

# KURSPROGRAMM

1. Halbjahr 2024



© Robert Kneschke/stock.adobe.com



# FBW

Servicestelle  
für den Sport

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

## Sportbüro

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

## Stadtsportverband

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

*Herausgeber:* Stadt Herten  
Der Bürgermeister

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

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

*Druck:* Eigendruck, Stadtdruckerei Herten

*Auflage:* 600

*Veröffentlichung:* Dezember 2023

Raumvermietung .....	4
<b>ERWACHSENE</b>	
Fit ins hohe Alter .....	6
Seniorengymnastik .....	6
Familienbildungsstätte Herten, Funktionsgymnastik .....	7
Gesundheitsgymnastik – Reha-Sport .....	7
Koronarsportverein: Qi Gong .....	8
Koronarsportverein: Pilates .....	9
Koronarsportverein: Gymnastikkurs „Pilates-Mix“ .....	10
VHS: Fitness-Kurs für Frauen ab 60: Bleib länger fit – mach mit .....	11
Fit for you – Starte neu durch! .....	11
Sport auch für „grauen Zellen“ – Bewegt älter werden! .....	12
Tischtennis – Mitspieler*in gesucht! .....	12
VHS Rückenschule – rund um die Wirbelsäule .....	13
Herzsport – Hockergruppe .....	14
VHS – Yoga für Schwangere .....	14
Yoga auf dem Stuhl für Senior*innen .....	15
Stress lass nach! .....	16
Orientalischer Tanz .....	17
Square Dance .....	18
Aktiv und gesund mit Seniorentanz .....	18
Moderne Kleidung – selbst geschneidert .....	19
Kreatives Nähen .....	20
Modellflugzeuge bauen und fliegen .....	21
Plastisches Gestalten für Anfänger u. Fortgeschrittene .....	22
Tele-Team-Herten .....	23
Niederländisch am Vormittag .....	24
Bildungsurlaub Englisch Kompakt .....	24
Bildungsurlaub Englisch Kompakt .....	25
Offene Sporttreffs .....	26
<b>KINDER/JUGENDLICHE</b>	
Aikido .....	28
Bauchweh bei Babys .....	29
Spiel, Spaß und Bewegung für Babys und Kleinkinder .....	30
Musikschule Herten Instrumentalunterricht .....	31
Schon gewusst? .....	32
<b>KINDERTHEATER/ INTERESSENGEMEINSCHAFTEN/KOOPERATIONSPARTNER</b>	
Kindertheater in der FBW .....	34
Interessengemeinschaften .....	36
Kooperationspartner .....	37

## Liebe Bürgerinnen, liebe Bürger!

Neben den Angeboten im FBW-Programm haben Sie auch die Möglichkeit, die Räumlichkeiten des Hauses für sich privat zu nutzen. Für alle möglichen Anlässe bieten wir verschiedene Räume zur Anmietung an, zum Beispiel für

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

### **Folgende Räume können wir Ihnen anbieten:**

- Saal (133 qm) für Tagungen und Sportkurse
- Saal/Cafétheke/Küche
- Cafétheke/Küche
- Seminarraum 5 (ca. 40 qm)
- Seminarraum 4 (ca. 20 qm)
- Kinder- und Bewegungsraum (ca. 90 qm, Hinweis: Hallenschuhpflicht)
- Gymnastikraum (Hinweis: Hallenschuhpflicht)

### **Nutzungsentgelt je Stunde:**

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

Die von Ihnen gemieteten Räume müssen bis 22 Uhr, folgt ihnen ein Sonntag oder ein Feiertag, bis 1 Uhr besenrein verlassen sein. Die Räume werden nach der Vermietung von Beschäftigten des Hauses abgenommen.

Für private Feiern in der FBW wird eine **Kaution in Höhe von 350 €** erhoben, die vorab in bar in der FBW zu hinterlegen ist.

Reservieren Sie einen Raum, haben Sie zwei Wochen Zeit, einen Raumnutzungsantrag in der FBW zu stellen. Sollten Sie sich innerhalb dieser Frist nicht melden, gehen wir davon aus, dass kein Interesse

mehr an der Nutzung unserer Räumlichkeiten besteht. Ein Anrecht auf Anmietung gibt es nicht.

**Bitte beachten Sie: Es gilt Rauchverbot (incl. Shisha) und Kerzenverbot im ganzen Haus!**

Zudem ist seit 2020 die Verwendung von Einweggeschirr bei Feiern nicht mehr erlaubt!

Für weitere Fragen oder Terminabsprachen wenden Sie sich bitte an die Beschäftigten der FBW, ☎ 02366 303-303.

## FIT INS HOHE ALTER

Die gesunde Wirkung des Sports hört im Alter nicht auf. Leichtes Kraft- und Bewegungstraining für ältere Menschen wirkt dem Abbau der Muskelmasse im Alter entgegen. Untersuchungen zeigen, dass auch im hohen Alter bei gezieltem Training ein Kraftzuwachs von bis zu 100 % innerhalb weniger Wochen möglich ist. Die Übungen werden im Sitzen und im Stehen durchgeführt.

Alltagskompetenz und Eigenständigkeit werden dadurch erhalten und gefördert, die Mobilität und Beweglichkeit der Gelenke verbessern sich.

<b>Ort:</b>	Saal
<b>Zeit:</b>	8.1. - 18.3.2024 und 8.4. - 24.6.2024, mittwochs 9.30 - 10.30 Uhr 8.1. - 18.3.2024 und 8.4. - 24.6.2024, mittwochs 10.45 - 11.45 Uhr (nicht in den Schulferien)
<b>Kosten:</b>	30 Euro für 10 Treffen
<b>Veranstalter:</b>	Stadtsportverband Herten e. V.
<b>Leitung:</b>	Barbara Beßelmann
<b>Anmeldung:</b>	SSV, ☎ 02366 303-471

## SENIORENGYMNASTIK

Bewegung tut gut und ist keine Frage des Alters!



<b>Ort:</b>	Saal
<b>Zeit:</b>	8.1. - 18.3.2024 und 8.4. - 24.6.2024, montags 15 - 16 Uhr
<b>Veranstalter:</b>	Stadtsportverband Herten e. V.
<b>Leitung:</b>	Barbara Beßelmann
<b>Anmeldung:</b>	Zurzeit ist der Kurs ausgebucht. Die Aufnahme auf eine Warteliste ist möglich unter: ☎ 02366 303-471

## FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE HERTEN

### FUNKTIONSGYMNASTIK

#### Gegen Rückenschmerzen und Haltungsschäden.


In diesem Kurs werden gezielte Übungen angeboten, die das seelische und körperliche Wohlbefinden beeinflussen und der Gesundheitsvorsorge dienen:

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

<b>Ort:</b>	Gymnastikraum
<b>Zeit:</b>	10.1. - 26.6.2024, mittwochs 18 - 19 Uhr
<b>Kosten:</b>	Bitte beim Anbietenden erfragen
<b>Kurs-Nr.:</b>	<b>B5333-107</b>
<b>Veranstalter:</b>	Familienbildungsstätte Herten
<b>Leitung:</b>	Rita Wahl
<b>Anmeldung:</b>	online über <a href="http://www.fbs-herten.de">www.fbs-herten.de</a>

## GESUNDHEITSGYMNASTIK – REHA-SPORT

Die Haltungs- und Bewegungsleistung einer zu schwachen Muskulatur wird durch funktionelle Übungen aufgebaut. Ausdauer und Koordination sollen verbessert werden. Tipps zur bewussten Körperwahrnehmung, Dehn- und Entspannungsübungen zeigen abwechslungsreiche Wege zur körperlichen und geistigen Fitness. Der Großteil der Übungen erfolgt auf dem Hocker. Daher eignet sich der Kurs auch für Personen mit Einschränkungen am Bewegungsapparat. Mit entsprechender Musik kommt der Spaß an der Bewegung in diesem Kurs nicht zu kurz.

<b>Ort:</b>	Gymnastikraum
<b>Zeit:</b>	12.1. - 5.7.2024, freitags 10.30 - 11.30 Uhr
<b>Kosten:</b>	Vereinsbeitrag
<b>Veranstalter:</b>	Koronarsportverein Herten 1993 e.V.
<b>Leitung:</b>	Ralf Ohloff
<b>Anmeldung:</b>	Gabriele Augustin  02365 72374 oder per <a href="mailto:vorstand@koronarsport.eu">vorstand@koronarsport.eu</a>
<b>E-Mail:</b>	

## KORONARSPORTVEREIN: QI GONG

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

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

<b>Ort:</b>	Saal
<b>Zeit:</b>	10.1. - 3.7.2024, mittwochs 16.15 - 17.45 Uhr
<b>Kosten:</b>	Vereinsbeitrag
<b>Veranstalter:</b>	Koronarsportverein Herten 1993 e.V.
<b>Leitung:</b>	Peter Kröninger
<b>Anmeldung:</b>	Gabriele Augustin ☎ 02365 72374 oder per vorstand@koronarsport.eu
<b>E-Mail:</b>	






## KORONARSPORTVEREIN: PILATES

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

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

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

<b>Ort:</b>	Saal
<b>Zeit:</b>	11.1. - 4.7.2024, donnerstags 10.30 - 11.30 Uhr
<b>Kosten:</b>	Vereinsbeitrag
<b>Veranstalter:</b>	Koronarsportverein Herten 1993 e. V.
<b>Leitung:</b>	Gabriele Augustin
<b>Anmeldung:</b>	Gabriele Augustin  02365 72374 oder per
<b>E-Mail:</b>	<a href="mailto:vorstand@koronarsport.eu">vorstand@koronarsport.eu</a>



## KORONARSPORTVEREIN: GYMNASTIKKURS „PILATES-MIX“

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

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

<b>Ort:</b>	Saal
<b>Zeit:</b>	8.1. - 1.7.2024, montags 10 - 11 Uhr
<b>Kosten:</b>	Vereinsbeitrag
<b>Veranstalter:</b>	Koronarsportverein Herten 1993 e.V.
<b>Leitung:</b>	Ralf Ohloff
<b>Anmeldung:</b>	Gabriele Augustin ☎ 02365 72374 oder per vorstand@koronarsport.eu
<b>E-Mail:</b>	



© Prostockstudio/adobe.stock.

## VHS: FITNESS-KURS FÜR FRAUEN AB 60: BLEIB LÄNGER FIT – MACH MIT!

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

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

<b>Ort:</b>	Saal
<b>Zeit:</b>	6.2. - 18.6.2024, dienstags 9.30 - 11 Uhr, (17 x)
<b>Kosten:</b>	77 € (erm. 54 € / HP 39 €)
<b>Veranstalter:</b>	VHS
<b>Kurs-Nr.:</b>	3119
<b>Leitung:</b>	Stefanie Jorczyk
<b>Anmeldung:</b>	VHS, ☎ 0266 303-580
<b>E-Mail:</b>	vhs@herten.de

## FIT FOR YOU – STARTE NEU DURCH!

In diesem Kurs arbeiten wir am Aufbau der Muskulatur und gleichzeitig an der Beweglichkeit des Körpers.

Im Hauptteil kräftigen wir diesen mithilfe von verschiedenen Kleingeräten. Die Kursstunde endet mit einer Vielzahl von Dehn- und Entspannungsübungen.

Handtuch, eine eigene Matte und ein Getränk sind bitte mitzubringen.

<b>Ort:</b>	Gymnastikraum
<b>Zeit:</b>	Kurs 1: 17.1. - 3.7.2024, mittwochs 8.45 - 10 Uhr Kurs 2: 17.1. - 3.7.2024, mittwochs 16.30 - 17.45 Uhr
<b>Kosten:</b>	80 € für jeweils 20 Treffen
<b>Zeit:</b>	18.1. - 4.7.2024, donnerstags 17. - 18.15 Uhr
<b>Kosten:</b>	76 € für 19 Treffen
<b>Veranstalter:</b>	FBW
<b>Leitung:</b>	Anke Schwichlinski
<b>Anmeldung:</b>	FBW, ☎ 02366 303-471
<b>Hinweis:</b>	Keine Kursstunden am 2.5., 8.5., 19.6. und 20.6.24

## SPORT AUCH FÜR DIE „GRAUEN ZELLEN“ – BEWEGT ÄLTER WERDEN!

Das Gehirn ist ein Muskel, den man ebenso trainieren kann und sollte wie die Muskeln in den Gliedmaßen. So ist es möglich, dem Vergessen aktiv entgegenzuwirken und eine positive Wirkung auf die Gesundheit zu erzielen sowie das Wohlbefinden zu steigern.

Personen, die aus gesundheitlichen Gründen eine Verminderung der kognitiven Funktionen befürchten müssen oder bereits von dieser betroffen sind, können ebenso wie Nicht-Betroffene durch eine sportliche Aktivierung das Gehirn anregen, in einer Gruppe mit anderen Spaß haben und den Krankheitsverlauf verlangsamen oder vorbeugen.

<b>Ort:</b>	Kinder- und Bewegungsraum/Außenbereich der Freizeitanlage
<b>Zeit:</b>	9.1. - 19.3.2024, dienstags 11 - 12 Uhr
<b>Kosten:</b>	Bitte beim der Kursleitung erfragen.
<b>Veranstalter:</b>	TG Scherlebeck Langenbochum
<b>Leitung:</b>	Eleonore Kaminski
<b>Information:</b>	kaminski@tg-scherlebeck- langenbochum.info

Eine Verlängerung des Angebotes ist in Planung.

## TISCHTENNIS – MITSPIELLENDE GESUCHT!

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

<b>Ort:</b>	Gymnastikraum
<b>Zeit:</b>	8.1. - 1.7.2024, montags 17.30 - 19.30 Uhr
<b>Information:</b>	Roderich Schmidt,  0209 359291

## VHS-RÜCKENSCHULE – RUND UM DIE WIRBELSÄULE

Durch Bewegungsmangel sowie ständige Fehl- und Überbelastung im Alltag kommt es bei vielen Menschen zu den unterschiedlichsten Rückenbeschwerden. Muskelkräftigende Übungen der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie Dehnungs- und Entspannungsübungen halten die Wirbelsäule beweglicher und beugen Haltungsschwächen oder -schäden vor. Der Kurs richtet sich nicht an Teilnehmende mit akuten Erkrankungen der Wirbelsäule und ersetzt keine krankengymnastische Behandlung.

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

<b>Ort:</b>	Saal
<b>Zeit:</b>	20.2. - 11.6.2024, dienstags 18.30 - 19.15 Uhr (14 UE)
<b>Kurs-Nr.:</b>	3063
<b>Zeit:</b>	20.2. - 11.6.2024, dienstags 19.30 - 20.15 Uhr (14 UE)
<b>Kurs-Nr.:</b>	3065
<b>Kosten:</b>	38 € (erm. 27 € / HP 19 €)
<b>Veranstalter:</b>	VHS
<b>Anmeldung:</b>	VHS, ☎ 02366 303-580 oder vhs@herten.de




© JackF - stock.adobe.com

## HERZSPORT – HOCKERGRUPPE (KORONARSPORTVEREIN)

Wenn man einen Herzinfarkt erlitten oder eine andere koronare Herzkrankheit hat, kann man Sport treiben. Ja, man soll sogar! Natürlich keinen Wettkampfsport, denn Stress und Aufregung sind für Herzpatienten sehr schädlich. Jedoch führt ein dem Gesundheitszustand angepasstes Ausdauertraining:

1. Zur Verbesserung des Herz- und Kreislaufsystems
  2. Das Herz arbeitet ökonomischer
  3. Die Belastbarkeit wird höher
- Bewegungstraining und Sport gehören bei Herz- Kreislauferkrankungen zu den Rehabilitationsmaßnahmen.

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

<b>Ort:</b>	Saal
<b>Zeit:</b>	8.1. - 1.7.2024, montags 16.15 - 17.30 Uhr
<b>Kosten:</b>	bitte beim Verein anfragen
<b>Veranstalter:</b>	Koronarsportverein Herten 1993 e.V.
<b>Leitung:</b>	Ralf Ohloff
<b>Anmeldung:</b>	Gabriele Augustin,  02365 72374 oder per
<b>E-Mail:</b>	<a href="mailto:vorstand@koronarsport.eu">vorstand@koronarsport.eu</a>

## VHS – YOGA FÜR SCHWANGERE AB DEM 2. TRIMESTER

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

wachsendem Bauch Ihre Schwangerschaft genießen können. Benötigt wird ein Still- oder Seitenlagerungskissen, eine rutschfeste Matte, bei Bedarf eine Decke.

<b>Ort:</b>	Kinder- u. Bewegungsraum
<b>Zeit:</b>	19.1. - 22.3.2024 (10 x) freitags, 11 - 12.15 Uhr
<b>Kurs-Nr.:</b>	3025
<b>Zeit:</b>	12.4. - 28.6.2024 (10 x) freitags, 11 - 12.15 Uhr
<b>Kurs-Nr.:</b>	3027
<b>Kosten:</b>	83 € (erm. 58 € / HP 42 €)
<b>Veranstalter:</b>	VHS Herten
<b>Leitung:</b>	Anke Bruns

## YOGA AUF DEM STUHL FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

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

<b>Ort:</b>	Kinder- u. Bewegungsraum
<b>Zeit:</b>	19.1. - 22.3.2024 (10 x) freitags, 12.15 - 13 Uhr
<b>Kurs-Nr.:</b>	3029
<b>Zeit:</b>	12.4. - 28.6.2024 (10 x) freitags, 12.15 - 13 Uhr
<b>Kurs-Nr.:</b>	3031
<b>Kosten:</b>	83 € (erm. 58 € / HP 42 €)
<b>Veranstalter:</b>	VHS Herten
<b>Leitung:</b>	Anke Bruns


## STRESS LASS NACH!

Du denkst, dass es dringend Zeit wird, wieder mehr Gelassenheit, Zufriedenheit und Auszeiten in deinen Alltag bringen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für dich! Was dich in den 8 Wochen erwartet:

- Persönlicher Austausch unter Gleichgesinnten
- Ausprobieren & Erlernen von verschiedenen Entspannungsmethoden
- Ganzheitliche Stressanalyse
- Finden deiner persönlichen Fähigkeiten
- Erarbeiten von zusätzlichen Ressourcen
- Zielformulierung
- SOS-Akut-Tipps etc.

Gemeinsam starten wir durch und verhelfen dir zu mehr Gelassenheit und Zufriedenheit. Ich war jahrelang in der gleichen

Situation und weiß wovon ich rede. Während des gesamten Kurses stehe ich dir jederzeit für Fragen und Tipps mit meinem gesamten Wissen zur Verfügung.


**Ort:** Kinder- u. Bewegungsraum  
**Zeit:** 11.1. - 29.2.24, donnerstags  
19.30 - 20.30 Uhr (8 x)  
7.3. - 16.5.24, donnerstags  
19.30 - 20.30 Uhr (8 x)  
**Leitung:** Sabrina Zimmermann  
**Infos:** zu den Kosten und  
Anmeldung unter  
 01575-3358503 oder  
deine-entspannungszeit@gmx.de

Der Kurs findet ab  
4 Teilnehmern/Teilnehmerinnen statt.



## ORIENTALISCHER TANZ

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

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

### Fortgeschrittene

**Ort:** Kinder- und Bewegungsraum  
**Zeit:** ab 8.1.2024,  
montags, 18.30 - 19.30 Uhr

### Anfänger-Kurs

**Ort:** Kinder- und Bewegungsraum  
**Zeit:** 15.1., 29.1., 5.2., 19.2., 4.3., 11.3.24,  
montags, 19.30 - 20.30 Uhr  
(weitere Termine nach den  
Osterferien geplant)

### Workshops

**Ort:** Gymnastikraum  
**Zeit:** 10.1., 24.1., 14.2., 28.2., 13.3.2024,  
mittwochs, 19 - 20.30 Uhr  
(weitere Termine nach den  
Osterferien geplant)

### Tribal

**Ort:** Gymnastikraum  
**Zeit:** 12.1., 26.1., 16.2., 1.3., 8.3.2024)  
freitags, 19 - 20.30 Uhr  
(weitere Termine nach den  
Osterferien geplant)




© Claudia Springstube

## SQUARE DANCE

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


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

**Ort:** Saal  
**Zeit:** 12.1. - 5.7.2024  
freitags,  
18.30 - 20.30 Uhr  
**Kosten:** Vereinsbeitrag  
**Veranstalter:** Koronarsportverein Herten  
1993 e.V.  
**Leitung:** Jürgen Wieschus  
**Anmeldung:** Gabriele Augustin,  
 02365 72374 oder per  
**E-Mail:** [vorstand@koronarsport.eu](mailto:vorstand@koronarsport.eu)

## AKTIV UND GESUND MIT SENIORENTANZ

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

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


**Ort:** Saal  
**Zeit:** 11.1. - 4.7.2024  
donnerstags,  
14 - 15.30 Uhr  
**Kosten:** Vereinsbeitrag  
**Veranstalter:** Koronarsportverein Herten  
1993 e.V.  
**Leitung:** Wolfgang Kuhn  
**Anmeldung:** Gabriele Augustin,  
 02365 72374 oder per  
**E-Mail:** [vorstand@koronarsport.eu](mailto:vorstand@koronarsport.eu)

## MODERNE KLEIDUNG - SELBST GESCHNEIDERT

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


Zur Stoff- und Modellauswahl steht die Kursleiterin zur Verfügung. Eine fachgerechte Hilfe wird ebenfalls bei der Umsetzung eigener Nähvorhaben sowie bei Änderungs- und Ausbesserungsarbeiten geboten. Eigene Ideen und Stoffe sowie angefangene Projekte können gerne mitgebracht werden. Die Betreuung in dem Kurs erfolgt individuell nach den Fähigkeiten der Teilnehmer/innen. Es stehen

Nähmaschinen zur Verfügung, falls eine eigene Nähmaschine vorhanden ist, bitte diese sowie die Bedienungsanleitung und ein Verlängerungskabel mitbringen. Mitzubringen: Nähutensilien wie Schere, Maßband, Stecknadeln, eventuell Schnittmuster, Stoffe, Kreide, Nähadeln, Stoffreste zum Üben für Anfänger/innen, Stoff- und Papierschere, Garn usw.

<b>Ort:</b>	Seminarräume 4 und 5
<b>Zeit:</b>	9.1. - 12.3.2024 dienstags, 19 - 22 Uhr
<b>Kurs-Nr.:</b>	B5352-009
<b>Zeit:</b>	9.4. - 18.6.2024 dienstags, 19 - 22 Uhr
<b>Kurs-Nr.:</b>	B5352-010
<b>Kosten:</b>	Bitte beim Anbieter erfragen
<b>Veranstalter:</b>	Familienbildungsstätte Herten
<b>Kursleitung:</b>	Dagmar Waldner
<b>Anmeldung:</b>	Dagmar Waldner  0209 584481 oder online über <a href="http://www.fbs-herten.de">www.fbs-herten.de</a>

## KREATIVES NÄHEN

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

**Ort:** Seminarräume 4 und 5  
**Zeit:** 11.1. - 14.3.2024,  
donnerstags, 19 - 22 Uhr  
**Kurs-Nr.:** B5352-012  
**Zeit:** 11.4. - 20.6.24,  
donnerstags, 19 - 22 Uhr  
**Kurs-Nr.:** B5352-013  
**Kosten:** Bitte beim Anbieter erfragen  
**Veranstalter:** Familienbildungsstätte  
Herten  
**Kursleitung:** Dagmar Waldner  
**Anmeldung:** Dagmar Waldner,  
 0209 584481 oder online  
über [www.fbs-herten.de](http://www.fbs-herten.de)



## MODELLFLUGZEUGE BAUEN UND FLIEGEN

Gemeinsam Flugzeuge bauen: Für die Baugruppe der Flugmodell-sportvereinigung Vest e. V. (FSV) steht in der FBW ein großer Bastelraum im Keller zur Verfügung.

Erfahrene Modellflieger treffen sich hier zum Austausch von Erfahrungen und zur gemeinschaftlichen Lösung von Modellbauproblematiken. Gerne wird auch beim Bau eigener Flugmodelle Unterstützung gewährt. Diese Baugruppe richtet sich auch an alle, die neugierig auf das Modellbauen und Fliegen sind und einmal reinschnuppern möchten.

Auf dem Modellflugplatz in der Ried, Heideweg, (in Nähe der Windkraftanlage), können unter Anleitung von Fluglehrern der FSV Flugmodelle eingeflogen werden. Weitere Infos: [www.fsv-vest.de](http://www.fsv-vest.de)

<b>Ort:</b>	Werkraum der FBW
<b>Zeit:</b>	12.1. - 5.7.2024, freitags, 17 - 20 Uhr
<b>Kosten:</b>	kostenlos, ggfls. können Materialkosten entstehen
<b>Veranstalter:</b>	Flugmodell-sportvereinigung Vest e. V.
<b>Kursleitung:</b>	Klaus Uehlemann
<b>Anmeldung:</b>	In der Regel nicht erforderlich. Fragen vorab werden aber gerne beantwortet.
<b>E-Mail:</b>	Siehe Vereinshomepage: <a href="http://www.fsv-vest.de">www.fsv-vest.de</a> .



## VHS: PLASTISCHES GESTALTEN FÜR ANFÄNGERINNEN UND ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

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

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

<b>Ort:</b>	Töpferraum
<b>Zeit:</b>	22.2. - 16.5.2024 donnerstags, 17.30 - 20.45 Uhr, (10 x)
<b>Kurs-Nr.:</b>	2087
<b>Zeit:</b>	19.2. - 6.5.2024 montags, 17.30 - 20.45 Uhr, (10 x)
<b>Kurs-Nr.:</b>	2085
<b>Kosten:</b>	110 € (erm. 77 € / HP 50 €) zuzügl. individuelle Materialkosten
<b>Veranstalter:</b>	VHS
<b>Kursleitung:</b>	Eleni Schüssler
<b>Anmeldung:</b>	VHS, ☎ 02366 303-581
<b>E-Mail:</b>	vhs@herten.de



© Seventyfour - stock.adobe.com

## TELE-TEAM-HERTEN


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

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

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

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

Bildbeispiele für die unterschiedlichen Themen, Techniken und Temperamente unserer Mitglieder sowie weitere Informationen finden sich unter [www.tele-team-herten.de](http://www.tele-team-herten.de)

<b>Ort:</b>	Seminarraum 5
<b>Zeit:</b>	12.1. - 5.7.2024, freitags, 20 - 22 Uhr (nicht in den Schulferien)
<b>Kontakt:</b>	Dr.-Ing. Rainer Lange,  02366 87385
<b>E-Mail:</b>	<a href="mailto:tele-team-herten@t-online.de">tele-team-herten@t-online.de</a>



© New Africa\_stock.adobe.com

## NIEDERLÄNDISCH AM VORMITTAG, STUFE A2, KURS 2

Der Kurs richtet sich an Interessierte mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A2. Lassen Sie sich vor der Anmeldung an der VHS beraten.

<b>Ort:</b>	Seminarraum 5
<b>Zeit:</b>	22.2. - 6.6.2024, donnerstags 10 - 11.30 Uhr, (24 UE)
<b>Kurs-Nr.:</b>	4643
<b>Kosten:</b>	78 € (erm. 55 € / HP 39 €)
<b>Veranstalter:</b>	VHS
<b>Kursleitung:</b>	Susanne Lange
<b>Anmeldung:</b>	VHS, ☎ 02366 303-581
<b>E-Mail:</b>	vhs@herten.de

## BILDUNGSURLAUB ENGLISCH KOMPAKT: REFRESHER A1 FÜR WIEDEREINSTEIGER/-INNEN

In diesem Kurs aktivieren Sie Ihren Grundwortschatz, üben authentische Redewendungen und wiederholen die Grundlagen der Grammatik anhand vielfältiger praxisorientierter Übungen. Dieser Kompaktkurs ist für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen auf Niveaustufe A1 geeignet.

Dieses Angebot ist ein anerkanntes Bildungsurlaubsseminar. Sie können dafür bei Ihrem Arbeitgeber Bildungsurlaub beantragen.

<b>Ort:</b>	Seminarraum 5
<b>Zeit:</b>	Montag, 29.1. bis Freitag, 2.2.2024, 8.30 - 13.30 Uhr
<b>Kurs-Nr.:</b>	4114
<b>Kosten:</b>	97 € (erm. 68 € / HP 48 €)
<b>Veranstalter:</b>	VHS
<b>Kursleitung:</b>	Vince Reilly
<b>Anmeldung:</b>	VHS, ☎ 02366 303-581
<b>E-Mail:</b>	vhs@herten.de



# BILDUNGSURLAUB ENGLISCH KOMPAKT: REFRESHER A2 FÜR WIEDEREINSTEIGENDE

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

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

<b>Ort:</b>	Seminarraum 5
<b>Zeit:</b>	Montag, 5.2. bis Freitag, 9.2.2024, 8.30 - 13.30 Uhr 5 Termine (30 UStd)
<b>Kurs-Nr.:</b>	4224
<b>Kosten:</b>	135 € (erm. 94 € / HP 68 €)
<b>Veranstalter:</b>	VHS
<b>Kursleitung:</b>	Vince Reilly
<b>Anmeldung:</b>	VHS, ☎ 02366 303-581
<b>E-Mail:</b>	vhs@herten.de



© Sergii Figurnyi, stock.adobe.com



© FBW

## OFFENE SPORTTREFFS

des StadtSportverbandes Herten

Kostenlose Teilnahme, qualifizierte Anleitung

### **NORDIC-WALKING-TREFFS**

(StadtSportverband)

Mittwoch, 9 Uhr

Treffpunkt Freizeit- und

Begegnungsstätte Westerholt

Sonntag, 10 Uhr

Sportanlage Paschenberg

### **SPORTABZEICHEN-TREFFS**

(Mai - September)

Montag, 18 bis 20 Uhr

Sportanlage Bertlich

Mittwoch, 18 bis 20 Uhr

Sportanlage Paschenberg

Freitag, 18 bis 20 Uhr

jeden 1. Freitag im Monat

Sportanlage Herten-Nord

### **KRAFTTRAINING**

(StadtSportverband)

Treffpunkt:

Kraftraum der Rosa-Parks-Schule

Dienstag, 19 bis 21 Uhr

Donnerstag, 19 bis 21 Uhr

# **Kinder und Jugendliche**

## AIKIDO

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

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

Weitere Informationen zur dieser dynamisch eleganten Kampfkunst sind unter [www.aikido-avnrw.de](http://www.aikido-avnrw.de) zu erhalten.

Ein Probetraining ist jederzeit möglich!

**Ort:** Saal  
**Zeit:** 11.1. - 4.7.2024  
donnerstags,  
von 17.30 - 19 Uhr  
**Alter:** ab 7 Jahren  
**Kosten:** Vereinsbeitrag  
**Veranstalter:** Aikido-Club Herten e. V.  
**Anmeldung:** ☎ 02365 62964


## BAUCHWEH BEI BABYS – MASSAGE UND BEWEGUNGSÜBUNGEN

Hat ihr Baby Bauchweh durch Koliken, Blähungen, Verstopfungen oder andere Verdauungsbeschwerden? Schreit ihr Baby oft und sie wissen nicht genau warum? Dann sind sie und ihr Baby in diesem Kurs genau richtig!

Als zertifizierte Kursleitung für die systemisch-ganzheitliche Babymassage zeige ich Ihnen, wie sie mit einfachen Handgriffen und Bewegungsübungen ihrem Baby zu Linderung der Beschwerden und zu mehr innerer Ruhe verhelfen können. Lernen sie, was sie auch zu Hause im Akutfall tun können. Eine regelmäßige Anwendung der Massagetechniken kann das Beschwerdebild verbessern und erneuten Blähungen oder Verstopfungen vorbeugen. So können sie nicht nur ihrem Baby etwas Gutes tun, sondern auch sich selbst! Denn was gibt es Schlimmeres als ein vor Schmerzen geplagtes Baby und schlaflose Nächte?

Und falls Sie sich jetzt fragen, ob auch Ihnen und ihrem Baby diese drei Kurstermine helfen werden: Probieren sie es aus! Und wenn sie Bedenken oder Fragen

haben, kontaktieren sie mich gerne! Ich freue mich auf Sie und Ihr kleines Wunder!

<b>Ort:</b>	Seminarraum 4
<b>Zeit:</b>	6.2. - 20.2.2024 (3 Termine) Dienstags, 16.45 - 17.15 Uhr
<b>Alter:</b>	Babys 0-6 Monate in Begleitung eines Elternteils
<b>Kosten:</b>	45€ (incl. Matten, Spezielle Öle)
<b>Mitbringen:</b>	1 großes, 1 kleines Handtuch, 1 Waschlappen oder Gästetuch, 1 wasserundurchlässige Wickelunterlage, Getränke
<b>Anmeldung:</b>	Nadine Katona,  0157 36776053 oder per
<b>E-Mail:</b>	nadine.katona@babymassage-gelsenkirchen.de

Weitere Infos unter [www.babymassage-gelsenkirchen.de](http://www.babymassage-gelsenkirchen.de)

Weitere Termine auf Anfrage, bitte kontaktieren sie mich!

## SPIEL, SPASS UND BEWEGUNG FÜR BABYS UND KLEINKINDER

Noch keinen KiTa-Platz? Langeweile allein mit Baby/Kind/Kindern zu Hause? Fehlende Bekanntschaften mit Baby/Kind?

Kein Problem! Wir treffen uns zum Austausch, Kontakte knüpfen und Spaß haben!

In lockerer Atmosphäre sollen Babys und Kleinkinder die Möglichkeit bekommen, sich frei zu bewegen, zu spielen, zu lernen, ihre Motorik zu verbessern, sowie die Bindung zu euch zu stärken.


Als Mutter von zwei Kindern weiß ich, dass gemeinsame Zeit unter „Gleichgesinnten“ sehr gut tun kann. Daher: Traut euch und macht mit! Eine angenehme und ungezwungene Atmosphäre sind mir als Kursleitung sehr wichtig. Bei uns ist jeder willkommen und es dürfen alle Fragen rund um das Thema Baby und Kind gestellt werden. Als Kinderkrankenschwester und Kursleitung für die systemisch-ganzheitliche Babymassage versuche ich euch bestmöglich zu beraten.

Zwischendurch lasse ich mir je nach Altersstruktur, Jahreszeit oder Wünschen der Kursteilnehmer besondere Aktivitäten einfallen. So wird es nie langweilig und die Kinder werden ganz nebenbei auf die KiTa vorbereitet.

Für Getränke und ein paar Snacks wird gesorgt. Es darf natürlich auch gerne etwas zum Naschen mitgebracht werden. Im Kursraum ist eine Küchenzeile vorhanden, in der ihr Nahrung für eure Wonnetropfen erwärmen könnt.

Und nun fragt ihr euch: Wäre das was für uns? Meldet euch gerne bei mir und sprecht offene Fragen gerne an!

Ich freue mich auf euch und eure Kleinen!

<b>Ort:</b>	Kinder- u. Bewegungsraum
<b>Zeit:</b>	12.1. - 22.3.24 (11 Termine), 12.4.24 - 28.6.24 (9 Termine, kein Kurs am 10.5., 31.5. und 7.6.2024) freitags, 9.30 Uhr - 10.30 Uhr
<b>Alter:</b>	0 - 3 Jahre in Begleitung eines Elternteils)
<b>Kosten:</b>	66 € für Kurs 1, 54 € für Kurs 2 (später einsteigende Kurs- teilnehmer zahlen 6 € pro Termin bis Kursende)
<b>Anmeldung:</b>	Nadine Katona,  0157 36776053 oder per
<b>E-Mail:</b>	nadine.katona@babymassage- gelsenkirchen.de

## MUSIKSCHULE HERTEN INSTRUMENTALUNTERRICHT

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

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

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



## SCHON GEWUSST?

Kindergeburtstage für Kinder im Alter bis max. 10 Jahre kann man prima im Kinder- und Bewegungsraum der FBW feiern!

Es gibt hier Möglichkeiten zum Klettern, Toben und sich ausprobieren. Dafür steht eine Rollenrutsche, eine Nestschaukel, Turnbänke, Matten und verschiedene Spielgeräte sowie Gesellschaftsspiele für das Geburtstagskind und die Gastkinder bereit. Dazu bietet eine kleine Küchenzeile (mit Herd, Mikrowelle, Kaffeemaschine und Kühlschrank) die Möglichkeit einer Selbstversorgung mit Essen und Getränken.

Der Kinder- und Bewegungsraum soll Kindern Freiraum zum Toben, Spielen und Ausprobieren geben. Er ist nicht für Familiengeburtstagsfeiern oder Elterntreffen gedacht. Aus diesem Grund soll die An-

zahl der Aufsichtspersonen/Erwachsenen Begleitpersonen auf das Notwendigste beschränkt werden!

Die max. Personenzahl bei Geburtstagsfeiern liegt bei insgesamt 15 Personen (incl. Aufsicht).

Die Kosten betragen derzeit 7,50 €/Stunde. Die Benutzung des Raumes und der Spielgeräte erfolgt auf eigene Gefahr. Es gelten die Nutzungsbedingungen und Auflagen der FBW.

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



© FBW



**Kindertheater**

**Interessen-  
gemeinschaften**

**Kooperationspartner**

## KINDERTHEATER – KITHEA FÜR HUND UND KATZ IST AUCH NOCH PLATZ

von und mit Achim Sonntag

„Die Hexe‘ wollt‘ eine Reise machen. Drum packt sie ihre sieben Sachen...“ So beginnt das Bilderbuch „Für Hund und Katz ist auch noch Platz“.

Eigentlich möchte Achim Sonntag in diesem Stück die Geschichte nur vorlesen. Aber als er das Riesenspiel, das auf der Bühne steht, aufschlägt, o weh, ist die Hexe aus dem ersten Bild verschwunden, und nur noch ihre schwarze Silhouette ist zu sehen. Also bleibt ihm nichts Anderes übrig, als selber in die Rolle der Hexe zu schlüpfen, die im Lauf ihrer Reise einen Hund, einen Vogel und einen Frosch aufliest. Solch einer großen Last ist der Besen jedoch nicht gewachsen. Was passiert, als der Besen zerbricht, und wie die Tiere der Hexe in höchster Not zur Hilfe kommen,

das erfahren die Kinder in diesem witzigen Theaterstück, das eine Mischung aus Schauspiel, Figurenspiel und Rezitation ist.

Geeignet für Kinder ab 3 Jahren  
[www.kindertheater-achimsonntag.de](http://www.kindertheater-achimsonntag.de)

### Kartenvorverkauf:

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

**Datum:** Sonntag, 21.1.2024

**Uhrzeit:** 15 Uhr

**Ort:** Saal der FBW

**Eintritt:** 4 € (für alle)

**Weitere Infos:** Tim Langer,  
☎ 02366 303-372



# KINDERTHEATER – KITHEA

## KOMMISSAR GORDON – DER ERSTE FALL

### Trotz-Alledem-Theater

Kommissar Gordon ist eine sehr alte, warmherzige Kröte und brillanter, oberster Polizeichef im Wald. Zusammen mit seiner Polizeiassistentin, der Maus Buffy, löst er jeden Kriminalfall unter den Tieren in seinem Revier. Doch heute ist ein ganz unglaubliches Verbrechen geschehen. Unmengen von Nüssen sind dem Eichhörnchen gestohlen worden. Es ist ganz sicher, denn das Eichhörnchen zählt sie jeden Sonntag: genau 224 Nüsse sind geklaut. Frisch gestärkt mit Tee und Johannisbeermuffins machen sich Kommissar Gordon und Buffy auf die Suche nach dem Täter. Wer könnte ein Motiv haben? Welche Spuren hat der Täter hinterlassen? Wo hält er sich versteckt? Matthias Harre hat aus der liebevoll illustrierten Buchvor-

lage von Ulf Nilsson und Gitte Spee, die 2015 mit dem Kinderbuchpreis des Landes NRW ausgezeichnet wurde, eine ebenso amüsante wie spannende Bühnenfassung gemacht.

Geeignet für Kinder ab 3 Jahren  
[www.trotz-alledem-theater.de](http://www.trotz-alledem-theater.de)

#### Kartenvorverkauf:

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

**Datum:** Sonntag, 10.3.2024

**Uhrzeit:** 15 Uhr

**Ort:** Saal der FBW

**Eintritt:** 4 € (für alle)

**Weitere Infos:** Tim Langer,  
☎ 02366 303-372



### **Weitere Kindertheater-Vorstellungen:**

**18.02.2024 | Glashaus** Krümmelmucke – Musik für Kinder

---

### **Bezirksausschusssitzungen:**

**Datum:** N. N.

**Ort:** Saal der FBW

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

---

### **DRK - Blutspende-Termine in der FBW:**

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

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

---

### **Baby-Café in der FBW (West 2.0)**

Ein Angebot des Netzwerkes „Frühe Hilfen“.

**Ort:** Kinder- und Bewegungsraum der FBW

**Zeit:** donnerstags, 9.30 - 11 Uhr, ab 11.1.2024 – jede zweite Woche

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

Tanja Burmann, Jugendamt Herten, ☎ 02366 303-442

E-Mail: t.burmann@herten.de

---

### **Weitere Interessengemeinschaften:**

**Skat** montags von 11.45 - 14.45 Uhr

**Malen** montags von 17 - 19 Uhr (zurzeit keine Neuaufnahmen)

## Kooperationspartner der FBW:

### Kindergarten Sternschnuppe

Ringstr. 27

45701 Herten

Leitung: Anke Kalinowski, ☎ 0209 155401511

### Bürgerbüro Westerholt

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

### Öffentliches Bücherregal

Lesen, Tauschen, Neues entdecken!

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

### Wichtige Termine

Winterferien:	21.12.2023 - 5.1.2024
Osterferien:	25.3. - 5.4.2024
Pfingstferien:	18.5. - 21.5.2024
Europawahl:	9.6.2024
Sommerferien:	8.7. - 20.8.2024

### Allgemeiner Hinweis

An sogenannten „Brückentagen“ und Feiertagen ist die FBW geschlossen. In den Ferien sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der FBW nur eingeschränkt erreichbar.

### Aktion „Briefmarken für Bethel“

Die FBW ist offizielle Sammelstelle der Aktion „Briefmarken für Bethel“. Den Sammelkasten finden Sie im Eingangsbereich der FBW.





# Freizeit- und Begegnungsstätte Westerholt

**FBW/Sportbüro**

Kuhstraße 49

45701 Herten

Tel. 02366 303-303

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

[fbw@herten.de](mailto:fbw@herten.de)

**Stadtsporverband Herten e.V.**

Kuhstraße 49

45701 Herten

Tel. 02366 303-471

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

