid@kefb.info

Süßes und Pikantes für die Liebe

Kochen & mehr

Leitung: Jessica Lammerse, Pastoralreferentin;
Figen Kabasakal, Kochkursleitung

Katholisches Stadthaus Duisburg, Lehrküche,
Wieberplatz 2, 47051 Duisburg

H1112005 · Sa 11.11.23 · 14.30 – 19.30 Uhr
6 UE · Kursgebühr 58,00 EUR pro Paar
(inkl. Lebensmittelumlage)

Infos & Anmeldung:

KEFB Duisburg
Tel.: 0203 28104-74
Email: duisburg@kefb.info

Inselzeit im Alltag

Ein Wohlfühlabend

Gönnen Sie sich diese Zeit zu zweit mit Partner*in oder Freund*in: Lockerungs- und Atemübungen, Handmassage und eine Phantasiereise ...

Leitung: Sonja Anhalt, Entspannungstrainerin

Katholisches Stadthaus, Wieberplatz 2, 47051 Duisburg

G1154006 · Fr 27.01.23 · 16.30 - 18.45 Uhr

H1154006 · Fr 17.11.23 · 16.30 - 18.45 Uhr

3 UE · jeweils Kursgebühr EUR 30,00 pro Paar

Infos & Anmeldung:

KEFB Duisburg

Tel.: 0203 28104-74

Email: duisburg@kefb.info

Ansprechpartner*innen der KEFB

Jan Bremer · KEFB Mülheim

Tel.: 0208 3083-137

jan.bremer@kefb.info

Gerlinde Barbian · KEFB Duisburg

Tel.: 0203 28104-58

gerlinde.barbian@kefb.info

Veronika Spanke · KEFB Bochum

Tel.: 0234 95089-23

veronika.spanke@kefb.info

www.kefb.info

In Kooperation mit dem Trauteam im Bistum Essen

Das Trauteam im Bistum Essen

Wir unterstützen Sie bei der Vorbereitung Ihrer kirchlichen Hochzeit genauso wie bei der Planung und Durchführung einer persönlichen Segensfeier für Ihre Partnerschaft!

Bei allen Fragen rund um Ihre Trauung, die Feier des Ehejubiläums und die Segnung Ihrer Liebe, helfen wir gerne weiter!

Weitere Infos unter

www.trauteam.bistum-essen.de

Kontakt: trauteam@bistum-essen.de



GESELLSCHAFT UND

Geschichte _____ 102

Ein Rundgang über den jüdischen
Friedhof in Wiemelhausen _____ 103

Geographie und Geologie _____ 104

Nachhaltigkeit _____ 105 - 108

Digitalakademie _____ 109

Ihr Ansprechpartner

Tim Westphal

Päd. Mitarbeiter

Tel.: 0209 933117-24

tim.westphal@kefb.info

POLITIK



Im Zeitalter der Digitalisierung erleben wir sich immer wieder verändernde Kommunikationsprozesse und ein schnelles Voranschreiten technischer Entwicklung. Informationen aus allen Teilen der globalisierten Welt erreichen uns täglich auf unseren Smartphones, und gleichzeitig wächst bei vielen Menschen der Wunsch nach lokalen Vernetzungen und Beteiligungsmöglichkeiten im eigenen Quartier und Stadtteil.

Die politische Landschaft ist vielfältiger geworden, und im Diskurs über die Ausgestaltung einer freien, offenen und demokratischen Gesellschaft sind Stimmen zu hören, die Grundlagen unserer Gesellschaft in Frage stellen und uns neu zur Positionierung herausfordern.

Die Veranstaltungen in der Kategorie Gesellschaft und Politik möchten Gesprächsforen bieten, politische und soziale Zusammenhänge besser verstehbar machen und die Fähigkeit stärken, eigene Möglichkeiten und Kompetenzen zur Gestaltung der Gesellschaft wahrzunehmen, zu entwickeln und umzusetzen.

GESELLSCHAFT UND POLITIK

Die Erwachsenenbildung in Gelsenkirchen und Bochum arbeiten schon länger eng zusammen. Daher bündeln wir unser Angebot räumlich und bieten die Veranstaltungen und Kurse in der KEFB Bochum an.

Wir laden Sie herzlich ein in die KEFB nach Bochum zu kommen und an dem hochwertigen Angebot teilzunehmen.

Sie finden die KEFB Bochum:
Am Bergbaumuseum 37
44791 Bochum

Detaillierte
Anfahrtsskizze
ist hier hinterlegt:



Leitung: Andreas Halwer, Dipl. Archivar, Bochum
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Saal

G3341001

Fr 24.03.23 - 18.00 - 20.15 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

Anmeldungen bitte bis zum 21. März 2023 unter
Tel.: 0234 9508923 oder
bochum-wattenscheid@kefb.info

Geschichte

Das Jahr 1968 in Bochum und Wattenscheid: mehr als Schüler- und Studentenunruhen

Am 1. Januar 1968 wurde die Mehrwertsteuer eingeführt - und erregte die Bochumer Bürger. Steigende Fahrpreise führten zu Protesten durch Schüler, Studenten und Lehrlinge. Rudi Dutschke und Johannes Rau diskutierten in Wattenscheid, am letzten der 13 Gebäude der Ruhr-Universität wurde das Richtfest gefeiert. Aus Volksschulen wurden Grund und Hauptschulen, das Autokino in Wattenscheid ging in Betrieb. Demonstrationen gegen den Einmarsch in Prag. Die Containeranlage der DB in Langendreer wurde in Betrieb genommen. Und die erste Straßenbahn mit Tachometer wird in Dienst gestellt.

Lassen Sie sich mit diesen und zahlreichen anderen Ereignissen in das lokale Geschehen vor 55 Jahren entführen.

Machtvolle Frauen in der Kirchengeschichte

Montag, 16. Oktober 2023

Térese von Lisieux (1873-1897):

„Geschichte einer Seele Der „kleine Weg der Liebe.“

Montag; 06. November 2023

Madeleine Delbrêl (1904-1964):

Im modernen Großstadtalltag das Evangelium leben.

Montag, 20. November 2023

Simone Weil (1909-1943):

Aufmerksamkeit für das Alltägliche.

Leitung: Dr. Christa Kordt, Germanistin, Hagen
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Raum 15

H3341001

Mo 16.10.23 - Mo 18.12.23 · 15.30 - 17.45 Uhr
3 Treffen · 9 UE · Kursgebühr EUR 25,00

Anmeldung bis zum 13. Oktober 2023 unter
Tel.: 0234 9508923 oder
bochum-wattenscheid@kefb.info

Ein Rundgang über den jüdischen Friedhof in Wiemelhausen

Spuren in Stein - eine Führung über den jüdischen Friedhof in Wiemelhausen

Treffpunkt: Eingang jüdischer Friedhof, Wasserstraße (gegenüber der Knappschaft)

Leitung: Dr. Frank Dengler, Historiker, Bochum

G3341002

Do 13.04.23 · 17.00 - 18.30 Uhr

1 Treffen · 2 UE · Kursgebühr EUR 5,00

G3341003

Mi 14.06.23 · 17.00 - 18.30 Uhr

1 Treffen · 2 UE · Kursgebühr EUR 5,00

H3341004

Di 19.09.23 · 17.00 - 18.30 Uhr

1 Treffen · 2 UE · Kursgebühr EUR 5,00

H3341006

So 05.11.23 · 14.30 - 16.00 Uhr

1 Treffen · 2 UE · Kursgebühr EUR 5,00

In Zusammenarbeit mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Bochum

Anmeldungen bitte bis 3 Tage vor der Veranstaltung unter Tel.: 0234 9508923 oder bochum-wattenscheid@kefb.info



Evangelische
Erwachsenenbildung
Bochum

Die „Stolpersteine“ - bleibende Erinnerung an die Jüdische Geschichte von Bochum

Der Künstler Gunter Demnig entwickelte 1992 das Projekt „Stolpersteine“: Kleine Metalltafeln in der Größe eines Pflastersteins erinnern an die ehemals dort wohnenden und in der Zeit des Nationalsozialismus Verfolgten. Auch in Bochum sind inzwischen über 300 dieser 10x10 cm großen Messingtafeln verlegt.

Andreas Halwer wird das Projekt vorstellen und einige Schicksale darstellen. Dabei wird auch die jüdische Geschichte angerissen.

Leitung: Andreas Halwer, Dipl. Archivar, Bochum
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Saal

H3341005

Fr 10.11.23 · 18.00 - 20.15 Uhr

1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

Anmeldungen bitte bis zum 7. November 2023 unter Tel.: 0234 9508923 oder bochum-wattenscheid@kefb.info



GESELLSCHAFT UND POLITIK

Geographie und Geologie



Slums - Sinnbild für Unterentwicklung, Armut und Kriminalität? Eine Problematisierung des Slumbegriffs am Beispiel Marokkos

Leitung: Dr. Raffael Beier
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Saal

G3343001
Mi 11.01.23 · 19.00 - 21.15 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

Johannesburg und die Gauteng City Region: Stadtentwicklung zwischen Fragmentierung und Integration

Leitung: Dr. Christoph Haferburg
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Saal

G3343002
Mi 15.02.23 · 19.00 - 21.15 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

Umfrage zur Nutzung von Naherholungsgebieten in Bochum (IMECOGIP)

Leitung: Christin Busch
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Saal

G3343003
Mi 01.03.23 · 19.00 - 21.15 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

Stadtumbau in Tokio: Bevölkerung- und Wohnungsmarktdynamiken im Kontext der Olympischen Spiele 2020/21

Leitung: Prof. Dr. Thomas Feldhoff
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Saal

G3343004
Mi 15.03.23 · 19.00 - 21.15 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

Jakarta

Leitung: Dr. L.-M. Niesters
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Saal

G3343005
Mi 26.04.23 · 19.00 - 21.15 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

Situation der Böden urban-industrieller Räume in Ostasien

Leitung: Prof. Dr. Helmut Meuser
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Saal

G3343006
Mi 03.05.23 · 19.00 - 21.15 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

Die Teilnahmegebühr wird durch die Gesellschaft für Geographie und Geologie Bochum e.V. erhoben

Alle Veranstaltungen finden in Zusammenarbeit mit der Gesellschaft für Geographie und Geologie Bochum e.V. statt.

Nachhaltigkeit



Die Honigbiene und ihre wilden Verwandten

Alle kennen die Honigbiene und ihr bekanntestes Produkt, den Honig. Aber wie sieht das Jahr für ein Bienenvolk aus und wie für ihre wilden Verwandten? In diesem Vortrag erfahren Sie mehr dazu.

Leitung: Jens Busch, Imker, Bienensachverständiger, Bochum
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Raum 11

G3345001

Do 23.02.23 · 19.00 - 21.15 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 6,00

Anmeldung bitte bis zum 21. Februar 2023 unter
Tel.: 0234 9508923 oder
bochum-wattenscheid@kefb.info

Wie sieht es im Bienenstock aus? Einblicke in ein geheimnisvolles Reich

Leitung: Jens Busch, Imker, Bienensachverständiger, Bochum
Die Veranstaltung findet im Garten der KEFB, Am Bergbaumuseum 37, Bochum, statt

G3345003

Do 27.04.23 · 17.00 - 19.15 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

G3345005

Do 01.06.23 · 17.00 - 19.15 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

Anmeldung bis 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn unter
Tel.: 0234 9508923 oder
bochum-wattenscheid@kefb.info

Hummeln, Wespen und Co.

Hummeln sind die coolen chilligen Insekten, während Wespen aggressive Monster sind und jeden anfallen? Lernen Sie in diesem Vortrag eine etwas differenzierte Sichtweise kennen.

Leitung: Jens Busch, Imker, Bienensachverständiger, Bochum
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Raum 11

H3345006

Do 31.08.23 · 19.00 - 21.15 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 6,00

Anmeldung bitte bis zum 29. August 2023 unter
Tel.: 0234 9508923 oder
bochum-wattenscheid@kefb.info



GESELLSCHAFT UND POLITIK

Artenvielfalt - was jeder dafür tun kann

Der Rückgang der Artenvielfalt ist ein aktuell wichtiges gesellschaftliches Thema geworden. Es gibt viele Gründe die diesen negativen Trend beeinflussen. Die Entfremdung unserer Gärten wider die Natur durch monotone Pflanzenauswahl und Strukturarmut, durch den Einsatz von chemischen Pflanzenschutzmitteln und durch die Überdüngung sind nur einige Gründe hierfür.

Gibt es Aussichten dem Rückgang der Arten in unseren Gärten entgegenzuwirken?

Der Vortrag will natürliche Zusammenhänge erklären und Wege zu Förderung der Artenvielfalt in unseren Gärten aufzeigen und wie man durch gezielte Auswahl heimischer Pflanzen „Tiere pflanzen“ kann.

Leitung: Kirsten Eichberg, Kleingartenverein
Kraut und Rüben e.V., Bochum
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Saal

G3345002

Mi 22.03.23 · 19.00 - 21.15 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 6,00

Anmeldung bis zum 18. März 2023 unter
Tel.: 0234 9508923 oder
bochum-wattenscheid@kefb.info

Was blüht und summt denn da? - Artenvielfalt in der Stadt

Fahradexkursion zur ökologischen Kleingartenanlage ‚Kraut & Rüben e.V.‘

Bekannte Ecken in der eigenen Stadt neu kennen lernen oder auch entdecken. Halbtages-Exkursion zum Thema „Was blüht denn da“? Unsere Stadt bietet eine erstaunliche Artenvielfalt. An diesem Tag wollen wir nicht nur heimische Pflanzen, sondern auch Insekten und Vögel kennen lernen. Die Exkursion wird bei einem kleinen Imbiss und Kräuterlimo/-tee ausklingen. Geeignet auch für Eltern mit Kindern. Diese finden auf unserem großen Naturspielplatz und bei unseren Schafen sicherlich genug zu tun!

Treffpunkt: Jahrhunderthaus, Alleestraße 80 um
10:30 Uhr

Leitung: Kirsten Eichberg, Kleingartenverein
‚Kraut und Rüben e.V.‘, Bochum

G3345004

Sa 20.05.23 · 10.30 - 15.30 Uhr
1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 6,00

Anmeldung bitte bis zum 17. Mai 2023 unter
Tel.: 0234 9508923 oder
bochum-wattenscheid@kefb.info



GESELLSCHAFT UND POLITIK

Schneckenalarm - Umgang mit den Plagegeistern und anderem Geziefer

Gesundes Gemüse und ein blühender Garten – davon träumen wohl jeder (Hobby-) Gärtner. Aber seit dem Paradies gibt es auch die Schlange. Oder, wie wohl alle Gartenfreund*innen aus leidvoller Erfahrung wissen, eben die Schnecken. Wie wir den Garten so gestalten, dass die Plagegeister in Schach gehalten werden, aber auch, wie wir einen entspannteren Umgang mit ihnen finden können, ja, manche Arten geradezu lieben lernen können, davon will die Dozentin in diesem Kurs berichten. Denn Schnecke ist nicht gleich Schnecke, nicht alle richten großen Schaden an, und niemals ist Schneckenkorn die beste Wahl bei Schneckenproblemen!

Leitung: Kirsten Eichberg, Kleingartenverein
'Kraut und Rüben e.V.', Bochum
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Saal

G3345007

Mi 25.10.23 · 19.00 - 21.15 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 6,00

Anmeldung bis zum 20. Oktober 2023 unter
Tel.: 0234 9508923 oder
bochum-wattenscheid@kefb.info

“Laudato si“- Umwelt und Gerechtigkeit aus der Sicht des Papstes

Leitung: Matthias Menke, KEFB Bochum
KEFB Wattenscheid, Gertrudenhof 25, Seminarraum

G3345006

Mi 10.05.23 · 19.00 - 21.15 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

In Kooperation mit dem Weltladen Wattenscheid

Anmeldungen bis zum 8. Mai 2023 unter
Tel.: 0234 9508923 oder
bochum-wattenscheid@kefb.info

Führung durch die Ausstellung „Ist das nicht mächtig unfair?“

Mit dieser Ausstellung skurriler Gegenstände sollen die Betrachter*innen auf die ungleichen Machtverhältnisse im globalen Handel aufmerksam gemacht und für die daraus resultierenden menschenunwürdigen Arbeitsbedingungen entlang der Lieferketten sensibilisiert werden. Ausstellungsbesucher*innen werden so mit der Frage konfrontiert: „Ist das nicht mächtig unfair?“ Der eigene Lebensstil gerät dadurch in den Blick. Kann man/frau doch so gebrauchen ... oder (etwa nicht?)

Leitung: Gabriele Rebbe, Klaus Franke,
Weltladen Wattenscheid
Foyer der KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37

G3345007

Mo 15.05.23 · 18.00 - 19.30 Uhr
1 Treffen · 2 UE · gebührenfrei

Anmeldung bis zu 12. Mai 2023 unter
Tel.: 0234 9508923 oder
bochum-wattenscheid.kefb.info

Die Ausstellung „Ist das nicht mächtig unfair?“ kann vom 8. Mai - 2. Juni 2023 im Foyer der KEFB Bochum besucht werden.



Ihr Weg zu den
aktuellen Veran-
staltungen dieses
Angebotsbereichs:



GESELLSCHAFT UND POLITIK



Ausstellung: Einfach machen! – Ideen für nachhaltigen Konsum

Zu besichtigen in der KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, 44791 Bochum vom 24.1. – 15.2.2023.

Öffnungszeiten: Mo - Fr von 8.00 - 20.00 Uhr.

In der Ausstellung, die aus einzelnen Modulen besteht und sich mit dem nachhaltigen Konsum zu den Themen

- Ernährung und Genuss
- Wohnen und Einrichten
- Kleidung und Mode
- Arbeiten und Lernen
- Freizeit und unterwegs sein
- Einkaufen

beschäftigt, können sich Besucher*innen mit ihren alltäglichen Entscheidungen auseinandersetzen und Ideen mitnehmen, wie der persönliche Konsum umweltfreundlicher und sozialverträglicher gestaltet werden kann.

Die Ausstellung ist aber auch eine Forderung an Wirtschaft und Politik, entsprechende Rahmenbedingungen für einen nachhaltigen Konsum zu gestalten.

Einfach rein kommen und gucken ist ausdrücklich erwünscht. Es besteht die Möglichkeit, vor Ort einen fair gehandelten Kaffee zu trinken.

Forum am Vormittag – Extra

Führung durch die Ausstellung „Nachhaltiger Konsum“

Leitung: Michaela Weber, Verbraucherzentrale Bochum
KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37, Saal

G3311021Z

Do 26.01.23 · 10.00 - 11.30 Uhr

1 Treffen · 2 UE · kostenfrei

Digital- akademie



Die Digitalakademie umfasst eine Reihe von 4 Online-Veranstaltungen zu Themen im Bereich ‚Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)‘. Neben einem inhaltlichen Input soll Gelegenheit zu einem gemeinsamen Austausch gegeben werden. Jeder Termin kann einzeln besucht werden.



Green IT - was hat der Computer mit Umwelt zu tun?

Leitung: Dr. Eva Kern, Projektmitarbeiterin JANUN Lüneburg e.V. und freie Dozentin
Online

G3345008

Do 09.02.23 · 19.00 - 21.15 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

Anmeldung bis zum 1. Februar unter
Tel.: 0234 9508923 oder
bochum-wattenscheid@kefb.info

Wasserstoff

Leitung: angefragt
Online

G3345009

Der Termin findet im 1. Halbjahr 2023 statt -
weitere Informationen dazu: www.kefb.info
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

Anmeldung unter Tel.: 0234 9508923 oder
bochum-wattenscheid@kefb.info

Gemeinwohl-Ökonomie - Wie die Wirtschaft ins ethische Handeln kommt und das gute Leben für alle ermöglicht

Leitung: Rolf Weber, „Netzwerker des Mitweltenschutzes“,
Wetter
Online

H3345010

Do 14.09.23 · 19.00 - 21.15 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

Anmeldung bis zum 4. September unter
Tel.: 0234 9508923 oder
bochum-wattenscheid@kefb.info

Von den einen bejubelt, von den anderen verschrien - Eine Orientierungshilfe im Wandel zur Elektromobilität

Leitung: Johannes Rolf, Bochum
Online

H3345011

Do 26.10.23 · 19.00 - 21.15 Uhr
1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 5,00

Anmeldung bis zum 16. Oktober unter
Tel.: 0234 9508923 oder
bochum-wattenscheid@kefb.info

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG



Die Anforderungen an Familie und Beruf haben sich stark verändert. Noch vor wenigen Generationen standen körperliche Anstrengungen im Vordergrund. Heute geht es eher darum, einseitige Belastungen in beiden Bereichen (wie Sitzen, Tragen usw.) auszugleichen, um bei längerer Lebenserwartung Körper und Geist dauerhaft gesund zu erhalten oder auch Gesundheit wieder neu zu erlangen. Dabei hilft vor allem eine ausgewogene Balance zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen Familie und Beruf.

Unsere Gesundheitsangebote umfassen den gesamten Bereich von der Bewegung bis zur Entspannung und setzen dabei auf die gemeinsame Aktivität in der Gruppe sowie auf Regelmäßigkeit und Kontinuität.



Workshop _____ 112

Entspannung/ Yoga/ Tai Chi _____ 113 - 115

Pilates/ Bewegung/ Rücken-Fit _____ 115 - 117

Veranstaltungen vor Ort _____ 118 - 119

Gesundheitskurse
in Gelsenkirchen-Altstadt _____ 120 - 125

Familienzentren-Kooperationen
Außenstellen _____ 126 - 127

Tanzen hält Körper und Geist fit. _ 128 - 131

Ihre Ansprechpartnerinnen

Elisabeth Kücke

Päd. Mitarbeiterin

Tel.: 0209 933117-0 · elisabeth.kueke@kefb.info

Für Tanzen

Ursula Behrendt

Päd. Mitarbeiterin

Tel.: 0209 933117-18 · ursula.behrendt@kefb.info

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

Workshops

Die Kraft der Entspannung

- mit Yoga und Stimme

Es ist ein Segen für uns, wenn wir die Gelegenheit bekommen uns zu entspannen. Dafür brauchen wir Zeit und Raum für eine Auszeit, die uns aus dem Getriebenen Sein des Alltags herausholt. Diese Auszeit gibt uns die Möglichkeit uns selbst wieder wahrzunehmen, loszulassen und Kraft zu tanken. Dazu dienen uns verschiedene Entspannungstechniken aus dem Yoga, der Meditation sowie Atem- und Stimmübungen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Leitung: Jutta Carstensen, Yogalehrerin

G3450001

Sa 04.03.23 · 11.00 - 14.00 Uhr
1Treffen · 4 UE · Kursgebühr EUR 20,60

Intergrales Yoga - Insel der Lebenskraft

Sind Sie auch manchmal reif für die Insel ? Dann sind Sie bei diesem Angebot genau richtig. Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und genießen Sie einen Tag auf der Insel der Lebenskraft. In diesem Workshop werden einfache Körper- und Atemübungen aus dem Integralen Yoga nach Swami Shivananda vorgestellt. Dabei werden die Asanas länger gehalten, um ihre Wirkung voll entfalten zu können. Der tiefe und bewusste Atem sowie gezielte Techniken aus dem Pranayama unterstützen die Yogapraxis und bringen die Lebensenergie ins Fließen. So können Sie Ihr inneres Gleichgewicht wiederfinden und neue Kraft für den Alltag schöpfen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung tragen und folgende Dinge mitbringen: Getränk & kleiner Pausensnack, kleines Kissen & dünne Decke.

Leitung: Birgit Sagna, Yogalehrerin, Achtsamkeitstrainerin

H3450003

Sa 28.10.23 · 14.00 - 17.00 Uhr
1Treffen · 4 UE · Kursgebühr EUR 19,00

Auszeit - Urlaub im Alltag

Tauchen Sie ab und genießen ein paar Stunden Zeit für sich selbst. Eine Einheit Autogenes Training, eine Einheit Progressive Muskelentspannung verbunden mit Pausen für das leibliche Wohl und ein Gespräch. Kurzweilige schöne Momente erleben durch eine Phantasie-reise, eine Atemübung, ein Mandala, einen gelesenen Text, eine Körperhaltung aus dem Yoga einnehmen. Tauchen Sie auf aus diesem Kurzurlaub mit einem Gefühl von Erholung und vielleicht einem kleinen Fazit für Ihren Alltag. Sie haben Kraft getankt und einen Einblick in verschiedene Entspannungsverfahren bekommen.

Bitte mitbringen nach Bedürfnis: Decke, dicke Socken, kleines Kissen, Pausensnack.

Leitung: Barbara Hölscher-Wiezorrek, Lehrerin für Autog.Training und Progressive Muskelentspannung

H3450007

Sa 18.11.23 · 14.00 - 17.00 Uhr
1Treffen · 4 UE · Kursgebühr EUR 19,00

Trommeln und Percussion für Anfänger

Trommeln baut Spannungen und Alltagsstress ab: Durch die Konzentration auf den Rhythmus, die einzelnen Stimmen und die Koordination der Bewegungen ist man fokussiert und kann sich entspannen!

Bei diesem Workshopangebot wird auf Congas getrommelt. Sie lernen, wie eine Trommel angeschlagen wird, die drei wichtigsten Schläge, verschiedene Trommel- und Percussionstimmen und deren Zusammenspiel.

Die Koordination der Bewegungen beider Hände führt zu einer Steigerung der Aktivität der Gehirnhälften und einer Aktivierung der Arm- und Schultermuskulatur. Die Instrumente werden gestellt.

Leitung: Christiane Gruska, Trommlerin, Glückstrainerin

G3450009

Sa 22.04.23 · 11.00 - 14.00 Uhr
1Treffen · 4 UE · Kursgebühr EUR 25,00

Entspannung/ Yoga/ Tai Chi

Autogenes Training

Autogenes Training ist leicht zu erlernen. Mit diesen Entspannungsübungen erreichen Sie in kurzer Zeit einen angenehmen Zustand von Ruhe und Gelassenheit und können so Konzentrationsstörungen, Unruhe, Störungen im Magen-Darm-Bereich, Schlafstörungen, Kopfschmerzen etc. positiv beeinflussen.

Leitung: Barbara Hölscher-Wiezorrek, Lehrerin für Autog.Training und Progressive Muskelentspannung

G3450010

Mo 23.01.23 - Mo 27.03.23 · 19.30 - 21.00 Uhr
9 Treffen · 18 UE · Kursgebühr EUR 74,80

Dieser Kurs ist zertifiziert und kann bei der Krankenkasse eingereicht werden

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die Progressive Muskelentspannung hat sich als ein leicht erlernbares und wirkungsvolles Entspannungsverfahren gut bewährt.

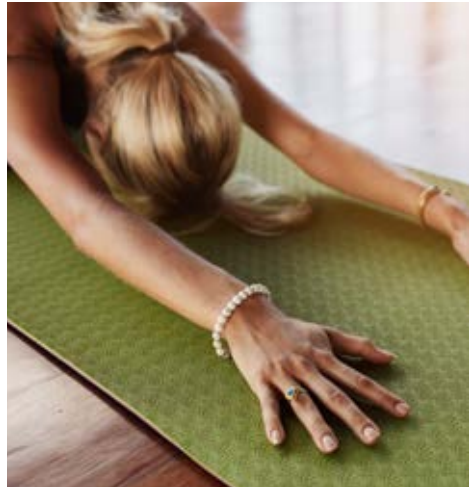
Bei diesem Verfahren werden nacheinander einzelne Muskelpartien angespannt, die Muskelanspannung kurz angehalten und anschließend die Spannung wieder gelöst. Diese intensive Wahrnehmung zwischen Anspannung und Entspannung der Muskulatur führt zu einem Zustand körperlicher und seelischer Entspannung. Progressive Muskelentspannung kann angewandt werden bei Schlaflosigkeit, Unruhe, Muskelverspannungen, Kopfschmerzen, Stresssymptomen etc.

Leitung: Barbara Hölscher-Wiezorrek, Lehrerin für Autog.Training und Progressive Muskelentspannung

G3450020

Mo 24.04.23 - Mo 26.06.23 · 19.30 - 21.00 Uhr
8 Treffen · 16 UE · Kursgebühr EUR 66,60

Dieser Kurs ist zertifiziert und kann bei der Krankenkasse eingereicht werden



Sanftes Hatha- Yoga für Ungeübte

Möchten Sie Ihr körperliches Wohlbefinden stärken und sich im Alltag gelassener fühlen?

In diesem Kurs wollen wir durch Körper-, Atem- und sanfte Yoga Übungen unsere Abwehrkräfte stärken, mehr Ruhe und Gelassenheit einkehren lassen, um unseren Aufgaben im Alltag mit neuer Kraft zu begegnen.

Leitung: Jutta Carstensen, Yogalehrerin

G3450035

Mo 16.01.23 - Mo 12.06.23 · 15.00 - 16.00 Uhr
17 Treffen · 17 UE · Kursgebühr EUR 97,90

H3450036

Mo 14.08.23 - Mo 04.12.23 · 15.00 - 16.00 Uhr
15 Treffen · 15 UE · Kursgebühr EUR 86,50

Jetzt scannen
und fit bleiben:
Alle aktuellen
Angebote!



GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

Hatha Yoga und Entspannung

Atem- und Körperübungen aus dem Hatha- Yoga fördern die Konzentrations- und Entspannungsfähigkeiten und harmonisieren Körper, Geist und Seele. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Jutta Carstensen, Yogalehrerin

G3450038

Mo 16.01.23 - Mo 12.06.23 · 16.15 - 17.15 Uhr
17 Treffen · 17 UE · Kursgebühr EUR 97,90

H3450039

Mo 14.08.23 - Mo 04.12.23 · 16.15 - 17.15 Uhr
15 Treffen · 15 UE · Kursgebühr EUR 86,50

After Work Yoga

- für Anfänger und Fortgeschrittene

Wünschst du dir einen Ausgleich zu deinem Arbeitstag und einfach mal Zeit für dich? Dann roll deine Matte aus und freue dich auf deine Yogapraxis.

In diesem Kurs fließen wir durch kräftigende und deh nende Haltungen und finden so zurück in die Balance zwischen Anspannung und Entspannung.

Du entscheidest selbst, wie anstrengend deine Yoga- praxis heute für dich sein darf. Denn es kommt nicht darauf an, wie es aussieht, sondern darauf, wie es sich anfühlt.

Mit abschließender Entspannung zum Loslassen und zur Ruhe kommen.

Leitung: Birgit Koch, Yogalehrerin

G3450040

Mi 11.01.23 - Mi 07.06.23 · 18.00 - 19.30 Uhr
18 Treffen · 36 UE · Kursgebühr EUR 127,00

H3450041

Mi 02.08.23 - Mi 13.12.23 · 18.00 - 19.30 Uhr
15 Treffen · 30 UE · Kursgebühr EUR 106,00

Yoga nach B.K.S. Iyengar

Beim Iyengar Yoga liegt der Schwerpunkt auf einer präzisen Ausrichtung der Asanas (Körperübungen) und auf verschiedenen Pranayamas (Atemübungen). Dabei werden diverse Hilfsmittel (Klötze, Decken, Stühle etc.) eingesetzt, um jedem Yogaübenden, trotz evtl. körperlich vorhandener Einschränkung, zu ermöglichen Asanas einzunehmen bzw. einfach erscheinende Asanas genauer wahrzunehmen.

Hier wird eine Verbindung zwischen Körper, Geist und Atem geschaffen, die nachhaltig zu einem besseren Körperbewusstsein und zu einer angenehmen Entspannung führt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Birgit Koch, Yogalehrerin

G3450045

Do 19.01.23 - Do 01.06.23 · 19.15 - 20.45 Uhr
17 Treffen · 34 UE · Kursgebühr EUR 120,00

H3450046

Do 03.08.23 - Do 14.12.23 · 19.15 - 20.45 Uhr
15 Treffen · 30 UE · Kursgebühr EUR 106,00



GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

TaiJi und Qigong am Morgen

Haben Sie sich schon immer gewünscht, drinnen oder draußen sanfte und fließende Körperübungen zu machen, um dann erfrischt den Tag zu beginnen? Wenn ja, dann üben Sie mit uns Tai Ji und Qi Gong. Bei geeignetem Wetter treffen wir uns im Garten des Helene-Weber-Hauses, ansonsten finden die Übungen im Haus statt.

Leitung: Margret Arens, Tai-Chi Lehrerin

G3450062

Mo 09.01.23 - Mo 12.06.23 · 08.15 - 09.15 Uhr
18 Treffen · 18 UE · Kursgebühr EUR 73,00

H3450063

Mo 07.08.23 - Mo 11.12.23 · 08.15 - 09.15 Uhr
17 Treffen · 17 UE · Kursgebühr EUR 69,00

Qigong

QIGONG-Übungen stammen aus dem chinesischen Kulturkreis und werden in der TCM (traditionelle chinesische Medizin) zur Gesundheitsvorsorge eingesetzt. Durch diese Bewegungen kommen Sie zur Ruhe.

Ruhe bewirkt Entspannung.

Durch die Konzentration auf die Bewegungen bleibt der Alltag draußen.

Diese Übungen bewirken insbesondere:

- Vertiefung der Atmung
- Verbesserung der Durchblutung
- Stressabbau
- Ruhe und Entspannung
- Körper und Geist werden gestärkt.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und leichte Gymnastikschuhe (oder dicke Socken) mit.

Leitung: Roswitha Zeggel, Qi Gong Lehrerin
Michaelshaus, Hochstr. 47, Ge-Buer

G3450070

Fr 13.01.23 - Fr 02.06.23 · 09.00 - 10.30 Uhr
18 Treffen · 36 UE · Kursgebühr EUR 107,20

H3450071

Fr 25.08.23 - Fr 15.12.23 · 09.00 - 10.30 Uhr
14 Treffen · 28 UE · Kursgebühr EUR 83,60

Pilates/ Bewegung/ Rücken-Fit

Pilates

Bei der sehr sanften Trainingsmethode nach Pilates, geht es in erster Linie um die Stärkung tiefliegender Muskulatur, die Verbesserung der Körperhaltung und um die Geschmeidigkeit der Bewegungen.

Jede Übung wird kontrolliert, konzentriert, fließend und mit unterstützender Atmung ausgeführt.

Der Schwerpunkt dieser Trainingsmethode liegt auf der Körperkontrolle, welche unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit mehr Körperbalance und Beweglichkeit garantiert.

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

Leitung: Rita Meese, Erzieherin, Motopädin,
Übungsleiterin Reha-Sport

G3450100

Di 10.01.23 - Di 28.03.23 · 17.30 - 18.30 Uhr
10 Treffen · 10 UE · Kursgebühr EUR 56,00

G3450101

Di 10.01.23 - Di 28.03.23 · 18.30 - 19.30 Uhr
10 Treffen · 10 UE · Kursgebühr EUR 56,00

G3450103

Di 18.04.23 - Di 13.06.23 · 17.30 - 18.30 Uhr
8 Treffen · 8 UE · Kursgebühr EUR 45,00

G3450104

Di 18.04.23 - Di 13.06.23 · 18.30 - 19.30 Uhr
8 Treffen · 8 UE · Kursgebühr EUR 45,00

H3450106

Di 15.08.23 - Di 05.12.23 · 17.30 - 18.30 Uhr
13 Treffen · 13 UE · Kursgebühr EUR 72,50

H3450107

Di 15.08.23 - Di 05.12.23 · 18.30 - 19.30 Uhr
13 Treffen · 13 UE · Kursgebühr EUR 72,50

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

Fit in den Tag

-Fitness statt Frühstückfernseh

In diesem Ganzkörper-Training verbessern Sie Ihre Herz-Kreislauf-Fitness. Gleichzeitig werden Muskeln gestärkt und Balance und Beweglichkeit verbessert. Als netten Nebeneffekt darf das Bodyforming nicht vergessen werden. Den Abschluss jeder Einheit bildet eine kurze Entspannungsphase.

Leitung: Jennifer Kranz, Personal Trainerin,
Fitness Trainerin

G3450108

Do 02.02.23 - Do 15.06.23 · 9.30 - 10.30 Uhr
16 Treffen · 16 UE · Kursgebühr EUR 60,20

H3450109

Do 17.08.23 - Do 07.12.23 · 9.30 - 10.30 Uhr
15 Treffen · 15 UE · Kursgebühr EUR 56,50

Fitness-(Kick-)Boxen

Auspowern und dem Stress einen Haken geben

Ganzkörper-Training mit einfachen Box-Kombinationen, auch ohne Partner.

Arme und Beine sind in ständiger Bewegung.

Dieses Training ist höchsteffektiv. Es stärkt die Balance des Körpers und formt diesen zugleich. Außerdem wirkt es sich sehr positiv auf deine Herz-Kreislauf-Fitness aus.

Leitung: Jennifer Kranz, Personal Trainerin,
Fitness Trainerin

G3450113

Do 09.02.23 - Do 30.03.23 · 18.30 - 19.30 Uhr
8 Treffen · 8 UE · Kursgebühr EUR 31,40

H3450114

Do 07.09.23 - Do 23.11.23 · 18.30 - 19.30 Uhr
10 Treffen · 10 UE · Kursgebühr EUR 39,00

Bodyforming - Bauch-Beine-Po

In diesen Kursen werden gymnastische Übungen für den ganzen Körper erlernt, die für die Steigerung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit geeignet sind. Auf dem Programm stehen ausgewählte Elemente von Aerobic, Pilates und wirbelsäulenschonender Gymnastik ebenso wie Übungen zur Muskel- und Gewebestraffung (insbesondere Bauch, Beine und Po) und zur Entspannung.

Leitung: Ralf Ohloff, Übungsleiter B und C Prävention

G3451100

Mi 11.01.23 - Mi 14.06.23 · 9.00 - 10.00 Uhr
21 Treffen · 21 UE · Kursgebühr EUR 116,50

H3451102

Mi 09.08.23 - Mi 13.12.23 · 9.00 - 10.00 Uhr
16 Treffen · 16 UE · Kursgebühr EUR 89,00

Rücken- Fit

für Stabilität, Haltung und Gesundheit

Rückenbeschwerden sind zur Volkskrankheit Nr. 1 geworden. Der Grund für die meisten Rückenbeschwerden liegt dabei in einem allgemeinen Bewegungsmangel, oder in einseitigen und falschen Bewegungen, was zu einer zu schwachen Muskulatur bzw. muskulären Dysbalancen (Ungleichgewicht) führt.

Wenn Sie etwas für Ihre Gesundheit tun wollen, ist Wirbelsäulengymnastik die beste Therapie und Vorbeugung bei Rückenschmerzen. Sie stärkt Rücken und Rumpf und bringt Ihnen mehr Stabilität im Alltag.

Inhalte des Kurses sind

- Kraft- und Beweglichkeitsübungen im Stehen und auf der Matte
- Training mit verschiedenen Kleingeräten wie z.B. Therabänder, Redondo-Bälle, Balance Pads oder Stäbe
- Dehnungs- und Entspannungsübungen

Leitung: Ralf Ohloff, Übungsleiter B und C Prävention

G3451110

Mi 11.01.23 - Mi 14.06.23 · 10.00 - 11.00 Uhr
21 Treffen · 21 UE · Kursgebühr EUR 120,70

H3451112

Mi 09.08.23 - Mi 13.12.23 · 10.00 - 11.00 Uhr
16 Treffen · 16 UE · Kursgebühr EUR 92,20

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

Sanfte Ausgleichsgymnastik

Gesundheit braucht Bewegung - in jedem Alter

Inhalt des Kurses ist ein moderates Herz-Kreislauf-training, gymnastische Übungen für eine schonende Kräftigung und Mobilisation der Muskulatur wie dem dazugehörigen Bindegewebe, Sehnen und Bandapparat. Übungen zur Sturzprophylaxe und Koordination.

Reaktion und Merkfähigkeit werden geschult, Geist und Körper werden trainiert, gefördert und gefordert. Zum Ende der Stunde erfolgt natürlich eine Entspannungsphase.

Wieder- und Neueinsteiger*innen sind herzlich willkommen.

Leitung: Irene Heyn-Schramm, Übungsleiterin

G3451125

Mi 11.01.23 - Mi 03.05.23 · 15.15 - 16.15 Uhr
15 Treffen · 15 UE · Kursgebühr EUR 67,00

H3451127

Mi 16.08.23 - Mi 13.12.23 · 15.15 - 16.15 Uhr
15 Treffen · 15 UE · Kursgebühr EUR 67,00

Gesundheitstraining für Frauen

moderat und effektiv

Übungen für den ganzen Körper (besonders Bauch, Beine, Po), Wirbelsäulengymnastik sowie Entspannungsübungen.

Leitung: Gisela Krecht, Übungsleiterin

G3451130

Do 12.01.23 - Do 15.06.23 · 09.30 - 10.30 Uhr
19 Treffen · 19 UE · Kursgebühr EUR 77,00

G3451131

Do 12.01.23 - Do 15.06.23 · 10.30 - 11.30 Uhr
19 Treffen · 19 UE · Kursgebühr EUR 77,00

H3451132

Do 17.08.23 - Do 07.12.23 · 09.30 - 10.30 Uhr
15 Treffen · 15 UE · Kursgebühr EUR 61,00

H3451133

Do 17.08.23 - Do 07.12.23 · 10.30 - 11.30 Uhr
15 Treffen · 15 UE · Kursgebühr EUR 61,00



GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

Veranstaltungen vor Ort

Auskunft und Anmeldung:
Helene-Weber-Haus, Tel:9331170

Body-Fun für Frauen

Gymnastik, Bewegung und Fitness

In diesen Kursen werden gymnastische Übungen für den ganzen Körper erlernt, die für die Steigerung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit geeignet sind. Auf dem Programm stehen ausgewählte Elemente von Aerobic, Pilates und wirbelsäulenschonender Gymnastik ebenso wie Übungen zur Muskel- und Gewebestraffung (insbesondere Bauch, Beine und Po) und zur Entspannung. Soweit möglich und sinnvoll werden die Übungen durch die Benutzung von Handgeräten wie Hanteln und Therabändern sowie durch Begleitmusik unterstützt.

Leitung: Heli Ulbrich, Übungsleiterin
Grundschule Lindenschule, Urbanusstr. 25, Ge-Buer

G3452001

Mo 09.01.23 - Mo 22.05.23 · 19.00 - 20.30 Uhr
15 Treffen · 30 UE · Kursgebühr EUR 73,00

H3452002

Mo 07.08.23 - Mo 04.12.23 · 19.00 - 20.30 Uhr
14 Treffen · 28 UE · Kursgebühr EUR 68,20

Realschule Mühlenstrasse, Mühlenstr. 15, Ge-Buer

G3452003

Mi 11.01.23 - Mi 31.05.23 · 19.30 - 21.00 Uhr
18 Treffen · 36 UE · Kursgebühr EUR 87,40

H3452004

Mi 09.08.23 - Mi 06.12.23 · 19.30 - 21.00 Uhr
13 Treffen · 26 UE · Kursgebühr EUR 63,40



Gesundheitstraining für Frauen

moderat und effektiv

Ausgleichendes Körpertraining zur Verbesserung der Beweglichkeit, Kondition und Koordination. Ein Intensivprogramm zu passender Musik für den ganzen Körper. Hierzu gehören Übungen zur Muskel- und Gewebestraffung (besonders von Rücken, Bauch, Beine und Po) unter Verwendung einiger Elemente aus Wirbelsäulengymnastik, Pilates, Aerobic, Joyrobic, Stretching sowie Entspannungsübungen.

Leitung: Gisela Krecht, Übungsleiterin
Annette-von Droste-Hülshoff-Gymnasium,
Goldbergstr. 93, Ge-Buer

G3452100

Mo 09.01.23 - Mo 12.06.23 · 19.00 - 20.00 Uhr
18 Treffen · 18 UE · Kursgebühr EUR 62,20

G3452101

Mi 11.01.23 - Mi 14.06.23 · 19.00 - 20.00 Uhr
21 Treffen · 21 UE · Kursgebühr EUR 72,40

H3452102

Mo 14.08.23 - Mo 04.12.23 · 19.00 - 20.00 Uhr
15 Treffen · 15 UE · Kursgebühr EUR 52,00

H3452103

Mi 16.08.23 - Mi 06.12.23 · 19.00 - 20.00 Uhr
14 Treffen · 14 UE · Kursgebühr EUR 48,60

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

Gymnastik für Frauen

Gymnastik, Bewegung und Fitness

Ausgleichendes Körpertraining zur Verbesserung der Beweglichkeit, Kondition und Koordination. Ein Intensivprogramm zu passender Musik für den ganzen Körper. Hierzu gehören Übungen zur Muskel- und Gewebestraffung (besonders von Rücken, Bauch, Beine und Po) unter Verwendung einiger Elemente aus Wirbelsäulengymnastik, Pilates, Aerobic, Joyrobic, Stretching sowie Entspannungsübungen.

Leitung: Christine Osterkamp, Übungsleiterin
Turnhalle Glückauf-Schule, Marler Straße 41, Ge-Hassel

G3452125

Do 12.01.23 - Do 01.06.23 · 19.00 - 20.30 Uhr
16 Treffen · 32 UE · Kursgebühr EUR 87,40

H3452126

Do 10.08.23 - Do 07.12.23 · 19.00 - 20.30 Uhr
15 Treffen · 30 UE · Kursgebühr EUR 82,00

Fitness von Kopf bis Fuß für Männer ab 40

Funktions- und Konditionsgymnastik, Übungen zur besseren Haltung und richtiger Bewegung, Ausdauersport, verschiedene Ballspiele, wie Basketball, Volleyball, Fußball und Hockey.

Leitung: Reinhold Osterkamp, Übungsleiter B und C in der Prävention „Haltung und Bewegungssysteme“
Turnhalle Glückauf-Schule, Marler Straße 41, Ge-Hassel

G3452130

Di 10.01.23 - Di 13.06.23 · 20.00 - 21.30 Uhr
20 Treffen · 40 UE · Kursgebühr EUR 109,00

H3452131

Di 08.08.23 - Di 12.12.23 · 20.00 - 21.30 Uhr
17 Treffen · 34 UE · Kursgebühr EUR 92,80



Haltung und Bewegung

Gesundheitstraining für Frauen

Ausgleichendes Körpertraining zur Verbesserung der Beweglichkeit und der Kondition, mit und ohne Handgeräte - Elemente der Wirbelsäulenschule - Gymnastik mit Musik.

Leitung: Angela Cosenza, Übungsleiterin
Turnhalle Kath.Grundschule, Sandstr. 12, Ge-Horst

G3452202

Do 12.01.23 - Do 11.05.23 · 17.00 - 18.00 Uhr
16 Treffen · 16 UE · Kursgebühr EUR 53,80

H3452203

Do 24.08.23 - Do 07.12.23 · 17.00 - 18.00 Uhr
14 Treffen · 14 UE · Kursgebühr EUR 47,20

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

Gesundheitskurse in Gelsenkirchen-Altstadt

Die Kurse finden im Purzelbaum, Augustinushaus, Ahstr.7 statt

- Haltung und Bewegung
- Allgemeine Ausgleichsgymnastik
- Tanzen
- Fit,Vital und Relax
- Fit Gym und Rückilates
- Fatburner, Power Workout und Pilates
- Joyrobic
- Wirbelsäulen-und Sitzgymnastik
- Dezentrale Veranstaltungen in Hüllen und Haverkamp
- Fitness für Männer
- Wirbelsäulengymnastik
- Gymnastik für Senior*innen

Insel der Ruhe- Yoga und Entspannung

Sind Sie auch manchmal reif für die Insel ? Dann sind Sie bei diesem Angebot genau richtig. Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und genießen Sie einen Tag auf der Insel der Ruhe. In diesem Workshop werden einfache Körper- und Atemübungen aus dem Integralen Yoga nach Swami Shivananda vorgestellt und mit Entspannungsverfahren verbunden. So können Sie Ihr inneres Gleichgewicht wiederfinden und neue Kraft schöpfen.

Bitte bequeme Kleidung tragen und folgende Dinge mitbringen: Getränk & kleiner Pausensnack, kleines Kissen & dünne Decke.

Leitung: Birgit Sagna, Yogalehrerin, Achtsamkeitstrainerin

G3453001

Sa 13.05.23 · 14.00 - 17.00 Uhr
1Treffen · 4 UE · Kursgebühr EUR 19,00



Haltung und Bewegung für Frauen und Männer

sportlich fit in jedem Alter

Sanntes Training mit Spaß und Musik. Schulung von Kraft, Gleichgewicht und Koordination zur Verbesserung der Körperhaltung und des Körpergefühls. Moderne Elemente werden unter fachkundiger Anleitung vermittelt. Für Frauen und Männer geeignet.

Leitung: Michaela Funcke-Schmitz, Übungsleiterin

G3453303

Mo 09.01.23 - Mo 12.06.23 · 9.45 - 10.30 Uhr
18 Treffen · 18 UE · Kursgebühr EUR 60,40

H3453304

Mo 14.08.23 - Mo 04.12.23 · 9.45 - 10.30 Uhr
15 Treffen · 15 UE · Kursgebühr EUR 50,50

Fit am Morgen

Wir treffen uns zu einem aktiven Wochenbeginn mit Aerobic und leichten Workout. Das fördert die Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination . Ein aktives Herzkreislauf-Programm für Ihre Gesundheit, ein Fitnessprogramm für Jung und Alt.

Leitung: Michaela Funcke-Schmitz, Übungsleiterin

G3453305

Mo 09.01.23 - Mo 12.06.23 · 10.45 - 11.30 Uhr
18 Treffen · 18 UE · Kursgebühr EUR 60,40

H3453306

Mo 14.08.23 - Mo 04.12.23 · 10.45 - 11.30 Uhr
15 Treffen · 15 UE · Kursgebühr EUR 50,50

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

Sportlich fit in jedem Alter

Bewegung und Haltungsschulung mit Musik

Ausgleichendes Körpertraining zur Verbesserung der Beweglichkeit und der Kondition, mit und ohne Handgeräte - Elemente der Wirbelsäulenschule - Gymnastik mit Musik

Leitung: Christel Szurowski, Übungsleiterin

G3453307

Mi 11.01.23 - Mi 21.06.23 · 10.00 - 10.45 Uhr
22 Treffen · 22 UE · Kursgebühr EUR 58,20

H3453308

Mi 09.08.23 - Mi 13.12.23 · 10.00 - 10.45 Uhr
16 Treffen · 16 UE · Kursgebühr EUR 42,60

Fit und Vital im Alltag -

Präventivgymnastik für Frauen

Ausgewählte orthopädische Übungen für den ganzen Körper, um schmerzfrei und beweglicher durch den Alltag zu gehen.

Wir verbessern schrittweise die Mobilität, unsere Koordinationsfähigkeit und kräftigen die gesamte Muskulatur. Die Wirbelsäule und der Beckenboden werden in gezielten Schritten aufgebaut. In einem abschließenden Dehnungs- und Entspannungsteil lockern wir verspannte Muskeln, verbessern die Blutzirkulation und sorgen dafür, dass man sich anschließend vital und ausgeglichener fühlt.

Andrea Große-Kreul, Reha-Trainerin Orthopädie

Leitung: Andrea Große-Kreul, Reha-Trainerin Orthopädie

G3453310

Di 10.01.23 - Di 13.06.23 · 9.45 - 10.45 Uhr
20 Treffen · 20 UE · Kursgebühr EUR 91,00

H3453311

Di 15.08.23 - Di 05.12.23 · 9.45 - 10.45 Uhr
15 Treffen · 15 UE · Kursgebühr EUR 68,50

Bodyfit & Relax -

Ausdauer und Kraft steigern

Wir machen uns fit! In diesem Kurs lernst du, deinen Körper durch gezielte Konditions- und Kraftübungen zu mobilisieren. Mit Hilfe von orthopädisch zielorientierten Übungen stärken wir unsere gesamte Rumpfmuskulatur, die Wirbelsäule und den Beckenboden. Einfache Übungen, die deinen Körper wieder ins Gleichgewicht bringen und dir einfach nur gut tun.

Zum Abschluß der Stunde werden verschiedenste Entspannungs- und Dehnübungen durchgeführt. Ebenso werden wir unsere FASZIEN trainieren, die Muskelverspannungen lösen und die Haltung und den Bewegungsablauf verbessern. Zum Schluss haben wir das Herz-Kreislaufsystem trainiert, die Muskulatur gestärkt und den Geist entspannt. Ich freu mich auf Dich!

Andrea Große-Kreul, Reha-Trainerin Orthopädie

Leitung: Andrea Große-Kreul, Reha-Trainerin Orthopädie

G3453312

Di 10.01.23 - Di 13.06.23 · 10.45 - 11.45 Uhr
20 Treffen · 20 UE · Kursgebühr EUR 91,00

H3453313

Di 15.08.23 - Di 05.12.23 · 10.45 - 11.45 Uhr
15 Treffen · 15 UE · Kursgebühr EUR 68,50

Fit Gym

Wöchentlich wechselndes Programm BBP, Bodystyling, Easy Step, Hanteltraining, Fit-Ball-Gymnastik o. ä. zur Förderung bzw. Beibehaltung der Ausdauer, Kräftigung & Dehnung aller Muskelgruppen. Ein Allround-Training im Low-Impact - also schonend für die Gelenke. Schonendes, aber keineswegs langweiliges Workout zu mitreißender Musik!

Also...let's move! Für Anfänger wie Fortgeschrittene!

Leitung: Silke Hermes, Übungsleiterin

G3453320

Di 17.01.23 - Di 06.06.23 · 18.00 - 19.00 Uhr
18 Treffen · 18 UE · Kursgebühr EUR 82,00

H3453321

Di 15.08.23 - Di 05.12.23 · 18.00 - 19.00 Uhr
15 Treffen · 15 UE · Kursgebühr EUR 68,50

Jetzt scannen
und fit bleiben:
Alle aktuellen
Angebote!



GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

Rückilates

Eine Mischung von Pilates und Rückenfitness!
Die Rückengymnastik stärkt gering ausgebildete Muskelgruppen und bildet ein sinnvolles Äquivalent zum Pilates, das die inneren Organe entlastet, den Stoffwechsel ankurbelt und die Koordination verbessert. Der Mix aus kontrolliert ausgeführten Übungen und geistiger Entspannung richtet die strapazierte Wirbelsäule auf und stabilisiert den Rumpf in Hinblick auf ein besseres Körpergefühl. Für Anfänger sowie für Fortgeschrittene!

Leitung: Silke Hermes, Übungsleiterin

G3453324

Di 17.01.23 - Di 06.06.23 · 19.15 - 20.00 Uhr
18 Treffen · 18 UE · Kursgebühr EUR 73,00

H3453325

Di 15.08.23 - Di 05.12.23 · 19.15 - 20.00 Uhr
15 Treffen · 15 UE · Kursgebühr EUR 61,00

Fatburner - EASY schwitzen

Fett abbauen, Muskeln aufbauen: Das Fatburner-Workout vereint intensive Cardioeinheiten mit klassischen Kraftübungen. Dabei wird gezielt die Fettverbrennung angekurbelt und die körpereigene Fitness nachhaltig verbessert. Dieses dynamische Training eignet sich sowohl für Einsteiger als auch für ambitionierte Workout-Fans. Auspowern garantiert!

Leitung: Petra Brandt, liz. Zumba-Instructor,
Pilates Trainerin

G3453330

Do 12.01.23 - Do 01.06.23 · 17.30 - 18.30 Uhr
18 Treffen · 18 UE · Kursgebühr EUR 82,00

H3453331

Do 10.08.23 - Do 09.11.23 · 17.30 - 18.30 Uhr
12 Treffen · 12 UE · Kursgebühr EUR 55,00

Bodyform und Relax

Beim Bodyform geht es um die Kraft-Ausdauer und grundlegende Muskelstärkung. Mit ganz viel Bewegung zu rhythmischer Musik bringen wir unseren gesamten Körper mit dem Einsatz von Kleingewichten, Bändern und Steps in Schwung. Durch das moderate Tempo können wir alle, auch Sportneulinge, den Anforderungen dieses Kurses standhalten. Gelenke, Bänder und Sehnen werden langsam und gezielt an die Intensität angepasst. Verschiedene Dehn- und Entspannungsübungen runden das Training ab.

Leitung: Petra Brandt, liz. Zumba-Instructor,
Pilates Trainerin

G3453332

Do 12.01.23 - Do 01.06.23 · 18.40 - 19.40 Uhr
18 Treffen · 18 UE · Kursgebühr EUR 82,00

H3453333

Do 10.08.23 - Do 09.11.23 · 18.40 - 19.40 Uhr
12 Treffen · 12 UE · Kursgebühr EUR 55,00



GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

Pilates

Training der Tiefenmuskulatur ganz ruhig und entspannt, trotzdem effektiv und figurformend, gezieltes Training der Bauch- und Rückenmuskulatur.

Leitung: Petra Brandt, liz. Zumba-Instructor,
Pilates Trainerin

G3453335

Do 12.01.23 - Do 01.06.23 · 19.45 - 20.45 Uhr
18 Treffen · 18 UE · Kursgebühr EUR 82,00

H3453336

Do 10.08.23 - Do 09.11.23 · 19.45 - 20.45 Uhr
12 Treffen · 12 UE · Kursgebühr EUR 55,00

Joyrobic

Schlank und fit mit vergnüglichen Aerobic-Übungen zu flotter Musik. Ihr Körper wird es Ihnen danken. Sie steigern Fitness und Kondition, Vitalität und Energie. Der Stoffwechsel wird durch die aerobe Betätigung angekurbelt, es werden Giftstoffe im Körper abgebaut und es hilft Zellulitis zu mindern.

Leitung: Maria del Carmen Medina, Wellness-Trainerin
Sportbund, Übungsleiterin

G3453340

Mo 16.01.23 - Mo 22.05.23 · 17.30 - 18.30 Uhr
15 Treffen · 15 UE · Kursgebühr EUR 61,00

H3453341

Mo 14.08.23 - Mo 30.10.23 · 17.30 - 18.30 Uhr
10 Treffen · 10 UE · Kursgebühr EUR 57,00

Leitung: Heidrun Schiweck-Grabsch, Lehrerin

G3453343

Mi 11.01.23 - Mi 07.06.23 · 18.15 - 19.15 Uhr
20 Treffen · 20 UE · Kursgebühr EUR 81,00

H3453344

Mi 16.08.23 - Mi 29.11.23 · 18.15 - 19.15 Uhr
13 Treffen · 13 UE · Kursgebühr EUR 53,00

Sanfte Wirbelsäulengymnastik

Erhalt und Steigerung der Vitalität durch Bewegung und Kräftigung. Gezielte Übungen erhöhen die Stabilität, Flexibilität und Koordination. Dehnen, Strecken, Kräftigen - Gymnastik für Senioren ist genau das Richtige, um sich schonend in Form zu halten. Sie fördert das Zusammenspiel der Muskkelgruppen und hält die Gelenke geschmeidig.

Leitung: Ursula Van Oosten, Übungsleiterin

G3453350

Do 12.01.23 - Do 15.06.23 · 10.00 - 10.45 Uhr
19 Treffen · 19 UE · Kursgebühr EUR 61,80

H3453352

Do 10.08.23 - Do 07.12.23 · 10.00 - 10.45 Uhr
16 Treffen · 16 UE · Kursgebühr EUR 52,20

Sitzgymnastik- Wirbelsäulengymnastik

Wie der Name schon sagt, werden Übungen bei der Sitzgymnastik im Sitzen durchgeführt. Dieser Kurs kann für Teilnehmer*innen mit (aber auch ohne) Einschränkungen ein sanfter Weg sein, um Muskeln aufzubauen, die Beweglichkeit zu erhalten oder zu steigern und sich fit zu halten. Mit und ohne Hilfsmittel wie Bälle, Stangen, Hanteln oder Tücher.

Leitung: Ursula Van Oosten, Übungsleiterin

G3453353

Do 12.01.23 - Do 15.06.23 · 11.00 - 11.45 Uhr
19 Treffen · 19 UE · Kursgebühr EUR 61,80

H3453355

Do 10.08.23 - Do 07.12.23 · 11.00 - 11.45 Uhr
16 Treffen · 16 UE · Kursgebühr EUR 52,20

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG



Sportlich fit in jedem Alter

Auch wenn Knie, Hüfte und Rücken zwicken, ist es nie zu spät, unserem Körper etwas gutes zu tun. Moderate Gymnastikübungen, auf dem Stuhl sitzend, mit und ohne Handgeräte (Luftballon, Theraband, Ballkissen usw.), helfen, Kraft aufzubauen, beweglich zu bleiben, das Gleichgewicht zu trainieren und die Entspannungsfähigkeit zu verbessern.

Leitung: Brigitte Gaßner, Übungsleiterin

G3453362

Do 09.03.23 - Do 01.06.23 · 14.30 - 15.30 Uhr
10 Treffen · 10 UE · Kursgebühr EUR 41,00

H3453363

Do 10.08.23 - Do 26.10.23 · 14.30 - 15.30 Uhr
10 Treffen · 10 UE · Kursgebühr EUR 41,00

Ganzheitliches Körpertraining

In diesem Kurs wollen wir unsere Muskulatur stärken, unsere Beweglichkeit erhalten und uns mit gezielten Übungen vor Stürzen schützen. Bessere Körperspannung aufbauen und erspüren. Geist und Körper fordern und fördern. Dazu gehört zum Ende der Stunde eine Dehnungs- und –Entspannungsphase.

Leitung: Brigitte Gaßner, Übungsleiterin

G3453364

Do 09.03.23 - Do 01.06.23 · 15.30 - 16.30 Uhr
10 Treffen · 10 UE · Kursgebühr EUR 41,00

H3453365

Do 10.08.23 - Do 26.10.23 · 15.30 - 16.30 Uhr
10 Treffen · 10 UE · Kursgebühr EUR 41,00

Konditionsgymnastik für Herren

mit Feierabend-Fußball

Konditionsgymnastik in Form von Stabilitätsübungen - Dehnungsgymnastik, Rückenschule - Zirkeltraining - Koordinationsübungen - Laufschule (Lauf ABC) - anschließend Feierabendfußball (45 min) mit Hallenball (Filzball)

Leitung: Jörg Dußak, Übungsleiter
Gauß-Gymnasium, Hammerschmidtstr. 13,
Gelsenkirchen

G3453385

Mi 11.01.23 - Mi 14.06.23 · 18.15 - 19.45 Uhr
21 Treffen · 42 UE · Kursgebühr EUR 114,40

H3453386

Mi 16.08.23 - Mi 13.12.23 · 18.15 - 19.45 Uhr
15 Treffen · 30 UE · Kursgebühr EUR 82,00

Aktiv und Fit

Gesundheit braucht Bewegung- in jedem Alter

Ge-Haverkamp
Informationen: Helene Weber Haus
0209 - 9331170

Leitung: Silke Hermes, Übungsleiterin
Turnhalle Mulvany Realschule, Hagemannshof 5,
Gelsenkirchen

G3453390

Mo 16.01.23 - Mo 05.06.23 · 17.00 - 18.00 Uhr
16 Treffen · 16 UE · Kursgebühr EUR 57,00

H3453391

Mo 14.08.23 - Mo 04.12.23 · 17.00 - 18.00 Uhr
15Treffen · 15 UE · Kursgebühr EUR 53,50

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

Gesund, Aktiv und Fit durch Tanz und Gymnastik

“Wer in sich die Leidenschaft desTanzens entdeckt, wird mit den Widrigkeiten des Lebens besser fertig“
Tanzen ist eine der natürlichsten Bewegungsformen. Es ruft positive Gefühle hervor und fördert die Gesundheit. Regelmäßig praktiziert ist es ein Bewegungstraining für alle Altersklassen, bei dem Muskulatur und Ausdauer sanft trainiert werden. Eine Studie belegt, dass sich durch die freie Bewegung nachhaltig Depressionen, Ängste, zwanghaftes Verhalten und Stress verringern lassen. Besonders in Schwung bringt das Tanzen ältere Menschen. Wer im Alter noch neue Tänze lernt, vermindert die Sturzgefahr und verbessert seine Denkfähigkeit.

Probieren Sie es aus.

Termine: 11.01., 25.01., 01.02., 15.02., 01.03., 15.03., 12.04., 26.04., 10.05., 31.05.2021

Leitung: S. Derghal
Augustinushaus, Ahstr. 7, Purzelbaum.

G3457004

Di 17.01.23 - Di 21.03.23 · 15.00 - 16.00 Uhr
10 Treffen · 10 UE · Kursgebühr EUR 30,00

G3457005

Mo 16.01.23 - Mo 27.03.23 · 15.00 - 16.00 Uhr
10 Treffen · 10 UE · Kursgebühr EUR 30,00

H3457005

Di 15.08.23 - Di 31.10.23 · 15.00 - 16.00 Uhr
10 Treffen · 10 UE · Kursgebühr EUR 31,00

H3457006

Mo 14.08.23 - Mo 30.10.23 · 15.00 - 16.00 Uhr
10 Treffen · 10 UE · Kursgebühr EUR 31,00



SICH INSPIRIEREN LASSEN!

MEHR ERFAHREN!

MIT GESTALTEN!

SICH AUSTAUSCHEN!

NÄHER DRAN SEIN!

Wir treffen uns auch hier:



GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

Netzwerk Familienzentren- Kooperationen- Außenstellen

Die z.Z. hier aufgeführten Familienzentren, KiTas und anderen Einrichtungen in Gelsenkirchen arbeiten eng mit uns zusammen. Durch gute Netzwerke und Kooperationen finden unsere Angebote auch in Ihrer Nähe statt. Anmeldung bitte direkt in der KiTa.

GE-Rotthausen

In Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Rotthausener Markt 18, 45884 Gelsenkirchen
Tel.: Anmeldungen: 0209 1208766

Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

Bei der sehr sanften Trainingsmethode nach Pilates, geht es in erster Linie um die Stärkung tiefliegender Muskulatur, die Verbesserung der Körperhaltung und um die Geschmeidigkeit der Bewegungen. Jede Übung wird kontrolliert, konzentriert, fließend und mit unterstützender Atmung ausgeführt.

Der Schwerpunkt dieser Trainingsmethode liegt auf der Körperkontrolle, welche unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit mehr Körperbalance und Beweglichkeit garantiert.

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

Leitung: Michaela Funcke-Schmitz, Erzieherin,
Übungsleiterin

Städt. Kita und Familienzentrum Rotthausener Markt 18,
45884 Gelsenkirchen

G3454000

Di 10.01.23 - Di 28.03.23 · 17.30 - 18.30 Uhr
12 Treffen · 12 UE

G3454001

Di 18.04.23 - Di 20.06.23 · 17.30 - 18.30 Uhr
10 Treffen · 10 UE

H3454002

Di 15.08.23 - Di 26.09.23 · 17.30 - 18.30 Uhr
7 Treffen · 7 UE

H3454004

Di 17.10.23 - Di 05.12.23 · 17.30 - 18.30 Uhr
8 Treffen · 8 UE

GE-Schalke

In Kooperation mit dem Städtischen Familienzentrum und KiTa Freiligrathstraße 80
45881 Gelsenkirchen, Anmeldung: 0209/81 53 64

Gesundheitssport für Frauen von 60 bis 80 +

Gesundheit braucht Bewegung - in jedem Alter

Leitung: Irmgard Dost
Städt. Kita und FZ, Freiligrathstr. 80, 45881 GE

G3454010

Mo 16.01.23 - Mo 27.03.23 · 16.30 - 18.00 Uhr
10 Treffen · 20 UE

G3454011

Mo 17.04.23 - Mo 19.06.23 · 16.30 - 18.00 Uhr
8 Treffen · 16 UE

In Kooperation mit dem Städtischen Familienzentrum Ovellackerweg, Ovellackerweg 29,
45891 Gelsenkirchen, Anmeldung: 0209/799614

Gutes für den Rücken

Leitung: Michaela Funcke-Schmitz, Erzieherin,
Übungsleiterin

G3454014

Do 01.06.23 - Mo 12.06.23 · 16.30 - 17.30 Uhr
3 Treffen · 3 UE

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG



GE-Buer-Mitte

In Kooperation mit dem Katholischen Familienzentrum St. Urbanus, Buer-Gladbecker-Str. 14, 45894 Ge. Anmeldungen: 0209 379546

Progressive Muskelentspannung zum Kennenlernen

Lernen Sie die Progressive Muskelentspannung kennen. Praktisch und in angenehmer Atmosphäre erfahren Sie mehr zu Möglichkeiten und Grenzen der Methode bei verschiedenen Belastungssymptomen. Nehmen Sie mit dieser effektiven Methode ein Stück neue Kraft und Entspannung mit in den Alltag.

Leitung: Barbara Hölscher-Wiezorrek, Lehrerin für Autog.Training und Progressive Muskelentspannung
Helene-Weber Haus, Gymnastik, Angebot KiTa
St. Urbanus

G3454015

Do 23.02.23 · 14.30 - 16.00 Uhr
1 Treffen · 2 UE

GE-Resse

In Kooperation mit dem Katholischen Familienzentrum Herz Jesu, Ahornstr. 50, 45892 Gelsenkirchen, Anmeldung: 0209 72498

Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung zum Kennenlernen

Lernen Sie an zwei Nachmittagen das Autogene Training und die Progressive Muskelentspannung kennen. Praktisch und in angenehmer Atmosphäre erfahren Sie mehr zu Möglichkeiten und Grenzen der Methoden bei verschiedenen Belastungssymptomen. Nehmen Sie mit diesen effektiven Methoden ein Stück neue Kraft und Entspannung mit in den Alltag.

Leitung: Barbara Hölscher-Wiezorrek, Lehrerin für Autog.Training und Progressive Muskelentspannung

G3454020

Do 12.01.23 - Di 17.01.23 · 15.00 - 17.00 Uhr
2 Termine · 4 UE

Wie viele Rückenschmerzen wollen Sie noch ertragen?

Für einen ergonomischen Bürostuhl erhalten Sie eine Zuschussung, mit zu 435,- € (inkl.Mwst). Fragen Sie uns danach.



Kohlsmann
Ergonomie-Kompetenz-Zentrum
Alles für das gesunde Arbeiten im Büro

BIOSWING von Haider:
Sieht aus wie Sitzen -
trainiert aber und wirkt.

 **Kohlsmann**
Ihre Bürowelten

Kohlsmann Bürobedarf GmbH
Schederhofstraße 47 - 49 · 45145 Essen
Tel: 0201-820800 · info@kohlsmann.de

www.kohlsmann.de · www.buerowelten.eu

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

Tanzen hält Körper und Geist fit.

Es ist eine gesunde Sportart, die für jedes Alter geeignet ist. Ob als Paartanz oder als Gruppentanz, tanzen ist ein geselliger Sport, der auch der Seele gut tut.

Eingebunden in eine Gemeinschaft schenkt uns der Tanz Lebensfreude durch die Musik, die Bewegung und die Gemeinschaft. Paartanz ist eine der wenigen Sportarten, die ein Paar gemeinsam machen kann.

Die Paarbeziehung wird gefördert, man lernt besonders am Anfang dem Partner Fehler zu verzeihen. Beim Tanz in der Gruppe muss man lernen sich anzupassen, aufeinander zuzugehen und mit vielen unterschiedlichen Menschen auszukommen. Tanzen fördert die Gesundheit, es stärkt das Herz-Kreislauf-System und den Rücken, kräftigt die Muskeln und schont dabei die Gelenke. Die Ausdauer wird gesteigert. Konzentration und Koordination verbessert. Das Lernen von Schrittkombinationen und Figuren könnte man auch als „Gehirnjogging“ bezeichnen!

Tanzen für Anfänger

In diesem Kurs werden in zwangloser Atmosphäre die Grundschnitte der beliebtesten Tänze (Disco-Fox, Cha-Cha, langsamer Walzer, Jive etc.) erlernt. Jeder kann teilnehmen, auch ohne Vorkenntnisse.

Leitung: Dieter Wagner, Tanzlehrer

G3455000

Di 10.01.23 - Di 30.05.23 · 20.30 - 22.00 Uhr
10 Treffen · 20 UE · Kursgebühr EUR 88,00

G3455001

Mi 11.01.23 - Mi 31.05.23 · 20.30 - 22.00 Uhr
10 Treffen · 20 UE · Kursgebühr EUR 88,00

H3455001

Di 08.08.23 - Di 12.12.23 · 20.30 - 22.00 Uhr
9 Treffen · 18 UE · Kursgebühr EUR 79,30

H3455002

Mi 09.08.23 - Fr 15.12.23 · 20.30 - 22.00 Uhr
9 Treffen · 18 UE · Kursgebühr EUR 79,30

Disco- Fox

Während die raumgreifenden klassischen Tänze einen größeren Saal benötigen, ist der Disco Fox aufgrund seiner Entstehungsgeschichte nahezu auf der Stelle und damit auch auf dem zumeist begrenzten Flächenangebot einer Diskothek tanzbar. Keine Vorkenntnisse notwendig.

Leitung: Dieter Wagner, Tanzlehrer

G3455003

Fr 20.01.23 - Fr 09.06.23 · 20.30 - 22.00 Uhr
10 Treffen · 20 UE · Kursgebühr EUR 88,00

H3455003

Fr 18.08.23 - Fr 15.12.23 · 20.30 - 22.00 Uhr
9 Treffen · 18 UE · Kursgebühr EUR 79,30

Tanzen für Paare 1

In diesen Kursen werden auf einem hohen Level Figurenfolgen zu folgenden Tänzen erlernt: Langsamer Walzer, Quick Step, Tango, Samba, Jive, Cha-Cha, Rumba sowie Salsa und Disco-Fox.

Leitung: Dieter Wagner, Tanzlehrer

G3455004

Mi 18.01.23 - Mi 07.06.23 · 19.00 - 20.30 Uhr
14 tägig · 20 UE · Kursgebühr EUR 88,00

G3455005

Mi 18.01.23 - Mi 07.06.23 · 20.30 - 22.00 Uhr
14-tägig · 20 UE · Kursgebühr EUR 88,00

H3455005

Mi 16.08.23 - Fr 15.12.23 · 19.00 - 20.30 Uhr
14-tägig · 18 UE · Kursgebühr EUR 79,30

H3455006

Mi 16.08.23 - Fr 15.12.23 · 20.30 - 22.00 Uhr
14-tägig · 18 UE · Kursgebühr EUR 79,30

Jetzt scannen
und fit bleiben:
Alle aktuellen
Angebote!



GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

Tanzen für Paare 2

Bei diesen Kursen werden Vorkenntnisse in verschiedenen Tänzen vorausgesetzt. Es werden Standardtänze wie z. B. langsamer Walzer, Tango auf der Kreislinie getanzt. Aber auch bei den Lateintänzen wie Cha-Cha, Rumba und Jive werden neue Figurenfolgen hinzugeführt.

Leitung: Dieter Wagner, Tanzlehrer

G3455010

Di 10.01.23 - Di 30.05.23 · 19.00 - 20.30 Uhr
14-tägig · 20 UE · Kursgebühr EUR 88,00

G3455011

Di 17.01.23 - Di 06.06.23 · 20.30 - 22.00 Uhr
10 Treffen · 20 UE · Kursgebühr EUR 88,00

H3455012

Di 08.08.23 - Fr 15.12.23 · 19.00 - 20.30 Uhr
14-tägig · 18 UE · Kursgebühr EUR 79,30

H3455013

Di 15.08.23 - Fr 15.12.23 · 20.30 - 22.00 Uhr
9 Treffen · 18 UE · Kursgebühr EUR 79,30

Tanzen für Paare 3

Dies sind Aufbaukurse für Teilnehmer, die bereits einen Anfängerkurs absolviert haben und ihre Grundkenntnisse erweitern möchten. Neue und weiterführende Schritt- und Figurenfolgen in Cha-Cha, Rumba, Jive, aber auch in Langsamer Walzer und Tango werden erlernt. Diese Kurse finden 14-tägig statt.

Leitung: Dieter Wagner, Tanzlehrer

G3455014

Mi 11.01.23 - Mi 31.05.23 · 19.00 - 20.30 Uhr
10 Treffen · 20 UE · Kursgebühr EUR 88,00

G3455015

Di 17.01.23 - Di 06.06.23 · 19.00 - 20.30 Uhr
10 Treffen · 20 UE · Kursgebühr EUR 88,00

G3455016

Fr 20.01.23 - Fr 09.06.23 · 19.00 - 20.30 Uhr
10 Treffen · 20 UE · Kursgebühr EUR 88,00

H3455017

Mi 09.08.23 - Fr 15.12.23 · 19.00 - 20.30 Uhr
9 Treffen · 18 UE · Kursgebühr EUR 79,30

H3455018

Di 15.08.23 - Fr 15.12.23 · 19.00 - 20.30 Uhr
9 Treffen · 18 UE · Kursgebühr EUR 79,30

H3455019

Fr 18.08.23 - Fr 15.12.23 · 19.00 - 20.30 Uhr
9 Treffen · 18 UE · Kursgebühr EUR 79,30



GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

**Ich lobe den Tanz
denn er befreit die Menschen
von der Schwere der Dinge
bindet den Vereinzelten
an die Gemeinschaft
Ich lobe den Tanz
der alles fordert und fördert
Gesundheit und klaren Geist
und eine beschwingte Seele
Tanz ist Verwandlung
des Raumes, der Zeit, des Menschen
der dauernd in Gefahr ist
zu zerfallen ganz Hirn
Wille oder Gefühl zu werden
Der Tanz dagegen fordert
den ganzen Menschen
der in seiner Mitte verankert ist
der nicht besessen ist
von der Begehrlichkeit
nach Menschen und Dingen
und von der Dämonie
der Verlassenheit im eigenen Ich
Der Tanz fordert
den befreien, den schwingenden
Menschen
im Gleichgewicht aller Kräfte
Ich lobe den Tanz
Oh Mensch lerne tanzen,
sonst wissen die Engel
im Himmel mit dir
nichts anzufangen!**

Augustinus

Tanze mit mir in den Morgen

Tanze mit mir in den Morgen
Tanzen hält fit und macht Spaß! Es werden internationale
Tänze und aus dem Gesellschaftstanzbereich getanzt.
Jeder kann teilnehmen, auch ohne Vorkenntnisse und
eigenen Partner. Tanzen bedeutet aktive Gesundheits-
vorsorge. Schnuppern Sie herein und beleben Sie Körper,
Geist und Seele.

Leitung: Barbara Steltner, Tanzleiterin/Gedächtnistrainerin

G3456002

Di 10.01.23 - Di 20.06.23 · 10.15 - 11.45 Uhr
21 Treffen · 42 UE · Kursgebühr EUR 85,00

H3456003

Di 15.08.23 - Di 05.12.23 · 10.15 - 11.45 Uhr
15 Treffen · 30 UE · Kursgebühr EUR 60,00

Kontra, Quadrille u. Co

Mit geübten Tänzen wollen wir in fröhlicher Runde Kontras,
Square dance, Quadrillen und „3 Paar Tänze“ tanzen.

Leitung: Barbara Steltner, Tanzleiterin/Gedächtnistrainerin

G3456007

Do 23.02.23 · 15.00 - 16.30 Uhr
1 Treffen · 2 UE · Kursgebühr EUR 6,50

G3456008

Do 23.03.23 · 15.00 - 16.30 Uhr
1 Treffen · 2 UE · Kursgebühr EUR 6,50

H3456008

Do 26.10.23 · 15.00 - 16.30 Uhr
1 Treffen · 2 UE · Kursgebühr EUR 6,50

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

ErlebnisTanz

Eine große Vielfalt von Tänzen aller Art und die dazugehörige Vielfalt der Musiken von rockig und modern bis Oldies und traditionell macht das Erlebnis Tanz aus. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich für Singles und Paare.

Leitung: Barbara Steltner, Tanzleiterin/Gedächtnistrainerin

G3456009

Do 12.01.23 - Do 15.06.23 · 17.30 - 19.00 Uhr
19 Treffen · 38 UE · Kursgebühr EUR 115,00

H3456011

Do 12.01.23 - Do 15.06.23 · 17.30 - 19.00 Uhr
19 Treffen · 38 UE · Kursgebühr EUR 115,00

Meditative Tänze zum Advent

Mit ruhigen und einfachen Tänzen im Kreis bewegen wir uns in den Advent. Diese Tänze tragen zur Entspannung bei und lassen den Stress der Weihnachtsvorbereitung vergessen. Jeder ist herzlich willkommen. Vorkenntnisse und ein eigener Partner sind nicht erforderlich.

Leitung: Barbara Steltner, Tanzleiterin/Gedächtnistrainerin

H3456012

Sa 02.12.23 · 15.00 - 18.00 Uhr
1 Treffen · 4 UE · Kursgebühr EUR 12,00

Tänze im Sitzen

Gehirnjogging für Kopf und Füße! Nach unterschiedlichster Musik und einer festgelegten Choreographie fordern und fördern wir unser Gedächtnis, Feinmotorik, Reaktionsfähigkeit und vieles mehr.

Leitung: Bärbel Lampret, Tanzleiterin

G3457001

Mi 11.01.23 - Mi 22.03.23 · 15.00 - 16.00 Uhr
11 Treffen · 11 UE · Kursgebühr EUR 45,00

H3457002

Mi 09.08.23 - Mi 06.12.23 · 15.00 - 16.00 Uhr
15 Treffen · 15 UE · Kursgebühr EUR 61,00



Gymnastik für Frühaufsteher*innen

Dehnen und kräftigen, Gleichgewicht und Koordination - Übungen im Stand und auf der Matte

Leitung: Marion Heßeler, Übungsleiterin


G3458000

Mo 09.01.23 - Mo 19.06.23 · 08.15 - 09.15 Uhr
18 Treffen · 18 UE · Kursgebühr EUR 73,00

H3458002

Mo 07.08.23 - Mo 18.12.23 · 08.15 - 09.15 Uhr
16 Treffen · 16 UE · Kursgebühr EUR 65,00

KOCHEN UND GENIEßSEN



In der Geschichte der Menschheit spielte die Nahrungszubereitung immer eine zentrale Rolle und diente über Jahrtausende wesentlich dem Zweck des Überlebens. Das Wissen über Auswahl und Zubereitung wurde dabei in der Familie von Generation zu Generation weiter gegeben. In der heutigen Zeit ist vieles von diesem Wissen verloren gegangen und muss wieder neu gelernt werden.

In einer Überflussgesellschaft geht es darüber hinaus auch darum, den Überblick zu erlangen / zu behalten und vernünftig und gut aus der Vielfalt auswählen zu können. In unseren Kursangeboten vermitteln wir Grundkenntnisse und Grundfähigkeiten in den Bereichen Ernährungslehre und Nahrungszubereitung sowie zu präventiven, gesundheitlichen und ökologischen Aspekten der Ernährung. Das gemeinsame Zubereiten in der Gruppe und die anschließende gemeinsame Mahlzeit fördern die Kommunikation und schaffen mit dem Einbeziehen von Aspekten der Tisch- und Esskultur eine Atmosphäre der Gastlichkeit und des Genießens.



Treffpunkt Küche _____ 134 - 136

Vegetarische und
vegane Kochkurse _____ 136 - 137

Feel good – leicht und
lecker durch die Woche _____ 137 - 138

Backkurse _____ 139 - 141

Alpenküche _____ 142

Unsere Menüs 2023 _____ 142

Regionale und internationale
Spezialitäten _____ 143 - 150

Koch- und Backkurse
für Eltern mit Kindern _____ 151

Teamtreff, Fachkonferenz,
Jahresabschluss _____ 152

Ihre Ansprechpartnerin

Ursula Behrendt

Dipl. Ökotrophologin, Päd. Mitarbeiterin

Tel.: 0209 933117-18

ursula.behrendt@kefb.info

KOCHEN UND GENIESSEN

Treffpunkt Küche

Der Mann als Hobbykoch

Leitung: Jutta Werwer, Köchin

G3461001

Mo 09.01.23 - Mo 13.03.23 · 18.30 - 22.15 Uhr
3 Treffen · 15 UE · Kursgebühr EUR 77,50

G3461002

Mo 17.04.23 - Mo 19.06.23 · 18.30 - 22.15 Uhr
3 Treffen · 15 UE · Kursgebühr EUR 77,50

H3461003

Mo 21.08.23 - Mo 18.09.23 · 18.30 - 22.15 Uhr
2 Treffen · 10 UE · Kursgebühr EUR 52,00

H3461004

Mo 23.10.23 - Mo 27.11.23 · 18.30 - 22.15 Uhr
2 Treffen · 10 UE · Kursgebühr EUR 52,00

Erlebniskochen - Come to Cook

Gemeinsam Kochen - gemeinsam Speisen -

Der besondere Kochkurs für jeden Geschmack, jedes Alter und jedes Können!! Dieses Koch-Event steigert die Teamfähigkeit und lässt euch bei einem vorzüglichen Abendessen mehr zusammenrücken. Vor allem geht es um den Genuss. Beim gemeinsamen Schnippeln, Rühren und Abschmecken kommt es zu tollen Erfolgserlebnissen und hinterher lässt man sich zusammen die Köstlichkeiten schmecken. Ihr gestaltet die Inhalte mit, die Ausführung, Rezepte, Einkauf usw. machen wir.

Gebühr zuzüglich Lebensmittelumlage

Leitung: Gaby Siegel

G3461010

Di 24.01.23 · 18.30 - 22.15 Uhr
1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 13,50

G3461011

Di 21.02.23 · 18.30 - 22.15 Uhr
1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 13,50

G3461012

Di 21.03.23 · 18.30 - 22.15 Uhr
1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 13,50



G3461013

Di 25.04.23 · 18.30 - 22.15 Uhr
1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 13,50

G3461014

Di 23.05.23 · 18.30 - 22.15 Uhr
1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 13,50

H3461015

Di 22.08.23 · 18.30 - 22.15 Uhr
1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 13,50

H3461016

Di 19.09.23 · 18.30 - 22.15 Uhr
1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 13,50

H3461017

Di 24.10.23 · 18.30 - 22.15 Uhr
1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 13,50

H3461018

Di 21.11.23 · 18.30 - 22.15 Uhr
1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 13,50

H3461019

Di 12.12.23 · 18.30 - 22.15 Uhr
1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 13,50

Treffpunkt Küche

Fragen Sie nach! An freien Terminen bieten wir Gruppen, Verbänden, Teams usw. die Möglichkeit für individuelle Kochabende. Beim Zubereiten von frischer, gesunder Ernährung kommt auch die Kommunikation innerhalb der Gruppe nicht zu kurz.

Terminvergabe und Beratung:

Ursula Behrendt

Fachbereichsleitung

0209 933117-18

ursula.behrendt@kefb.info

KOCHEN UND GENIEßEN

Kochen und Genießen - Kochtreff 1

zuzüglich Lebensmittelumlage

Leitung: Jutta Werwer, Köchin

G3461020

Di 17.01.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 13,50

G3461021

Di 28.03.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 13,50

G3461022

Di 16.05.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 13,50

H3461023

Di 29.08.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 13,50

H3461024

Di 17.10.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 13,50

H3461025

Di 28.11.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 13,50

Kochen und Genießen - Kochtreff 2

Kochtreff 2

Leitung: Katrin Fengels

G3461030

Di 07.02.23 - Di 30.05.23 · 19.00 - 22.00 Uhr

weitere Termine 07.03.2023 und 04.04.2023 · 16 UE
· Kursgebühr EUR 41,00

H3461031

Di 15.08.23 - Di 26.09.23 · 19.00 - 22.00 Uhr

2 Treffen · 8 UE · Kursgebühr EUR 21,00

H3461032

Sa 25.11.23 · 15.00 - 19.30 Uhr

1 Treffen · 6 UE · Kursgebühr EUR 16,00

zuzüglich Lebensmittelumlage

Gesunde Ernährung

Betriebliches Gesundheitsmanagement in KOOP mit der Stadt GE

Leitung: Gaby Siegel

G3461033

Mi 08.02.23 · 17.30 - 21.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 13,00

Leitung: Sabine Barletta

G3461034

Do 09.03.23 · 17.30 - 21.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 13,00

G3461035

Do 30.03.23 · 17.30 - 21.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 13,00

Leitung: Ursula Wohner

G3461036

Do 27.04.23 · 17.30 - 21.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 13,00

Leitung: Sabine Barletta

G3461037

Do 25.05.23 · 17.30 - 21.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 13,00

G3461038

Do 15.06.23 · 17.30 - 21.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 13,00

H3461038

Do 21.09.23 · 17.30 - 21.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 13,00



Appetit auf mehr?
Hier finden
Sie alle aktuellen
Angebote!



KOCHEN UND GENIESSSEN

Mit dem Kochlöffel um die Welt - Kochtreff für Paare

Leitung: Jutta Neugebauer

G3461040

Fr 10.03.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 27,00

G3461041

Fr 05.05.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 27,00

H3461042

Fr 03.11.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 27,00

H3461043

Fr 08.12.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 27,00

Afterwork- Cooking - Gemeinsam in den Feierabend

Kochtreff für junge und jung gebliebene Berufstätige!
Keine Lust auf Pizzabringdienst - dann sind Sie hier richtig!!
Gemeinsam kochen und genießen wir in entspannter Atmosphäre schnelle, leckere und gesunde Gerichte

Leitung: Sophia Barletta

G3461044

Mi 25.01.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 24,00

G3461045

Mi 14.06.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 24,00

H3461046

Do 19.10.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 24,00

Lust auf Vielfalt - Vegetarische und vegane Kochkurse

Vegetarisch Schlemmen

Tomaten-Basilikum Humus mit frischem Brot, Erbsenkroketten mit Frankfurter Sauce, Kartoffel-Mais-Puffer auf Blattspinat mit Schnittlauchcreme, Baked Potatos mit Käse-Schmand

Leitung: Ursula Wohner

G3461150

Do 23.02.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 27,00

Vegane Gerichte - garantiert rein pflanzlich!!

Bunte Curry's, Ofengerichte, Suppe, Salat und vieles mehr.

Leitung: Sophia Barletta

G3461151

Mi 10.05.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 27,00

Green Kitchen - Frühlingsgefühle in der Küche

aromatisches und frisches Essen mit frischen Kräutern und leckeren Gemüsen

Leitung: Stefanie Freese, Staatlich geprüfte hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

G3461154

Mi 31.05.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 26,00

KOCHEN UND GENIESSEN



Griechisch vegetarisch

Das traditionelle echte“ griechische Essen ist weit weg vom Klischee der fleischlastigen Gerichte.

Leitung: Stefanie Freese, Staatlich geprüfte hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

G3461155

Mi 21.06.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 26,00

Veggie - Burger

Hau den Burger in die Pfanne - Leckere vegetarische Hamburger mit tollen Saucen und Beilagen. Mega-lecker!!

Leitung: Sophia Barletta

H3461160

Mi 20.09.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 27,00

Feel good - leicht und lecker durch die Woche

Fitness - Kochen 1

“Kochen muss man sowieso - warum dann nicht bewusst“

Leichte Gerichte, bewusst gewählte Zutaten. Lebensmittel durch leichtere Alternativen ersetzen lernen und unbeschwert genießen. Gyrossuppe, Thunfisch - Muffins uvm

Leitung: Jennifer Kranz

G3461201

Mi 01.02.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 27,00

Powerfood

wir kochen mit den besten Anti-Aging Lebensmitteln und essen uns fit und leistungsfähig

Leitung: Stefanie Freese, Staatlich geprüfte hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

G3461202

Mo 27.02.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 27,00

Fitness - Kochen 2

“Kochen muss man sowieso - warum dann nicht bewusst“

Leichte Gerichte aus bewusst gewählten Zutaten. Lebensmittel durch kalorienbewusste Alternativen ersetzen lernen und unbeschwert genießen. Avocado-Reis-Puffer mit Lachs...

Leitung: Jennifer Kranz

G3461203

Mi 29.03.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 27,00

KOCHEN UND GENIESSEN

Fitness - Kochen 3

“Kochen muss man sowieso - warum dann nicht bewusst“

Nach dem Sommer bloß nicht gehen lassen. Auch im Herbst winkt mit leichten Gerichten die immer passen. Thai-Kokos-Suppe, gebackenes Kassler mit Joghurt-Curry-Sauce, Apfel-Bratkartoffeln uvm

Leitung: Jennifer Kranz

H3461205

Mi 16.08.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 27,00

Leichte Sommerküche

Frische Gerichte für warme Tage. Bewusst genießen ohne die Strandfigur aus den Augen zu verlieren. Leichte Gerichte für ein leichtes Gefühl.

Leitung: Jennifer Kranz

H3461206

Mi 23.08.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 27,00

Feel good - Low Carb

Low Carb ist immer eine gute Idee. Gemüsenukeln mit Wermut-Garnelen, Sellerie-Pommes mit Avocado-Dip u. v. m.

Leitung: Stefanie Freese, Staatlich geprüfte hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

H3461207

Mo 11.09.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 27,00



Feel good - Heimliche Helden

Regionale und saisonale Küche - Besseres Geschmack, mehr Vitamine, besser für die Umwelt. Wenn das keine Argumente sind!! Heute frisch vom Markt Wirsing, Rosenkohl, Feldsalat uvm mit Fleisch und Beilagen in raffinierten Gerichten

Leitung: Stefanie Freese, Staatlich geprüfte hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

H3461209

Mo 06.11.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 27,00

Weihnachtsgenuss ohne Reue

Weihnachten aber fit! An Lebkuchen und Co kommt keiner vorbei. Die köstlichen Leckereien der Weihnachtszeit bewusst mit einarbeiten, nur viel leichter und trotzdem lecker. Salat mit Spekulatius Topping, Dessert mit Lebkuchen uvm

Leitung: Jennifer Kranz

H3461210

Mo 27.11.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 27,00

KOCHEN UND GENIESSEN

Backkurse

Korngesunder Brotbackkurs für Anfänger

Gesund und vital mit vollwertiger Ernährung.

In diesem Kochkurs lernen Sie alles, was man zum Einstieg in das Brotbacken wissen muss. Nach einem kurzen Theorieteil werden wir gemeinsam verschiedene Backwerke herstellen. Wir bereiten u.a. Brot, Brötchen, Focaccia oder Knabberstangen her sowie verschiedene selbstgemachte Brotaufstriche. Zusätzlich gibt es viele Informationen und Tipps rund um das Thema vollwertiges Brot backen.

Was ist der Unterschied zwischen Auszugsmehl und Vollkornmehl?

Wie wird konventionelle Hefe und wird Bio-Hefe hergestellt?

Wie setzt man einen Sauerteig an?

Was ist der Vorteil einer langen Teigführung?

Leitung: Heike Karwasz

G3461900

Sa 21.01.23 · 10.00 - 13.45 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 27,00

Korngesunder Brotbackkurs für Fortgeschrittene

Gesund und vital mit vollwertiger Ernährung.

In diesem Kurs backen Sie Brote mit langer Teigführung. Verschiedene Sauerteigbrote, das Luxus-Schwarzbrot, Bauernbrot frei geschoben. Außerdem französische Croissant, pikante Fladen, Focaccia mit Oliven und Thymian, einen Strudel und vieles mehr. Zusätzlich werden Brotaufstriche hergestellt. Der Unterschied zwischen Sauerteig und Backferment wird erklärt.

Leitung: Heike Karwasz

G3461901

Sa 25.02.23 · 10.00 - 13.45 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 27,00

Gesund und vital mit vollwertiger Ernährung

„Vielseitige Frischkost für Feinschmecker in Bioqualität mit kaltgepressten Ölen, Salaten, Dips und Saucen als auch frisch gebackenen Baguettes und Brötchen“.

Leitung: Heike Karwasz

G3461902

Sa 17.06.23 · 10.00 - 13.45 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 27,00

Weihnachtsduft zieht durch die Küche

Alles in Vollkorn und ausschließlich mit Honig gesüßt. Neben typischen Weihnachtsgebäck werden hier auch Stollen und Festtagskuchen gebacken. Es entstehen viele süße Naschereien für die schönste Zeit des Jahres. Wir stellen auch Fruchtkonfekt, Trüffel mit Nüssen und Haferkugeln her.

Leitung: Heike Karwasz

H3461903

Sa 04.11.23 · 10.00 - 13.45 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 27,00

Empanadas sind der Hit

Die handlichen Teigtaschen kommen ursprünglich aus Spanien und Süd- und Mittelamerika. Wir stellen Teigtaschen her und füllen sie herzhaft und süß.

Leitung: Katrin Lang

G3461910

Di 14.02.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 27,00

Cupcake Backkurs

In unserem Cupcake Kurs zaubern wir gemeinsam leckere Cupcakes und die dazu passende Dekoration.

Leitung: Katrin Lang

G3461911

Mi 01.03.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 24,00

KOCHEN UND GENIESSSEN

Pralinen - die Kugel rollt

verschiedene Varianten der Pralinenherstellung

Leitung: Ursula Wohner

G3461912

Di 14.03.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 24,00

Biskuitrolle mal anders

Klassische Torten als Biskuitrolle sind der Hit auf jeder Kaffeetafel. Zum Beispiel Schwarzwälder-Kirsch-Rolle und Frankfurter-Kranz-Rolle

Leitung: Katrin Lang

G3461913

Mi 22.03.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 24,00

Letter Cake

Wir backen einen kreativen Kuchen, der perfekt für jeden Anlass angepasst werden kann. Es muss nicht immer ein Buchstabe sein, wie wäre es zum Beispiel mit einem Herzen oder einer Zahl?

Leitung: Katrin Lang

G3461914

Mi 26.04.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 24,00

Donuts - süß, herzhaft, gefüllt, in Mni am Stück

Ob mit Schokolade überzogen oder mit Creme gefüllt, ob herzhaft als Laugendonuts oder pikant belegt, heute kommt jeder auf seine Kosten.

Leitung: Ursula Wohner

G3461915

Do 04.05.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 24,00

Donuts - Backkurs für Jugendliche

Donuts können sehr lecker und einfach selber gemacht werden.

Leitung: Ursula Wohner

G3461916

Sa 06.05.23 · 10.00 - 13.45 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 24,00

Süße Spezialitäten

Von amerikanischen Browie bis zu türkischen Baklava - wir backen uns durch verschiedene Länder.

Leitung: Katrin Lang

G3461917

Di 09.05.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 24,00

Die leckersten Blechkuchen

Alte Klassiker wieder entdeckt und tolle neue Idee mit Sommerfrüchten.

Leitung: Ursula Wohner

G3461918

Di 06.06.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 24,00

Ein Duft zieht durch die Küche

Leichte Rezepte vom Knäckebrot bis zum schnellen Roggenbrot, über die süße Variante das Birnenbrot

Leitung: Ursula Wohner

H3461920

Di 05.09.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 26,00

**Appetit auf mehr?
Hier finden
Sie alle aktuellen
Angebote!**



KOCHEN UND GENIEßEN



Pateís de Nata

In diesem Backkurs lernen wir die klassische portugiesische Köstlichkeit Pateís de Nata herzustellen. Lust auf eine kurze Reise nach Lissabon oder Porto? Dann holen wir uns das Gefühl in einem Café unter der portugiesischen Sonne zu sitzen in unsere Küche.

Leitung: Katrin Lang

H3461921

Mi 13.09.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 24,00

Schaurig süße Halloween Cupcakes

Schaurig - schöne Cupcakes mit cremigen Frosting, die richtig Spaß machen und dazu einfach nur lecker sind.

Leitung: Katrin Lang

H3461922

Mi 25.10.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 24,00

Stollen und Lebkuchen selbstgemacht

Oh wie das duftet. Heute gibt es verschiedene Stollenvarianten und echte Lebkuchen.

Leitung: Ursula Wohner

H3461924

Do 02.11.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 26,00

Baumkuchenspitzen

Wir backen zusammen Baumkuchen und stellen ihn mit den typischen Schichten im Backofen her. Anschließend wird der Baumkuchen mit Schokolade verziert.

Leitung: Katrin Lang

H3461925

Mo 13.11.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 24,00

Ein bunter Teller

Unsere beliebtesten Weihnachtsplätzchen, Klassiker wie Vanillekipfel, verschnete Nougattannen, Spitzbuben mit Johannisbeergelee uvm

Leitung: Katrin Lang

H3461926

Mi 22.11.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 27,00

KOCHEN UND GENIEßEN



Geliebte Alpenküche - Österreich

Hüttenschmaus - was schmeckt nach Skifahren oder Rodeln besser als deftige österreichische Landküche

Leitung: Ingmar Chimani

G3461927

Fr 10.02.23 · 18.30 - 22.15 Uhr
1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 27,00

Geliebte Alpenküche - Bayern -

Oktoberfest dahoam, in der Küche is O'zapft

Leitung: Ingmar Chimani

H3461928

Fr 15.09.23 · 18.30 - 22.15 Uhr
1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 27,00

Geliebte Alpenküche - Südtirol -

Auf geht's zum Törggelen - genießen Sie die Landküche Südtirols

Leitung: Ingmar Chimani

H3461929

Fr 10.11.23 · 18.30 - 22.15 Uhr
1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 27,00

Unsere Menüs 2023

Herzlich willkommen

Unser Wintermenü mit diesen Rezepten sind Sie ein auffallend entspannter Gastgeber

Leitung: Ursula Wohner

G3461930

Mo 30.01.23 · 18.30 - 22.15 Uhr
1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 29,00

Ganz schön elegant

Unser Frühlingsmenü !

Leitung: Stefanie Freese, Staatlich geprüfte hauswirtschaftliche Betriebsleiterin

G3461931

Mo 24.04.23 · 18.30 - 22.15 Uhr
1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 27,00

Einladung zu unserem Sommermenü

Mit diesen Rezepten holen wir uns die Sonne ins Haus und den Urlaub zurück!

Leitung: Ursula Wohner

G3461932

Di 13.06.23 · 18.30 - 22.15 Uhr
1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 29,00

Applaus, Applaus für Reh und Hirsch

Unser „wildes“ Herbstmenü

Leitung: Ingmar Chimani

H3461933

Fr 20.10.23 · 18.30 - 22.15 Uhr
1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 31,00

KOCHEN UND GENIESSEN

Regionale und internationale Spezialitäten

Great British Cooking

Diese Gerichte müssen Sie unbedingt probieren! Fish and Chips, Chornish Pasty, Apple Crumble und weitere Spezialitäten

Leitung: Peter Lampret

G3462013

Mi 18.01.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 28,00

Buddah-Bowls

Eine Schüssel voller Glück!

Leitung: Sabine Barletta

G3462014

Do 19.01.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 26,00

No waste

Kreative Resteverwertung in der Küche

Leitung: Sabine Barletta

G3461200

Do 26.01.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 26,00

Scharfe Sache

Mediterrane Leckereien mit Chili, Paprika und Co

Leitung: Jutta Neugebauer

G3462016

Fr 27.01.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 26,00

Sizilianische Küche

Hausmannskost aus meiner Heimat Sizilien. Wir arbeiten bei jedem Kurs mit saisonalen jahreszeitlichen Rezepten.

Leitung: Angela Cosenza

G3462019

Di 31.01.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 26,00

Indische Curryparty

Leckere und schnell gemachte Currys mit und ohne Fleisch

Leitung: Sabine Barletta

G3462021

Do 02.02.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 26,00

Israelische Trendküche

Israel ist jung und ein Einwanderungsland - ein Schmelztiegel auf dem Teller

Leitung: Jutta Neugebauer

G3462022

Fr 03.02.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 26,00

Köstliche Vorspeisen aus Frankreich

Kosten Sie Vichyssoise, Zucchini-Bonbons mit Fisch und konfierten Tomaten und weitere ausgefallenen Köstlichkeiten

Leitung: Sabine Barletta

G3462027

Do 09.02.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 27,00



KOCHEN UND GENIESSSEN

Fast Food mal anders!

Big-Mac-Salat, überbackene Warps, Hotdog-Strudel, etc. Lassen Sie sich überraschen!

Leitung: Sophia Barletta

G3462032

Mi 15.02.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 26,00

Carneval di Venezia

So feiern die Venezianer Karneval

Leitung: Sabine Barletta

G3462033

Do 16.02.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 27,00

Nordischer Brunch

Überraschen Sie ihre Gäste mit nordische Köstlichkeiten bei einem Brunch auf skandinavische Art

Leitung: Jutta Neugebauer

G3462034

Fr 17.02.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 28,00

Türkische Küche

So schmeckt Gastfreundschaft

Leitung: Sophia Barletta

G3462037

Mi 22.02.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 26,00

Sizilianische Küche

Hausmannskost aus meiner Heimat Sizilien. Wir arbeiten bei jedem Kurs mit saisonalen jahreszeitlichen Rezepten.

Leitung: Angela Cosenza

G3462042

Di 28.02.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 26,00

Genuss alla „Sansibar“

Köstlichkeiten aus der „Sansibar“ auf Sylt

Leitung: Sabine Barletta

G3462044

Do 02.03.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 29,00

Meine Heimatküche - China

Wir zeigen die authentische und moderne Küche Chinas. Mit dem Einsatz von frischen, gesunden Zutaten, abwechslungsreichen Gewürzen und Kräutern kommen Asia-Fans garantiert auf ihre Kosten.

Leitung: Hongxia Li

G3462045

Fr 03.03.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 27,00

One-Pott-Pasta

Ohne viel Abwasch schnell gekocht!

Leitung: Sophia Barletta

G3462049

Mi 08.03.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 26,00

Afternoon Tea

Scones mit selbstgemachter Erdbeermarmelade und Clotted Cream, Fingersandwich uvm. Mit dem Klassiker der englischen Küche der Mulligatawny Suppe, eine indische Currysuppe beschließen wir den Abend. Alle Teilnehmer*innen bekommen zum Abschluss ein frisches Glas Erdbeermarmelade.

Leitung: Peter Lampret

G3462055

Mi 15.03.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 28,00

KOCHEN UND GENIEßEN

Zu Gast bei den Brunettis

Köstliches wie es Paola Brunetti in den Romanen kocht

Leitung: Sabine Barletta

G3462056

Do 16.03.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 27,00

Internationale Schmorklassiker - da kann keiner widerstehen

Der Duft von Schmorgerichten wie der Klassikern Bou-
ef Bouguignon oder Kalbskotelettes mit Knoblauch und
Pernod, vegetrische Tajine uvm zieht durch die Küche

Leitung: Ingmar Chimani

G3462057

Fr 17.03.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 29,00

Schwedische Hausmannskost

Köttbullar, Hasselbackkartoffeln mit gefülltem Braten,
Lachs-Dillröllchen uvm

Leitung: Sabine Barletta

G3462062

Do 23.03.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 27,00

Mit dem Rind um die Welt

Diverse Hackfleischgericht aus Italien, Spanien, Grie-
chenland und der Türkei

Leitung: Jutta Neugebauer

G3462063

Fr 24.03.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 26,00

Retro-Küche

Genuss der 80ziger Jahre

Leitung: Gaby Siegel

G3462074

Mi 05.04.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 26,00



Mosel-Tapas

Rieslingschaumsüppchen, knuspriges Winzerbrot uvm

Leitung: Sabine Barletta

G3462075

Do 06.04.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 27,00

Sizilianische Küche

Hausmannskost aus meiner Heimat Sizilien. Wir arbei-
ten bei jedem Kurs mit saisonalen jahreszeitlichen Re-
zepten.

Leitung: Angela Cosenza

G3462076

Di 18.04.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 26,00

Mal eben auf den Punkt gebracht

Kurzgebratenes aus der Pfanne - Filet, Steak und Kote-
lett sind köstlich und flott gemacht.

Leitung: Ingmar Chimani

H3462076

Fr 24.11.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 31,00

Snacks - Ein netter Abend mit Freunden

Kleine Köstlichkeiten aus aller Welt

Leitung: Sophia Barletta

G3462077

Mi 19.04.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 26,00

KOCHEN UND GENIESSSEN

Levante Küche

Als Levante-Küche wird die Esstradition der Länder Syrien, Libanon, Jordanien Israel und Palästina bezeichnet. Diese Küche ist momentan ein gefeierter Food-Trend mit viel Gemüse, wenig Fleisch und einer Vielfalt an Gewürzen.

Leitung: Sabine Barletta

G3462078

Do 20.04.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 27,00

Raffiniert parniert!

Eine pffiffige Panade und die richtige Temperatur beim Braten versprechen heute Genuss mit Fleisch, Fisch und Gemüse

Leitung: Ingmar Chimani

G3462079

Fr 21.04.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 28,00

Dauerliebe - junges Gemüse

Alle lieben es! Junges Gemüse zum Löffeln oder gefüllt, in frittierten Taschen, umhüllt im Crêpe, versteckt unter zerlaufendem Käse im Auflauf etc.

Leitung: Jutta Neugebauer

G3462083

Fr 28.04.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 27,00

Heimatküche - Ruhrgebiet

Leitung: Gaby Siegel

G3462091

Di 02.05.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 28,00

Tapas - Party

Kleine spanische Appetithäppchen lassen Sommerlaune und Urlaubsfreude entstehen

Leitung: Sophia Barletta

G3462092

Mi 03.05.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 28,00

Spargel mal anders

Ungewöhnliche Rezepte mit den köstlichen Stangen. Wie umhüllter Spargel knusprig gebraten, innen saftig und lecker oder Spargelcurry mit Kokosmilch uvm

Leitung: Sabine Barletta

G3462097

Do 11.05.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 27,00

Ein Fall von Amore -

Spargel datet...

Köstliche Spargelgerichte für Sie neu ausprobiert!

Leitung: Jutta Neugebauer

G3462100

Fr 12.05.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 29,00

La dolce vita - Italienische Klassiker

Bruschetta, Spaghetti „Cacio e Pepe“, Saltimbocca alla romana etc.

Leitung: Sophia Barletta

G3462110

Mi 24.05.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 28,00

Spargel, Erdbeeren und Rhabarber

Heute schöpfen wir aus dem Vollem! Frühlingsrezepte zum Genießen

Leitung: Sabine Barletta

G3462113

Do 01.06.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 27,00

KOCHEN UND GENIESSEN



Der besondere Tipp

Spanischer Abend mit Tapas, Geschichten und Gebräuchen

An diesem Abend bereiten Sie gemeinsam mit der Spanierin Maria Pola Aguado kalte Tapas zu. Anschließend wird in gemütlicher Runde gespeist, während Sie viel Interessantes über die Natur, die Gebräuche, Feste und Feiern in Spanien erfahren. Ein besonderer Schwerpunkt wird dabei auf das unbekannte Spanien gelegt. Bei schönem Wetter wird das gemeinsame Essen und Erzählen in den Garten des Hauses verlegt.

Leitung: Maria Pola Aguado, Spanisch-Lehrerin
Ge-Buer, Helene-Weber-Haus, Westerholter Str. 10,
Raum Küche

G3471205

Sa 13.05.23 · 18.00 - 21.00 Uhr
1 Treffen · 4 UE · Kursgebühr EUR 26,00

Wild auf Sommer

Wir genießen Rehrücken mit Zitronenhollandaise, knusprige Hirschschnitzelchen auf sommerlichem Salat, Wildschweintrüben mit Aprikosensauce, Himbeertart mit weißer Schokolade.

Leitung: Ingmar Chimani

G3462125

Do 22.06.23 · 18.30 - 22.15 Uhr
1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 35,00

Koreanische Küche

Die koreanische Küche ist anderen asiatischen Küchen in vielem ähnlich, besitzt jedoch auch Besonderheiten wie z.B. Kimchi das bei keinem Mahl fehlen darf.

Leitung: Hongxia Li

G3462126

Fr 23.06.23 · 18.30 - 22.15 Uhr
1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 27,00

Klar zur Wende

sommerleichte Fischgerichte

Leitung: Jutta Neugebauer

G3462120

Fr 16.06.23 · 18.30 - 22.15 Uhr
1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 29,00

Sizilianische Küche

Hausmannskost aus meiner Heimat Sizilien. Wir arbeiten bei jedem Kurs mit saisonalen jahreszeitlichen Rezepten.

Leitung: Angela Cosenza

G3462123

Di 20.06.23 · 18.30 - 22.15 Uhr
1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 26,00

KOCHEN UND GENIEßEN

Kali Orexi !

Griechen wissen wie man feiert. Köstlichkeiten aus Hellas!

Leitung: Sophia Barletta

H3462302

Mi 16.08.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 28,00

Salate zum Sattessen

Hits für jede Party

Leitung: Sabine Barletta

H3462303

Do 17.08.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 26,00

Urlaub auf dem Teller - so schmeckt der Sommer

Mediterrane Inselküche Spezialitäten aus Malta, Korsika und Kreta

Leitung: Sabine Barletta

H3462308

Do 24.08.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 28,00

Farbenprächtiger Orient

Farbenprächtige Gewürze, duftende Kräuter inspirieren alle Sinne

Leitung: Sabine Barletta

H3462315

Do 31.08.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 28,00

Mallorca - Feeling

Köstliche spanische Gerichte von der Lieblingsinsel

Leitung: Jutta Neugebauer

H3462316

Fr 01.09.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 29,00



Stuzzichini - vom Zahnstocher in den Mund

Sehr kleine Vorspeisen wie sie in italienischen Bars angeboten werden.

Leitung: Sophia Barletta

H3462318

Mi 06.09.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 25,00

Snacks zu Wein und Bier

Es muss nicht immer ein großes Menü sein! Heute bereiten wir tolle Köstlichkeiten für einen gemütlichen Abend mit Freunden zu.

Leitung: Sabine Barletta

H3462320

Do 07.09.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 26,00

Asiatisches Streetfood

Kommen Sie mit mir auf eine Reise durch die Straßenküchen Asiens.

Leitung: Hongxia Li

H3462321

Fr 08.09.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 27,00

Voodoo-Food

Die Afrikanische Küche

Leitung: Gaby Siegel

H3462325

Di 12.09.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 27,00

KOCHEN UND GENIESSEN

Verzaubert von Marrakesch

Marrokanische Couscous-Pfanne mit Hähnchen und Gemüse, aromatische Rindswürfel mit Orangensalat und Schwarzkümmel-Pita Brot uvm

Leitung: Sabine Barletta

H3462327

Do 14.09.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 28,00

Salt and Pepper

Mediterrane Küche vom Feinsten. Zum Einsatz kommen unter anderem diverse Salz- und Pfeffersorten.

Leitung: Jutta Neugebauer

H3462334

Fr 22.09.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 29,00

Asiatische Küche

Leitung: Gaby Siegel

H3462344

Mi 18.10.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 26,00

Viva la Mexico

Wir bringen die bunte, fröhliche und auch manchmal feurige mexikanische Küche auf den Teller.

Leitung: Sabine Barletta

H3462351

Do 26.10.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 26,00

Ein Hoch auf's Huhn

Neue, aber auch traditionelle Gericht mit Huhn und Hahn wie z.B. Mulligatawny-Suppe

Leitung: Jutta Neugebauer

H3462352

Fr 27.10.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 28,00

Sizilianische Küche

Hausmannskost aus meiner Heimat Sizilien. Wir arbeiten bei jedem Kurs mit saisonalen jahreszeitlichen Rezepten.

Leitung: Angela Cosenza

H3462361

Di 07.11.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 26,00

Kubanische Küche

Leitung: Gaby Siegel

H3462362

Mi 08.11.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 28,00

Löffelglück - Suppen, Eintöpfe und Co

Moderne und klassische Rezepte für Suppen und Eintöpfe

Leitung: Sabine Barletta

H3462363

Do 09.11.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 26,00

Jamie Oliever's best-ever recipes

Wir kochen nach Jamie Oliever's Lieblingsrezepten

Leitung: Peter Lampret

H3462367

Di 14.11.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 28,00

Buon Natale - So feiern die Italiener Weihnachten

Lassen Sie sich überraschen!

Leitung: Sophia Barletta

H3462368

Mi 15.11.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 29,00

KOCHEN UND GENIEßSEN

Badische Küche

Die badische Küche ist berühmt für sehr gutes Essen mit regionalen Produkten.

Leitung: Jutta Neugebauer

H3462370

Fr 17.11.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 28,00

Weihnachten ganz ohne Stress

Schnelle und effektvolle Gerichte zu Weihnachten

Leitung: Sabine Barletta

H3462375

Do 23.11.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 29,00

Adventsbrunch

Entspannte Rezepte für ihre Adventsfeier

Leitung: Jutta Neugebauer

H3462380

Mi 29.11.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 1,00

Mit Liebe gemacht - Geschenke aus der Küche

Marmelade, Chutney, Likör, Himbeeressig, Würzmis-
chung, Aromasalze und weiteres das Freude macht.
Zellophan Beutel sind Vorort. Bitte beachten Sie was
Sie mitbringen müssen!

Bitte mitbringen: zwei Gläser a 200 ml, zwei Flaschen
a 250 ml, eine Flasche a 200 ml, ein Weckglas a
580ml, ein Weckglas 1,3 l,

Leitung: Sabine Barletta

H3462381

Do 30.11.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 31,00



Sizilianische Küche

Hausmannskost aus meiner Heimat Sizilien. Wir arbei-
ten bei jedem Kurs mit saisonalen jahreszeitlichen Re-
zepten.

Leitung: Angela Cosenza

H3462382

Fr 01.12.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 26,00

Fingerfood für den Nikolaus

Festliche Häppchen in der Weihnachtszeit. Ein Hingu-
cker auf jedem Tisch!

Leitung: Sophia Barletta

H3462384

Mi 06.12.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 27,00

Karibische - Kreolische Gemüse

Ein Hauch von Exotik, fruchtig, scharf und sofort denkt
man an Puderzuckerstrände und Palmen.

Leitung: Sabine Barletta

H3462385

Do 07.12.23 · 18.30 - 22.15 Uhr

1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 27,00

Koch- und Backkurse für Eltern mit Kindern

Eltern und Kinder schwingen die Kochlöffel

Heute kochen wir zusammen. Aus frischen Zutaten machen wir tolle Gerichte von der Vorspeise bis zum Dessert. Alle Rezepte kann man zuhause einfach nach kochen.

Leitung: Miriam Kamstie

G3462500

Sa 29.04.23 · 14.30 - 17.30 Uhr
1 Treffen · 4 UE · Kursgebühr EUR 21,00

Zeit für die Familie

Familien - Kochseminar. Heute haben wir viel Zeit gemeinsam leckere und gesunde Gerichte zu kochen. Neben einem vollständigem Menü, bereiten wir noch frische Säfte zu und backen. Bitte eine Vorratsdose mitbringen.

Leitung: Miriam Kamstie

H3462501

Sa 02.09.23 · 12.00 - 17.30 Uhr
1 Treffen · 7 UE · Kursgebühr EUR 29,00

Ein Duft zieht durch die Küche - wir backen zur Weihnachtszeit

Bald ist Weihnachten. Das Jahr neigt sich dem Ende. Wir backen leckere Weihnachtspätzchen und zaubern köstliche weihnachtliche Desserts. Bitte ein Dose mitbringen.

Leitung: Miriam Kamstie

H3462502

Sa 11.11.23 · 14.30 - 17.15 Uhr
1 Treffen · 4 UE · Kursgebühr EUR 21,00

Zeit für die Familie

Familien - Kochseminar. Draußen ist es bitterkalt. In diesem Seminar lernen wir wie man am besten gesund und fit durch die kalte Jahreszeit kommt. Aus frischen Zutaten machen wir tollte Gerichte. Zusätzlich bereiten wir noch einige kleine Geschenke aus der Küche für die Weihnachtsfest zu.

Leitung: Miriam Kamstie

H3462503

Sa 16.12.23 · 12.00 - 17.30 Uhr
1 Treffen · 7 UE · Kursgebühr EUR 29,00



KOCHEN UND GENIESSEN

Teamtreff - Küche und Elternbildung im Austausch

Für Mitarbeitende aus den Bereichen Küche und Eltern Kind

Unsere Honorarmitarbeitenden* gehören ohne Zweifel zu den wichtigsten Ressourcen bei unserer Arbeit in der Familienbildung, in Familienzentren und Gemeinden. Die Arbeit mit Menschen jeden Alters und Herkunft verbindet unsere Bereiche miteinander.

Hier in dieser Veranstaltung bringen wir die Bereiche Hauswirtschaft und Eltern-Kind zusammen, um die Power unserer Fachkräfte zu vernetzen und von einander mehr zu erfahren und zu lernen. Neue Angebote, Ideen und Kursformate können entstehen. Kochen, Spaß und Spiel bei unserem Teamtreff sind auf die Stärkung des Gemeinschaftssinns ausgerichtet.

Leitung: Annette Lüer, Ursula Behrendt

G3463100

Fr 18.08.23 · 17.30 - 22.00 Uhr
1 · 6 UE · Kursgebühr EUR 1,00

Fachkonferenz - Gesunde Ernährung für die ganze Familie

und Planungskonferenz für das Programm 2024

Leitung: Ursula Behrendt

G3463101

Mo 27.03.23 · 18.00 - 21.00 Uhr
1 Treffen · 4 UE · Kursgebühr EUR 1,00

Jahresabschluss

FB-Kochen und Genießen 2023

Ob im Fernsehen, Radio oder in der Tageszeitung: Neigt sich ein Jahr dem Ende zu, präsentiert die gesamte Medienlandschaft einen Jahresrückblick, in dem die wichtigsten Highlights der vergangenen zwölf Monate zusammengestellt werden.

Ein Jahresrückblick bietet die Möglichkeit, sich interessante und bewegende Einzelereignisse in Erinnerung zu rufen, über das Jahr als Ganzes zu reflektieren und daraus Schlüsse für die Zukunft zu ziehen.

Leitung: Ursula Behrendt

H3463102

Do 14.12.23 · 18.30 - 22.15 Uhr
1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 1,00

Appetit auf mehr?
Hier finden
Sie alle aktuellen
Angebote!



PERSPEKTIV- WECHSEL!



Werden Sie doch KURS- LEITER*IN in unserem Team

mit Ihren Ideen und Ihrer Fähigkeit, andere zu begeistern!

Sie haben eine qualifizierte Ausbildung oder einfach Interesse an neuen Tätigkeitsfeldern?

Dann werden Sie jetzt bei uns in freier Mitarbeit aktiv!



KEFB

Katholische Erwachsenen-
und Familienbildung
Gelsenkirchen

Wir freuen uns darauf, Sie kennen zu lernen:

Ursula Behrendt, 0209 933117-18 / 0178 9175257, ursula.behrendt@kefb.info



Englisch _____ 156 - 157

Spanisch _____ 158

Ihre Ansprechpartnerin

Ursula Behrendt

Päd. Mitarbeiterin

Tel.: 0209 933117-18

ursula.behrendt@kefb.info

SPRACHEN

Sprachen lernen in Gemeinschaft erweitert den Horizont, fördert und fordert die grauen Zellen und macht eine Menge Spaß. Unsere Kurse laden in verschiedenen Niveaustufen nicht nur zum Erwerb von Sprachkompetenz ein, sondern vermitteln auch die Begegnung mit Kunst, Kultur und Geschichte der Ursprungsländer. In unserer globalisierten Welt sind Sprachkenntnisse der Schlüssel zum verständnisvollen Miteinander.

***Mit jeder Sprache mehr, die du erlernst, befreist
du einen bis dahin in dir gebundenen Geist.***

*Friedrich Rückert (1788 - 1866),
deutscher Orientalist, Dichter und Übersetzer*

SPRACHEN



Das Angebot des Fachbereichs Sprachen richtet sich an Interessierte, die nicht nur eine Sprache erlernen oder vertiefen, sondern auch über die Kultur des jeweiligen Landes informiert werden wollen.

Vorrangiges Ziel der Sprachkurse ist es, durch Kommunikation mit den anderen Teilnehmenden und den Kursleitungen in entspannter Atmosphäre Zugang zu der Sprache zu finden.

Die Sprachkurse des Helene-Weber-Hauses sind keine berufsbezogene Weiterbildung. Es werden keine Zertifikate erteilt. Daher kann die Gruppe ohne Leistungsdruck das Lerntempo selbst bestimmen. Auf Bedürfnisse und Erwartungen der Teilnehmenden kann eingegangen werden.

Beratung

Für Neueinsteiger ist eine Beratung erforderlich, damit sie keine Enttäuschung erleben, weil ihre Lernwünsche nicht mit dem Kursangebot übereinstimmen. Wir bemühen uns zudem, Teilnehmende mit den gleichen Vorkenntnissen zusammenzuführen.

Die Fachbereichsleiterin und die Kursleitungen sind bei der Auswahl des Kurses behilflich.

Es ist nach Absprache möglich, an der ersten Unterrichtseinheit zur Probe teilzunehmen.

Bitte wenden Sie sich an :

Ursula Behrendt@kefb.info, 0209-093311718

Englisch

Englisch für Anfänger

Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse oder mit geringen Kenntnissen. Die Teilnehmer*innen sollen grundlegende Strukturen der gesprochenen Sprache lernen, die sie befähigen sich in einfache Alltagssituationen sprachlich auszudrücken. Dazu ist die Aneignung eines kleinen aktiven Wortschatzes notwendig, Grundkenntnisse in einfachen Satzbau sollen vermittelt werden.

Leitung: Monika Ballay-Ossa

G3470001

Mi 08.02.23 - Mi 14.06.23 · 17.00 - 18.30 Uhr
17 Treffen · 34 UE · Kursgebühr EUR 79,20

H3470002

Mi 16.08.23 - Mi 13.12.23 · 17.00 - 18.30 Uhr
15 Treffen · 30 UE · Kursgebühr EUR 70,00

Everyday Life (for young persons between 16 and 25)

English beyond school English.

You can read literary texts, understand Shakespearean English and know much about things you do not need for everyday life? That's it.. Accompany me with a trip to the English-speaking world and learn about everyday life, extending your vocabulary, being able to read a menu, to describe a car breakdown, to rent a cottage or even to study in the UK.

Share your knowledge and dive into English everyday life.

Leitung: Peter Lampret

G3471001

Di 17.01.23 - Di 21.03.23 · 15.30 - 17.00 Uhr
10Treffen · 20 UE · Kursgebühr EUR 47,00

H3471002

Di 19.09.23 - Di 05.12.23 · 15.30 - 17.00 Uhr
10 Treffen · 20 UE · Kursgebühr EUR 47,00

It's Teatime

It's not my cup of tea.....Converse in English in a relaxing atmosphere learn about false friends, proverbs and come on a virtual trip through Great Britain, Ireland.... and be prepared for your next trip abroad. And even if you stay at home it may be interesting to have a closer look at the first country to leave the European Union.

There is the possibility of a classic afternoon tea on the last day of the course.

Leitung: Peter Lampret

G3471003

Mi 18.01.23 - Mi 22.03.23 · 15.30 - 17.00 Uhr
10 Treffen · 20 UE · Kursgebühr EUR 47,00

H3471003

Mi 20.09.23 - Mi 06.12.23 · 15.30 - 17.00 Uhr
9 Treffen · 18 UE · Kursgebühr EUR 42,40

Englisch für Wiedereinsteiger

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen in Satzbau und aktiven Wortschatz. In Alltagssituationen soll geübt werden das Ausdrucksvermögen und die Aussprache zu verbessern. Schwerpunkt ist das selbstständige Sprechen der Teilnehmer*innen. Als Material sind vorgesehen: grammatische Übungen (Question and Answers, Negation, Tenses,) einfache Kurzgeschichten, Zeitungsartikel und eine Lektüre nach Absprache.

Leitung: Wido Schröder

G3471005

Di 10.01.23 - Di 20.06.23 · 09.00 - 10.30 Uhr
21 Treffen · 42 UE · Kursgebühr EUR 97,60

G3471006

Di 10.01.23 - Di 20.06.23 · 10.45 - 12.15 Uhr
21 Treffen · 42 UE · Kursgebühr EUR 97,60

H3471008

Di 08.08.23 - Di 12.12.23 · 09.00 - 10.30 Uhr
17 Treffen · 34 UE · Kursgebühr EUR 79,20

H3471009

Di 08.08.23 - Di 12.12.23 · 10.45 - 12.15 Uhr
17 Treffen · 34 UE · Kursgebühr EUR 79,20



Englisch für Fortgeschrittene

Schwerpunkt des Kurses sind freies Sprechen (conversation, topics of general interest), Lektüre (short stories, fables, extracts from novels, essays, newspaper articles) und Übungen zur Festigung der Grammatik und Erweiterung des Wortschatzes. Die Teilnehmer*innen können Gesprächsthemen und Textsorten wählen.

Leitung: Wido Schröder

G3471120

Mi 11.01.23 - Mi 21.06.23 · 15.30 - 17.00 Uhr
22 Treffen · 44 UE · Kursgebühr EUR 102,20

H3471121

Mi 09.08.23 - Mi 13.12.23 · 15.30 - 17.00 Uhr
16 Treffen · 32 UE · Kursgebühr EUR 74,60

Ihr Weg zu den
aktuellen Veran-
staltungen dieses
Angebotsbereichs:



SPRACHEN

Spanisch

Spanisch für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen ohne / mit wenigen Vorkenntnissen. Inhalte sind Kommunikation im Alltag, Begegnungen, Freunde, Reisen, Familie usw. Es werden auch grammatikalische Grundkenntnisse vermittelt. Lehrbuch: Caminons, A1

Leitung: Maria Pola Aguado, Spanisch-Lehrerin

G3471201

Mi 18.01.23 - Mi 21.06.23 · 20.30 - 22.00 Uhr
21 Treffen · 42 UE · Kursgebühr EUR 97,60

H3471201

Mi 23.08.23 - Mi 13.12.23 · 20.30 - 22.00 Uhr
14 Treffen · 28 UE · Kursgebühr EUR 65,40

Spanisch Aufbau

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit zweijähriger Sprachlernerfahrung bzw. sehr guten Sprachkenntnissen. Inhalte sind Wortschatzerweiterungen, Kommunikation im Alltag und auf Reisen, Ausspracheübungen, gebräuchliche Vokabeln, Grundregeln der Grammatik. Lehrbuch: „Perspectivas 2, Cornelsen.

Leitung: Maria Pola Aguado, Spanisch-Lehrerin

G3471202

Mi 18.01.23 - Mi 21.06.23 · 19.00 - 20.30 Uhr
21 Treffen · 42 UE · Kursgebühr EUR 97,60

H3471203

Mi 23.08.23 - Mi 13.12.23 · 19.00 - 20.30 Uhr
14 Treffen · 28 UE · Kursgebühr EUR 97,60

Hola como estas - Spanisch Kompakt

Der Kurs eignet sich für Interessierte z.B. auch für Eltern mit Schulkindern, die an einem Wochenende in die spanische Sprache „hinein schnuppern“ wollen. Sie können dabei alltags- und urlaubstaugliche Anfangskenntnisse erwerben.

Leitung: Maria Pola Aguado, Spanisch-Lehrerin

G3471204

Fr 16.06.23 - So 18.06.23 · 16.00 - 17.30 Uhr
3 Treffen · 6 UE · Kursgebühr EUR 16,00

Spanischer Abend mit Tapas, Geschichten und Gebräuchen

An diesem Abend bereiten Sie gemeinsam mit der Spanierin Maria Pola Aguado kalte Tapas zu. Anschließend wird in gemütlicher Runde gespeist, während Sie viel Interessantes über die Natur, die Gebräuche, Feste und Feiern in Spanien erfahren. Ein besonderer Schwerpunkt wird dabei auf das unbekannte Spanien gelegt.

Bei schönem Wetter wird das gemeinsame Essen und Erzählen in den Garten des Hauses verlegt.

Leitung: Maria Pola Aguado, Spanisch-Lehrerin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus, Westerholter Str. 10,
Raum Küche

G3471205

Sa 13.05.23 · 18.00 - 21.00 Uhr
1 Treffen · 4 UE · Kursgebühr EUR 26,00



FREUDE SCHENKEN!

ERLEBNISSE ERMÖGLICHEN!

INSPIRATIONEN WEITERGEBEN!



Mit unseren Geschenkgutscheinen für das gesamte Kursprogramm haben Sie so viele Möglichkeiten, dass Sie immer das Passende schenken können.

Einfach bei den unten angegebenen Kontaktdaten unsere Geschenkgutscheine anfordern!





Religionspädagogik _____ 162

Fortbildungen _____ 163

Digitale Fortbildungsangebote _ 164 - 165

Qualifizierungsmaßnahme
für Mitarbeitende _____ 166 - 167

Prävention
gegen sexualisierte Gewalt _____ 168 - 169

Hauptschulabschluss (HS Klasse 9) __ 170


Ihr Ansprechpartner

Tim Westphal

Päd. Mitarbeiter

Tel.: 0209 933117-24

tim.westphal@kefb.info



BERUF UND EHRENAMT

Etwas Neues zu lernen, öffnet Türen für eine Weiterentwicklung auf dem beruflichen Weg oder im Bereich des Ehrenamts – und es macht Freude, eigene Fähigkeiten und Kompetenzen zu stärken und weiter zu entwickeln. Freiwilligenarbeit und ehrenamtliches Tun nehmen an Bedeutung weiter zu, wenn es um die Gestaltung des Zusammenlebens in Stadtteil und Quartier, in Vereinen und Verbänden und in Kirchengemeinden und anderen pastoralen Orten geht.

Die Kategorie Beruf & Ehrenamt enthält u. a. Qualifizierungsangebote für verschiedene Bereiche ehrenamtlichen Engagements und Weiterbildungsveranstaltungen für Kursleitungen, Referentinnen und Referenten.

BERUF UND EHRENAMT

Religionspädagogik

Religionspädagogik für Erzieher*innen in der Ausbildung 2023/2024

Baustein 1:

Entdecken der eigenen Spiritualität
26. August 2023

Baustein 2:

Die Entwicklung des Gottesbildes bei Kindern
23. September 2023

Baustein 3:

Kirchenraumpädagogik
Mit Kindern Gotteshäuser entdecken
28. Oktober 2023

Baustein 4:

Aufbau der Liturgie -
Gottesdienste und Gebete mit Kindern
18. November 2023

Baustein 5:

Bibelarbeit mit Kindern - Teil 1
09. Dezember 2023

Baustein 6:

Bibelarbeit mit Kindern - Teil 2
20. Januar 2024

Baustein 7:

Trauerarbeit mit Kindern und Familien
24. Februar 2024

Baustein 8:

Interreligiöse Bildung -
Die Frage nach der Religion der Anderen
16. März 2024

Baustein 9:

Prävention zum Schutz vor (sexualisierter) Gewalt an
Kindern
20. April 2024

Baustein 10:

Zertifikatsverleihung
(Ort und Termin werden noch bekannt gegeben)

Kursgebühr: 120,00 Euro

Der Kurs ist ausschließlich als Gesamtkurs buchbar.
Information und Anmeldung:

KEFB Bochum
Am Bergbaumuseum 37
44791 Bochum
bochum-wattenscheid@kefb.info
Tel.: 0234 9508923

Leitung: Matthias Menke, KEFB Bochum;
Clara Schneider, Alice-Salomon-Berufskolleg Bochum;
Veronika Spanke, KEFB Bochum

H3381001

Sa 26.08.23 - Sa 09.12.23 · 10.00 - 16.00 Uhr
5 Treffen · 40 UE

I3381001

Sa 20.01.24 - Fr 26.04.24 · 10.00 - 16.00 Uhr
5 Treffen · 35 UE

Anmeldungen sind bis zum 31.03.2023 unter
Tel.: 0234 9508923 oder
bochum-wattenscheid@kefb.info möglich

**In Kooperation mit dem
Alice-Salomon-Berufskolleg Bochum**



ALICE-SALOMON-BERUFSKOLLEGI

Code scannen und
aktuelle Angebote
entdecken!



BERUF UND EHRENAMT

Fortbildungen

Kess-erziehen für Erzieher*innen in der berufsbegleitenden Ausbildung



Auch im Jahr 2023 wird es eine Kess-erziehen Fortbildung für Erzieher*innen in der berufsbegleitenden Ausbildung geben. Weitere Informationen und Kontakt: KEFB Bochum Tel.: 0234 9508923 oder bochum-wattenscheid@kefb.info

Eine Kooperationsveranstaltung des Alice-Salomon-Berufskollegs und der KEFB Bochum



Die Erwachsenenbildung in Gelsenkirchen und Bochum arbeiten schon länger eng zusammen. Daher bündeln wir unser Angebot räumlich und bieten die Veranstaltungen und Kurse in der KEFB Bochum an.

Wir laden Sie herzlich ein in die KEFB nach Bochum zu kommen und an dem hochwertigen Angebot teilzunehmen.

Sie finden die KEFB Bochum:
Am Bergbaumuseum 37
44791 Bochum

Detaillierte
Anfahrtsskizze
ist hier hinterlegt:



St. Augustinus
Gelsenkirchen GmbH

augustinus

Wiedereinstieg, Neuanfang, Weiterbildung!

In unseren Krankenhäusern in Gelsenkirchen, Gladbeck und Bottrop.

Mehr Informationen:
www.st-augustinus.eu



Scan mich!

Online-Seminare

Die Videoplattform „Zoom“. Technik & Methoden

Bei dieser zweiteiligen Veranstaltung (2 x 135 Minuten) handelt es sich um ein digitales Fortbildungsangebot. Der erste Teil der Veranstaltung führt zum einen in das technische Wissen zu Nutzung der Videokonferenz-Plattform „Zoom“ ein und vermittelt zum anderen erste Erfahrungen und Möglichkeiten. Im zweiten Teil der Veranstaltungen stehen praktische Übungen und der Austausch darüber im Mittelpunkt.

Eine Fortbildung für:

- Ehrenamtliche Mitarbeiter*innen
- Lehrer*innen
- Pastorale Mitarbeiter*innen
- Kursleiter*innen
- Interessierte
- Teams

Der Umgang mit „Microsoft Teams“. Technik & Methoden

Bei dieser Veranstaltung (1 x 180 Minuten) handelt es sich um ein digitales Fortbildungsangebot. Die inhaltlichen Schwerpunkte der Fortbildung beschäftigen sich mit der Einführung in „Microsoft Teams“ und den möglichen Anwendungsgebieten in verschiedenen Teams – verstärkt durch praktische Übungen.

Digitales Lernen – Didaktische Gestaltung von Lerninhalten mit digitalen Medien

Digitale Technologien und Medien allein bewirken im Bildungskontext nichts. Zugleich bergen sie enorme Potentiale. Um diese Potentiale zu entfalten, sollte eine spezialisierte eLearning-Didaktik angewendet werden. Diese zweiteilige Fortbildung (2 x 135 Minuten) beschäftigt sich im ersten Teil mit dem Umgang und dem Einsatz digitaler Lehr- und Lernmedien vor dem Hintergrund ihrer jeweiligen Didaktik. Im zweiten Teil der Fortbildung steht die didaktische Gestaltung von Lerninhalten im Mittelpunkt.

Eine Fortbildung für:

- Lehrer*innen
- Pastorale Mitarbeiter*innen
- Kursleiter*innen
- Teams

Voraussetzungen für die Teilnahme an den digitalen Fortbildungen:

Zugang zu einem aktuellen PC bzw. Tablet mit Kamera und eine stabile Internetverbindung

Kontakt – Planung – Organisation

Wenn Sie im Bereich Ihrer Organisation, Pfarrei, Schule oder mit Ihren Teams ein digitales Fortbildungsangebot durchführen möchten, wenden Sie sich gern an folgenden Kontakt:

KEFB Region Ost
Veronika Spanke und Matthias Menke
44791 Bochum · Am Bergbaumuseum 37
Tel.: 0234 95089-22/-23
E-Mail: veronika.spanke@kefb.info
matthias.menke@kefb.info



E-LEARNING

160 h – Qualifizierungsmaßnahme für Mitarbeitende nach der Personalverordnung (KiBiz NRW)

(Zertifikatskurs gemäß der Personalverordnung **für die Berufsgruppen § 2 Abs. 2 Nr. 4, § 8 und § 10 Abs. 3 - 5)**

Die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung Essen (KEFB) bietet bestimmten pädagogischen Berufsgruppen und Trägern seit 2021 eine abschlussbezogene Qualifizierung an, mit der die Mitarbeitenden anschließend auf sozialpädagogische bzw. weitere Fachkraftstunden in Kindertageseinrichtungen eingesetzt werden können. Die Qualifizierung richtet sich ebenso an Interessierte, die ihre fachpraktischen Kenntnisse im Bereich der Kindheitspädagogik und im beruflichen Handlungsfeld der Erzieher*in auffrischen oder vertiefen wollen.

Inhaltlicher Aufbau der Qualifizierung:

Die Qualifizierungsmaßnahme umfasst 160 Zeitstunden und ist modular aufgebaut. Vier bedeutsame Themenbereiche mit den dazugehörigen Handlungsfeldern bilden den inhaltlichen Rahmen der Maßnahme und bereiten auf das „Arbeitsfeld KiTa“ vor. Die Module orientieren sich inhaltlich an den gesetzlichen Grundlagen des SGB VIII, §§ 45 ff, dem Kinderbildungsgesetz und

den Bildungsgrundsätzen NRW und werden so gestaltet, dass Theorie und Praxis eng miteinander verzahnt sind. Sie sind zudem am kompetenzorientierten Qualifikationsprofil für die Ausbildung von Erzieher*innen an Fachschulen angelehnt.

Grundlage der Qualifizierung bildet ein handlungsorientiertes Lernverständnis: Die Teilnehmenden erhalten kontinuierlich die Möglichkeit, den Transfer der Einheiten in die konkrete Praxis zu reflektieren, bzw. in ihren jeweiligen Praxisalltag zu übertragen und so ihre Handlungskompetenzen auszubauen und zu stärken.

Die zugrundeliegenden relevanten **Themenbereiche und deren Handlungsfelder** sind:

- **Modul 1:** Berufliches Selbstverständnis; Beziehungen gestalten und pädagogisch handeln
- **Modul 2:** Erziehungs-, Bildungs- und Betreuungsauftrag; sozialpädagogische Bildungsarbeit professionell gestalten
- **Modul 3:** Lebenswelten und Diversitäten wahrnehmen, verstehen und Inklusion fördern
- **Modul 4:** Erziehungs- und Bildungspartnerschaften und Übergänge gestalten sowie im Team agieren



Methode:

In Form von Theorieinputs, Lernsituationen, praktischen Übungen, Wissensverarbeitung in Einzelarbeit, Klein- oder Gesamtgruppenarbeit und Selbsterinheiten werden die Inhalte im **Blended Learning-Format** vermittelt und von den Teilnehmenden aktiv mitentwickelt. Vor einer Anmeldung empfehlen wir eine Beratung durch die zuständige Fachberatung.

Umfang:

Die Qualifizierungsmaßnahme umfasst 160 Stunden (= 213 Unterrichtseinheiten) aufgeteilt in:

- 20 Seminartage zu je 8 Unterrichtseinheiten bzw. 6 Zeitstunden (= 120 Stunden) in Präsenz und im virtuellen Seminarraum; Präsenzplicht 90 %. (Die Fehlzeiten müssen entsprechend nachgearbeitet werden.)
- 7 Tage zu je 6 Stunden (= ca. 40 Stunden) eigenständig organisiert im Selbststudium, Hospitationen, Fachberatung und Reflexion
- mit Durchführung und Dokumentation von mind. zwei Hospitationen in einer Einrichtung
- Anfertigung eines begleitenden Portfolios (Abgabe zwei Wochen vor dem Kolloquium)
- Konzeption, Durchführung und Dokumentation einer praktischen Projektarbeit (Abgabe zwei Wochen vor dem Kolloquium)
- Erfolgreiche Teilnahme am Abschlusskolloquium mit Präsentation der Projektarbeit (Schwerpunktthema) in Kombination mit dem vorgelegten Portfolio » ca. 30 Minuten pro TN

Ihr Nutzen:

Mit Absolvierung der Qualifizierungsmaßnahme können Sie bei Vorliegen der weiteren Voraussetzungen als sozialpädagogische Fachkraft, bzw. auf Fachkraftstunden in einer Kindertageseinrichtung eingesetzt werden. Vertiefendes Wissen darüber hinaus muss in der Praxis in der Kindertageseinrichtung erworben werden.

Technische Voraussetzungen:

- Laptop, Tablet oder Computer
- Stabile Internetverbindung
- Lautsprecher und Mikrofon (wenn nicht im Gerät integriert), alternativ: Headset
- Web-Kamera (sofern nicht im Gerät integriert)
- Zoom-App (kann selbst kostenlos eingerichtet werden)

Zeitraum und Organisatorisches:

- Veranstaltungszeitraum: 09.01. - 14.06.2023
- Die Gruppengröße der Teilnehmenden ist auf **max. 16 Personen** begrenzt (Minimum: 12 TN)
- Tagungsort: Standorte der KEFB und Katholische Akademie DIE WOLFSBURG, Mülheim a. d. Ruhr
- Kosten pro TN: 1.980,- €

Veranstaltungsträgerin: Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH

• Verantwortliche Organisation:

Stefanie Hecke, päd. Mitarbeiterin
KEFB Oberhausen

Tel.: 0208 85996-57

E-Mail:

stefanie.hecke@kefb.info

• Kurs-Nr: G1482200

• Anmeldung:

<https://www.kefb.info/region-west/oberhausen/ehrenamt-beruf/>



PRÄVENTION GEGEN SEXUALISIERTE GEWALT

„Wir treten entschieden dafür ein, Menschen vor sexualisierter Gewalt zu schützen.“

Durch Achtsamkeit und Verhaltensregeln wollen wir Täter*innen Übergriffe erschweren und Mitarbeitende, Kursleitungen und Teilnehmende sensibilisieren.“

(aus dem Leitbild der KEFB)

Wir sind gerne Ihr Ansprech- und Kooperationspartner, wenn es um kompetente und unkomplizierte

- Planung
- Koordination
- Durchführung
- Weiterentwicklung

von Schulungsformaten und Vertiefungsveranstaltungen für eigene Gruppen geht.

Unsere Seminare richten sich unter anderem an:

- Ehrenamtliche Mitarbeiter*innen
- Kursleiter*innen
- Erzieher*innen
- Lehrer*innen
- Pastorale Mitarbeiter*innen
- Teams
- Interessierte

Tim Westphal als Präventionsfachkraft und Schulungsreferent der KEFB steht interessierten Vereinen, Verbänden, Institutionen und Gemeinden zur Verfügung, Die KEFB unterstützt damit die Anstrengungen des Bistums Essen, Maßnahmen zum Schutz von Kindern, Jugendlichen und schutzbefohlenen Erwachsenen vor sexualisierter Gewalt auf allen Ebenen und in allen Institutionen zu implementieren.

Präventionsschulungen

Gemäß der für alle deutschen Bistümer relevanten Präventionsordnung (PrävO) sind alle haupt- und nebenberuflichen sowie auch die ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen kirchlicher Kinder- und Jugendarbeit, die intensiven Kontakt zu Kindern und Jugendlichen haben, verpflichtet an Präventionsschulungen teilzunehmen (§9 PrävO).

Die Schulungen zum Schutz vor sexualisierter Gewalt zielen darauf, alle (ehrenamtlichen) Mitarbeitenden zu sensibilisieren, zu qualifizieren, deren Handlungskompetenz zu vertiefen und eine Kultur der Achtsamkeit in der kirchlichen Arbeit zu etablieren. Die Präventionsschulungen werden von qualifizierten Schulungsreferent*innen geleitet und zertifiziert. Fünf Jahre nach Absolvierung der Grundschulungen findet eine ebenfalls verpflichtende Vertiefungsveranstaltung statt.

PräOn (Selbst-Lern-Modul)

Selbst-Lern-Module ermöglichen individuelles und selbstbestimmtes Lernen

Mit den PräOn-Modulen bietet die KEFB allen interessierten Haupt- und Ehrenamtlichen aus dem kirchlichen Verbands- und Gemeindeleben – wie auch ihren eigenen Kursleitungen – die Möglichkeit, die vorgeschriebenen und notwendigen Präventionsschulungen zum Schutz vor sexualisierter Gewalt bei Kindern, Jugendlichen und schutzbefohlenen Erwachsenen unkompliziert und bequem von zu Hause aus zu absolvieren. Verschiedene Lernmaterialien ermöglichen es dabei, dabei die Inhalte selbstbestimmt zu bearbeiten. Durch die Dokumentation per Lerntagebuch wird nach Abschluss auch der Nachweis einer erfolgreichen Teilnahme durch ein Zertifikat bestätigt. Die Schulung basiert auf dem Curriculum für Schulungs- und Qualifizierungsmaßnahmen im Kinder- und Jugendbereich gem. § 9 der Präventionsordnung für das Bistum Essen.

Lerntempo und Zeiten können die Teilnehmer*innen dabei selbst bestimmen, so dass sie die Schulung flexibel und individuell in ihren Alltag integrieren können.

Die Kurse werden in drei Varianten angeboten:

„PräOn-Basis“: Für Personen mit sporadischem Kontakt zu Kindern, Jugendlichen und hilfebedürftigen Erwachsenen. (3 Stunden - EUR 12)

„PräOn-Basis-Plus“: Für Personen mit regelmäßigem Kontakt zu Kindern, Jugendlichen und hilfebedürftigen Erwachsenen. (6 Stunden - EUR 20)

„PräOn-Intensiv“: Für Personen mit Leitungsfunktion oder intensivem Kontakt zu Kindern, Jugendlichen und hilfebedürftigen Erwachsenen. (12 Stunden - EUR 28)

Das Online-Angebot finden sie hier:



Wenn Sie im Bereich Ihrer Organisation, Pfarrei, Schule oder Team eins dieser (digitale) Fortbildungsangebot durchführen möchten, wenden Sie sich gern an folgenden Kontakt:

Ihr Kontakt vor Ort

KEFB Gelsenkirchen
Westerholter Straße 10
45894 Gelsenkirchen

Tim Westphal
Präventionsfachkraft der KEFB
Tel.: 0209 933117-24
E-Mail: tim.westphal@kefb.info

Auffrischungs- & Vertiefungsschulung

zum Schutz vor sexualisierter Gewalt

Als Präsenz- oder digitale Veranstaltung für eine Gruppe buchbar:

- (Sexuelle) Selbstdarstellungen in modernen Medien-Sexting und sexuelle Übergriffe im Internet
- Sexuelle Übergriffe zwischen Kindern und Jugendlichen
- Datenschutz und Missbrauchsfälle, was darf ich wann weitergeben?
- Doktorspiele – noch altersangemessen oder schon übergriffig?
- Cybermobbing – Wenn aus Spaß Ernst wird!
- Starke Kinder sagen Nein! – Prävention und Resilienz
- Psychosexuelle Entwicklung von Kindern und Jugendlichen
- Presse- und Öffentlichkeitsarbeit in Krisen- und Notsituationen
- Krisenintervention und Konfliktmanagement für Führungskräfte
- Sexuelle Vielfalt – Die Welt ist bunt!
- Gefahren und Chancen bei Menschen mit Beeinträchtigung



HAUPTSCHULABSCHLUSS (HS KLASSE 9)

In der Kooperation mit der Katholischen Jugendsozialarbeit Gelsenkirchen gGmbH (KJS) bieten wir die Möglichkeit, den Hauptschulabschluss nach Klasse 9 zu erwerben.

Dies geschieht in Ergänzung und Anbindung zu unterschiedlichen berufsvorbereitenden Maßnahmen die von der KJS durchgeführt werden (§ 16d, §16f, §16h SGB II, sowie §13, SGB VIII).

In kleinen Lerngruppen und mit einem erfahrenen Lehr-Team bereiten wir die Teilnehmenden auf die Abschlussprüfungen vor. Mit einer erfolgreichen Prüfung kann der Hauptschulabschluss nach Klasse 9 erworben werden.

An 5 Tagen Unterricht in den Fächern:

- Deutsch
- Mathematik
- Englisch
- Biologie
- Gesellschaftslehre
- Arbeitslehre

Sozialpädagogische Begleitung

Individuelle sozialpädagogische Beratung und Unterstützung

Wöchentlich themenorientierte Veranstaltungen und Qualifizierungseinheiten

Kursdauer

8 Monate (ein laufender Einstieg ist nach Absprache möglich)

Mit zentral organisierte standardisierte Prüfungen zum Abschluss

Durchführungsort:

Katholische Jugendsozialarbeit Gelsenkirchen gGmbH
Förderkorb

Wildenbruchstraße 23 - 27 · 45888 Gelsenkirchen
Tel.: 0209 38968-0 · kjs@kjs-ge.de

Kosten:

Die Teilnahme ist kostenlos, wenn der örtliche Bedarfsträger eine Zuweisung ausspricht.





3.200
KOLLEG*INNEN

... UND WIR BENÖTIGEN NOCH MEHR!

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir:

- Reinigungskräfte
- Glas- und Gebäudereiniger*innen
- Objektleiter*innen
- Mitarbeiter*innen für Verwaltung & Vertrieb

Werden Sie Teil unserer dynamischen Mannschaft und sichern Sie sich Ihre berufliche Perspektive bei einem der größten Dienstleister der Branche.

Bewerben Sie sich jetzt unter:

job-gebaeudereinigung.de



Nähkurse im HWH _____ 174 - 175

Näh- und Kreativtreff

Feldmark _____ 176 - 177

Workshops _____ 178 - 179

Dezentrale Veranstaltungen ____ 180 - 183

Ihre Ansprechpartnerin

Beate Kruschinski

Päd. Mitarbeiterin

Tel.: 0209 933117-12

beate.kruschinski@kefb.info

Kreativität und

Handwerk _____ 184 - 186

Singen _____ 187

Instrumentalmusik _____ 188

Ihre Ansprechpartnerin

Ursula Behrendt

Päd. Mitarbeiterin

Tel.: 0209 933117-18

ursula.behrendt@kefb.info



KREATIVITÄT

Unser (familiärer) Alltag: meist durchstrukturiert, digitalisiert, an sachlichen Gegebenheiten orientiert. Als Ausgleich zu Anforderungen in Familie, Schule und Beruf regen kreative (Bildungs-)Prozesse dazu an, spielerisch mit Ideen und Materialien umzugehen und zu experimentieren.

In unseren Kursen möchten wir

- Neue Horizonte eröffnen
- Möglichkeiten zu Gespräch und Austausch geben
- Mut machen, die eigenen Fähigkeiten zu entdecken
- Ruhe und Entschleunigung als Gegenpol zur ständigen online-Präsenz bewusst einsetzen um dem Alltags-Druck und dem Leistungsgedanken in allen Bereichen entgegenzuwirken
- Sensibilisieren für Werte, die uns wichtig sind, wie z. B. die der Solidarität und der Nachhaltigkeit
- Konsumorientierung relativieren und so Vorbildcharakter für andere Generationen einnehmen
- Alltagskompetenzen vermitteln, die nicht mehr selbstverständlich vorhanden sind und die in der Familie weitergegeben werden können

Ob beim Handwerk oder Nähkurs – wir orientieren uns am Kenntnisstand unserer Teilnehmer*innen, machen Mut, zu den eigenen Fähigkeiten zu stehen, einen eigenen Stil und damit oft auch Selbstbewusstsein zu entwickeln und diese Erfahrung in der Familie weiterzugeben.

KREATIVITÄT

WÖCHENTLICHE NÄHKURSE IM HELENE-WEBER-HAUS

In den wöchentlich stattfindenden Nähkursen vermitteln Ihnen gut ausgebildete Fachkräfte die dafür erforderlichen Grundkenntnisse.

Sie erlernen den Umgang mit Nähmaschine, Schnittmustern und Zuschnitt. Desweiteren erarbeiten Sie die Fertigung eines Kleidungsstückes, aber auch Änderungen und Reparaturen aller Art. Sie zählen schon zu den Kreativen mit Näherfahrung und möchten Ihre Kenntnisse erweitern? Auch in diesem Fall stehen Ihnen erfahrene Kursleitungen mit Tipps und Tricks zur Seite. In einer Gruppe von Gleichgesinnten kreativ zu sein, bedeutet, die Freizeit mit viel Spaß zu gestalten.

Mitzubringen sind:

Stoffschere, Maßband, Nähmaschinennadeln, weicher Bleistift, vorhandene Stoffe und Stoffreste. Die Liste für weitere Materialien erhalten Sie am ersten Kurstag.

Nähen am Montag

Nähbegeisterte Anfänger*innen als auch Fortgeschrittene sind in diesem Kurs herzlich willkommen. Garderobe oder eigene Nähwerke werden angepasst, fachkundig begutachtet und selbst hergestellt.

Leitung: Monika Wienkötter, Damenschneiderin

G3491001

Mo 09.01.23 - Mo 19.06.23 · 15.00 - 18.00 Uhr
19 Treffen · 76 UE · Kursgebühr EUR 167,20

H3491001

Mo 07.08.23 - Mo 11.12.23 · 15.00 - 18.00 Uhr
17 Treffen · 68 UE · Kursgebühr EUR 149,60

G3491003

Mo 09.01.23 - Mo 19.06.23 · 18.15 - 21.15 Uhr
19 Treffen · 76 UE · Kursgebühr EUR 167,20

H3491003

Mo 07.08.23 - Mo 11.12.23 · 18.15 - 21.15 Uhr
17 Treffen · 68 UE · Kursgebühr EUR 149,60



Patchwork für Fortgeschrittene

Die einzigartige Technik des Patchworkens ist genau das Richtige für alle, die ihrer Kreativität freien Lauf lassen wollen.

Reste verschiedener Materialien werden verwendet, um neue Textilien anzufertigen. Es entstehen traumhafte Tagesdecken (Quilts), dekorative Wandbehänge sowie kleine Geschenke für Freunde und Familie.

Diese vielleicht älteste Form des Upcyclings ist seit Langem fester Bestandteil unseres Nähangebotes und erfreut sich großer Beliebtheit.

Dieser Kurs ist nicht für Nähanfänger*innen geeignet!

Leitung: Brigitte Aurin

G3491030

Mi 11.01.23 - Mi 21.06.23 · 09.00 - 12.00 Uhr
22 Treffen · 88 UE · Kursgebühr EUR 193,60

H3491030

Mi 09.08.23 - Mi 06.12.23 · 09.00 - 12.00 Uhr
15 Treffen · 60 UE · Kursgebühr EUR 132,00

Nähen am Mittwoch

Die alte Garderobe aufhübschen? Ein neues Lieblingsstück kreieren? Sie suchen einen Ort, an dem Sie Ihrem Nähhobby in geselliger Runde nachgehen können? Sie möchten unter fachkundiger Anleitung das Nähen für sich als Hobby erst entdecken?

Dann sind Sie hier als Anfänger*in als auch Fortgeschrittene*r genau richtig.

Leitung: Bettina Eichholz, Schnittdirektrice

G3491037

Mi 11.01.23 - Mi 14.06.23 · 18.15 - 21.15 Uhr
21 Treffen · 84 UE · Kursgebühr EUR 184,80

H3491037

Mi 09.08.23 - Mi 13.12.23 · 18.15 - 21.15 Uhr
16 Treffen · 64 UE · Kursgebühr EUR 140,80

Styling by Mama am Donnerstag

Einfache Schnitte und schöne Stoffe sind die besten Voraussetzungen für ausgefallene, selbstgefertigte Kinderkleidung. Sie schont den Haushaltsetat und ist ein bewusster Schritt zu nachhaltiger Lebensführung. Selbst ungeübte Teilnehmer*innen werden ihr Talent schnell entdecken und gleichermaßen stolz als auch erfreut über das Ergebnis sein.

Leitung: Angela Horstmann

G3491040

Do 12.01.23 - Do 15.06.23 · 18.45 - 21.45 Uhr
19 Treffen · 76 UE · Kursgebühr EUR 167,20

H3491040

Do 10.08.23 - Do 14.12.23 · 18.45 - 21.45 Uhr
17 Treffen · 68 UE · Kursgebühr EUR 149,60

Neugierig auf unser
aktuelles Angebot?
Einfach QR-Code
scannen!



Interkultureller Näh- und Kreativtreff (deutsch-türkisch)

Frauen aus unterschiedlichen Kulturen treffen sich zum kreativen Miteinander. Die Teilnehmer*innen erlernen den Umgang mit der Nähmaschine und der Overlock, den Zuschnitt und das Anfertigen eines Kleidungsstückes ihrer Wahl.

Leitung: Gülcan Akcaalan, DOB Näherin

G3492030

Mi 11.01.23 - Mi 29.03.23 · 09.00 - 12.00 Uhr
12 Termine · 48 UE · Kursgebühr EUR 105,60

H3492030

Mi 09.08.23 - Mi 27.09.23 · 09.00 - 12.00 Uhr
8 Termine · 32 UE · Kursgebühr EUR 70,40

G3492031

Mi 19.04.23 - Mi 21.06.23 · 09.00 - 12.00 Uhr
10 Treffen · 40 UE · Kursgebühr EUR 88,00

H3492031

Mi 18.10.23 - Mi 13.12.23 · 09.00 - 12.00 Uhr
8 Treffen · 32 UE · Kursgebühr EUR 70,40

Näh- und Kreativtreff am Mittwoch

Der wöchentlich stattfindende Nähkurs gibt Anfänger*innen als auch Fortgeschrittenen die Möglichkeit, kreative Pläne in die Tat umzusetzen. Dabei werden Sie fachkundig unterstützt, um sich sämtliche Nähwünsche erfüllen können.

Leitung: Angelika Skrok, staatl. geprüfte Modegestalterin

G3492035

Mi 11.01.23 - Mi 21.06.23 · 18.45 - 21.45 Uhr
22 Treffen · 88 UE · Kursgebühr EUR 142,80

H3492035

Mi 09.08.23 - Mi 13.12.23 · 18.45 - 21.45 Uhr
16 Treffen · 64 UE · Kursgebühr EUR 140,80

Näh- und Kreativtreff am Donnerstag

Sie möchten keine Mode von der Stange? Sie träumen von einer exklusiven Tasche, die niemand außer Ihnen selbst hat? Begeben Sie sich in fachkundige Hände und erlernen Schritt für Schritt, wie Sie Ihr Wunschnähpjekt zum Erfolg führen.

Passende Nähmaschinen sind vor Ort, gerne kann aber auch die eigene Maschine mitgebracht werden.

Leitung: Claudia Rinke-Grenz, Schnittdirektrice

G3492040

Do 12.01.23 - Do 15.06.23 · 09.00 - 12.00 Uhr
19 Treffen · 76 UE · Kursgebühr EUR 167,20

H3492040

Do 10.08.23 - Do 14.12.23 · 09.00 - 12.00 Uhr
17 Treffen · 68 UE · Kursgebühr EUR 149,60



KREATIVITÄT

WORKSHOPS

Gemeinde St. Antonius
Am Schillerplatz 12 / Langemarkstr. 4
45883 Gelsenkirchen
Der Eingang befindet sich auf der Rückseite des Hauses.

Upcycling-Workshop im Näh- und Kreativtreff

Geliebte, alte Textilien werden beim Upcycling mit schönen Details in neue Lieblingsstücke verwandelt. Unter fachlicher Anregung entstehen neue Kleidungsstücke als auch Gebrauchsgegenstände wie Taschen usw. Bitte bringen Sie genügend Material (Stoffe, Verzierungen, Nähgarn, Nähmaschinennadeln und Schere), das Ihrer Fantasie freien Lauf lässt, mit.

Leitung: Angelika Skrok, staatl. geprüfte Modegestalterin

G3492500

Sa 18.02.23 · 11.00 - 17.00 Uhr
1 Treffen · 8 UE · Kursgebühr EUR 30,00

G3492750

Sa 15.07.23 · 11.00 - 17.00 Uhr
1 Treffen · 8 UE · Kursgebühr EUR 30,00

H3492500

Sa 21.10.23 · 11.00 - 17.00 Uhr
1 Treffen · 8 UE · Kursgebühr EUR 30,00

Samstags-Workshop im Näh- und Kreativtreff

Im komplett ausgestatteten Nähraum einen Samstag lang sechs Stunden Zeit zu haben, um mit netten Gleichgesinnten dem schönsten Hobby der Welt nachzugehen und unter fachkundiger Anleitung am selbstgewählten Projekt zu nähen: In diesem Workshop ist genau dies möglich!

Mitzubringen sind: Stoff, Schnittmuster, Nähgarn und alles, was für das eigene Projekt benötigt wird sowie die üblichen Nähwerkzeuge (Schere, Maßband, Stecknadeln, Nähmaschinennadeln etc.). Nähmaschinen sind im Nähraum vorhanden, können aber auch gerne mitgebracht werden.

In der Kurszeit ist eine 30minütige Pause enthalten, in der gemeinsam mitgebrachtes oder vor Ort bestelltes Essen verzehrt werden kann.



Leitung: Bettina Eichholz, Schnittdirektrice

G3492550

Sa 04.03.23 · 10.00 - 16.30 Uhr
1 Treffen · 8 UE · Kursgebühr EUR 30,00

G3492700

Sa 08.07.23 · 10.00 - 16.30 Uhr
1 Treffen · 8 UE · Kursgebühr EUR 30,00

H3492650

Sa 18.11.23 · 10.00 - 16.30 Uhr
1 Treffen · 8 UE · Kursgebühr EUR 30,00

Plotter-Workshop

In diesem sechsstündigen Workshop erlernen Sie die Grundlagen des Plottens am Beispiel des Plotters von Silhouette (u.a. ausführliche Materialübersicht, Motiverstellung, farbige Plots).

Ein eigener Plotter ist nicht erforderlich. Ein Laptop mit dem vorinstallierten Programm „Silhouette Studio“ kann gerne zum direkten Ausprobieren mitgebracht werden. Die Kursleitung bietet die Möglichkeit an, ein „Starterpaket“ mit den gängigen Plotterfolien bei ihr vor Ort zu erwerben. Bei Interesse an diesem Angebot, melden Sie sich bitte zeitig im Vorfeld per Mail (beate.kruschinski@kefb.info) bei uns, damit wir diese Materialien entsprechend vorhalten können.

Leitung: Sabrina Pisarski

G3492560

Sa 25.03.23 · 11.00 - 17.00 Uhr
1 Treffen · 8 UE · Kursgebühr EUR 30,00

H3492490

Sa 23.09.23 · 11.00 - 17.00 Uhr
1 Treffen · 8 UE · Kursgebühr EUR 30,00

Meine Overlock im Näh- und Kreativtreff

Sind Sie unsicher im Umgang mit Ihrer Overlockmaschine? Haben Sie Schwierigkeiten beim Einfädeln? Begriffe wie Differenzialtransport, Rollsaum oder Flatlockstich bringen eher Verunsicherung als Nähfreude? Dieser zweitägige Workshop gibt Antworten auf all diese als auch viele weitere Fragen und schult Sie in netter Runde Gleichgesinnter zum Overlockprofi.

Bitte bringen Sie zum Kurs Ihre eigene Overlockmaschine samt Ersatznadeln, Stoffreste verschiedener Materialien, ein DIN44-Heft für eigene Aufzeichnungen, Tesafilm, Overlockgarn in unterschiedlichen Farben, eine Pinzette und eine Stoffschere mit.

Der Kurs beinhaltet eine 30-minütige Pause, in der mitgebrachtes oder vor Ort bestelltes Essen gemeinsam verzehrt werden kann.

Leitung: Bettina Eichholz, Schnittdirektrice

G3492600

Sa 15.04.23 - Sa 22.04.23 · 10.00 - 16.30 Uhr
2 Treffen · 16 UE · Kursgebühr EUR 60,00

H3492600

Sa 28.10.23 - Sa 04.11.23 · 10.00 - 16.30 Uhr
2 Treffen · 16 UE · Kursgebühr EUR 60,00

Workshop „Nachhaltig nähen“

Wir ersetzen Wegwerfartikel durch nachhaltig genähte Produkte.

Die Kursleitung bringt Anregungen als auch Schnittmuster für z. B. Abschminkpads, Spülschwämmchen, Einkaufs-, Brot- und Gemüsebeutel und Abdeckungen für Schüsseln mit. Material ist teils vorhanden, kann aber auch vor Ort erworben oder gerne mitgebracht werden.

Leitung: Angelika Skrok, staatl. geprüfte Modegestalterin

G3492499

Sa 28.01.23 · 11.00 - 17.00 Uhr
1 Treffen · 8 UE · Kursgebühr EUR 30,00

H3492499

Sa 02.09.23 · 11.00 - 17.00 Uhr
1 Treffen · 8 UE · Kursgebühr EUR 30,00

Taschen-Workshop im Näh- und Kreativtreff

In diesem eintägigen Workshop nähen die Teilnehmer*innen gemeinsam eine „Wechselklappentasche“. Das passende Schnittmuster erhalten Sie von der Kursleitung vor Ort, so dass es direkt genutzt werden kann.

Bringen Sie nach Ihrem Wunsch Stoffe, Gurtband, Schrägband oder ähnliche dekorative Elemente mit, evtl. fallen sonst Materialkosten an.

Leitung: Angelika Skrok, staatl. geprüfte Modegestalterin

G3492650

Sa 27.05.23 · 11.00 - 17.00 Uhr
1 Treffen · 8 UE · Kursgebühr EUR 30,00



KREATIVITÄT

Die Vielfalt des Nähens

Stoff, Stecknadeln, Maschinennadeln, Maßband, Kreide, Kopierpapier/ Kopierfolie, Nähgarn, Spulen

Leitung: Tanja Kück, Schneidermeisterin

Pfarrzentrum Herz-Jesu

Ahornstr. 48

Gelsenkirchen-Resse

G3492800

Do 12.01.23 - Do 15.06.23 · 09.00 - 12.00 Uhr

19 Treffen · 76 UE · Kursgebühr EUR 167,20

H3492800

Do 10.08.23 - Do 14.12.23 · 09.00 - 12.00 Uhr

17 Treffen · 68 UE · Kursgebühr EUR 149,60

G3492802

Do 12.01.23 - Do 15.06.23 · 19.00 - 22.00 Uhr

19 Treffen · 76 UE · Kursgebühr EUR 167,20

H3492802

Do 10.08.23 - Do 14.12.23 · 19.00 - 22.00 Uhr

17 Treffen · 68 UE · Kursgebühr EUR 149,60

Nähtreff Stadtteilladen Bismarck

Sie sind wohnhaft in Gelsenkirchen-Bismarck? Dann sind Sie hier genau richtig, in familiärer Atmosphäre das Nähen zu erlernen oder zu vertiefen.

Kursort: Ahlmannshof 26, 45889 Gelsenkirchen

Bitte melden Sie sich vor Ort telefonisch an:

0209 38916302

Leitung: Gülcan Akcaalan, DOB Näherin

G3492850

Mi 18.01.23 - Mi 07.06.23 · 16.00 - 19.00 Uhr

10 Treffen · 40 UE · Kursgebühr EUR 10,00

H3492850

Mi 16.08.23 - Mi 06.12.23 · 16.00 - 19.00 Uhr

8 Treffen · 32 UE · Kursgebühr EUR 10,00

Nähtreff im Familienzentrum „Martinschule“

Nähkurs in Kooperation mit dem Familienzentrum GGS Martinschule, Wanner Str. 125, 45888 Gelsenkirchen, Auskunft und Anmeldung: 0157 / 80954460

Leitung: Angela Horstmann

G3493000

Mo 16.01.23 - Mo 19.06.23 · 08.00 - 11.00 Uhr

18 Treffen · 72 UE · gebührenfrei

H3493000

Mo 14.08.23 - Mo 11.12.23 · 08.00 - 11.00 Uhr

16 Treffen · 64 UE · gebührenfrei

Nähtreff im Familienzentrum „Sternschule“

Nähkurs in Kooperation mit dem Familienzentrum „Sternschule“, Franz-Bielefeld-Str. 50, 45881 Gelsenkirchen. Auskunft und Anmeldung: 0209 / 169-6619.

Leitung: Nurten Yagli

G3493010

Mo 16.01.23 - Mo 19.06.23 · 08.15 - 11.15 Uhr

18 Treffen · 72 UE · gebührenfrei

H3493010

Mo 14.08.23 - Mo 11.12.23 · 08.15 - 11.15 Uhr

16 Treffen · 64 UE · gebührenfrei

Nähtreff im Familienzentrum „Haverkamp“

Nähkurs in Kooperation mit der GGS Haverkamp, Erdbrüggenstr. 50, 45889 Gelsenkirchen. Info und Anmeldung unter 0163 / 4195249

Leitung: Nurten Yagli

G3493020

Di 07.02.23 - Di 21.03.23 · 08.00 - 11.00 Uhr

7 Treffen · 28 UE · gebührenfrei

H3493020

Di 15.08.23 - Di 19.09.23 · 08.00 - 11.00 Uhr

6 Treffen · 24 UE · gebührenfrei

H3493021

Di 24.10.23 - Di 12.12.23 · 08.00 - 11.00 Uhr

8 Treffen · 32 UE · gebührenfrei

Nähtreff im Familienzentrum „Georgschule“

Nähkurs in Kooperation mit dem Familienzentrum GGS
Georgstraße 1, 45879 Gelsenkirchen,
Auskunft und Anmeldung: 0209/9566237

Leitung: Gülcan Akcaalan, DOB Näherin

G3493030

Mo 16.01.23 - Mo 19.06.23 · 09.15 - 12.15 Uhr
18 Treffen · 72 UE · gebührenfrei

H3493030

Mo 14.08.23 - Mo 11.12.23 · 09.15 - 12.15 Uhr
16 Treffen · 64 UE · gebührenfrei

Nähtreff im Familienzentrum „Im Brömm“

Nähkurs in Kooperation mit dem Familienzentrum GGS
Im Brömm 6, 45896 Gelsenkirchen
Auskunft und Anmeldung: 0174/3980110

Leitung: Angela Horstmann

G3493040

Di 17.01.23 - Di 20.06.23 · 12.30 - 15.30 Uhr
20 Treffen · 80 UE · gebührenfrei

H3493040

Di 15.08.23 - Di 12.12.23 · 12.30 - 15.30 Uhr
16 Treffen · 64 UE · gebührenfrei

Nähtreff im Familienzentrum „Josef-Rings-Schule“

Nähkurs in Kooperation mit dem Familienzentrum
Josef-Rings-Schule, Spindelstraße 8,
45896 Gelsenkirchen
Auskunft und Anmeldung: 0172/5376427

Leitung: Angela Horstmann

G3493050

Di 15.08.22 – Di 12.12.22 · 09.00 - 12.00 Uhr
16 Treffen · 64 UE · gebührenfrei



Nähtreff im Familienzentrum „Kita Diesterwegstraße“

Nähkurs in Kooperation mit dem Familienzentrum Kita
Diesterwegstr. 5, 45899 Gelsenkirchen, Auskunft und
Anmeldung: 0209 / 55115

Leitung: Angela Horstmann

G3494000

Mi 18.01.23 - Mi 22.02.23 · 14.00 - 17.00 Uhr
6 Treffen · 24 UE

H3494000

Mi 16.08.23 - Mi 20.09.23 · 14.00 - 17.00 Uhr
6 Treffen · 24 UE

G3494001

Mi 01.03.23 - Mi 29.03.23 · 14.00 - 17.00 Uhr
5 Treffen · 20 UE

H3494001

Mi 18.10.23 - Mi 29.11.23 · 14.00 - 17.00 Uhr
6 Treffen · 24 UE

G3494002

Mi 19.04.23 - Mi 10.05.23 · 14.00 - 17.00 Uhr
4 Treffen · 16 UE

G3494003

Mi 17.05.23 - Mi 07.06.23 · 14.00 - 17.00 Uhr
4 Treffen · 16 UE

KREATIVITÄT

Nähtreff im Familienzentrum „Kita Rotthausener Markt“

Nähkurs in Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Rotthausener Markt 18, 45884 Gelsenkirchen. Info und Anmeldung unter 0209/1208766.

Leitung: Angela Horstmann

G3494050

Mi 11.01.23 - Mi 15.02.23 · 09.00 - 12.00 Uhr
6 Treffen · 24 UE

H3494050

Mi 23.08.23 - Mi 27.09.23 · 09.00 - 12.00 Uhr
6 Treffen · 24 UE

G3494051

Mi 22.02.23 - Mi 29.03.23 · 09.00 - 12.00 Uhr
6 Treffen · 24 UE

H3494051

Mi 18.10.23 - Mi 29.11.23 · 09.00 - 12.00 Uhr
6 Treffen · 24 UE

G3494052

Mi 19.04.23 - Mi 24.05.23 · 09.00 - 12.00 Uhr
6 Treffen · 24 UE

G3494053

Mi 31.05.23 - Mi 21.06.23 · 09.00 - 12.00 Uhr
4 Treffen · 16 UE

Nähtreff im Familienzentrum „Kita Küppersbuschstraße“

Nähkurs in Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Küppersbuschstr. 1a, 45883 Gelsenkirchen. Info und Anmeldung unter 0209 / 490621.

Leitung: Angela Horstmann

G3494100

Fr 20.01.23 - Fr 24.02.23 · 09.15 - 12.15 Uhr
6 Treffen · 24 UE · gebührenfrei

H3494100

Fr 18.08.23 - Fr 22.09.23 · 09.15 - 12.15 Uhr
6 Treffen · 24 UE · gebührenfrei

G34941011

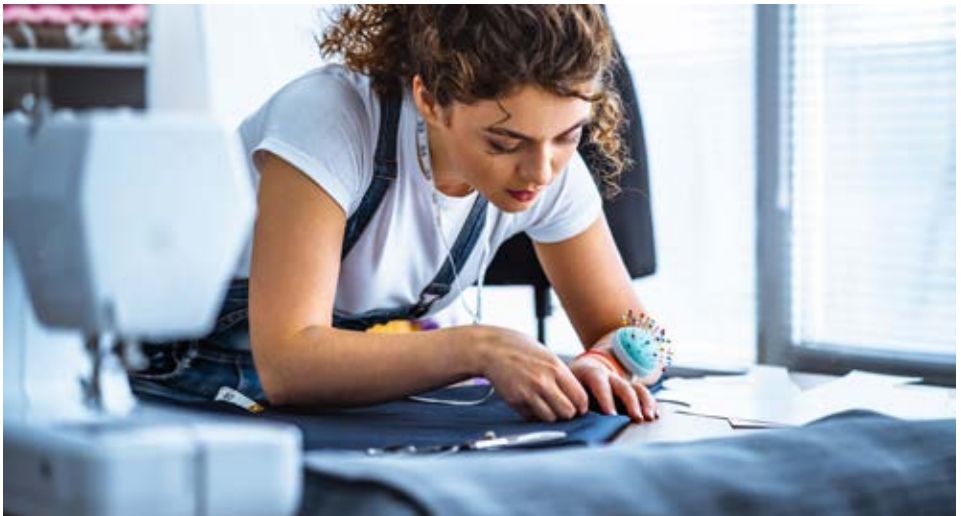
Fr 03.03.23 - Fr 31.03.23 · 09.15 - 12.15 Uhr
5 Treffen · 20 UE · gebührenfrei

H3494101

Fr 20.10.23 - Fr 24.11.23 · 09.15 - 12.15 Uhr
6 Treffen · 24 UE · gebührenfrei

G3494102

Fr 21.04.23 - Fr 26.05.23 · 09.15 - 12.15 Uhr
6 Treffen · 24 UE · gebührenfrei



Nähtreff im Familienzentrum „Kita Ückendorfer Straße“

Nähkurs in Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Ückendorfer Str. 163 a, 45886 Gelsenkirchen. Info und Anmeldung unter 0209 / 202048.

Leitung: Angela Horstmann

G3494150

Do 19.01.23 - Do 23.02.23 · 14.30 - 17.30 Uhr
6 Treffen · 24 UE

H3494150

Do 17.08.23 - Do 21.09.23 · 14.30 - 17.30 Uhr
6 Treffen · 24 UE

G3494151

Do 02.03.23 - Do 30.03.23 · 14.30 - 17.30 Uhr
5 Treffen · 20 UE

H3494151

Do 19.10.23 - Do 23.11.23 · 14.30 - 17.30 Uhr
6 Treffen · 24 UE ·

G3494152

Do 20.04.23 - Do 01.06.23 · 14.30 - 17.30 Uhr
6 Treffen · 24 UE

Nähtreff im Familienzentrum „Kita Freiligrathstraße“

Nähkurs in Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Freiligrathstr. 80, 45881 Gelsenkirchen. KURS-ORT: Im Sundern 15, 45881 Gelsenkirchen, Info und Anmeldung unter 0209 / 815364.

Leitung: Angela Horstmann

G3494200

Do 19.01.23 - Do 09.03.23 · 09.00 - 11.15 Uhr
8 Termine · 24 UE

H3494200

Do 17.08.23 - Do 21.09.23 · 09.00 - 11.15 Uhr
6 Treffen · 18 UE

G3494201

Do 20.04.23 - Do 25.05.23 · 09.00 - 11.15 Uhr
5 Treffen · 15 UE

H3494201

Do 26.10.23 - Do 14.12.23 · 09.00 - 11.15 Uhr
8 Treffen · 24 UE



Nähtreff im Familienzentrum „Kita Florastraße“

Nähkurs in Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum „Florastraße“, Franz-Bielefeld-Str. 48, 45881 Gelsenkirchen.

Info und Anmeldung unter 0209 / 97751881.

Leitung: Nurten Yagli

G3494250

Mi 01.02.23 - Mi 22.03.23 · 17.00 - 19.15 Uhr
8 Treffen · 24 UE

H3494250

Mi 23.08.23 - Mi 20.09.23 · 17.00 - 19.15 Uhr
5 Treffen · 15 UE

G3494251

Mi 26.04.23 - Mi 31.05.23 · 17.00 - 19.15 Uhr
6 Treffen · 18 UE

H3494251

Mi 25.10.23 - Mi 29.11.23 · 17.00 - 19.15 Uhr
5 Treffen · 15 UE

KREATIVITÄT

Kreativität und Handwerk

Das Angebot des FB Kreativität und Handwerk bietet den Teilnehmern die Möglichkeit, unterschiedlichste Werktechniken experimentell auszuprobieren, eigene Kreativität zu entdecken und dadurch neue Erfahrungen zu machen. Regelmäßiges Tun miteinander im vertrauten Kreis bietet die Ebene für offene Gespräche über „Gott und die Welt“. Gestärkt im Selbstvertrauen durch das Erfolgserlebnis gibt es Halt und wappnet uns für die ständigen Anforderungen im Alltag und in der Familie. Diskussionen und Gespräche über Kunst und Kunsthandwerk weisen über die Kurse hinaus und bieten Anreiz für die aktive Teilnahme am kulturellen Leben. Somit werden die Sinne sensibilisiert für den offenen Blick in die Schönheiten einer uns umgebenden Welt bei gleichzeitiger Wahrung traditioneller Werte.

Kreative Floristik

Holzfische im norischen Stil - Nicht nur im Wasser macht der Fisch eine gute Figur!
Mit viel Kreativität und handwerklichem Geschick gestalten wir Holz-Deko-Fische.
Zuzüglich Materialumlage, diese wird am Abend erhoben.

Leitung: Ursula Wohner

G3495000

Do 15.06.23 · 18.00 - 22.00 Uhr
1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 17,00

H3495001

Do 17.08.23 · 18.00 - 22.00 Uhr
1 Treffen · 5 UE · Kursgebühr EUR 17,00

Ein Stern der deinen Namen trägt

Ein Holz-Stern-Gerüst wird selbst erarbeitet. Dann wird dieser Stern mit viel Kreativität floristisch und mit Beleuchtung dekoriert. Zuzüglich Materialumlage!

Leitung: Ursula Wohner

H3495002

Do 19.10.23 - Do 26.10.23 · 18.00 - 21.45 Uhr
2 Treffen · 10 UE · Kursgebühr EUR 33,00



Holzschnitzkurs

Unter fachlicher Anleitung werden Sie mit dem Werkstoff Holz - einem Stoff, älter als die Menschheit - vertraut gemacht. Sie haben die Möglichkeit, Holz mit eigenen Händen zu bearbeiten, zu begreifen und zu erfahren. Da jede/r Einzelne individuell an das Material Holz herangeführt wird und den Umgang mit dem Schnitzstein erlernt, können so naturähnliche, abstrakte oder figürliche Objekte erarbeitet werden, je nach Neigung und Fähigkeit. Gebühr plus Materialumlage.

Leitung: Petar Nujic

G3495004

Di 17.01.23 - Di 28.03.23 · 18.30 - 21.30 Uhr
11 Treffen · 44 UE · Kursgebühr EUR 96,50

H3495005

Di 19.09.23 - Di 12.12.23 · 18.30 - 21.30 Uhr
11 Treffen · 44 UE · Kursgebühr EUR 96,50

Holzbildhauerei

Dieser Kurs bietet Anfängern die Möglichkeit, eine attraktive Schale zu fertigen, um dabei Form, Material und Werkzeug kennen zu lernen, die als Grundkenntnisse der Bildhauerei gelten. Fortgeschrittene können nach vorhandenen oder eigenen Entwürfen arbeiten.

Leitung: Helmuth Kesting

G3495007

Do 12.01.23 - Do 30.03.23 · 19.15 - 21.30 Uhr
12 Treffen · 36 UE · Kursgebühr EUR 95,00

G3495008

Do 20.04.23 - Do 01.06.23 · 19.15 - 21.30 Uhr
6 Treffen · 18 UE · Kursgebühr EUR 48,00

H3495008

Do 24.08.23 - Do 09.11.23 · 19.15 - 21.30 Uhr
10 Treffen · 30 UE · Kursgebühr EUR 79,00

Zeichnen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Jeder kann kreativ sein, Kunst macht glücklich! In diesem Kurs lernen Sie Grundlagen des Zeichnens und verschiedene grafische Gestaltungsmöglichkeiten.

Leitung: Cornelia Cintosun

G3496009

Do 12.01.23 - Do 30.03.23 · 18.00 - 20.15 Uhr
12 Treffen · 36 UE · Kursgebühr EUR 73,00

G3496011

Do 20.04.23 - Do 15.06.23 · 18.00 - 20.15 Uhr
7 Treffen · 21 UE · Kursgebühr EUR 43,00

H3496012

Do 10.08.23 - Do 28.09.23 · 18.00 - 20.15 Uhr
8 Treffen · 24 UE · Kursgebühr EUR 49,00

H3496014

Do 19.10.23 - Do 07.12.23 · 18.00 - 20.15 Uhr
8 Treffen · 24 UE · Kursgebühr EUR 49,00

Aquarellmalerei für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

An konkreten Beispielen erarbeiten wir malerische Grundlagen und Aquarelltechniken. Bitte mitbringen: Pinsel, Aquarellfarben, Aquarellpapierblock, Wasserbecher, wasserfester Edding, Rubbelkrepp.

Leitung: Cornelia Cintosun

G3496030

Mi 11.01.23 - Mi 29.03.23 · 18.00 - 20.15 Uhr
12 Treffen · 36 UE · Kursgebühr EUR 73,00

G3496031

Do 12.01.23 - Do 30.03.23 · 15.45 - 18.00 Uhr
12 Treffen · 36 UE · Kursgebühr EUR 73,00

G3496032

Mi 19.04.23 - Mi 07.06.23 · 18.00 - 20.15 Uhr
8 Treffen · 24 UE · Kursgebühr EUR 49,00

G3496033

Do 20.04.23 - Do 01.06.23 · 15.45 - 18.00 Uhr
6 Treffen · 18 UE · Kursgebühr EUR 37,00

H3496034

Mi 16.08.23 - Mi 27.09.23 · 18.00 - 20.15 Uhr
7 Treffen · 21 UE · Kursgebühr EUR 43,00

H3496035

Do 17.08.23 - Do 28.09.23 · 15.45 - 18.00 Uhr
7 Treffen · 21 UE · Kursgebühr EUR 43,00

H3496036

Mi 18.10.23 - Mi 06.12.23 · 18.00 - 20.15 Uhr
7 Treffen · 21 UE · Kursgebühr EUR 43,00

H3496037

Do 19.10.23 - Do 07.12.23 · 15.45 - 18.00 Uhr
8 Treffen · 24 UE · Kursgebühr EUR 43,00

Aquarellmalerei für Fortgeschrittene

An konkreten Beispielen erarbeiten wir malerische Grundlagen und Aquarelltechniken.

Bitte mitbringen: Pinsel, Aquarellfarben, Aquarellpapierblock, Wasserbecher, wasserfester Edding, Rubbelkrepp.

Leitung: Cornelia Cintosun

G3496040

Mi 11.01.23 - Mi 29.03.23 · 10.00 - 12.15 Uhr
12 Treffen · 36 UE · Kursgebühr EUR 73,00

G3496041

Fr 13.01.23 - Fr 31.03.23 · 10.00 - 12.15 Uhr
12 Treffen · 36 UE · Kursgebühr EUR 73,00

G3496042

Mi 19.04.23 - Mi 14.06.23 · 10.00 - 12.15 Uhr
9 Treffen · 27 UE · Kursgebühr EUR 55,00

G3496043

Fr 21.04.23 - Fr 16.06.23 · 10.00 - 12.15 Uhr
9 Treffen · 27 UE · Kursgebühr EUR 55,00

H3496044

Mi 16.08.23 - Mi 27.09.23 · 10.00 - 12.15 Uhr
7 Treffen · 21 UE · Kursgebühr EUR 43,00

H3496045

Fr 18.08.23 - Fr 29.09.23 · 10.00 - 12.15 Uhr
7 Treffen · 21 UE · Kursgebühr EUR 43,00

H3496046

Mi 18.10.23 - Mi 06.12.23 · 10.00 - 12.15 Uhr
7 Treffen · 21 UE · Kursgebühr EUR 43,00

H3496047

Fr 20.10.23 - Fr 08.12.23 · 10.00 - 12.15 Uhr
8 Treffen · 24 UE · Kursgebühr EUR 49,00

KREATIVITÄT

Keramik - kreativ

Töpfern gilt als das älteste, nachgewiesene Handwerk der Kunstgeschichte.

In der Hand gedrehte Tonschalen lassen das Verständnis für das dreidimensionale Gefühl von den Händen in den Kopf gehen, und lassen uns verstehen, wie die ersten Menschen sich mit dem Material Ton auseinandergesetzt haben. Töpfern ist Yoga für die Hände, das Krafttraining für die Finger. Eine Reise von den Anfängen der menschlichen Ausdrucksformen bis zu den heutigen Darstellungen der menschlichen Gestalt, kann die Beschäftigung mit dem Material Ton sein. Töpfern ist Schulung für das Auge. Die Hand lernt begreifen und der Kopf setzt sich mit dem Thema Raum auseinander. Mit eigenen Händen gestaltete Werkstücke, stehen als Ergebnis einer Kurseinheit. Zuzüglich Materialkosten!

Leitung: Monika Simon

G3497001

Di 10.01.23 - Di 28.03.23 · 19.00 - 21.15 Uhr
12 Treffen · 36 UE · Kursgebühr EUR 109,00

G3497002

Mi 11.01.23 - Mi 29.03.23 · 15.00 - 17.15 Uhr
12 Treffen · 36 UE · Kursgebühr EUR 109,00

G3497003

Mi 19.04.23 - Mi 21.06.23 · 15.00 - 17.15 Uhr
10 Treffen · 30 UE · Kursgebühr EUR 91,00

G3497004

Di 18.04.23 - Di 20.06.23 · 19.00 - 21.15 Uhr
9 Treffen · 27 UE · Kursgebühr EUR 82,00

H3497006

Di 22.08.23 - Di 28.11.23 · 19.00 - 21.15 Uhr
13 Treffen · 39 UE · Kursgebühr EUR 118,00

H3497008

Mi 16.08.23 - Mi 29.11.23 · 15.00 - 17.15 Uhr
12 Treffen · 36 UE · Kursgebühr EUR 109,00



Schmuckstücke aus Silber für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Grundkenntnisse wie sägen, feilen und löten werden vermittelt. Zum Ende des Kurses besteht die Möglichkeit, ein Schmuckstück nach eigenem Entwurf zu arbeiten.

Leitung: Kerstin Anthes, Goldschmiedemeisterin

G3498001

Mo 09.01.23 - Mo 13.02.23 · 19.15 - 21.30 Uhr
6 Treffen · 18 UE · Kursgebühr EUR 52,00

G3498002

Mo 27.02.23 - Mo 27.03.23 · 19.15 - 21.30 Uhr
5 Treffen · 15 UE · Kursgebühr EUR 43,00

G3498003

Mo 17.04.23 - Mo 29.05.23 · 19.15 - 21.30 Uhr
6 Treffen · 18 UE · Kursgebühr EUR 52,00

H3498004

Mo 21.08.23 - Mo 25.09.23 · 19.15 - 21.30 Uhr
6 Treffen · 18 UE · Kursgebühr EUR 52,00

H3498005

Mo 16.10.23 - Mo 27.11.23 · 19.15 - 21.30 Uhr
7 Treffen · 21 UE · Kursgebühr EUR 60,00

**Neugierig auf unser
aktuelles Angebot?
Einfach QR-Code
scannen!**



SINGEN

Singen ist gesund. Es verbessert die Haltung, stärkt unsere Abwehrkräfte, bringt den Kreislauf in Schwung und macht glücklich. Singen kann aber noch viel mehr. Singen ist für den Körper so anstrengend wie Dehnübungen oder leichter Sport. 10 bis 15 Minuten bewusst und laut singen reichen aus, um das Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen.

Amsel, Drossel, Fink und Star - Singen wir gemeinsam Frühlingslieder?

Gemeinsam singen wir in fröhlicher Runde Lieder wie „Der Mai ist gekommen“, „ Alle Vögel sind schon da“ und 30 weitere Lieder bei einer Tasse Kaffee. Ohrwürmer sind garantiert!

Leitung: Bernd Böhm, Studienrat

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus, Westerholter Str. 10, Saal

G3499001

Sa 25.03.23 · 17.00 - 19.15 Uhr

1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 11,00

Alle Jahre wieder

Mit Liedern kann man sich noch am besten auf den Advent und auf Weihnachten einstimmen. Singen Sie mit uns klassische Advents- und Weihnachtslieder in gemütlicher Runde mit Klavierbegleitung.

Leitung: Bernd Böhm, Studienrat

F3499004

Sa 02.12.23 · 17.00 - 19.15 Uhr

1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 10,00

Angels We Have Heard on High

Die Englische Musik zur Weihnachtszeit versprüht einen ganz besonderen Charme. Wir singen gemeinsam Lieder wie den Coventry Carol, Hark the Herald Angels Sing und The First Noel. Englischkenntnisse sind vorteilhaft.

Leitung: Bernd Böhm, Studienrat

H3499005

Sa 09.12.23 · 17.00 - 19.15 Uhr

1 Treffen · 3 UE · Kursgebühr EUR 11,00



KREATIVITÄT

Instrumentalmusik

Musik ist Balsam für die Seele und Erholung für den Geist.

Im Gegensatz zur Natur ist Kultur das was wir Menschen kreativ gestalten, erkennen und wahrnehmen. Kulturelle Bildung wie das Musizieren wirkt sich nachweislich auf unsere Gesundheit aus. Sobald man anfängt ein Musikinstrument zu spielen, sorgen wir dadurch für einen Ausgleich unserer Belastung durch Familie und Beruf. Beim Spiel schlägt das Herz ruhiger, durch das Spiel können Stress und Aggressionen abgebaut werden und durch das kommunikative Miteinander fühlen wir uns glücklicher und können uns selber verwirklichen. Zudem steigern wir unsere Koordination und unsere Konzentration. Das Gitarrenspiel stimuliert die Aktivität des Gehirns. Durch das Zusammenarbeiten der rechten und linken Hirnhälfte werden die emotionalen und kognitiven Fähigkeiten verbessert. Interessierte Teilnehmer*innen mit und ohne Vorkenntnissen können gerne vorab Kontakt aufnehmen, für eine individuelle fachliche Beratung oder zur Vereinbarung einer Schnupper-Stunde
Ursula.Behrendt@kefb.info
Tel.: : 0209-93311718

Gitarre für Anfänger *innen und Wiedereinsteiger *innen

In diesem Kurs werden Basis, Fertigkeiten und Wissen des Gitarrenspiels vermittelt. Die Teilnehmer werden über die Anfänge der Harmonielehre informiert. Durch das Erlernen einfacher Akkorde und Schlagtechniken erwirbt man die Fähigkeit einfache Songs aus den Charts und den letzten 50 Jahren harmonisch und rhythmisch zu begleiten.

Leitung: Rüdiger Jänsch
Ge-Buer, Helene-Weber-Haus, Westerholter Str. 10,
Raum Florenz

G3499010

Di 10.01.23 - Di 13.06.23 · 16.45 - 18.15 Uhr
20 Treffen · 40 UE · Kursgebühr EUR 88,00

G3499011

Do 12.01.23 - Do 15.06.23 · 20.30 - 22.00 Uhr
19 Treffen · 38 UE · Kursgebühr EUR 84,00

H3499012

Di 15.08.23 - Di 12.12.23 · 16.45 - 18.15 Uhr
16 Treffen · 32 UE · Kursgebühr EUR 71,00

H3499013

Do 17.08.23 - Do 14.12.23 · 20.30 - 22.00 Uhr
16 Treffen · 32 UE · Kursgebühr EUR 71,00

Gitarre Aufbaukurs

In diesem Kurs werden Grundkenntnisse im Gitarrenspiel vorausgesetzt. Komplexere Schlagmuster und Nebenharmonien führen zu einem erweiterten Repertoire. Gespielt werden Lieder aus Folk, Rock und Pop mit deutschen und englischsprachigen Texten.

Leitung: Rüdiger Jänsch

G3499014

Do 12.01.23 - Do 15.06.23 · 19.00 - 20.30 Uhr
19 Treffen · 38 UE · Kursgebühr EUR 84,00

H3499016

Do 17.08.23 - Do 14.12.23 · 19.00 - 20.30 Uhr
16 Treffen · 32 UE · Kursgebühr EUR 71,00

Ukulele

Aus den Kindertagen des Instrumentes (Swing und Hawaii) bis zur heutigen Pop-Musik (Riptide-Vance Joy) erfreut sich die Ukulele seit über 100 Jahren großer Beliebtheit.

Die Ukulele als einfachstes Akkordinstrument ist für Jedermann geeignet. Sie ist im Vergleich zur Gitarre einfacher erlernbar bei nahezu gleichen Möglichkeiten und günstigerem Anschaffungspreis. Mit einfachen Akkorden sind Lieder spielbar, die schnell zu einem Erfolg führen.

Leitung: Rüdiger Jänsch
Ge-Buer, Helene-Weber-Haus, Westerholter Str. 10,
Raum Straßburg

G3499018

Mi 11.01.23 - Mi 14.06.23 · 18.30 - 20.00 Uhr
21 Treffen · 42 UE · Kursgebühr EUR 92,00

H3499019

Mi 16.08.23 - Mi 13.12.23 · 18.30 - 20.00 Uhr
15 Treffen · 30 UE · Kursgebühr EUR 66,00



NUR MUT!

Werden Sie doch KURS-LEITER*IN in unserem Team

mit Ihren Ideen und Ihrer Fähigkeit, andere zu begeistern!

Sie haben eine qualifizierte Ausbildung oder einfach Interesse an neuen Tätigkeitsfeldern?

Dann werden Sie jetzt bei uns in freier Mitarbeit aktiv!



KEFB

Katholische Erwachsenen-
und Familienbildung
Gelsenkirchen

Wir freuen uns darauf, Sie kennen zu lernen:

Beate Kruschinski, 0209 933117-12 / 0178 9180602, beate.kruschinski@kefb.info

KOOPERATIONEN

Die KEFB arbeitet mit vielen verschiedenen Kooperationspartnerinnen und -partnern aus dem Bereich von Gesellschaft und Kirche zusammen und unterstützt so Bildungsveranstaltungen an vielen Orten und in vielen Bereichen:

In Pfarreien und Kirchengemeinden des Bistums Essen, in kirchlichen und nichtkirchlichen Verbänden und Einrichtungen (z. B. kfd – Katholische Frauengemeinschaft Deutschlands, KDFB – Katholischer Deutscher Frauenbund, Kreuzbund – Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige, Caritas Sozialdienste) und in Senioreneinrichtungen. Sie finden in der Kategorie Kooperationen die gemeinsamen Veranstaltungen in Ihrer Stadt.





Kreuzbund e.V.

Stadtverband Gelsenkirchen __ 192 - 193

Seniorengruppen _____ 194 - 195

Ihr Ansprechpartner

Tim Westphal

Päd. Mitarbeiter

Tel.: 0209 933117-24

tim.westphal@kefb.info

KOOPERATIONEN

KREUZBUND E.V. STADTVERBAND GELSENKIRCHEN



Selbsthilfe für Medikamenten- und Alkoholmissbrauch - Buer 1

Es gibt in der heutigen Zeit immer mehr Alkoholranke. In Zusammenarbeit mit dem Kreuzbund bietet die KEFB Gelsenkirchen Seminare an, in denen Fragen und Probleme Alkoholabhängiger und deren Angehöriger thematisiert und besprochen werden.

Die Gruppen beschäftigen sich im einzelnen mit Problembereichen wie z.B.:

- Ursachen, Erscheinungsformen und Auswirkungen der Abhängigkeit
- Möglichkeiten des Umgangs mit der Abhängigkeit
- Die helfende Beziehung: Verstehen und verstanden werden
- Folgen der Abhängigkeit
- Probleme im Berufs- und Arbeitsleben
- Umgang mit anderen Krankheiten
- Probleme der Suchtverlagerung
- Möglichkeiten der alkoholfreien Freizeitgestaltung
- Erkennen der eigenen Lebensmöglichkeiten
- Möglichkeiten und Grenzen der Hilfe für Suchtkranke

Der Einstieg in die Kreuzbundgruppen ist jederzeit möglich!

Leitung: Harald Flach
GE, AS, Michaelshaus, Eingang Freiheit 7

G35K5001

Mo 09.01.23 - Mo 26.06.23 · 19.00 - 21.15 Uhr
20 Treffen · 60 UE · gebührenfrei

H35K5001

Mo 07.08.23 - Mo 18.12.23 · 19.00 - 21.15 Uhr
18 Treffen · 54 UE · gebührenfrei

Selbsthilfe für Medikamenten- und Alkoholmissbrauch - Altstadt

Leitung: Reinhard Kreft
GE, AS, Kath. Stadthaus, Kirchstr. 51

G35K5002

Mo 09.01.23 - Mo 26.06.23 · 19.00 - 21.15 Uhr
20 Treffen · 60 UE · gebührenfrei

H35K5002

Mo 07.08.23 - Mo 18.12.23 · 19.00 - 21.15 Uhr
18 Treffen · 54 UE · gebührenfrei

Selbsthilfe für Medikamenten- und Alkoholmissbrauch - Frauentreff

Leitung: Karin Oerschkes
GE, AS, im Job Cafe der Caritas, Bochumer Str. 9,
45879 Gelsenkirchen

G35K5003

Fr 13.01.23 - Fr 16.06.23 · 15.30 - 17.00 Uhr
21 Treffen · 42 UE · gebührenfrei

H35K5003

Fr 11.08.23 - Fr 22.12.23 · 15.30 - 17.00 Uhr
18 Treffen · 36 UE · gebührenfrei

KOOPERATIONEN

Selbsthilfe für Medikamenten- und Alkoholmissbrauch - Buer 2

Leitung: Frank Türk

GE, AS, Michaelshaus, Eingang Freiheit 7

G35K5004

Mi 11.01.23 - Mi 21.06.23 · 19.00 - 21.15 Uhr

22 Treffen · 66 UE · gebührenfrei

H35K5004

Mi 09.08.23 - Mi 20.12.23 · 19.00 - 21.15 Uhr

17 Treffen · 51 UE · gebührenfrei

Selbsthilfe für Medikamenten- und Alkoholmissbrauch - Horst

Leitung: Rita Kräfft

GE, AS, St. Josef Hospital Rudolf - Bertram Platz 1

G35K5005

Mi 11.01.23 - Mi 07.06.23 · 19.00 - 21.15 Uhr

20 Treffen · 60 UE · gebührenfrei

H35K5005

Do 10.08.23 - Do 21.12.23 · 19.00 - 21.15 Uhr

18 Treffen · 54 UE · gebührenfrei

Selbsthilfe für Medikamenten- und Alkoholmissbrauch - Junger Kreuzbund

Leitung: Karin Oerschkes

GE, AS, im Job Café der Caritas, Bochumer Str. 9, 45879 Gelsenkirchen

G35K5006

Fr 13.01.23 - Fr 16.06.23 · 19.00 - 20.30 Uhr

21 Treffen · 42 UE · gebührenfrei

H35K5006

Fr 11.08.23 - Fr 22.12.23 · 19.00 - 20.30 Uhr

18 Treffen · 36 UE · gebührenfrei

Jetzt Kredite bündeln und beruhigt schlafen.

Kredit auf Nummer Sparkasse: Wir fassen Ihre Kredite, auch von anderen Banken, zu einer einzigen monatlichen Rate zusammen – bequem, einfach und meist günstiger als Ihre bisherigen Abbuchungen. Dadurch haben Sie mehr Überblick und erhalten finanzielle Freiräume. Jetzt beraten lassen.

www.sparkasse-gelsenkirchen.de/kreditoptimierung

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Gelsenkirchen



Sicher wie mit einem
Grizzly ringen.
Aus Stoff. Im Traum.

KOOPERATIONEN

Seniorengruppen

St. Vinzenz Haus

Ansprechperson: Sabrina Abel, Leitung Sozialer Dienst

Romantische französische Hafenstadt Honfleur

Leitung: Wilfried Kurzenacker
St.-Vinzenz-Haus, Kirchstr. 32, Gelsenkirchen

G35K7001

Mo 16.01.23 · 15.30 - 16.30 Uhr

1 Treffen · 1 UE · gebührenfrei

Peking

Leitung: Dr. Stefan Roggenbuck
St.-Vinzenz-Haus, Kirchstr. 32, Gelsenkirchen

H35K7001

Mo 21.08.23 · 15.30 - 16.30 Uhr

1 Treffen · 1 UE · gebührenfrei

Phantastische provenzalische Orte, wie Les Baux und Roussillon

Leitung: Wilfried Kurzenacker
St.-Vinzenz-Haus, Kirchstr. 32, Gelsenkirchen

G35K7002

Mo 06.02.23 · 15.30 - 16.30 Uhr

1 Treffen · 1 UE · gebührenfrei

Ecuador und Galapagos

Leitung: Dr. Stefan Roggenbuck
St.-Vinzenz-Haus, Kirchstr. 32, Gelsenkirchen

H35K7002

Mo 04.09.23 · 15.30 - 16.30 Uhr

1 Treffen · 1 UE · gebührenfrei

Rothenburg ob der Tauber

Leitung: Wilfried Kurzenacker
St.-Vinzenz-Haus, Kirchstr. 32, Gelsenkirchen

G35K7003

Mo 06.03.23 · 15.30 - 16.30 Uhr

1 Treffen · 1 UE · gebührenfrei

Thüringen

Leitung: Dr. Stefan Roggenbuck
St.-Vinzenz-Haus, Kirchstr. 32, Gelsenkirchen

H35K7003

Mo 25.09.23 · 15.30 - 16.30 Uhr

1 Treffen · 1 UE · gebührenfrei

NRW - unser Bundesland

Leitung: Dr. Stefan Roggenbuck
St.-Vinzenz-Haus, Kirchstr. 32, Gelsenkirchen

G35K7004

Mo 13.03.23 · 15.30 - 16.30 Uhr

1 Treffen · 1 UE · gebührenfrei

Neuengland

Leitung: Dr. Stefan Roggenbuck
St.-Vinzenz-Haus, Kirchstr. 32, Gelsenkirchen

H35K7004

Mo 09.10.23 · 15.30 - 16.30 Uhr

1 Treffen · 1 UE · gebührenfrei

Deutschlandreise

Leitung: Dr. Stefan Roggenbuck
St.-Vinzenz-Haus, Kirchstr. 32, Gelsenkirchen

G35K7005

Mo 27.03.23 · 15.30 - 16.30 Uhr

1 Treffen · 1 UE · gebührenfrei

KOOPERATIONEN

Philippinen

Leitung: Dr. Stefan Roggenbuck
St.-Vinzenz-Haus, Kirchstr. 32, Gelsenkirchen

G35K7005

Mo 06.11.23 · 15.30 - 16.30 Uhr
1 Treffen · 1 UE · gebührenfrei

Bückeburg und Porta Westfalica

Leitung: Wilfried Kurzenacker
St.-Vinzenz-Haus, Kirchstr. 32, Gelsenkirchen

G35K7006

Mo 03.04.23 · 15.30 - 16.30 Uhr
1 Treffen · 1 UE · gebührenfrei

La Palma

Leitung: Dr. Stefan Roggenbuck
St.-Vinzenz-Haus, Kirchstr. 32, Gelsenkirchen

G35K7006

Mo 27.11.23 · 15.30 - 16.30 Uhr
1 Treffen · 1 UE · gebührenfrei

Rom

Leitung: Dr. Stefan Roggenbuck
St.-Vinzenz-Haus, Kirchstr. 32, Gelsenkirchen

G35K7007

Mo 24.04.23 · 15.30 - 16.30 Uhr
1 Treffen · 1 UE · gebührenfrei

Lüneburger Heide und Lüneburg, die reiche Salzstadt

Leitung: Wilfried Kurzenacker
St.-Vinzenz-Haus, Kirchstr. 32, Gelsenkirchen

G35K7008

Mo 08.05.23 · 15.30 - 16.30 Uhr
1 Treffen · 1 UE · gebührenfrei

Berlin - unsere Hauptstadt

Leitung: Dr. Stefan Roggenbuck
St.-Vinzenz-Haus, Kirchstr. 32, Gelsenkirchen

G35K7009

Mo 15.05.23 · 15.30 - 16.30 Uhr
1 Treffen · 1 UE · gebührenfrei

Ibiza und Formentera

Leitung: Dr. Stefan Roggenbuck
St.-Vinzenz-Haus, Kirchstr. 32, Gelsenkirchen

G35K7010

Mo 05.06.23 · 15.30 - 16.30 Uhr
1 Treffen · 1 UE · gebührenfrei

New York City

Leitung: Dr. Stefan Roggenbuck
St.-Vinzenz-Haus, Kirchstr. 32, Gelsenkirchen

G35K7011

Mo 19.06.23 · 15.30 - 16.30 Uhr
1 Treffen · 1 UE · gebührenfrei

FREUDE SCHENKEN!

ERLEBNISSE ERMÖGLICHEN!

INSPIRATIONEN WEITERGEBEN!



Mit unseren Geschenkgutscheinen für das gesamte Kursprogramm haben Sie so viele Möglichkeiten, dass Sie immer das Passende schenken können.

Einfach bei den unten angegebenen Kontaktdaten unsere Geschenkgutscheine anfordern!



Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH



KEFB

Katholische Erwachsenen-
und Familienbildung
im Bistum Essen

Die KEFB verfolgt als gemeinnützige Organisation mit ihrem vielfältigen Kursprogramm das Ziel, Bildung für alle Menschen in den Regionen des Ruhrbistums unabhängig ihrer Kultur, Herkunft, Religion, ihres Geschlechts oder ihrer sexuellen Orientierung zu ermöglichen. Ob in Eltern-Kind-Kursen Bindung gestärkt und die Welt spielerisch entdeckt wird oder man sich in Gesprächskreisen schwierigen Lebenssituationen stellt, die gegenseitige Wertschätzung in einer lebendigen Gemeinschaft lässt auch den Alltag gestärkt bewältigen.

Wir bieten den Menschen vor Ort nicht nur die Möglichkeit des lebenslangen Lernens, sondern betrachten den Menschen systemisch, ganzheitlich auf der Grundlage des christlichen Menschenbildes in seiner individuellen, familialen und beruflichen Lebenswelt.

Die KEFB ermöglicht mit ihren rund 2.000 Kursleitungen Bildung, Begegnung, Orientierung und Unterstützung in verschiedenen Lebenslagen und die Berührung mit der Botschaft Jesu Christi.

Unterstützt wird dies durch die vielfältige Zusammenarbeit mit kommunalen, kirchlichen und vielen weiteren Kooperationspartner*innen.

Sämtliche Angebote, die wir im Bistum Essen anbieten, finden Sie in den Programmheften der folgenden Standorte oder auf unserer Internetseite www.kefb.info

KEFB Altena-Lüdenscheid

Graf-von-Galen-Straße 6
58509 Lüdenscheid

Tel.: 02351 9052-90
Mobil: 01577 2457549
altena-luedenscheid@kefb.info

KEFB Bochum

Am Bergbaumuseum 37
44791 Bochum

Tel.: 0234 95089-11
bochum-wattenscheid@kefb.info

KEFB Wattenscheid

Gertrudenhof 25
44866 Bochum-Wattenscheid

Tel.: 02327 95430-1
bochum-wattenscheid@kefb.info

KEFB Bottrop - Gladbeck

Pferdemarkt 4
46236 Bottrop

Tel.: 02041 70623-0
bottrop@kefb.info

KEFB Duisburg/Hamborn

Wieberplatz 2
47051 Duisburg

Tel.: 0203 28104-52, -74
duisburg@kefb.info

KEFB Essen

Bernestraße 5
45127 Essen

Tel.: 0201 8132-237
essen@kefb.info

KEFB Gelsenkirchen

Westerholter Straße 10
45894 Gelsenkirchen

Tel.: 0209 933117-0
gelsenkirchen@kefb.info

KEFB Hattingen-Schwelm

Hauptstraße 1 · 58332 Schwelm

Tel.: 02336 8193080
Mobil: 01577 2457549
hattingen-schwelm@kefb.info

KEFB Mülheim an der Ruhr

Althofstraße 8
45468 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208 3083-136
muelheim@kefb.info

KEFB Oberhausen

Elsa-Brandström-Straße 11
45045 Oberhausen

Tel.: 0208 85996-41, -37
oberhausen@kefb.info

Chancengleichheit ermöglichen – Bildung für alle fördern! Ihre Hilfe zählt!



Helfen Sie mit, Bildung für alle zu ermöglichen!

Die KEFB gGmbH ist eine gemeinnützige Organisation und verfolgt das Ziel, Bildung von Anfang an für alle Menschen im Ruhrbistum, unabhängig von ihrer Kultur, Herkunft, Religion, ihres Geschlechts oder ihrer sexuellen Orientierung möglich zu machen. Dabei liegt uns die Zielgruppe sozial benachteiligter Menschen zur Stärkung der gesellschaftlichen Teilhabe sowie die Unterstützung von Familien im Umgang mit den Herausforderungen der heutigen Gesellschaft besonders am Herzen. Die christliche Grundhaltung ist das Fundament unserer Bildungsarbeit und im Umgang mit den Menschen vor Ort.

Helfen Sie der KEFB jetzt mit Ihrer Spende und ermöglichen Sie Bildung für alle Menschen im Ruhrbistum.

Wie können Sie die KEFB unterstützen?

- Sie können einmalig oder regelmäßig spenden
- Sie können andere Personen auf die wertvolle Bildungsarbeit und Projekte der KEFB im Ruhrbistum aufmerksam machen
- Sie können Menschen für unsere Bildungsangebote begeistern

Die KEFB verfolgt ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige Zwecke, sodass Spenden steuerabzugsfähig sind. Spendenbescheinigungen zur Vorlage beim Finanzamt werden ab 50,00 Euro ausgestellt (auf Anfrage auch über geringere Beträge).

Bankverbindung:

Bank im Bistum Essen eG

IBAN: DE63 3606 0295 0013 4040 11

BIC: GENODED1BBE

Wir sagen „Danke“!

Sehr herzlich danken möchte die KEFB an dieser Stelle allen Spender*innen, Sponsor*innen, Freund*innen und Kooperationspartner*innen, die die Durchführung der zahlreichen gemeinnützigen Projekte und Angebote bereits unterstützen und unsere Arbeit mit den Menschen vor Ort erst möglich machen. In diesem Zuge sei explizit auch auf die Anzeigen der zahlreichen Sponsoren in den Programmheften der KEFB hingewiesen.

ANMELDUNG ZU DEN KURSEN

der Katholischen Erwachsenen- und Familienbildung Gelsenkirchen


Es erfolgt keine schriftliche Bestätigung! Sollte der Kurs ausfallen oder sich Änderungen ergeben, werden Sie von uns benachrichtigt.



KEFB

Katholische Erwachsenen-
und Familienbildung

Gelsenkirchen

Teilnehmer*in (Name, Vorname)		Geburtsdatum
Bei Eltern-Kind-Kursen bitte ausfüllen! 		Geburtsdatum (erforderlich)
Name, Vorname des Kindes		
Straße, Hausnummer		Telefon/Handy
Postleitzahl, Ort		E-Mail (für Teilnahme am Sepaverfahren erforderlich)
<input type="radio"/> Ich beantrage Ermäßigung aus sozialen Gründen und setze mich mit Ihnen telefonisch in Verbindung.		
Für die folgenden Kurse melde ich mich hiermit unter Anerkennung der AGB der KEFB gGmbH verbindlich an:		
Kursnummer	Kurstitel	Gebühr
<input type="radio"/> Ich möchte den Newsletter der KEFB erhalten. Bitte senden Sie mir diesen zu. <input type="radio"/> Ich stimme der Verwendung meiner Postanschrift zum Erhalt weiterer Informationen durch die KEFB zu.		
Die Hinweise zum Datenschutz auf der Folgeseite habe ich zur Kenntnis genommen.		Ort, Datum, Unterschrift Teilnehmer*in



Bitte senden Sie diese Anmeldung per Post: KEFB Gelsenkirchen · Helene-Weber-Haus · Westerholter Straße 10 · 45894 Gelsenkirchen
per E-Mail: gelsenkirchen@kefb.info **per Fax:** 0209 933117-20

Erteilung eines SEPA-Lastschrift-Mandats

für die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH, Zwölfiling 16, 45127 Essen
Gläubiger-Identifikationsnummer: **DE71ZZZ00000233625** · Mandatsreferenznummer: **WIRD SEPARAT MITGETEILT**



SEPA-Mandat liegt bereits vor

Ich ermächtige die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Katholischen Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name, Vorname Kontoinhaber*in

Straße, PLZ, Ort

IBAN (finden Sie auf Ihren Kontoauszügen)

D E _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _

Bank

Die Frist zur Versendung der Vorabankündigung (Pre-Notification) der SEPA-Lastschrift beträgt mindestens zwei Werktage vor Bankeinzug. Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Lastschrift wird mich die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH per E-Mail über den Einzug in dieser Verfahrensart unterrichten.

Ort, Datum, Unterschrift Kontoinhaber*in



Bitte senden Sie diese Anmeldung

per Post: KEFB Gelsenkirchen · Helene-Weber-Haus · Westerholter Straße 10 · 45894 Gelsenkirchen
per E-Mail: gelsenkirchen@kefb.info per Fax: 0209 933117-20

DATENSCHUTZ - INFORMATION

Der Schutz Ihrer Daten ist für uns sehr wichtig.

Daher möchten wir Sie an dieser Stelle kurz darüber informieren, wozu wir Ihre Daten benötigen.

Die bei der Anmeldung abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Ohne die angegebenen Daten kann kein Vertrag geschlossen werden.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobil-Funknummer und E-Mail-Adresse erfolgt in Ihrem und unserem Interesse, um Sie bei Kursänderungen kontaktieren zu können.

Wenn Sie uns erlauben, Ihre Mail-Adresse für den Bezug des Newsletters zu verwenden, informieren wir Sie vorab ausführlich über die Art und Häufigkeit unseres Newsletters und die Möglichkeit, wie jederzeit eine Abmeldung möglich ist.

Die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten erfolgt stets im Einklang mit dem Kirchlichen Datenschutzgesetz (KDG). Das KDG erfüllt dabei alle durch die Europäische Datenschutzgrundverordnung (EU-DSGVO) vorgegebenen Normen.

Datenschutz – Ihre Rechte

Sie sind gemäß § 14 KDG jederzeit berechtigt, Auskunft über die zu Ihnen gespeicherten Daten zu verlangen.

Als betroffene Person haben Sie

- Ein Auskunftsrecht nach § 17 KDG
- Das Recht auf Berichtigung nach § 18 KDG
- Das Recht auf Löschung nach § 19 KDG
- Das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung nach § 20 KDG
- Das Recht auf Datenübertragbarkeit nach § 22 KDG
- Ein Widerspruchsrecht nach § 23 KDG

Unsere ausführliche Datenschutzerklärung finden Sie auf unserer Homepage unter www.kefb.info. Auf Wunsch senden wir Ihnen diese auch gerne zu.

Bitte senden Sie Ihr Anliegen / Ihre Anregungen an

per Post

Katholische Erwachsenen- und Familienbildung Gelsenkirchen

Helene-Weber-Haus
Westerholter Straße 10
45894 Gelsenkirchen

per E-Mail

gelsenkirchen@kefb.info

per Fax

0209 933117-20

VERHALTENSKODEX

Institutionelles Schutzkonzept der KEFB

Schutz von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen vor sexualisierter Gewalt in der Erwachsenen- und Familienbildung

Die KEFB im Bistum Essen macht Lust auf Leben, Lernen, Bildung.

Wir treten entschieden dafür ein, Menschen vor sexualisierter Gewalt zu schützen.

Durch Achtsamkeit und Verhaltensregeln wollen wir Täterinnen und Tätern Übergriffe erschweren und Mitarbeitende, Kursleitungen und Teilnehmende sensibilisieren.

Der Schutz von Kindern und Jugendlichen steht für uns dabei an erster Stelle.

Mit dem Verhaltenskodex setzen wir uns für einen sicheren und verlässlichen Rahmen im gegenseitigen Umgang ein.

Er soll von allen Personen, die in der KEFB engagiert sind, unterzeichnet und gelebt werden.

Der Verhaltenskodex umfasst folgende Punkte:

Auf mich kommt es an!

1. Ich achte und respektiere die Persönlichkeit und Würde meiner Mitmenschen. Meine Arbeit in der Katholischen Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen ist von Wertschätzung und Vertrauen geprägt.
2. Ich schütze Kinder, Jugendliche und Erwachsene vor körperlichem und seelischem Schaden, vor Missbrauch und Gewalt, soweit es in meinem Einflussbereich liegt.
3. Ich gehe achtsam und verantwortungsbewusst mit Nähe und Distanz um. Ich nehme meine eigenen Grenzen wahr und respektiere die Grenzen von anderen. Dies bezieht sich besonders auf die Intimsphäre und die persönlichen Grenzen der Scham von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.
4. Ich beziehe aktiv Stellung gegen diskriminierendes, gewalttätiges und sexistisches Verhalten, ob in Wort oder Tat, Bild oder sozialen Netzwerken. Abwertendes Verhalten benenne ich und setze damit Grenzen.
5. Ich bin mir meiner Vorbildfunktion gegenüber unseren Teilnehmenden bewusst. Beziehungen zu ihnen gestalte ich transparent und nutze Abhängigkeiten nicht aus.
6. Ich weiß, dass jede sexuelle Handlung mit Schutzbefohlenen disziplinarische und gegebenenfalls strafrechtliche Folgen hat.
7. Ich achte auf Anzeichen von Gefährdung und handle verantwortungsvoll und besonnen nach den Handlungsleitfäden, wie sie in der Broschüre des Bistums Essen »Augen auf! – Hinsehen und schützen« formuliert sind; d. h.: ich dokumentiere und informiere die Verantwortlichen, hole mir Unterstützung und verpflichte mich, an Schulungsangeboten teilzunehmen.

IHRE MEINUNG IST UNS WICHTIG!

Wir möchten Ihnen die Möglichkeit bieten, unser Programm und unsere Arbeit aktiv mitzugestalten.

Mit Ihren Anregungen helfen Sie uns, die Qualität unserer Einrichtung kontinuierlich zu verbessern.

Auf diesen Wegen erreichen Sie uns:

telefonisch unter 0209 933117-0

per Fax unter 0209 933117-20

per E-Mail: gelsenkirchen@kefb.info

Was möchten Sie uns mitteilen?

(Mehrfachauswahl möglich)

- Ich habe eine Anregung.
- Ich möchte auf etwas hinweisen.
- Ich habe eine Beschwerde
- Ich möchte Lob und Dank äußern.



Welches ist Ihr Anliegen / Ihre Anregung?

Vielen Dank für Ihre Angaben!

Allgemeine Geschäftsbedingungen der Katholischen Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH

PRÄAMBEL

Alle Veranstaltungen der Katholischen Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH (im Folgenden: KEFB) sind grundsätzlich offen für interessierte Menschen – unabhängig von Religion oder Konfession.

§ 1 Geltungsbereich, fremde Allgemeine Geschäftsbedingungen

1. Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen gelten für alle Veranstaltungen der KEFB.
2. Andere als diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen werden nicht Bestandteil des Vertrages, sofern nicht in diesen Allgemeinen Geschäftsbedingungen etwas anderes bestimmt oder mit dem Kunden etwas anderes vereinbart ist.

§ 2 Vertragsschluss (Anmeldung)

Der Vertrag kommt durch das Angebot des Kunden und die Annahme dieses Angebots durch die KEFB zustande. Vertragspartner des Kunden ist ausschließlich die KEFB. Das gilt auch und insbesondere, wenn der Vertrag in Zweigstellen der KEFB geschlossen wird.

1. Angebot des Kunden

- a) Das Angebot des Kunden liegt grundsätzlich in der Anmeldung des Kunden zu Veranstaltungen der KEFB. Mit dem Zugang der Anmeldung bei der KEFB gibt der Kunde ein verbindliches Angebot auf Abschluss eines Vertrages mit der KEFB ab.

Anmelden kann sich jede interessierte Person ab dem vollendeten 16. Lebensjahr. Bei beschränkter Geschäftsfähigen (Jugendlichen unter 18 Jahren) ist die Zustimmung der gesetzlichen Vertreter erforderlich.

- b) Die Anmeldung zu den Veranstaltungen kann schriftlich auf den Vordrucken oder in Textform über die Internetseite der KEFB (www.kefb.info) erfolgen. Auch persönliche Anmeldungen sind während der Öffnungszeiten in den jeweiligen Einrichtungen möglich.

Der Kunde hat die vollständige Adresse und eine Telefonnummer, unter der er für Rückfragen oder Änderungen erreichbar ist, sowie, falls vorhanden, eine aktuelle E-Mail-Adresse anzugeben.

- c) Eingehende Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Zugangs bei der KEFB berücksichtigt.

2. Annahme des Angebots durch die KEFB

Die KEFB nimmt Angebote von Kunden an, ohne die Annahme ausdrücklich gegenüber dem Kunden zu erklären. Der Kunde verzichtet auf die ausdrückliche Erklärung der Annahme durch die KEFB. Kann die KEFB das Angebot des Kunden nicht annehmen, weil z. B. die Maßnahme ausfällt, teilt sie dies dem Kunden rechtzeitig vor dem geplanten Beginn der Maßnahme mit.

3. Abweichende Regelung für Reisen

Handelt es sich bei der Veranstaltung der KEFB um eine Reise, gilt abweichend von den vorstehenden Bestimmungen dieses Paragraphen das Folgende:

a) Angebot

Auf die Anmeldung des Kunden zu einer von der KEFB veranstalteten Reise übersendet die KEFB die vollständigen Reiseunterlagen einschließlich eines noch zu vervollständigenden (z. B. persönliche Angaben, Unterschriften) Vertrages. Mit der Übersendung dieser Reiseunterlagen bietet die KEFB dem Kunden den Abschluss des Vertrages an.

b) Annahme

Der Kunde nimmt dieses Angebot durch Rücksendung der ordnungsgemäß und vollständig von ihm ausgefüllten Reiseunterlagen an die KEFB an. Hat die KEFB für die Rücksendung der Reiseunterlagen eine Frist bestimmt, nimmt der Kunde das Angebot der KEFB nur an, wenn die Reiseunterlagen vor Ablauf dieser Frist bei der KEFB eingehen. Nicht rechtzeitig und/oder nicht ordnungsgemäß vervollständigt bei der KEFB eingehende Reiseunterlagen gelten als Ablehnung des Angebotes der KEFB durch den Kunden.

§ 3 Leistungen, Entgelte, Zahlungsbedingungen

1. Leistungen der KEFB

Die von der KEFB selbst oder in Kooperation mit einem Partner geschuldeten Leistungen vereinbaren die KEFB und der Kunde individuell. Die KEFB hält keine Parkplätze vor, der Kunde hat also keinen Anspruch auf Überlassung eines Parkplatzes.

2. Entgelte

Es gelten die für die jeweilige Veranstaltung ausgewiesenen Entgelte, die mit dem Zustandekommen des Vertrages ohne jeden Abzug fällig werden.

Kunden in besonderen Lebenssituationen können eine Ermäßigung der Entgelte in Anspruch nehmen, wenn eine finanzielle Bedürftigkeit vorliegt. Die Ermäßigung muss von den Kunden unter Vorlage der notwendigen Unterlagen beantragt werden. Mit dem Antrag bestätigt der Kunde seine finanzielle Bedürftigkeit und die Richtigkeit seiner Angaben. Ermäßigungen können nur im Rahmen der zugewiesenen Landesmittel gewährt werden. Ein Anspruch des Kunden auf eine Ermäßigung besteht daher nicht.

3. Zahlungsbedingungen

Der Kunde erteilt der KEFB mit der Anmeldung ein SEPA-Lastschriftmandat. Die KEFB zieht das geschuldete Entgelt so frühzeitig ein, dass das Entgelt in der Regel zwei Wochen nach dem Abschluss des Vertrages, spätestens aber zwei Tage vor Beginn der Veranstaltung auf dem Konto der KEFB eingeht. Der Kunde stellt sicher, dass ausreichende Geldmittel auf dem von ihm angegebenen Konto vorhanden sind. Die KEFB bemüht sich, den Kunden von dem bevorstehenden Einzug des Entgeltes in Kenntnis zu setzen. Einen Anspruch auf eine solche Information hat der Kunde nicht. Erfolgt die Information nicht, kann der Kunde daraus keine Ansprüche ableiten. Ist ein Einzug nicht möglich, gilt § 4 Nr. 3 dieses Vertrages.

4. Abweichende Regelungen für Reisen

Handelt es sich bei der Veranstaltung um eine Reise, können sich aus den Reiseunterlagen abweichende Zahlungsbedingungen ergeben.

§ 4 Kündigung/Rücktritt

1. Für beide Vertragsparteien bestimmt sich das Recht zum Rücktritt/zur Kündigung nach den gesetzlichen Regelungen, soweit im Folgenden nicht etwas anderes bestimmt ist.

Der Kunde hat nur dann ein Rücktritts-/Kündigungsrecht von dem mit ihm geschlossenen Vertrag, wenn dies im Vertrag schriftlich vereinbart wurde oder sich aus dem Gesetz ergibt.

Wurde für die Ausübung eines vertraglich vereinbarten Rechts zur Kündigung/zum Rücktritt eine Frist vereinbart, erlischt das vertraglich vereinbarte

Recht zur Kündigung/zum Rücktritt mit Ablauf dieser Frist. Der Vertrag bleibt in diesem Fall bestehen mit der Folge, dass der Kunde das vereinbarte Entgelt auch dann zu zahlen hat, wenn er an der gebuchten Veranstaltung nicht teilnimmt.

Der Kunde hat den Rücktritt/die Kündigung schriftlich oder in Textform (z. B. per E-Mail oder Fax) zu erklären. Die Erklärung ist an die KEFB zu richten.

Das bloße Nichterscheinen zu einer Veranstaltung oder Teilen davon stellt keinen Rücktritt/keine Kündigung von dem betreffenden Vertrag dar und entbindet den Kunden daher nicht von der Zahlungsverpflichtung.

2. Tritt der Kunde vom Vertrag zurück/kündigt er den Vertrag, ohne dass dies von der KEFB und/oder ihren Vertretern und Erfüllungsgehilfen zu vertreten ist, hat die KEFB einen Zahlungsanspruch gegen den Kunden, der sich in Prozent des für die Teilnahme an der Veranstaltung vereinbarten Entgeltes wie folgt bemisst:

- Kündigung/Rücktritt bis 42 Tage vor Veranstaltungsbeginn 0 %,
- Kündigung/Rücktritt zwischen 41 und 30 Tagen vor Veranstaltungsbeginn 25 %,
- Kündigung/Rücktritt zwischen 29 und 14 Tagen vor Veranstaltungsbeginn 50 %,
- Kündigung/Rücktritt zwischen 13 und 7 Tagen vor Veranstaltungsbeginn 75 %,
- Kündigung Rücktritt ab dem 6. Tag vor Veranstaltungsbeginn oder danach 100 %.

Dem Kunden steht der Nachweis frei, dass der KEFB kein oder ein geringerer Schaden entstanden ist.

3. Beide Vertragsparteien haben das Recht, den Vertrag aus wichtigem Grund außerordentlich zu kündigen. Für die KEFB liegt ein wichtiger Grund insbesondere vor, wenn

- der Kunde das Kursentgelt nicht oder nicht fristgerecht zahlt (vgl. § 3 Nr. 3 dieses Vertrages),
- der Kunde die Veranstaltung oder deren Ablauf stört oder anderweitig erhebliche Nachteile für die Durchführung der Veranstaltung zu befürchten sind;
- der Kunde erheblich oder wiederholt gegen die Hausordnung verstößt;
- die von der KEFB vorgegebene Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird;

- der von der KEFB für die gebuchte Veranstaltung vorgesehene Referent/Seminarleiter ersatzlos ausfällt.

Ein wichtiger Grund im vorgenannten Sinn begründet auch den Rücktritt der KEFB von dem Vertrag.

Kündigt die KEFB den Vertrag mit dem Kunden außerordentlich aus wichtigem Grund/tritt die KEFB von dem Vertrag mit dem Kunden zurück, berechnen sich die Ansprüche der KEFB gegen den Kunden wie in § 4 Nr. 2 dieses Vertrages bestimmt. Das gilt nicht für den Fall, dass die KEFB aus Gründen, die in ihre Risikosphäre fallen, den Vertrag kündigt/vom Vertrag zurücktritt, insbesondere weil die vorgegebene Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird bzw. der für die gebuchte Veranstaltung vorgesehene Referent/Seminarleiter ersatzlos ausfällt.

4. Werden Leistungen aufgrund der Kündigung/des Rücktritts der KEFB ganz oder teilweise nicht erbracht, wird der Kunde unverzüglich davon in Kenntnis gesetzt. Soweit sich aus diesen Allgemeinen Geschäftsbedingungen oder aus dem Gesetz nichts anderes ergibt, werden dafür bereits gezahlte Entgelte dem Kunden ganz oder teilweise erstattet.

Ist die geschuldete aber nicht erbrachte Leistung nachholbar, wird die KEFB sich bemühen, diese Leistung in Absprache mit dem Kunden an einem geeigneten späteren Termin zu erbringen. Werden diese Leistungen nachgeholt, findet eine Erstattung der für sie gezahlten Entgelte nicht statt.

§ 5 Haftung

1. Die KEFB haftet für andere als durch Verletzung von Leben, Körper und Gesundheit entstehende Schäden lediglich, soweit diese auf vorsätzlichem oder grob fahrlässigem Handeln oder auf schuldhafter Verletzung einer wesentlichen Vertragspflicht durch die KEFB, ihre Vertreter oder Erfüllungsgehilfen beruhen. Wird eine wesentliche Vertragspflicht fahrlässig verletzt, so ist die Haftung der KEFB auf den vertragstypischen, vorhersehbaren Schaden begrenzt. Eine darüberhinausgehende Haftung auf Schadenersatz ist ausgeschlossen.

Wesentliche Vertragspflichten sind solche, deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung der Vertragspartner regelmäßig vertraut und vertrauen darf.

2. Die gesetzlichen Regelungen zur Haftung bei Einbringung von Sachen bei Gastwirten bleiben unberührt.

3. Die Haftung für Datenverlust ist beschränkt auf den Wiederherstellungsaufwand, der bei regelmäßiger Anfertigung von Sicherheitskopien entstanden wäre, es sei denn, der Kunde kann beweisen, dass der Datenverlust auch bei ordnungsgemäßer Anfertigung von Sicherheitskopien entstanden wäre.

§ 6 Verjährung, Aufrechnung

Ansprüche gegen die KEFB verjähren grundsätzlich in einem Jahr ab dem Beginn der gesetzlichen Verjährung. Das gilt nicht für die Verjährung von Schadenersatzansprüchen.

Der Kunde kann nur mit einer unstreitigen oder rechtskräftigen Forderung gegenüber einer Forderung der KEFB aufrechnen. Das gilt nicht, wenn die Forderung des Kunden auf einem komplexen Leistungsanspruch des Kunden beruht, dessen Nichterfüllung das Recht zur Zurückbehaltung für den Kunden gegenüber der KEFB begründen würde.

§ 7 Datenschutz

Bei der Bearbeitung der Anmeldung des Kunden und des Vertrages mit dem Kunden werden Daten des Kunden verarbeitet. Datenschutz genießt dabei einen besonders hohen Stellenwert. Personenbezogene Daten werden nach den Maßgaben des Kirchlichen Datenschutzgesetzes (KDG, z. B.:

www.katholisches-datenschutzzentrum.de → Recht

→ Erzbistümer und Bistümer → Bistum Essen → KDG und KDG-Durchführungsverordnung der Diözese Essen) geschützt. Personen, deren personenbezogene Daten verarbeitet werden, haben datenschutzrechtliche Ansprüche gegen und datenschutzrechtliche Rechte gegenüber der KEFB, die dem Internetauftritt der KEFB

(<https://www.kefb.info/meta-navigation/datenschutz/>) zu entnehmen sind.

§ 8 Verbraucherschlichtung

Die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH ist grundsätzlich nicht bereit und verpflichtet, an Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle teilzunehmen.

§ 9 Schlussbestimmungen

1. Änderungen und Ergänzungen dieses Vertrages einschließlich dieser Allgemeinen Geschäftsbedingungen bedürfen der Schriftform. Das gilt auch für die Änderung dieses Schriftformerfordernisses selbst.
2. Ausschließlicher Gerichtsstand ist Essen, wenn der Kunde Vollkaufmann, juristische Person des öffentlichen Rechts oder öffentlich-rechtliches Sondervermögen ist, ein Kunde keinen allgemeinen Gerichtsstand im Inland hat, ein Kunde nach Vertragsabschluss seinen Wohnsitz oder gewöhnlichen Aufenthalt in das Ausland verlegt hat oder sein Wohnsitz oder gewöhnlicher Aufenthaltsort zum Zeitpunkt der Klageerhebung unbekannt ist.
3. Es gilt deutsches Recht, die Anwendung des UN-Kaufrechts ist ausgeschlossen.
4. Sollten einzelne Bestimmungen dieser Allgemeinen Geschäftsbedingungen unwirksam oder nichtig sein oder werden, wird dadurch die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen nicht berührt. An die Stelle der unwirksamen oder nichtigen Bestimmungen treten die betreffenden gesetzlichen Vorschriften.
5. Vertragssprache ist Deutsch

§ 10 Widerrufsrecht

Für alle Verträge mit Ausnahme von Verträgen über Reisen haben Verbraucher (= jede natürliche Person, die ein Rechtsgeschäft zu Zwecken abschließt, die überwiegend weder ihrer gewerblichen noch ihrer selbständigen beruflichen Tätigkeit zugerechnet werden können, vgl. § 13 BGB) das folgende Widerrufsrecht:

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns (Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH, Zwölfing 16, 45127 Essen, geschaeftsstelle@kefb.info) mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren

Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das auf unserer Homepage hinterlegte Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist (<https://www.kefb.info/meta-navigation/agb>).

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistungen während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht. Ende der Widerrufsbelehrung

Impressum

Katholische Erwachsenen- und Familienbildung Gelsenkirchen
Helene-Weber-Haus
Westerholter Straße 10
45894 Gelsenkirchen

Tel.: 0209 933117-0
Fax: 0209 933117-20
Internet: www.kefb.info
E-Mail: gelsenkirchen@kefb.info

Verantwortlicher i.S.d.P.:

Frank Gößmann

Rechtsträger:

Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH

Sitz der Gesellschaft:

Zwölfing 16, 45127 Essen
HRB 19125 Amtsgericht Essen

Geschäftsführerin:

Rita Hövelmann

Vorsitzende der Gesellschafterversammlung:

Frau Dr. Judith Wolf

Verantwortlich für Planung und Durchführung der Veranstaltungen sind die Einrichtungen.

Fotonachweis:

Getty images

Layout und Druck:

Zielgruppe.net GmbH, Ratingen
Theissen Medien Gruppe GmbH, Monheim

Auflage: 2.000



Die Einrichtungen der KEFB sind nach dem Weiterbildungsgesetz des Landes NRW (WbG) anerkannte Einrichtungen der Erwachsenen- und Familienbildung, zertifiziert durch den Gütesiegelverbund Weiterbildung e. V.



Die EDV-Ausstattung der Familienbildung wurde finanziert durch Mittel aus dem Europäischen Fonds für regionale Entwicklung (EFRE) 2014-2020 zur Digitalisierung der Familienbildungsstätten in NRW.



EUROPÄISCHE UNION
Investition in unsere Zukunft
Europäischer Fonds
für regionale Entwicklung





KEFB

**Katholische Erwachsenen-
und Familienbildung**

Gelsenkirchen

KEFB Gelsenkirchen

Helene-Weber-Haus
Westerholter Straße 10
45894 Gelsenkirchen

Tel.: 0209 933117-0

Fax: 0209 933117-20

gelsenkirchen@kefb.info

Internet: www.kefb.info