



Stadt
Gladbeck



**VERANSTALTUNGEN
IM
2. HALBJAHR 2018**



SEHR GEEHRTE DAMEN UND HERREN,
LIEBE ELLINGHORSTERINNEN UND ELLINGHORSTER,

„Es ist von grundlegender Bedeutung, jedes Jahr mehr zu lernen als im Jahr davor.“

Dieser Ausspruch kommt von Peter Ustinov, der bis ins hohe Alter als Schauspieler, Autor und Regisseur tätig war. Ihm wird nachgesagt, dass er bis zu seinem Lebensende über ein Dutzend Sprachen erlernte. Angesichts dieser mentalen und auch körperlichen Fitness sollten auch wir in unserem stressigen Alltag voller Verpflichtungen nicht vergessen, uns (Frei-)Zeit zu nehmen, um Körper und Geist immer wieder auf gesunde Weise herauszufordern, zu üben und zu stärken.

Umso praktischer, wenn die Wege kurz und die Angebote hochwertig sind: Das Bildungshaus Albert-Schweitzer präsentiert Ihnen daher auch weiterhin in direkter Nachbarschaft einen bunten Kursreigen für alle Altersgruppen!

Es gibt viel zu entdecken, auszuprobieren und mitzumachen: Sie finden z.B. einen Miniclub für die Kleinsten, Gitarrengruppen, verschiedene Gymnastik- und Fitnessgruppen, einen Nähkurs, ein reichhaltiges Karateangebot und noch viel mehr. Es lohnt sich, im Programmheft zu stöbern und mitzumachen.

Und wenn Sie eine gute Idee haben, mit der Sie fachkompetent das Portfolio erweitern möchten, dann freuen wir uns auf Ihre Unterstützung. Denn Sie, liebe Bewohnerinnen und Bewohner von Ellinghorst, ergänzen mit Ihrem Engagement ebenso das Programm wie unsere städtischen oder kirchlichen Bildungspartner. Ihnen allen ein Dankeschön für Ihren Einsatz bei der Gestaltung und Umsetzung der vielfältigen Angebote!

Viel Spaß beim Stöbern wünschen Ihnen

JUTTA ARNDT und NADINE MÜLLER

Bildungshaus Albert-Schweitzer, Stadt Gladbeck

ÜBERBLICK ÜBER DIE ANGEBOTE IM BILDUNGSCHAUS ALBERT-SCHWEITZER

Ihr Angebot in Ellinghorst	Seite
Vorwort	2
Inhaltverzeichnis	3
Kidix® für Eltern und Kinder (von ca. 1-3 Jahren)	4
Karate für alle Altersgruppen	5/6
Yoga & Faszien-Fitness	7
Autogenes Training	8
Progressive Muskelentspannung	8
Fit ab 40	9
Pilates	9
Nähkurs für alle	10
Gitarre	11
BücherBus der Bücherei	12
Ihre Notizen, Ihre Ideen	13
Wo und Wer, Impressum	14

Kinderzeit/ Elternzeit / gemeinsame Zeit in Ellinghorst – Kidix® für Eltern und Kinder (von ca. ein bis drei Jahren)

Veranstalter:	Katholische Familienbildungsstätte
Kursleiterin:	Tanja Heimeshoff-Posniak
Zeitraum:	donnerstags
Uhrzeit:	9.00 - 11.15 Uhr
Entgelt:	4,20€ pro Termin/ 22 Termine
Zielgruppe:	Eltern-Kind-Kurs
Anmeldungen:	02043-24660

Kidix®-Kurse sind wöchentliche Treffen für Eltern und Kinder von ca. ein bis drei Jahren. Die Kinder spielen, entdecken und erforschen selbstständig ihre Umwelt im vorbereiteten Raum. Sie erhalten in spielerischer Form Angebote, die für ihr Alter und ihre Entwicklung bedeutsam sind (Sprache, Motorik, Emotion, Kognition, Wahrnehmung etc.). Sie nehmen Kontakte zu anderen Kindern und Erwachsenen auf und sind herausgefordert, soziale Konflikte zu lösen, z.B. Spielzeug wegnehmen, schubsen, in einer Reihe abwarten usw.



Eltern informieren und tauschen sich aus. Die zertifizierte Kursleitung gibt Impulse zu aktuellen Themen. Durch angeleitete Beobachtung und Gespräche verstehen Eltern ihr Kind und seine Bedürfnisse besser und erhalten Anregungen für den Alltag in der Familie.

Eltern und Kinder sind

miteinander kreativ, singen und spielen, machen Ausflüge, erleben Musik, toben und turnen, kitzeln die Sinne wach, erleben die Jahreszeiten und Kirchenfeste usw. Sie lernen andere Familien kennen und erfahren Gemeinschaft. Die Aktionen sind altersangemessen, so dass Kinder wirklich mitmachen können.

Karate für alle Altersgruppen in Ellinghorst

Veranstalter: Karate Do Gladbeck e.V.

Entgelt:	Kinder bis 10 Jahre	5,- €/mtl.
	Kinder 11 bis 14 Jahre	7,- €/mtl.
	Jugendliche 15 bis 17 Jahre	10,- €/mtl.
	Erwachsene	15,- €/mtl.
	Verbandsgebühren KarateNW	7,50 €/jähr.
	Verbandsgebühren DJKB bis 14 Jahre	20,- €/jähr.
	Verbandsgebühren DJKB ab 15 Jahre	25,- €/jähr.
	Passgebühr	10,- € einmalig

Ort: Sporthalle

Anmeldungen: 02043-371847, 0177-8397190 oder
karatedo-gladbeck@gmx.de

KURS
aus dem
STADTTEIL!!



Karate ist eine fernöstliche Kampfkunst und eine wirksame Möglichkeit der Selbstverteidigung. Es basiert auf waffenlosen Techniken, vor allem Schlag-, Stoß-, Tritt- und Blocktechniken sowie Fußfegetechniken. Im Karatetraining steht jedoch nicht nur die körperliche Fitness im Mittelpunkt, sondern es werden ebenso die wichtigen Elemente Disziplin, Respekt und Philosophie des Karate

vermittelt. Erwachsene, Jugendliche und Kinder, die neugierig sind und Interesse haben, sind herzlich zu einer kostenlosen Schnupperstunde eingeladen.

Karate für alle Altersgruppen - Trainingszeiten

montags:	17.30 Uhr – 18.30 Uhr	Kinder bis 12 Jahre (Anfänger)
	18.30 Uhr – 19.30 Uhr	Kinder und Jugendliche (Fortgeschrittene)
	19.30 Uhr – 21.00 Uhr	Jugendliche ab 16 und Erwachsene (Anfänger und Fortgeschrittene)
mittwochs:	18.00 Uhr – 19.30 Uhr	Leistungsgruppe
	19.30 Uhr – 21.00 Uhr	Jugendliche und Erwachsene (Fortgeschrittene)
donnerstags:	20.15 Uhr – 21.15 Uhr	Senioren
freitags:	17.30 Uhr – 18.30 Uhr	Kinder bis 12 Jahre (Anfänger)
	18.30 Uhr – 19.30 Uhr	Kinder und Jugendliche (Fortgeschrittene)
	19.30 Uhr – 21.00 Uhr	Jugendliche und Erwachsene (Fortgeschrittene)
samstags:	16.00 Uhr – 17.30 Uhr	Jugendliche und Erwachsene



Yoga & Faszien-Fitness

Veranstalter: Volkshochschule Gladbeck
Kursleitung: Nicole Twiehaus
Kursnummer: 1045/1046
Anmeldungen: 02043-992415



Der Begriff "Faszien" ist zurzeit in allen Medien präsent und in aller Munde. Was sind Faszien eigentlich und was hat Yoga mit Faszien Fitness zu tun?

In diesem Kurs beschäftigen wir uns intensiv mit dem Thema Faszien und trainieren dieses netzartige Bindegewebe, um den Körper agil und beweglich zu halten. Wir dehnen, federn, spüren und entspannen unseren Körper und bringen neben Elementen aus dem Yoga auch Faszienbälle und Faszienrollen zum Einsatz.

Bitte bringen Sie eine Yoga- oder Gymnastikmatte, eine Decke und ein Kissen mit. Faszienmaterial wird gegen eine Gebühr im Höhe von 5 € von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt. Eigenes Faszienmaterial (Faszien- oder Tennisball, Faszienrolle) kann mitgebracht werden.

Termine: ab Di, 11.09.2018 (10 Termine)
Uhrzeit 18.30 – 19.30 Uhr
Entgelt: 50,00 €

Autogenes Training – Entspannung lernen, locker bleiben!

Veranstalter:	Volkshochschule Gladbeck
Kursleitung:	Nicole Twiehaus
Zeitraum:	ab Di, 11.09.2018 (5 Termine)
Uhrzeit:	19.45 - 20.45 Uhr
Entgelt:	25,00 €
Kursnummer:	1068
Anmeldungen:	02043-992415

Das Autogene Training "AT" ist ein Entspannungsverfahren, das in unserem Kulturraum zu den bekanntesten zählt. Erreicht werden können eine Entlastung vom Alltagsstress, eine bewusstere Lebensweise durch erhöhte Körper- und Selbstwahrnehmung und unterstützende Hilfe bei vielen. Der Kurs vermittelt die Techniken der Grundstufe des Autogenen Trainings.

Bitte bringen Sie eine Isomatte, eine Decke und bequeme Kleidung mit.

Progressive Muskelentspannung

Veranstalter:	Volkshochschule Gladbeck
Kursleitung:	Nicole Twiehaus
Zeitraum:	ab Di, 30.10.2018 (5 Termine)
Uhrzeit:	19.45 - 20.45 Uhr
Entgelt:	25,00 €
Kursnummer:	1069
Anmeldungen:	02043-992415

Anspannung, Hektik, Stress gehören zu den Begleiterscheinungen unseres Alltags. Die progressive Muskelrelaxation, kurz PMR, ermöglicht Ihnen Spannungszustände deutlicher wahrzunehmen und eine Entspannung bewusst herbeizuführen. Die Methode ist leicht zu erlernen und in vielfältigen Situationen anwendbar.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Kurs. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und ein Kissen mitbringen.

Fit ab 40

Veranstalter:	Volkshochschule Gladbeck
Kursleitung:	Susanne Sinke
Zeitraum:	ab Do, 11.01.2018 (18 Termine)
Uhrzeit:	18.30 - 20.00 Uhr
Entgelt:	90,00 €
Kursnummer:	1001F
Anmeldungen:	02043-992415



Der Kurs bietet ein umfassendes Gymnastik- und Ausdauerprogramm, abgestimmt auf die Leistungsfähigkeit von Frauen ab 40 Jahren. Mit peppiger Musik soll der Spaß an der Bewegung erlebt werden. Interessierte können auch nach dem 1. Termin in den Kurs einsteigen.

Bitte bringen Sie eine Matte mit!

Pilates

Veranstalter:	Volkshochschule Gladbeck
Kursleitung:	Daniele Schwandner
Zeitraum:	ab Do, 06.09.2018 (12 Termine)
Uhrzeit:	18.30 - 19.45 Uhr
Entgelt:	60,00 €
Kursnummer:	1012F
Anmeldungen:	02043-992415

Pilates ist ein effektives, sanftes Ganzkörpertraining. Spezielle Dehnübungen stärken das Körperzentrum (Rücken, Bauch, Becken), mobilisieren die Wirbelsäule und Gelenke und verbessern damit die Körperhaltung, die Koordination, die Bewegungsqualität und somit das Wohlbefinden.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Kurs. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und ein Kissen mitbringen.

Nähkurs für alle

Kursleitung: Frau Burmester
Zeitraum: montags, 18.30 - 20.30 Uhr (durchgängig während der Schulzeit)
Zielgruppe: offen für alle (AnfängerInnen bis Fortgeschrittene)
Entgelt: 3 € / Termin
Anmeldungen: 02043-44362

KURS
aus dem
STADTTEIL!!

In gemütlicher Runde wird ganz nach persönlichem Geschmack gemeinsam genäht: Kinderbekleidung, Damenmode, Gardinen oder andere Wohnaccessoires – hier entsteht alles unter der Nadel, was man sich wünscht.

Eine erfahrene Schneiderin steht mit Rat und Tat zur Seite und unterstützt beim Zuschneiden. Mitzubringen sind die eigene Nähmaschine mit Zubehör, Stoffe, Garn, Schere, etc.



DIE GRUPPE HAT NOCH PLÄTZE FREI UND FREUT SICH ÜBER WEITERE NÄHBEGEISTERTE AUCH AUS ANDEREN STADTTEILEN!

Folkgitarre für Fortgeschrittene

Veranstalter:	Volkshochschule Gladbeck
Kursleitung:	Daniel-Gaetano Grillo
Zeitraum:	ab Mi, 19.09.2018 (10 Termine)
Uhrzeit:	20.00 - 21.30 Uhr
Entgelt:	48,00 €
Kursnummer:	907F
Anmeldungen:	02043-992415

Der Kurs wendet sich an alle, die ihre vorhandenen Kenntnisse auffrischen möchten. Das Barré-Spiel, die Rhythmik und das Zupfen wird anhand von Beat und Rock der 60er-90er Jahre, Songs des Folk- und deutscher Liedermacherszene sowie aktuellen Liedern vertieft. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Musikwünsche werden berücksichtigt.

Die Sachkosten in Höhe von ca. 3€ für Kopien zahlen Sie bitte direkt an den Kursleiter.

Folkgitarre – Spielkreis 3

Veranstalter:	Volkshochschule Gladbeck
Kursleitung:	Daniel-Gaetano Grillo
Zeitraum:	ab Do, 20.09.2018 (10 Termine)
Uhrzeit:	20.00 - 21.30 Uhr
Entgelt:	48,00 €
Kursnummer:	914F
Anmeldungen:	02043-992415



BücherBus im Bildungshaus



Der **BücherBus** kommt zum Bildungshaus

Der neue BücherBus macht auf seiner Tour durch die Gladbecker Stadtteile
regelmäßig Station am Bildungshaus:

Dienstag* **08:20 bis 09:20 Uhr** *14-tägig, nur während der Schulzeit
Donnerstag **16:45 bis 17:30 Uhr**

Unser Angebot

Kinder- und Jugendbücher, Romane,
Sachbücher, Gesellschaftsspiele,
Hörbücher, CDs und DVDs.

Leseförderung

Der BücherBus besucht Schulen und
Kindertagesstätten. Dort können die
Kinder vor Ort bei Führungen,
Veranstaltungen im Bus oder im
Klassenzimmer und natürlich beim
Stöbern den Spaß am Lesen entdecken.
(Terminabsprachen: Frau Klapheck,
Tel. 02043 – 99 2657)

Anmeldung

Für die Ausleihe von Büchern und
anderen Medien benötigen Sie einen
Büchereiausweis. Den Ausweis erhalten
Sie im BücherBus oder in der
Stadtbücherei bei Vorlage Ihres
Personalausweises. Kinder und
Jugendliche unter 16 Jahren benötigen für
die Anmeldung die Unterschrift eines
Erziehungsberechtigten. Der Ausweis ist
sowohl für den BücherBus als auch für die
Stadtbücherei gültig.



Vorbestellung

Entlehene Bücher können vorbestellt
werden. Ebenso bringt der BücherBus
auf Wunsch auch Medien aus der
Hauptstelle mit.

Verlängerung

Sie können die Ausleihfrist der Medien
telefonisch verlängern lassen unter
Tel. 02043 – 99 2658 oder online unter
www.stadtbuecherei-gladbeck.de

Information

Telefon 02043 – 99 2657 oder 99 2658
Mobil: 0178 3374707

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

www.stadtbuecherei-gladbeck.de

Ihr **BücherBus** Team

Ihre Notizen:

Haben Sie Fragen, Ideen oder Anregungen für das Bildungshaus Albert-Schweitzer? Möchten Sie vielleicht selbst ein Angebot für Ihren Stadtteil und andere machen?

**Melden Sie sich einfach bei der Koordinationsstelle für das Bildungshaus Albert-Schweitzer:
jutta.arndt@stadt-gladbeck.de oder 02043-3188456**

So finden Sie das Bildungshaus Albert-Schweitzer:



Kontakt:

Stadt Gladbeck
Amt für Bildung und Erziehung
Bildungshaus Albert-Schweitzer
Weusters Weg 3
45964 Gladbeck



Ihre Ansprechpartnerinnen:
Jutta Arndt und Nadine Müller
Telefon: 02043-6803668
Fax: 02043-6803670
E-Mail: jutta.arndt@stadt-gladbeck.de