

Frühjahrs- programm



1. Halbjahr
Januar - Juli 2024

Liebe Eltern, liebe Mitbürger*innen aus Schöppingen und Umgebung!

Sie haben das Frühjahrsprogramm 2024 in den Händen. Es wurde wieder versucht, ein möglichst abwechslungsreiches Programm zu erstellen und wir hoffen damit den Wünschen und Anregungen aus der Elternschaft entgegen gekommen zu sein.

Im ersten Teil des Heftes finden Sie die Angebote, die vom Familienzentrum organisiert und durchgeführt werden, einige erfordern eine Anmeldung, andere nicht, die Hinweise und Ansprechpartner dazu finden Sie bei dem jeweiligen Angebot.

Im zweiten Teil finden Sie Kurse, die vom KBW organisiert und durchgeführt werden unter teilweiser Mitwirkung des Familienzentrums. Dort sind immer Anmeldungen erforderlich und es fallen Gebühren an.

Sprechen Sie mich gerne an, falls Ihnen die Gebühren oder auch die Materialkosten Schwierigkeiten bereiten. Hier können wir bei Bedarf einen Zuschuss gewähren. Ihre Anfragen werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Gern nehmen wir Ihre Anregungen und Wünsche entgegen, diese können in den Kindergärten oder auch bei mir (Margret Hölscher) telefonisch oder per Mail mitgeteilt werden. Wir freuen uns, über Ihre Rückmeldungen.

Als Familienzentrum kümmern wir uns auch um Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Haben Sie Fragen zur Kindertagespflege oder benötigen Sie einen Babysitter, wenden Sie sich bitte die Ansprechpartner*innen in den Kindergärten. Die Namen sind in allen Einrichtungen am Schwarzen Brett finden.

Viel Spaß beim Mitmachen.

Margret Hölscher

Ihre Ansprechpartner*innen vom Familienzentrum Vechtestädtchen:

Kita St. Briccius/ St Antonius,
T 02555 929749



St. Antonius Kindergärten

Kita St. Nikolaus, T. 02555 8350



Kita St. Marien, T. 02545 567



Margret Hölscher, T. 01575 8783826 oder per
mail: margret@hoelshare.de

Ihre KBW-Ansprechpartnerinnen in
Schöppingen:

Margret Hölscher, s.o.!

Übersicht der Aktionen und Veranstaltungen

Januar 2024	5
Offenes Elterncafé	5
Offene Sprechstunde der Erziehungsberatungsstelle des Caritasverbandes für das Dekanat Ahaus	6
Café Kinderwagen	10
Fragen Sie den Kinderarzt - Fragen und Antworten rund um die Gesundheit	11
Februar	12
Elternstart NRW - - Baby-Massage.....	12
Erste Hilfe am Kind	13
Kreatives Gestalten - Dekoratives Basteln	14

März	15
Vorsorgevollmacht, Sorgerechtsverfügung,	
Testament für junge Eltern	15
Selbstbehauptungstraining für Kinder	16
April	17
Festliche Flechtfrisuren.....	17
Eltern-Kind-Wanderung entlang des Burloer Baches	18
<i>Raus aus der Perfektionismusfalle - Elternabend</i>	19
Vegetarisch kochen- Kochkurs für Erwachsene.....	20
Wir pflanzen Kartoffeln	21
Mai.....	22
Beckenboden ReFresh – Workshopabend für Frauen	22
Juni.....	23
Vegetarisch kochen- Kochkurs für Erwachsene.....	23
Internationales Picknickhopping.....	24
Therapiemöglichkeiten in den Kindergärten des Familienzentrums	25
Kurse des Katholischen Bildungswerkes	26
offener Treff zum Handarbeiten.....	26
Pilates.....	26
Yoga	28
Malkurs für Erwachsene	29

Dauerangebote im Kulturen Treff

S. 7

Termine für Kinder und Familien

- Sternsingeraktion in Schöppingen am 5. u. 6. Januar
In Eggerode und Gemen am 7. Januar
- Kinderkarneval am 3. Februar
- Familiengottesdienst zu Karneval am 10. Februar um 10.00 Uhr in Eggerode
- Familiengottesdienst mit Messdieneraufnahme am 3. März um 9.30 Uhr in Gemen



- Sonntag, 17. März: Fastenessen zu Gunsten der Misereor Aktion in Eggerode und Schöppingen

- Palmweihe und Familiengottesdienst zu Palmsonntag 9.30 Uhr Gemen

- Karfreitag, 10.00 Uhr in Schöppingen, Kreuzweg für Kinder
- Ostermontag, 11.00 Uhr Familiengottesdienst zu Ostern in Schöppingen
- Sonntag, 23. Juni: Fahrradtour zu Schöppinger Kapellen
- 28./29. Juni: Fahrzeugsegnung vom 40-Tonner bis zum Dreirad

Januar 2024

Offenes Elterncafé

Einmal im Monat finden in den Elternecken der Kindergärten **offene Elterncafés statt. Sie haben hier die Möglichkeit, in gemütlicher Runde Kaffee zu trinken, sich mit anderen Eltern auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen.**

Anmeldung nicht erforderlich.

Kindergarten St. Bricitus/ St. Antonius – beide Standorte

Termine: Fr., 05.01.24, 08:00 - 10:00 Uhr
Fr., 02.02.24, 08:00 - 10:00 Uhr
Fr., 01.03.24, 08:00 - 10:00 Uhr
Fr., 05.04.24, 08:00 - 10:00 Uhr
Fr., 03.05.24, 08:00 - 10:00 Uhr
Fr., 14.06.24, 08:00 - 10:00 Uhr

Ort: Kindergarten St. Bricitus/St. Antonius, Hueskamp 7
und Gemen 54

Kindergarten St. Nikolaus

Termine: Di., 06.02.2024, 08:00 - 10:00 Uhr
Di., 05.03.2024, 08:00 - 10:00 Uhr
Di., 07.05.2024, 08:00 - 10:00 Uhr
Di., 04.06.2024, 08:00 - 10:00 Uhr

Ort: Kindergarten St. Nikolaus,
Nikolausweg 12



Kindergarten St. Marien

Termine: Fr., 02.02.24, 08:00 - 10:00 Uhr
Fr., 01.03.24, 08:00 - 10:00 Uhr
Fr., 03.05.24, 08:00 - 10:00 Uhr
Fr., 07.06.24, 08:00 - 10:00 Uhr

Ort: Kindergarten St. Marien, Hagen 4, Schöppingen-
Eggerode

**Offene Sprechstunde der
Erziehungsberatungsstelle des
Caritasverbandes für das Dekanat Ahaus**



Ort: Im Wechsel Kindergärten des FZ Vechtestädtchen

Leitung: Christiane Sönnekes

Ohne Anmeldung, ohne Gebühr

Haben Sie vielleicht spontan eine Frage zur Erziehung, sind unsicher in einer bestimmten Situation oder Sie suchen anonym Hilfe? Familiäre Spannungen, Eheprobleme oder auch Schulden können jeden treffen. Scheuen Sie sich nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Schließlich geht es um das Wohl Ihres Kindes.

Die Diplom-Psychologin und Psychologische Psychotherapeutin Christiane Sönnekes bietet regelmäßig im Wechsel der Einrichtungen offene Sprechstunden an, die ohne Voranmeldung besucht werden kann. Die Erziehungsberatung in den einzelnen Kindergärten ist nicht daran gebunden, dass Ihr Kind diese Einrichtung besucht und kann auch anonym geschehen.



Termine:

Freitag, 12. Januar – St. Nikolaus Kindergarten

Freitag, 2. Februar – St. Brictius/ St. Antonius Kindergarten
(Standort Hueskamp)

Freitag, 1. März – St. Nikolaus Kindergarten

Freitag, 5. April – St. Brictius/ St. Antonius Kindergarten
(Standort Hueskamp)

Freitag, 3. Mai – St. Nikolaus Kindergarten

Freitag, 14. Juni – St. Brictius/ St. Antonius Kindergarten
(Standort Hueskamp)

Freitag, 5. Juli – St. Nikolaus Kindergarten

Ist es Ihnen vielleicht unangenehm? Kein Problem! Es besteht die Möglichkeit, einen Termin mit Christiane Sönnekes direkt zu vereinbaren und einen Treffpunkt auszumachen.

Anmeldung und nähere Information bei Christiane Sönnekes.(Caritas Ahaus)

T. 02561 42910, oder per E-Mail: eb.ahaus@caritas-ahaus-vreden.de.



Offener Treff der Mitbürger mit Migrationshintergrund

Ort: Kulturen Treff, Hauptstraße 34, Schöppingen

Beginn: Mittwochs 9.00 – 11.00 Uhr, wöchentlich

Beginn: jeden 1. Dienstag im Monat , 19.00 – 21.00 Uhr

Leitung: Rosa Schloss

ohne Gebühr ohne Anmeldung.



In zwanglosen und unverbindlichen Treffen sind nicht nur Mitbürger * innen mit Migrationshintergrund eingeladen, sich untereinander auszutauschen. Immer gesucht sind auch weitere ehrenamtliche Mitarbeiter*Innen. Die Treffen haben den Charakter eines Sprachcafés

Individuelle Beratung durch die Flüchtlingskoordinatorin

Beginn: Montags, wöchentlich

Beginn: Freitags, wöchentlich

Anmeldung erforderlich unter: 0160 94482660

Sprechstunde der Diakonie

Beginn: letzter Mittwoch im Monat, 15.00 – 17.00 Uhr

Anmeldung nicht erforderlich

Deutschkurse

Beginn: Dienstags, 17.00 – 18.30 Uhr

Beginn: Donnerstags, 17.00 – 18.30 Uhr

Veranstalter: VHS

Anmeldung bei der VHS erforderlich

Kontakt: Rosa Schloss T. 0160-944 82 660 E-Mail

rosa.schloss@schoepingen.de

Veranstalter: Ehrenamtliche Flüchtlingsarbeit Schöppingen in Kooperation mit dem Familienzentrum Vechtestädtchen.

Gerne vermitteln wir den Kontakt zur Flüchtlingshilfe. Sprechen Sie uns an.

Hier können sich Eltern mit Babys und Kleinkindern austauschen, andere Eltern kennen lernen und einer erfahrenen Hebamme bzw. Kinderkrankenschwester bei einer Tasse Kaffee Fragen rund um das Baby stellen. Die Babys/Kleinkinder knüpfen erste Kontakte und erobern den Raum, der für dieses Alter mit entsprechenden Bewegungs- und Spielanregungen ausgestattet ist. Auch für Geschwisterkinder stehen Spielmaterialien zur Verfügung.

Anmeldung nicht erforderlich.

Bei diesem offenen Angebot kann jeder während der Angebotszeit frei kommen und gehen, wie es zeitlich passt.

Beginn: Di., 09.01.24,
08:00 - 09:30 Uhr

Di., 06.02.24,
08:00 - 09:30 Uhr

Di., 05.03.24,
08:00 - 09:30 Uhr

Di., 07.05.24,
08:00 - 09:30 Uhr

Di., 04.06.24,
08:00 - 09:30 Uhr



Ort: Kindergarten St. Brictius/St Antonius, Hueskamp 7,
Schöppingen

Leitung: Julia Bense
ohne Gebühr (10 UStd.)

Fragen Sie den Kinderarzt - Fragen und Antworten rund um die Gesundheit

Beginn: Di., 23.01.24, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Kindergarten St. Brictius, Hueskamp 7, Schöppingen
Leitung: Benedikt Methling
ohne Gebühr (2 UStd.)

Haben Sie Fragen rund um die Gesundheit und Entwicklung Ihres Kindes? Sowohl die Fragen als auch die Antworten darauf sind vielfältig und spannend. Manches Mal ist man/frau als Eltern verunsichert, wie jetzt richtig gehandelt werden soll. Ist das vorliegende Problem wirklich ein Problem oder ganz normal? Wenn es nicht normal ist, was kann man als Eltern dann tun?

An diesem Abend steht der Kinderarzt Dr. med. Benedikt Methling für Ihre konkreten oder allgemeinen Fragen zur Verfügung.

Gedacht ist dieser Abend auch als Sammlung von Themen, die in späteren Abenden genauer betrachtet werden können.

Dieses Angebot richtet sich an alle Eltern, unabhängig vom Alter der Kinder.



Anmeldung bei Margret Hölscher, T. 01575 8783826 oder per E-Mail: margret@hoelshare.de

„Elternstart NRW“ ist ein gebührenfreies Kursangebot, mit dem das Land NRW Angebote der Familienbildung für Eltern mit Kindern unter einem Jahr fördert. In diesem Elternstart-Kurs erhalten die teilnehmenden Eltern eine Einführung in Babymassage. Körperkontakt und liebevolle, bewusste Berührung sind die wichtigsten Bausteine und Voraussetzungen für ein gesundes Aufwachsen. Die Erfahrung der Berührung in der Säuglingszeit bildet eine wesentliche Grundlage für das Vertrauen und für die Fähigkeit, sich in sich selbst und in der Welt geborgen zu fühlen. Die Babymassage ergänzt auf wunderbare Weise die sprachliche Kommunikation und hilft den Eltern, sich ganz bewusst auf das kleine Wesen einzulassen, das sich wiederum behütet und geliebt fühlt. Sie fördert Ruhe und Entspannung, wodurch



quälende Drei-Monats-Koliken günstig beeinflusst werden können. Elternstart NRW ist außerdem ein Angebot, die Eltern in den ersten Lebensmonaten ihres Kindes zu begleiten. Neben der Babymassage bleibt ausreichend Zeit Fragen zu stellen, die die Eltern in den ersten Lebensmonaten ihres Kindes bewegen, wie z. B. zum Handling, zur Körperpflege, zur Ernährung oder zu sonstigen großen und kleinen Problemen im Alltag mit ihrem Kind. Die Teilnahme ist bei vollständiger Abheilung des Nabels möglich; das Baby sollte zu Kursbeginn nicht älter als vier Monate sein.

Ein Kurs beinhaltet immer 6 Einheiten, geplant sind 5 Kursblöcke.

Beginn: Februar 2023, immer Mittwochs

Ort: Therapieraum im Briccius-Kindergarten (Neubau), Hueskamp, Schöppingen

Leitung: Anika Roters

Ohne Gebühr

Anmeldung und nähere Infos über GKF (Gesundheit für Kind und Familie) Ahaus

Mail: GKF@GZ-wml.de Tel.: 02561 - 695670





Erste Hilfe am Kind

Beginn: Sa., 24.02.24, 09:00 - 14:00 Uhr

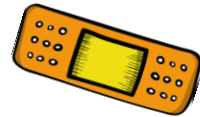
Ort: Alte Küsterei St. Briccius, Kirchplatz 5,
Schöppingen

Leitung: Andreas Kortüm
18S002 ohne Gebühr (6,7 UStd.)

Bei kindlichen Expeditionen sind Unfälle vorprogrammiert. Helfen Sie, Unfälle zu vermeiden und tun Sie etwas gegen Ihre eigene Hilfslosigkeit. Wir vermitteln Ihnen in diesem Kurs alles, was Sie im Notfall wissen müssen. Neben dem Verhalten bei Kindernotfällen bleiben auch die allgemeinen Erste-Hilfe-Maßnahmen nicht außer Acht. Schwerpunkte der Ausbildung sind u.a.:

- die Verhinderung von Unfällen

- das Erkennen von Nofallsituationen bei Säuglingen und Kleinkindern sowie Erwachsenen



- Maßnahmen bei Verbrennungen, Vergiftungen und Knochenbrüchen



- Maßnahmen bei Bewusstlosigkeit und Atemstörungen, sowie Pseudokrapp, Asthma und Allergien.

Anmeldung bei Margret Hölscher, T. 01575 8783826 oder per Mail margret@hoelshare.de.

Beginn: Di., 27.02.24, 19:30 - 21:00 Uhr

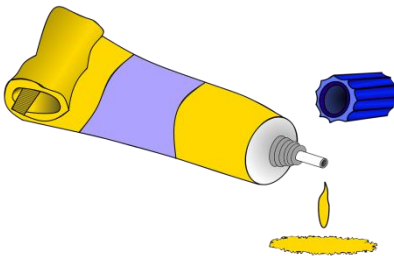
Ort: Kindergarten St. Nikolaus, Nikolausweg 12,
Schöppingen

Leitung: Stefanie Cichon
ohne Gebühr, es entstehen
Materialkosten

Das Frühjahr lädt ein, die Wohnung neu zu dekorieren und auch schon mal österlich zu schmücken. An diesem Abend werden unter Anleitung von Steffi Cichon kleine Dekostücke passend zur Jahreszeit gefertigt.

Eingeladen sind alle Erwachsenen, die gerne etwas Neues lernen oder einfach in geselliger Runde basteln möchten.

Anmeldung bei Margret Höscher, T. 01575 8783826.





März

Vorsorgevollmacht, Sorgerechtsverfügung, Testament für junge Eltern

Beginn: Do., 07.03.24, 19:00 - 21:15 Uhr

Ort: Kindergarten St. Marien, Hagen 4,
Schöppingen-Eggerode

Leitung: Katja Willenbring
ohne Gebühr



Jeder möchte über sein Leben selbst bestimmen. Doch was geschieht, wenn man durch Unfall oder Krankheit seinen eigenen Willen nicht mehr äußern kann? Was passiert mit den Kindern, wenn einem im schlimmsten Fall der Tod mitten aus dem jungen Leben reißt? Zu oft werden wichtige Themen wie diese auf "später" verschoben. Aber wäre jetzt nicht vielleicht doch besser? Dieser Vortrag richtet sich vor allem an (junge) Eltern, die sich darüber informieren möchten, wie sie für den Fall der Fälle vorsorgen sollten bzw. können. Es wird erläutert, was sich hinter all diesen Begriffen verbirgt und was von jedem Einzelnen für sich und seine Familie geregelt werden kann.

Anmeldung bei Margret Hölscher, T. 01575 8783826 oder per E-Mail: margret@hoelshare.de.





Selbstbehauptungstraining für Kinder im Alter von 5 - 7 Jahren

Beginn: Sa., 09.03.24, 09:00 - 13:15 Uhr

Ort: Schöppingen-Gemen; Gemen 54; St. Antonius
Kindergarten
Leitung: Rita Hink
ohne Gebühr

Die Kinder können auf spielerische Art und Weise lernen, wie sie sich in der neuen Umgebung "Schule" gut zurechtfinden, behaupten, können.



Folgende Fragestellungen werden u.a. behandelt: Wie kann ich mutig aussehen? (Wer wird mehr geärgert, das schüchtern oder das mutig aussehende Kind) . Wir reagiere ich: Wenn ich beleidigt werde, wenn mir etwas weggenommen wird? Bei gefährlichen Mutproben? Wenn mir Gewalt angedroht wird? Wie gehe ich mit Gefühlen um?



Ziel des Trainings: Mehr Sicherheit im Alltag durch mehr Selbstbewusstsein; Mehr Respekt im Umgang miteinander, eigene Grenzen kennen lernen.

Zunächst werden Kinder allein trainiert, ab 12.30 Uhr kommen die Eltern zwingend dazu, um zu lernen, wie das Training zu Hause fortgeführt werden kann.

Mitzubringen sind eine Mütze oder Kappe für jedes Kind sowie ausreichend Verpflegung.

Anmeldung bei Margret Hölscher, T. 01575 8783826 oder per Mail: margret@hoelshare.de.



Festliche Flechtfrisuren

Beginn: Sa., 06.04.24, 10:00 - 12:15 Uhr
Ort: Friseursalon Hermes, Hauptstr., Schöppingen
Leitung: Jennifer Hermes
ohne Gebühr



Dieser Kurs richtet sich an Eltern, die für einen besonderen Anlass, z.B. die Erstkommunion, ihrem Kind zu einer schönen, festlichen Flechtfrisur verhelfen möchten. An diesem Nachmittag besteht die Möglichkeit, unter Anleitung, Techniken zu erlernen und Frisuren auszuprobieren.



Teilnehmen können jeweils ein Elternteil mit einem Kind, das über eine entsprechende Haarlänge verfügt.

Evtl. findet die Aktion im Salon Hermes an der Hauptstraße in Schöppingen, statt; Infos gibt es bei der Anmeldung.

Mitzubringen sind Spangen, Haargummis, Schleifen, Klammerchen usw., sowie Kamm und Bürste.

Material kann auch vor Ort erworben werden.

Anmeldung bei Margret Hölscher, T. 01575 8783826 oder per Mail margret@hoelshare.de.

Eltern-Kind-Wanderung entlang des Burloer Baches

Beginn: Sa., 06.04.24, 13:30 - 16:00 Uhr
Ort: Schöppingen-Eggerode; Burloer Mühle
Leitung: Heimatverein Eggerode
18S004 ohne Gebühr (3,3 UStd.)

Das Angebot richtet sich an Kinder ab ca. 5 Jahren plus Elternteil als Ansprechpartner.

Zunächst geht es per
Fahrgemeinschaften zum Startpunkt
(Burloer Mühle).



Die Wanderung führt gewässernah entlang des Burloer Baches bis zur Mündung in die Vechte. Festes Schuhwerk bzw. Gummistiefel werden benötigt. An einem kleinen Zwischenstopp ist eine Erfrischungspause geplant. Zurück in Eggerode erwartet die Teilnehmer eine leckere Grillwurst und kühle Getränke.

Für die Verpflegung werden für Eltern 3 €, für Kinder 2 € vor Ort fällig.

Anmeldung bei Margret Hölscher, T. 01575 8783826 oder per Mail margret@hoelshare.de.

Beginn: Di., 09.04.24, 19:30 - 21:00 Uhr

Ort: Kindergarten St. Nikolaus,
Nikolausweg 12, Schöppingen

Leitung: Heike Bernat
18S022 ohne Gebühr (2 UStd.)



Kinder brauchen Eltern, die auch mal Fehler machen!

Überall wo wir hinschauen, herrscht Optimierungswahn: Wir zerran uns zur perfekten Figur, im Beruf geben wir alles, wollen gleichzeitig die besten Eltern sein und selbst unsere Freizeit wird durchgeplant. Dieses Gefühlsgelage hängt sicherlich damit zusammen, dass in unserer heutigen Gesellschaft vor allem Leistung und Perfektion zählen. Der Wunsch alles gut und richtig zu machen, ist nichts Schlechtes. Im Rahmen des Vortrags erhalten Sie praktische Tipps gegen übertriebenen Perfektionismus. Kleine Ideen und Vorschläge für einen entspannteren Alltag mit Kindern von A, wie Anweisung (statt Fragen) bis Z, wie Zähneputzen.

Anmeldung bei Margret Hölscher, T. 01575
8783826 oder per Mail
margret@hoelshare.de.





Vegetarisch kochen- Kochkurs für Erwachsene

Beginn: Do., 18.04.24, 18:30 - 21:30 Uhr
Ort: Sekundarschule, Bergstiege 4, Schöppingen
Leitung: Silvia Thüner-Segbers
Gebühr: 10,00 € , plus Lebensmittelumlage

Es gibt viele Gründe, sich vegetarisch zu ernähren, sei es aus Tierschutz- oder Gesundheitsgründen, sei es der Umwelt zu Liebe. Dieser Kurs richtet sich sowohl an Personen, die schon vegetarisch gekocht haben und mal was Neues ausprobieren möchten, als auch an "Neulinge" auf diesem Gebiet, die einfach mal reinschnuppern möchten. Gekocht werden verschiedene vegetarische Gerichte, die Auswahl richtet sich nach dem saisonalen Angebot.



Bitte bringen Sie eine Schürze, Topflappen, Trockentuch, Schulmeister/Teigschaber und Dosen für die Speisereste mit.
Die Lebensmittelumlage wird direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Anmeldung bei Margret Hölscher, T. 01575 8783826 oder per E-Mail: margret@hoelshare.de.



Wir pflanzen Kartoffeln

Beginn: ein Samstag Ende April

Termin wird noch bekanntgegeben

Ort: Kartoffelacker an de Spurbahn im Stroenfeld

Mitzubringen: pro Kind ein Eimerchen

Eingeladen sind alle Familien mit Kindern im Kindergartenalter.

Ohne Anmeldung, ohne Gebühr

Der Kreislauf von Pflanzen, wachsen, reifen und ernten beginnt jedes Frühjahr neu.

Jetzt im Frühjahr treffen sich Eltern mit Kindern und den erfahrenen Menschen vom Heimatverein, um Kartoffeln zu pflanzen.



Der Kreislauf schließt sich dann im Herbst, wenn die diese selbstgepflanzten Kartoffeln auch wieder geerntet werden.

Wie es in der Natur so ist: noch weiß keiner genau, wann die Kartoffeln gepflanzt werden können. Der Termin wird deshalb kurzfristig bekannt gegeben werden, bitte beachten Sie die Aushänge in den Kindergärten.

Information in den Kindergärten.



Mai

Beckenboden ReFresh – Workshopabend für Frauen

Beginn: Di., 14.05.24, 19:00 - 21:00 Uhr
Ort: Kindergarten St. Brictius, Hueskamp 7, Schöppingen
Leitung: Julia Bense
18S015 20,00 € (2,7 UStd.)

Wo genau ist eigentlich mein Beckenboden?

Und wie trainiere ich ihn richtig?

Kann ich meinen Alltag oder meinen Sport evtl. "Beckenbodenfreundlicher" gestalten?

Was hat der Beckenboden mit der Atmung zu tun?

All diese Fragen werden in diesem Workshop geklärt.



Ein bisschen Basis-Wissen ist die Grundlage für das richtige Training und den alltäglichen Umgang mit dem Beckenboden. Um das theoretisch Erlernte direkt umzusetzen, wird nach der Theorie in den praktischen Teil übergegangen. Hier wird erlernt, den Beckenboden gezielt anzusteuern.

Es werden praktische Beckenboden-Übungen gezeigt, die in den Alltag integriert werden können.

Der Workshop richtet sich grundsätzlich an alle Frauen jeden Alters.

Mitzubringen sind eine Yogamatte und bequeme Kleidung.

Anmeldung und nähere Information bei Margret Hölscher, T. 01575 8783826 oder per E-Mail: margret@hoelshare.de.

Vegetarisch kochen- Kochkurs für Erwachsene

Beginn: Do., 06.06.24, 18:30 - 21:30 Uhr



Ort: Sekundarschule, Bergstiege 4,
Schöppingen

Leitung: Silvia Thüner-Bruns

Gebühr 10,00 € , plus
Lebensmittelumlage

Es gibt viele Gründe, sich vegetarisch zu ernähren, sei es aus Tierschutz- oder Gesundheitsgründen, sei es der Umwelt zu Liebe. Dieser Kurs richtet sich sowohl an Personen, die schon vegetarisch gekocht haben und mal was Neues ausprobieren möchten, als auch an "Neulinge" auf diesem Gebiet, die einfach mal reinschnuppern möchten. Gekocht werden verschiedene vegetarische Gerichte, die Auswahl richtet sich nach dem saisonalen Angebot.

Die Lebensmittelumlage wird direkt mit der Kursleitung abgerechnet.



Bitte bringen Sie eine Schürze, Topflappen, Trockentuch, Schulmeister/Teigschaber und Dosen für die Speisereste mit.

Anmeldung bei Margret Hölscher, T. 01575 8783826 oder per E-Mail: margret@hoelshare.de.

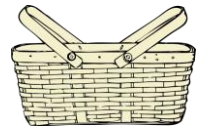
Beginn: 8. Juni 2023 11.00 Uhr – 14.00 Uhr

Ort: Nikolaus Kindergarten,
Nikolausweg 12, Schöppingen



In Schöppingen leben Menschen aus vielen Nationen zusammen, jeder und jede kann sich mit seinem

kulturellen Hintergrund einbringen und das Zusammenleben gestalten. Aber wie ist das eigentlich mit den traditionellen Speisen? Was isst man denn in Syrien, in der Türkei und im Münsterland? Sind Sie da nicht auch neugierig?



An diesem Tag sind alle Mitbürger eingeladen, am „Picknickhopping“ teilzunehmen: Jeder bringt eine Picknickdecke und ein traditionelles Gericht mit. Dann kann jeder und jede überall mal probieren und ins Gespräch kommen.

Diese Aktion ist eine Gemeinschaftsveranstaltung des Familienzentrums und der ehrenamtlichen Flüchtlingshilfe.

Mitzubringen sind: neben den Gerichten auch Teller, Besteck und Getränke für sich selbst.

Anmeldungen sind nicht erforderlich



Therapiemöglichkeiten in den Kindergärten des Familienzentrums

Logopädie

Durch das „Institut Dialog“ (Osterwick/Coesfeld) im Brictius Kindergarten und Nikolaus Kindergarten.

Logopädiemöglichkeiten im Kindergarten St. Marien sind in Planung.

Ergotherapie

Im Kindergarten St. Brictius.

Näher Informationen in den Kindergärten.

Kurse des Katholischen Bildungswerkes



Katholisches Bildungswerk
Kreis Borken
Katholisches Bildungsförderung

offener Treff zum Handarbeiten

Beginn: vierzehntätig mittwochs, 14:30 - 16:45 Uhr, 6-mal
Ort: Pfarrheim St. Marien, Marienplatz 3, Sch.-Eggerode
Leitung: Mathilde Rose
23S001 ohne Gebühr (18 UStd.)

Wer Lust und Freude zum Handarbeiten hat, ist herzlich eingeladen. Das 14-tägliche Treffen beginnt mit einer Tasse Kaffee. Es wird für bedürftige Menschen in Russland, Rumänien, Litauen und Kenia gearbeitet.

Anmeldung und nähere Information bei Mathilde Rose, T. 02545 331.



Katholisches Bildungswerk
Kreis Borken
Katholisches Bildungsförderung

Pilates

Pilates ist eine Mixtur aus Dehn- und Kräftigungsübungen mit der Integration des Geistes. Diese Bewegungsmethode kräftigt speziell die tiefe Bauchmuskulatur. Unter Berücksichtigung der Pilates-Prinzipien: Atmung - Zentrierung - Körperspannung - Bewegungsfluss - kontrollierte Abläufe - Koordination, lernen die Teilnehmenden, ihren Körper neu zu erfahren. Die Wirbelsäule wird aufgerichtet, der Körper gekräftigt und gedehnt. Mitzubringen sind Sportkleidung und Anti-Rutsch-Socken.

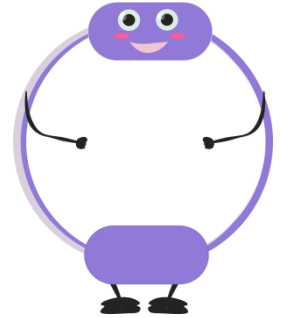
Anmeldung über www.kbw-borken.de oder in der Geschäftsstelle des KBW, 02861 8040920.

Pilates

Beginn: Di., 09.01.24, 17:30 - 18:30 Uhr, 11-mal

Ort: Kindergarten St. Marien, Hagen 4, Schöppingen-Eggerode

Leitung: Karla Steinkühler
33S001 57,00 € (14,7 UStd.)



Pilates

Beginn: Di., 09.01.24, 18:30 - 19:30 Uhr, 11-mal

Ort: Kindergarten St. Marien, Hagen 4, Sch.-Eggerode

Leitung: Karla Steinkühler
33S002 57,00 € (14,7 UStd.)

Pilates

Beginn: Do., 11.01.24, 08:45 - 09:45 Uhr, 11-mal

Ort: Pfarrheim St. Marien, Marienplatz 3, Sch.-Eggerode

Leitung: Karla Steinkühler
33S003 57,00 € (14,7 UStd.)

Pilates

Beginn: Do., 11.01.24, 10:00 - 11:00 Uhr, 11-mal

Ort: Pfarrheim St. Marien, Marienplatz 3, Sch.-Eggerode

Leitung: Karla Steinkühler
33S004 57,00 € (14,7 UStd.)

Pilates

Beginn: Di., 09.04.24, 17:30 - 18:30 Uhr, 12-mal

Ort: Kindergarten St. Marien, Hagen 4, Sch.-Eggerode

Leitung: Karla Steinkühler
33S005 62,50 € (16 UStd.)

Pilates

Beginn: Di., 09.04.24, 18:30 - 19:30 Uhr, 12-mal

Ort: Kindergarten St. Marien, Hagen 4, Sch.-Eggerode

Leitung: Karla Steinkühler
33S006 62,50 € (16 UStd.)

Pilates

Beginn: Do., 11.04.24, 08:45 - 09:45 Uhr, 11-mal
Ort: Pfarrheim St. Marien, Marienplatz 3, Sch.-Eggerode
Leitung: Karla Steinkühler
33S007 57,00 € (14,7 UStd.)

Pilates

Beginn: Do., 11.04.24, 10:00 - 11:00 Uhr, 11-mal
Ort: Pfarrheim St. Marien, Marienplatz 3, Sch.-Eggerode
Leitung: Karla Steinkühler
33S008 57,00 € (14,7 UStd.)



Katholisches Bildungswerk
Kreis Borken
Katholisches Bildungsforum

Yoga

Eine alte indische Bewegungskunst (Lehre), angepasst an westliche Verhältnisse, erwartet Sie. Bewegungsabläufe und Asanas (Stellungen) werden mit Achtsamkeit auf den Atem ausgeführt. So kann tiefe Ruhe und ein Ankommen im Hier und Jetzt entstehen. Schonend werden Beweglichkeit und Kraft gefördert. Durch das Hinspüren in dem Moment entsteht Meditation. Mit der Aufmerksamkeit beim eigenen Körper und seiner Befindlichkeit wird Yoga zu einem Spiegel des Seins. Mitzubringen sind bequeme Kleidung im Zwiebellook, dicke Socken, ein Yoga-Matte, evtl. eine Decke.

Anmeldung bei Margret Hölscher, T. 02555 01575 8783826 oder per Mail margret@hoelshare.de.

Beginn: Mi., 10.01.23, 19:30 - 21:00 Uhr, 11-mal

Ort: Kindergarten St. Nikolaus, Nikolausweg, Schöppingen
Leitung: Christian Vortkamp
75,7 € (22 UStd.)

Yoga
Beginn: Mi., 10.04.23, 19:30 – 21:00
Uhr, 12-mal
Ort: Kindergarten St. Nikolaus,
Nikolausweg, Schöppingen
Leitung: Christian Vortkamp
82,50€ (24 UStd.)



Anmeldung bei Margret Hölscher per Mail
margret@hoelshare.de

Malkurs für Erwachsene

Beginn: Do., 14.03.24, 19:00 - 23:00 Uhr
Ort: Sekundarschule, Bergstiege 4, Schöppingen



Katholisches Bildungswerk
Kreis Borken
Katholisches Bildungsforum

Leitung: Vera Degener
53S001 23,50 € (5,3 UStd.)

Die Künstlerin Vera Degener aus Münster bietet an diesem Abend verschiedene Motive an, die Sie unter Anleitung und Hilfe selbst malen und gestalten können. Die Größe der Bilder/Leinwände betragen 30 x 80 cm oder 30 x 160 cm. Alle Malutensilien werden von der Künstlerin mitgebracht. Die Teilnehmenden müssen sich bei der Anmeldung schon für ein Motiv entscheiden, damit die Künstlerin das Material passend vorbereiten kann. Die Materialkosten (30 € - 45 € je nach Bild) werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Anmeldung bei Ulrike Stegemann, T. 02555 929440.

Die Kurse des kbw unterliegen den AGB's des kbw Borken.

Diese sind auf der Internetseite des kbw einzusehen:

<https://kbw-borken.de/agb/>

Bei Fragen dazu sprechen Sie mich gerne an. (Margret Hölscher)