

kursprogramm 2. halbjahr 2019

- Hatha Yoga
- Comic
- Selbstakzeptanz
- Datenschutz
- Qi Gong
- Filzen
- Fit und gesund
- BrickArt
- Töpfer
- WenDo
- Dinosaurier
- DER CLUB** WenDo
- Shiatsu
- Theater
- Speedgaming
- Salsa
- Detektiv

Der Club Heiligenhaus e.V.



**Wir unterstützen den Club!
Sie auch?**

Der Club Heiligenhaus e.V. freut sich über jedes neue Vereinsmitglied (aktiv oder passiv) und natürlich über jede Spende, die hilft, die Kinder- und Jugendarbeit sowie die Kultur- und Bildungsarbeit im Club zu unterstützen.

Der Club Heiligenhaus e.V.

42579 Heiligenhaus

Tel.: 02056-6483

Info@foerderverein.derclubheiligenhaus.de

Der Club

Der Club – Zentrum für Freizeit und Kultur der Stadt Heiligenhaus – ist eine Einrichtung, die seit über 40 Jahren Kindern, Jugendlichen und Heranwachsenden ein umfangreiches Freizeit- und Kulturangebot bietet. Die Räumlichkeiten bieten Platz für Veranstaltungen (Konzert, Theater, Disco, Kino etc.) und für spezielle Gruppenangebote. Diverse Werkstätten und ein Tanzraum ermöglichen umfassende Angebote im handwerklichen und kreativ-musischen Bereich.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt persönlich während der Bürozeiten mit der Entrichtung der Kursgebühr (Barzahlung).

Unsere Bürozeiten ab dem: 28.08.2019

Montag und Freitag: 9.00 - 17.00 Uhr

Dienstag - Donnerstag: 9.00 - 20.00 Uhr

Tel.: 02056-6483, E-Mail: mail@derclubheiligenhaus.de

Anmeldebestätigungen verschicken wir nicht. Eine gesonderte Benachrichtigung erfolgt nur, wenn ein Kurs ausfällt oder sich etwas verändert.

Abmeldung

Bei Abmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn wird die Gebühr voll erstattet. Bei späterer Abmeldung müssen wir leider eine Bearbeitungsgebühr von 10,- € einbehalten. Eine Abmeldung nach Beginn des Kurses kann nicht mehr berücksichtigt werden.

Haftung

Für die Teilnahme an unseren Kursen setzen wir eine, an den formulierten Kurszielen gemessene, normale physische Belastbarkeit voraus. Wir übernehmen keine Haftung für Kleidung und Wertsachen während der Unterrichtszeit; Jacken, Taschen etc. bitte mit in die Kursräume nehmen.

Ärgerlich...

Sie haben sich nicht angemeldet, sind einfach zum ersten Termin erschienen und stehen vor verschlossener Tür. Der Kurs, an dem Sie teilgenommen hätten, musste wegen zu geringer Teilnehmerzahl abgesagt werden. Wahrscheinlich hätte gerade Ihre Anmeldung das Zustandekommen des Kurses gesichert. Schade ...



Der Club

**Zentrum für
Freizeit und Kultur**

Hülsbecker Straße 16, 42579 Heiligenhaus

Tel. 02056-6483, Fax 02056-5946438

mail@derclubheiligenhaus.de

www.derclubheiligenhaus.de

Kurse für Kinder und Jugendliche

Spiel & Kreativität

Spieltreff	7
Fußballtreff	7
Krabbelgruppe	8
Filzen Kindergeburtstag	9
Filzen für Kinder	9
Beratungsstelle Hochbegabung/Spieletreffen	10
Informationsveranstaltung Hochbegabung	11
Gesprächskreis	11
Zur Ruhe kommen durch Entspannung	12
Schulische Förderung	12
Töpfern	13
Künstlerisch-therapeutisches Gestalten mit Ton	13
Kinder-Geburtstags-Atelier	14
Das offene Atelier-Ton	14
Kinder-Nähkurs	15

Herbstferienprogramm

Töpfern	17
Kinder-Nähkurs	19
Junior-Detektive	19
WenDo	20
Kleine Forscher	21
Bogenschießen	21
Comic-Workshop	22
In fünf Tagen um die Welt	22
Dinosaurier und Archäologie	23
Filzen für Kinder	23
Erde, Wasser, Luft und Feuer – die Natur als Vorbild	24
Mit Stift und Block im (Kultur)Rucksack!	25
BrickArt - Malen mit Lego Steinen	25
Angst und Bange! Juhu!! - Ein Theaterprojekt	26
Von Baum zu Baum - Besuch im Kletterpark	27
Projekt „HELP“!	27
Speedgaming	29

Kurse für Jugendliche & Erwachsene

Teenscafé	29
-----------------	----

Fitness & Kreativität

Shiatsu	30
Tai ji quan	31
Zur Ruhe kommen durch Entspannung	31
Fit in Form	32
Qi Gong	32
Meditation zum Ausprobieren	33
Salsa	35
Zumba	36
Hatha Yoga	37
Selbstverteidigung und Selbstbehauptung	37
Tortenkurs	38
English Club	38
Fit und gesund durch richtige Ernährung	39
Nähworkshop	41
„Zendoodle“ Entspannung und Konzentration	41
Töpfer-Workshop	42
Atelier-Ton	42
Filz-Workshop Nassfilzen	43
Filz-Workshop Trockenfilzen	43
Datenschutz für alle!	44
Kochen – Yes, ich habe Geschmack!	44
Gewaltfreie Kommunikation	45
Selbst-Akzeptanz-Training	45
Gedankenzähmen leicht gemacht	46
Zeit für Veränderung	46
Theater spielen ohne Limits	47

Musik für Kinder, Jugendliche & Erwachsene

Kindergitarrenkurs	48
Partnergitarrenkurse	48
Einzelgitarrenkurse, mittwochs	49
Einzelgitarrenkurse, donnerstags	50-51

Kinder Flohmärkte



Sonntag, 15.09.2019

12.00 - 16.00 Uhr

Anmeldung ab Fr., 06.09.2019 ab 16.00 Uhr "

Sonntag, 13.10.2019

12.00 - 16.00 Uhr

Anmeldung ab Fr., 04.10.2019 ab 16.00 Uhr

Sonntag, 01.12.2019

12.00 - 16.00 Uhr

Anmeldung ab Fr., 22.11.2019 ab 16.00 Uhr

Frauenbörse



Alles für die Frau
(Kleidung, Schmuck, Bücher etc.)

Mittwoch, 20.11.2019

18.00 - 21.00 Uhr

Anmeldung ab Fr., 08.11.2019 ab 16.00 Uhr

QUINT GmbH
Drahterodierbetrieb

Startlocherodieren

Lasergravieren

Digitalisieren

Carl-Zeiss-Straße 21 · 42579 Heiligenhaus

Tel. 02056-6700 · Fax 57727

www.quint-erodieren.de · quint@quint-erodieren.de

Spieltreff

Nach der Schule mit anderen Kindern spielen, malen, basteln und einfach Spaß haben? Gemeinsam lachen und neue Freunde finden? Wenn du Lust hast, das zu erleben, bist du herzlich willkommen. Wenn du magst, kannst du auch noch Freunde mitbringen. Sich mit anderen Kindern austauschen und Neues kennenlernen - sei dabei!

Alter:	6 - 10 Jahre
Datum:	ab dem 03.09.2019
Termin:	dienstags 15.30 - 17.30 Uhr
Gebühr:	keine
Leitung:	René Linne
Kurs Nr.:	1

Fußballtreff

Freitag, die Woche vorbei, die Schule ist rum. Wie kann man das Wochenende besser einläuten, als mit ein paar Freunden eine Runde kicken zu gehen? Alle Jugendlichen ab 14 Jahren können einmal in der Woche mit uns in der Karl-Heinz-Klein Halle kicken. Wir treffen uns regelmäßig jeden Freitag um 15.45 Uhr am Club und werden in der Halle ca. 1,5 Std. Fußball spielen. Alles was ihr braucht sind bequeme Sportklamotten, ein paar Hallenturnschuhe und etwas zu trinken. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene, ob Junge oder Mädchen. Alle sind willkommen, denn wir spielen nur zum Spaß!

Alter:	ab 14 Jahren
Datum:	ab dem 06.09.2019
Termin:	freitags 15.45 - 17.30 Uhr
Gebühr:	keine
Leitung:	Dominique Szigat, Kristian Slyczuk
Kurs Nr.:	2

Krabbelgruppe

Die Großtagespflege Clubzwerge bietet eine Krabbelgruppe im Club an. Hier können Eltern und Kinder spielen, krabbeln, und voneinander und miteinander lernen. In gemütlicher Atmosphäre können sie sich austauschen, kreativ tätig werden und mit Spiel- und Bewegungsliedern gemeinsam schöne Stunden verbringen.

Alter:	6 Monate - 1 ½ Jahre
Datum:	25.09. - 18.12.19 (10x)
Termin:	mittwochs 9.30 - 11.00 Uhr
Gebühr:	30,- €
Leitung:	Anke Bartsch
Kurs Nr.:	3

Tagespflege Clubzwerge U3-Gruppe



Seit 2017 gibt es uns im Club;
wir spielen, lachen, schlafen
und essen gemeinsam!

Einstieg: ab 6 Monaten, individuell möglich

Krabbelgruppe

Anmeldung: Tel.: 0178 1987541



Der Club - Förderverein

Zentrum für Freizeit und Kultur
Hülsbecker Straße 16 · 42579 Heiligenhaus · Tel. 02056-6483
mail@derclubheiligenhaus.de · www.derclubheiligenhaus.de

Filzen Kindergeburtstag

Du bist kreativ und möchtest an deinem Geburtstag gern etwas Besonderes erleben? Dann komm doch mit deinen Gästen in den Club. Wir filzen in zwei Stunden gemeinsam tolle Sachen, die ihr mit nach Hause nehmt und die eine bleibende Erinnerung an deine Geburtstagsfeier sind. Was gefilzt wird? Vielleicht eine Eule, ein Pinguin, ein Meer-schweinchen, oder, oder ... kannst du dir natürlich vorher aussuchen. Termine nach individueller Absprache

Gebühr: 100,- €

Leitung: Stefanie Roth

Kurs Nr.: 4

Filzen für Kinder

Filzen ist ein unerschöpfliches und kreatives Handwerk. Der Umgang mit der weichen Wolle regt die kindliche Phantasie an und lädt zum Gestalten mit dem Naturmaterial ein. Es schult die Feinmotorik, den Sinn für Farben und Formen und weckt das ästhetische Empfinden. In jedem Kurs werden wir ein anderes Thema in der Trockenfilztechnik mit der Filznadel bearbeiten. Im ersten Kurs werden Pilze, Robben, Igel, Kastanien und im zweiten Weihnachtsmänner, Tannenbäume, Engel usw. gefilzt.

Schnupperkurs

Alter: ab 6 Jahren

Datum: 24.09.2019

Termin: Dienstag
16.30 - 18.00 Uhr

Gebühr: 15,- €

Leitung: Stefanie Roth

Kurs Nr.: 5

Kurs I

Schöner bunter Herbst

Alter: ab 6 Jahren

Datum: 05.11. - 19.11.2019 (3x)

Termin: dienstags
16.30 - 18.00 Uhr

Gebühr: 40,- € inkl. Material

Leitung: Stefanie Roth

Kurs Nr.: 6

Kurs II Es weihnachtet...

Alter: ab 6 Jahren

Datum: 26.11. - 10.12.2019 (3x)

Termin: dienstags 16.30 - 18.00 Uhr

Gebühr: 40,- € inkl. Material

Leitung: Stefanie Roth

Kurs Nr.: 7

Beratungsstelle Hochbegabung / Gesprächskreis Heiligenhaus

Die Beratungsstelle für Hochbegabung ist Anlaufstelle für Eltern, Erzieher und Lehrer, die spezielle Fragen zu „Intellektueller Hochbegabung“ haben.

- Ist mein Kind hochbegabt?
- Wo kann ich mein Kind testen lassen?
- Hochbegabung und Schulprobleme
- Hochbegabung und sozio-emotionale Entwicklung
- Unterstützende und beratende Hilfe für Eltern und Lehrer

In einer telefonischen Erstberatung werden einzelfallbezogene Informationen gegeben und weitere unterstützende Maßnahmen aufgezeigt. Des Weiteren bietet die Stelle Raum für begabte und hochbegabte Kinder, die hier gemeinsam ihre Freizeit gestalten und mit unterschiedlichen Angeboten ihren Wissensdurst stillen können.

Für Eltern und andere Interessierte, finden neben einem regelmäßigen Gesprächskreis ebenfalls Vorträge zum Thema statt. Begleitet werden die Familien von Sonja Steinbeck, Specialist in Coaching the Gifted - ECHA-Coach und Begabungspädagogin

Erstberatung und weitere Informationen:

Sonja Steinbeck 02056/6483

Spieletreffen für Familien mit hochbegabten Kindern

Hierbei gibt es die Möglichkeit, andere Familien kennenzulernen, sich auszutauschen und Spaß beim Spielen zu erleben. Jeder kann sein Lieblingsspiel mitbringen. Es können aber auch neue Gesellschaftsspiele entdeckt und ausprobiert werden. Eine vorherige Anmeldung (auch telefonisch unter 02056/6483) ist erforderlich

Datum: 14.09.2019

Termin: Samstag 10.00 - 12.00 Uhr

Gebühr: keine

Leitung: Sonja Steinbeck

Kurs Nr.: 8

Informationsveranstaltung zum Thema Hochbegabung

Eltern, LehrerInnen und ErzieherInnen, für die Hochbegabung ein Thema ist, finden hier Informationen, Impulse und die Möglichkeit zum Gespräch und Austausch. Außerdem werden Materialien, Spiele und Ideen zum Fördern und Fordern zur Ansicht ausliegen. Die Veranstaltung beginnt mit einem Impulsvortrag zum Thema Hochbegabung. Eine vorherige Anmeldung (auch telefonisch unter 02056/6483) ist erforderlich

Datum: 09.11.2019

Termin: Samstag 11.00 - 13.00 Uhr

Gebühr: keine

Leitung: Sonja Steinbeck

Kurs Nr.: 9

Gesprächskreis

Der Gesprächskreis findet an jedem 2. Donnerstag eines Monats außerhalb der Schulferien statt und bietet Eltern, LehrerInnen und ErzieherInnen Raum für Fragen und die Möglichkeit zur Information und zum gemeinsamen Austausch über das Thema Hochbegabung.

Eröffnet wird die Gesprächsrunde jeweils mit einem kurzen Impulsvortrag.

Eine vorherige Anmeldung (auch telefonisch unter 02056/6483) ist erforderlich

Datum: 12.9.19 / 10.10.19 / 14.11.19 / 12.12.19

Termin: donnerstags 20.00 Uhr

Gebühr: keine

Leitung: Sonja Steinbeck

Kurs Nr.: 10

Zur Ruhe kommen durch Entspannung

Einführung in verschiedene Entspannungsmethoden. Die Kinder lernen das Autogene Training und die Progressive Muskelentspannung in Form von Phantasiereisen spielerisch kennen. Erste Erfahrungen mit Atemmeditationen sind ebenfalls Kursbestandteil. Ziel dieser Methoden ist es, diese im Alltag anzuwenden, sobald die Kinder spüren, dass die Konzentration nachlässt oder sie sich überfordert fühlen. Dieser Kennenlern-Kurs soll einen ersten Eindruck von Entspannungstechniken vermitteln und auf die Inhalte eines entsprechenden Kurses vorbereiten. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und etwas zu trinken mitbringen.

Alter:	6 - 14 Jahre
Datum:	Samstag 16.11.2019
Termin:	14.00 - 16.00 Uhr
Gebühr:	15,- €
Leitung: :	Petra Brinkmeier
Kurs Nr.:	11

Schulische Förderung

Intensive Hausaufgabenbetreuung

Betreut werden die Kinder und Jugendlichen von qualifizierten Mitarbeitern, die bei Bedarf Hilfestellung sowie Anleitung zum selbstständigen und konzentrierten Bearbeiten der Hausaufgaben geben.

Alter:	ab der 1. bis 5. Klasse
Datum:	ab dem 02.09.2019
Termin:	montags, dienstags, donnerstags 14.30 - 18.00 Uhr
Gebühr:	keine
Leitung: :	Kerstin Peters
Kurs Nr.:	12



Töpfern

Die Töpferkurse stehen unter dem Thema „Erfahrungswelt Ton“. Diese sollen den Kindern Gelegenheit geben, sich mit allen Sinnen auf das Material Ton einzulassen, auszulasen und spielerisch auszuprobieren. Altes und Neues wird entdeckt, indem sie drehen, formen und einfach experimentieren.

Kurs I	Kurs II
Alter: ab 6 Jahren	ab 6 Jahren
Datum: 18.09. - 30.10.19 (4x)	06.11. - 04.12.19 (4x)
Termin: mittwochs 16.30 - 18.00 Uhr	mittwochs 16.30 - 18.00 Uhr
Gebühr: 45,- €	45,- €
Leitung: B. Vanhoutte-Gröne	B. Vanhoutte-Gröne
Kurs Nr.: 13	14

Künstlerisch-therapeutisches Gestalten mit Ton

Als Prävention zur Entspannungsförderung und zur Stärkung der Vitalkräfte. Als Einzelbegleitung oder in Kleingruppen. Termine nach individueller Vereinbarung mit der Leitung.

Leitung: Barbara Vanhoutte-Gröne

Kurs Nr.: 15

Kinder-Geburtstags-Atelier

Wie wäre es, einen Kindergeburtstag einmal in Form eines 90-minütigen Töpferkurses ganz und gar anders zu feiern? Eine spannende Entdeckungsreise mit den Händen und allen Sinnen steht an. Ton zu erfahren und zu verwandeln, ist im Fokus des betreuten Kreativangebots. Es wird zu einem gemeinsamen Thema plastiziert.

Termine nach individueller Vereinbarung

Gebühr 100,- €

Leitung: B. Vanhoutte-Gröne

Kurs Nr.: 16

Das offene Atelier-Ton

Dieser Kurs richtet sich an alle Kinder von Kinderhorten, -gärten und Tagesstätten. Auch als Schnupperangebot für die zukünftigen Schulkinder geeignet, z.B. als Abschluss-event der Kindergartenzeit.

Datum: nach Absprache (4x)

Termin: 9.30 - 11.00 Uhr

Leitung: B. Vanhoutte-Gröne

Kurs Nr.: 17

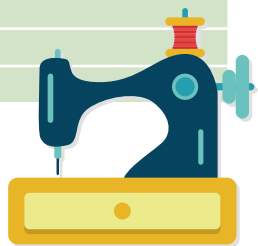




Kinder-Nähkurs

Wolltet ihr schon immer mal kreativ werden und euer eigenes Mäppchen, Matchsack, Umhängetasche oder Schürze selbst nähen. Dann kommt in den Nähkurs! Beginnen werden wir mit einem individuell gestalteten Kissen. In einer kleinen Gruppe, lernt ihr den Umgang mit der Nähmaschine und einfache Verarbeitungstechniken. Bitte Stecknadeln, Maßband und Schere mitbringen. Bei Anmeldung bitte mitteilen, ob eine Nähmaschine vorhanden ist.

Alter:	ab 7 Jahren
Datum:	19.09. - 28.11.2019 (8x)
Termin:	donnerstags 16.00 - 18.00 Uhr
Gebühr:	80,- € + 20,- € Material
Leitung:	Birgit Schiefer
Kurs Nr.:	18



Für Jugendliche

Projekt „HELP“!

Du willst etwas Gutes tun oder wolltest schon immer jemanden ehrenamtlich unter die Arme greifen? Dann komm am Dienstag den 01.10.2019 um 17.00 Uhr zu unserem Vortreffen in den Club in Heiligenhaus.
ab 11 Jahren

Speedgaming

Ihr mögt Brettspiele, Kartenspiele oder Aktionsspiele? Wir stellen uns einen Timer und dann wird gespielt! Nach 15 Minuten wird der Platz gewechselt und ihr spielt ein anderes Spiel gegen andere Leute.

Freitag, 18.10.2019
15.00 - ca. 17.00 Uhr,
kostenfrei

Von Baum zu Baum

Ihr wolltet euch schon immer wie Tarzan von Baum zu Baum schwingen? Wir besuchen den Kletterpark tree2tree.
Montag, 14.10.2019, 15.00 Uhr
Anmeldung erforderlich
Kosten: 25,- €
ab 11 Jahren und einer Mindestgröße von 1,40 m

Teenscafe

Jeden Dienstag ab 16.00 Uhr verwandelt sich der Club ins Teenscafé. Ihr könnt darts, Billard spielen, kickern oder einfach nur mit euren Freunden bei uns abhängen und Musik hören. Ihr habt Ideen was man mal machen könnte? Von Spielen über Projekte bis hin zur organisierten Party? Sprecht uns einfach an! Es gibt Snacks und Getränke zu kleinen Preisen.
Jeden Dienstag
ab 16.00 Uhr
Eintritt frei!

Töpfern

Für alle, die schon immer mal mit Ton experimentieren wollten. Hier könnt ihr lustige Dinge oder Tiere, aber auch Phantasiefiguren gestalten. Durch fachkundige Anleitung werdet ihr an das eigene kreative Gestalten herangeführt. Das Arbeiten mit Ton regt die Feinmotorik an und fördert die Koordination und Konzentrationsfähigkeit. Die getrockneten Gegenstände werden gebrannt und anschließend mit Engobe (Glasure) bemalt und erhalten darauf ihren zweiten Brand.



	Kurs I	Kurs II
Alter:	ab 6 Jahren	ab 6 Jahren
Datum:	15.10. - 17.10.19 (4x)	15.10. - 17.10.19 (4x)
Termin:	Di., Mi., Do. 9.30 - 11.00 Uhr	Di., Mi., Do. 11.30 - 13.00 Uhr
Glasure:	Mi., 27.11.2019 15.30 - 17.00 Uhr	Mi., 27.11.2019 17.30 - 19.00 Uhr
Gebühr:	45,- €	45,- €
Leitung:	B. Vanhoutte-Gröne	B. Vanhoutte-Gröne
Kurs Nr.:	19	20

Töpfer-Schnupperkurs

Datum:	14.10.2019
Termin:	Montag 10.00 - 12.00 Uhr
Gebühr:	20,- €
Leitung:	B. Vanhoutte-Gröne
Kurs Nr.:	21

Der Club steht für Vielfalt und attraktive Programme für alle!

WALD HOTEL HEILIGENHAUS



*86 Zimmer mit modernstem Komfort • Ruhige Lage direkt am Waldrand • Garagen • Parkplätze
Tagungen • Konferenzen • Festlichkeiten • Terrasse
Garten • Wintergarten Café • Parkhausbistro
Wellness • Sauna • Fitnessraum • Kochkurse in
der Kochschule*



Kindernähkurs

Wolltet ihr schon immer mal kreativ werden und euer eigenes Mäppchen, Matchesack, Umhängetasche oder Schürze selbst nähen, oder vielleicht was ganz anderes?



Dann kommt in den Nähkurs, beginnen werden wir mit einem individuell gestaltetem Kissen. In einer kleinen Gruppe lernt ihr den Umgang mit der Nähmaschine und einfache Verarbeitungstechniken. Wenn vorhanden bringt die eigene Nähmaschine sowie Stecknadeln, Maßband und Schere mit. Nähmaschine kann auch ausgeliehen werden.

	Kurs I	Kurs II
Alter:	ab 7 Jahren	ab 7 Jahren
Datum:	21.10. - 25.10.19 (5x)	21.10. - 25.10.19 (5x)
Termin:	Mo. - Fr. 10.00 - 12.30 Uhr	Mo. - Fr. 14.00 - 16.30 Uhr
Gebühr:	65,- € + 15,- € Material	65,- € + 15,- € Material
Leitung:	Birgit Schiefer	Birgit Schiefer
Kurs Nr.:	22	23

Junior-Detektive

Wer kennt nicht die berühmten Detektive Sherlock Holmes, Hercule Poirot, die drei ??? oder Detektiv Conan und ihre spannenden Fälle! Wollt ihr ebenfalls Täter überführen und eure Sinnesschärfe stärken? Habt ihr Spaß daran Rätsel und Kriminalfälle zu lösen? Dann seid ihr bei den Junior-Detektiven genau richtig. Als Junior-Detektive werden wir die Werkzeuge der Ermittler kennenlernen, Fingerabdrücke nehmen, um die Schuldigen zu finden und nach versteckten Schätzen suchen.

Alter:	6 - 12 Jahre
Datum:	14.10. - 18.10.2019 (5x)
Termin:	Mo. - Fr. 10.00 - 13.00 Uhr
Gebühr:	55,- €
Leitung:	: Ralf Ohloff
Kurs Nr.:	24



WenDo für Mädchen

Manche Situationen verursachen komische Gefühle, z.B. wenn dich jemand beleidigt und bedroht. „Nein!“ zu sagen und dich selbst zu verteidigen, kannst du lernen! Du lernst unterschiedliche Tricks und Techniken, dich zu wehren, mit Worten oder körperlich. In diesem Kurs kannst du sehen, wie viel Kraft in dir steckt und wie gut es tut, das zu erreichen, was du willst. Natürlich kommt die Entspannung und der Spaß nicht zu kurz... WenDo heißt übersetzt „Weg der Frauen und Mädchen“ und ist keine Sportart. Deswegen brauchst du kein Sportzeug, sondern nur bequeme Alltagskleidung, Turnschuhe, Verpflegung für die Pause und evtl. eine Lieblings-CD.

Alter:	7 - 10 Jahre
Datum:	14.10. - 16.10.2019 (3x)
Termin:	Mo. - Mi. 10.00 - 14.00 Uhr
Gebühr:	45,- €
Leitung:	: Carola Heinrich
Kurs Nr.:	25



Bildung und Teilhabe

Das BuT-Paket bietet finanzielle Unterstützung, um in Schule und Freizeit mitmachen zu können. Kinder und Jugendliche aus Familien mit geringem Einkommen können so beispielsweise Angebote aus den Bereichen Sport, Kultur und Freizeit mit 10 €,-/Monat bezuschussen lassen.

Wir erklären Ihnen gerne die Möglichkeiten, geben Hilfestellungen und begleiten Sie bei der Antragstellung.

Tel.: 02056-922491 · schulsozialarbeit@heiligenhaus.de
Hunsrückstr. 35 im Stadtteilbüro Oberilp oder
Tel.: 02056-255361 Stettiner Str. 2 im Stadtteilbüro
Nonnenbruch

Kleine Forscher

Kennt ihr die Fernsehsendung „Wissen macht Ah“? Auch wir werden uns mit Fragen des alltäglichen Lebens beschäftigen, wie z.B.

- Wie entsteht Regen?
- Warum können Insekten an der Zimmerdecke entlanglaufen ohne runterzufallen?
- Warum schwimmen tonnenschwere Schiffe auf dem Wasser ohne unterzugehen?

Antworten auf diese Fragen finden wir durch Experimente und Spiele. Einige Experimente, die wir gemeinsam machen werden, sind z.B. Raketen bauen und starten lassen, aus Dosen ein Telefon zusammenbauen, Schatzkarten wie die Piraten mit unsichtbarer Tinte zeichnen.

Alter: 6 - 12 Jahre

Datum: 14.10. - 18.10.2019 (5x)

Termin: Mo. - Fr. 14.00 - 17.00 Uhr

Gebühr: 55,- €

Leitung: : Ralf Ohloff

Kurs Nr.: 26



Bogenschießen

Konzentrieren, anvisieren, loslassen: Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon immer mal das Bogenschießen erlernen wollten. In entspannter und ungezwungener Atmosphäre werden die Teilnehmer in die Kunst des Bogenschießens eingeführt und lernen, ihrer Intuition zu vertrauen. Schließlich gilt es als allgemein bekannt, dass ein zielgenauer Schuss innere Vorbereitung braucht. Der Kurs setzt hier mit seiner Mischung aus Sport und Meditation nicht nur auf die Treffsicherheit, sondern auch auf Stressabbau, meditatives Empfinden und Atmung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das komplette Übungsgerät wird gestellt.

Alter: ab 10 Jahren

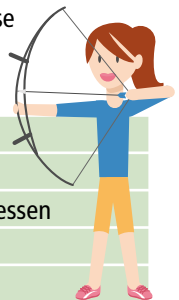
Datum: 17.10.2019

Termin: Do. 10.00 - 15.00 Uhr inkl. Mittagessen

Gebühr: 35,- €

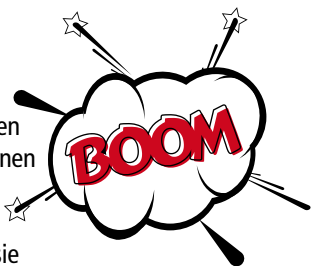
Leitung: Volkhart Kuhn

Kurs Nr.: 27



Comic-Workshop

Du möchtest coole Superhelden zeichnen und sie in einer eigenen Geschichte lebendig werden lassen? Mit einfachen Zeichentipps und viel Phantasie entwickeln und gestalten wir mit Bildern und Wörtern euren eigenen Comicstrip. Auf einer Leinwand wird das Werk verewigt und darf in eurem Zimmer einen Ehrenplatz erhalten!



Alter: ab 8 Jahren

Datum: 15.10.2019

Termin: Dienstag 10.00 - 12.30 Uhr

Gebühr: 20,- €

Leitung: : Adriana Hüskes

Kurs Nr.: 28

In fünf Tagen um die Welt

Wolltest du schon immer mal in andere Länder reisen, Land und Leute kennenlernen, die Tierwelt erforschen, dortige Gewohnheiten, Spiele und Tänze ausprobieren? Kommst du vielleicht selber aus einem anderen Land und möchtest anderen Kindern davon berichten? Dann bist du hier genau richtig! Wir werden an fünf Tagen durch alle Kontinente reisen. Komm in den Club und erlebe die große, weite Welt.

Alter: 6 - 12 Jahre

Datum: 21.10. - 25.10.2019 (5x)

Termin: Mo. - Fr. 10.00 - 13.00 Uhr

Gebühr: 55,- €

Leitung: : Ralf Ohloff

Kurs Nr.: 29



Der Club ist ein Schatz, den es zu erhalten und zu behüten gilt!

SPD

Dinosaurier und Archäologie

In diesem Kurs werden wir mit Hammer und Meißel im Stein nach Dinosaurierknochen suchen und diese dann zu Skeletten zusammensetzen. Dabei lernen wir viele verschiedene Dinoarten kennen. Danach versuchen wir, als Archäologen herauszufinden, wie die Menschen in früheren Jahrhunderten gelebt haben. Wir wollen z.B. folgende Frage beantworten:

- Wie jagten die Steinzeitmenschen und wie machten sie Feuer?
- Wie stellten sie die Rüstungen der Ritter her und wie schwer ist es, darin zu kämpfen?

Außerdem werden wir wie ein Archäologe mit dem Pinsel in der Hand im Sand nach Schätzen suchen.

Alter:	6 - 12 Jahre
Datum:	21.10. - 25.10.2019 (5x)
Termin:	Mo. - Fr. 14.00 - 17.00 Uhr
Gebühr:	55,- €
Leitung:	Ralf Ohloff
Kurs Nr.:	30



Filzen für Kinder

An drei Tagen lassen wir in diesem Kurs eine bunte Filz-Welt rund um das Thema „Halloween“ entstehen, Kürbisse, Hexen, Gespenster, Monster, Spinnen und Fledermäuse begleiten uns durch die Ferientage. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt!

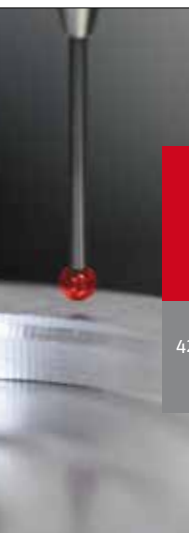
	Kurs I	Kurs II
Alter:	ab 6 Jahren	ab 6 Jahren
Datum:	22.10. - 24.10.19 (3x)	22.10. - 24.10.19 (3x)
Termin:	Di. - Do. 10.00 - 12.00 Uhr	Di. - Do. 14.00 - 16.00 Uhr
Gebühr:	45,- €	45,- €
Leitung:	Stefanie Roth	Stefanie Roth
Kurs Nr.:	31	32

Erde, Wasser, Luft und Feuer — die Natur als Vorbild

Jeden Tag widmen wir uns einem dieser vier Elemente und erforschen neugierig und intuitiv, wie sich Feuer, Luft, Wasser und Erde anfühlen, welche Geräusche sie machen, wer oder was dort lebt (oder nicht leben kann), welche Eigenschaften sie haben, was sie uns geben und lehren, welche wir besonders mögen... drinnen, draußen, mit Körper- und Imaginationsübungen. Anschließend erzählen wir unsere Entdeckungen im Kreis. Am letzten Tag bauen wir ein persönliches Kraftwerkzeug.

Bitte wettergerechte Kleidung anziehen, eine Decke und eine Kleinigkeit zu Essen/Trinken mitbringen.

	Kurs I	Kurs II
Alter:	6 - 7 Jahre	8 - 9 Jahre
Datum:	21.10. - 25.10.19 (4x)	21.10. - 25.10.19 (4x)
Termin:	Di. - Fr. 10.00 - 13.00 Uhr	Di. - Fr. 14.30 - 17.30 Uhr
Gebühr:	65,- €	65,- €
Leitung:	Antje Kalbe	Antje Kalbe
Kurs Nr.:	33	34



Bearbeitung
Einzel- und
Serienfertigung
CAD-CAM
Vorrichtungsbau

Dieselstraße 63
42579 Heiligenhaus
02056-570568
info@nink-cnc.de



Baugruppen für:
Maschinen und
Anlagenbau
Hochspannungs-
technik
Schienenfahrzeuge

Dieselstraße 65
42579 Heiligenhaus
02056-5821822
info@nink-systeme.de



„Mit Stift und Block im (Kultur)Rucksack!“

Kultur
Rucksack
NRW



Wir begeben uns auf eine große zeichnerische Reise. In drei Tagen prägen Formen, Licht und Schatten unsere Wahrnehmung und verwandeln alltäglich Bekanntes in kubistische und experimentelle Werke. Wir widmen unsere Aufmerksamkeit den Grundlagen des Zeichnens und entwickeln diese in phantasievollen Gestaltungen von Arrangements bis hin zum Porträt. Dieser Workshop ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet und wird ebenfalls als Vorbereitung für den **BrickArt** Kurs empfohlen.

Alter: 10 - 14 Jahre

Datum: 15.10. - 17.10.2019 (3x)

Termin: Di. - Do. 14.00 - 17.00 Uhr

Gebühr: keine

Leitung: : Adriana Hüskes

Kurs Nr.: 35

BrickArt Bilder oder das Malen mit Lego Steinen - Pixel Art, Mosaik, Mandalas und Reliefs -

Was kann man denn so alles mit Lego - Steinen machen? In diesem Workshop geht es darum aus Bausteinen und unterschiedlichen Techniken ein eigenes Bild zu entwerfen und als Mosaik, Pixel Art, Mandala oder Reliefarbeit umzusetzen. Kombinationen und eigene Techniken sind möglich und werden freudig begrüßt. Wie das aussieht und was da alles passiert muss man einfach erleben, kommt vorbei! Mitzubringen sind gute Laune und ganz viel Phantasie.

Alter: 10 - 14 Jahre

Datum: 23.10. - 25.10.2019 (3x)

Termin: Mi. - Fr. 10.00 - 13.00 Uhr

Gebühr: keine

Leitung: Aran Hudson

Kurs Nr.: 36



Angst und Bange! Juhu!! - Ein Theaterprojekt

Alle lieben die mutige Ronja Räubertochter, die auszieht um zu lernen, wovor sie sich hüten soll, die frei im Wald lebt, ihre eigenen Entscheidungen trifft, auch wenn das manchmal gefährlich wird. Und in der Wirklichkeit? Müsste Ronja einen Helm tragen? Würde ihr Vater ihr das Smartphone mitgeben, damit er sie immer und überall finden kann? Dabei macht es doch auch Spaß sich zu fürchten oder? Und es macht stark und frei seine Ängste zu überwinden. Manchmal braucht man dabei Hilfe von Freunden, manchmal von den Eltern. Aber immer wird man ein Stück größer. In den Herbstferien machen wir uns auf, das Fürchten zu lernen. Wir erfinden gemeinsam spannende Geschichten und spielen diese auf der Bühne. Wir werden dabei ganz frei sein: Alles was Angst macht, dürfen wir ausprobieren. Abenteuer und Alltag, Verbotenes und Verborgenes. Wir werden mutig und stark spielen und uns bestimmt auch manchmal furchtbar fürchten. Und davon am Ende etwas auf der Bühne zu zeigen, braucht Mut und macht jede Menge Spaß!

Alter: 10 - 14 Jahre

Datum: 14.10. - 18.10.2019 (5x)

Termin: Mo. - Fr. 10.00 - 14.00 Uhr

Gebühr: keine

Leitung: : Ute Kranz

Kurs Nr.: 37

Vielen Dank an den Förderverein
des Clubs für seine gute Arbeit!

SPD

Für Jugendliche

Von Baum zu Baum - Besuch im Kletterpark

Wir besuchen den Kletterpark tree2tree. Ihr wolltet euch schon immer wie Tarzan von Baum zu Baum schwingen? Schwierige Hindernisse überwinden und lange Seilbahnen über Gewässer entlang sausen? Dann kommt mit in einen der spektakulärsten Kletterparks in Nordrhein Westfalen. Auf ca. 220 Elementen und 18 Parcours könnt ihr so manches Abenteuer erleben.

Alter: ab 11 Jahren, Mindestgröße 1,40 cm

Datum: 14.10.2019

Termin: Montag 10.00 - 15.00 Uhr

Gebühr: 25,- €

Leitung: : Kristian Slyczuk

Kurs Nr.: 38

Projekt „HELP“!

Du willst etwas Gutes tun oder wolltest schon immer jemanden ehrenamtlich unter die Arme greifen? Dann komm am Dienstag den 01.10.2019 um 17.00 Uhr zu unserem Vortreffen in den Club in Heiligenhaus. Dort überlegen wir dann gemeinsam, wie oder wem wir etwas Gutes tun können. Macht euch Gedanken, bringt eure Ideen mit und nach einem kurzen Brainstorming, überlegen wir was wirklich umsetzbar ist. Nachdem alles Weitere abgeklärt wurde, treffen wir uns am Mittwoch den 16.10.2019 ab 10.00 Uhr in den Herbstferien im Club Heiligenhaus und setzen unsere Ideen in die Tat um.

Alter: ab 11 Jahren

Vortreffen: Dienstag, 01.10.2019, 17.00 Uhr

Termin: Mittwoch, 16.10.2019 ab 10.00 Uhr

Gebühr: keine

Leitung: : Kristian Slyczuk

Kurs Nr.: 39

Veranstaltungen für kleine Menschen im Club



Do., 12. 09.19 Piggeldy und Frederick

16.00 Uhr Kindertheater, ab 3 Jahren

Do., 19. 09.19 Pyjama Party

16.00 Uhr von 6 – 11 Jahre

Do., 26. 09.19 Hotel Transsilvanien 3 – Ein Monsterurlaub

16.00 Uhr Kinderfilm, empfohlen ab 5 Jahren

Do., 10.10.19 Wie man einen Dino besiegt

16.00 Uhr Kindertheater, ab 3 Jahren

Do., 17. 10.19 Liliane Susewind – Ein tierisches Abenteuer

16.00 Uhr Kinderfilm, empfohlen ab 5 Jahren

Do., 24.10.19 Halloween - Disco

16.00 Uhr von 6 – 11 Jahre

Do., 14. 11.19 Obstgärtchen

16.00 Uhr Kindertheater, ab 3 Jahren

Do., 21.11.19 Christopher Robin

16.00 Uhr Kinderfilm, empfohlen ab 5 Jahren

Do., 05.12.19 Charlotte und die Weihnachtsgans

16.00 Uhr Kindertheater, ab 3 Jahren

Do., 12. 12.19 Käpt'n Sharky

16.00 Uhr Kinderfilm, empfohlen ab 3 Jahren

Do., 19.12.19 Weihnachtsdisco

16.00 Uhr von 6 – 11 Jahre

Kinderlärm ist Zukunftsmusik!

SPD

Speedgaming

Ihr mögt Brettspiele, Kartenspiele oder Aktionsspiele? Ihr habt Lust andere Leute aus eurer Umgebung kennen zu lernen und zu zeigen, was ihr beim Spielen drauf habt? Dann seid ihr bei uns genau richtig! Wir packen einige bekannte Spiele wie z.B. Mensch ärgere dich nicht, Tabu oder Ligretto auf den Tisch. Wir stellen uns einen Timer und dann wird gespielt! Nach 15 Minuten wird der Platz gewechselt und ihr spielt ein anderes Spiel gegen andere Leute. Es wird genau an dem Punkt weiter gespielt an dem euer Vorgänger aufgehört hat. Zum Ende spielen wir ein gemeinsames Spiel in großer Runde.

Alter: ab 10 Jahren

Datum: 18.10.2019

Termin: Freitag 15.00 - 17.00 Uhr

Gebühr: keine

Leitung: Kristian Slyczuk

Kurs Nr.: 40



Teenscafé

Jeden Dienstag ab 16.00 Uhr verwandelt sich der Club ins Teenscafé. Ihr könnt darten, Billard spielen, kickern oder einfach nur mit euren Freunden bei uns abhängen und Musik hören. Ihr habt Ideen was man mal machen könnte? Von Spielen über Projekte bis hin zur organisierten Party? Sprecht uns einfach an! Es gibt Snacks und Getränke zu kleinen Preisen.

Jeden Dienstag ab 16.00 Uhr

Shiatsu

auch für Eltern mit Kindern ab 10 Jahren

Fühlen Sie sich oft ausgelaugt und müde? In diesem Kurs lernen sie, mit einfachen Massagetechniken hochwirksame Entspannung herbeizuführen, die sich auch im Alltag leicht und ohne größeren Zeitaufwand durchführen lässt. Die Techniken werden auf einer weichen Matte am Boden durchgeführt, daher ist eine Grundbeweglichkeit Voraussetzung zur Teilnahme am Kurs.

Shiatsu ist eine alte Heilkunst aus Japan und eine optimale Ergänzung zur jungen westlichen Physio- und Körpertherapie. Shiatsu stärkt die Selbstheilungskräfte des Menschen und ist wirksam gegen Stress, Erschöpfung und Verspannung, sowie zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit. Für dieses Angebot sind keine Vorerfahrungen erforderlich. Eignet sich auch hervorragend als Partnerkurs.

Bitte bequeme Kleidung anziehen und Wolldecke, Kissen und dicke Socken mitbringen. Bitte auch etwas zu trinken und einen kleinen Imbiss mitnehmen.

Datum: 21.09.2019

Termin: Samstag 14.00 - 18.00 Uhr

Gebühr: 25,- €

Leitung: Claudia Pilger

Kurs Nr.: 41



Tai ji quan

Im Herkunftsland China werden diese langsamen Bewegungen in den frühen Morgenstunden praktiziert. Es ist ein Zusammenspiel von bewusster Atmung und langsamer Bewegung. Ziel ist die Entspannung, Harmonie und Gesunderhaltung des ganzen Körpers. Da alles in Ruhe ausgeübt wird, gibt es weder für junge noch für ältere Menschen eine Einschränkung.

Bitte dicke Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Auch Fortgeschrittene können an dem Kurs teilnehmen, wenn sie eine Vertiefung und genauere Korrektur haben möchten.

Anfänger und Fortgeschrittene

Datum: 17.09. - 03.12.2019 (10x)

Termin: dienstags 18.45 - 19.45 Uhr

Gebühr: 65,- €

Leitung: Petra Nocken

Kurs Nr.: 42

Zur Ruhe kommen durch Entspannung

Einführung in verschiedene Entspannungsmethoden. Die Teilnehmer lernen die Techniken des Autogenen Trainings, der Progressiven Muskelentspannung und der Atemmeditation kennen. Durch die Entspannung gelingt es uns, ab und zu innezuhalten und uns auf die Dinge zu konzentrieren, die für uns wirklich wichtig sind. Ziel dieser Methoden ist es, sie im Alltag anzuwenden. Dadurch können beispielsweise das Wohlbefinden oder die Konzentration gesteigert, Schmerzen oder Stress vermindert werden. Dieser Kennenlern-Kurs soll einen ersten Eindruck von Entspannungstechniken vermitteln und auf Inhalte eines entsprechenden Kurses vorbereiten. Für Erwachsene jeden Alters geeignet. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und etwas zu trinken mitbringen.

Datum: 12.10. 2019

Termin: Samstag 10.00 - 12.00 Uhr

Gebühr: 15,- €

Leitung: Petra Brinkmeier

Kurs Nr.: 43

Fit in Form

Der Kurs richtet sich an Einsteiger sowie leicht Trainierte. Nach einem kurzen Warmup werden insbesondere die Muskeln von Bauch, Beinen und Po mit rückenfreundlichen Übungen trainiert. Dehnübungen im Anschluss helfen Beweglichkeit zu erhalten bzw. zu erhöhen. Eine Massage mit Igelbällen rundet die Stunde ab und zu ab. Bitte ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

Datum: 02.09. - 16.12.2019 (10x)

Termin: montags 18.30 - 19.30 Uhr

Gebühr: 50,- €

Leitung: Barbara Peters

Kurs Nr.: 44

Qi Gong (nach Prof. Zhang Guang De – Anfänger und Fortgeschrittene)

Qi Gong verbindet harmonische Bewegungen mit Aufmerksamkeit und Atemführung. Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die gerne ihre Beweglichkeit erhalten oder steigern möchten. Wobei langsame und bewusste Bewegungen dazu dienen, Muskulatur zu kräftigen und Gelenke zu lockern. Atemschulung und Spaß gehören auch zum Programm. Es sind ausdrücklich keine Bewegungen, die Kondition schaffen oder erfordern.

Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken oder Hütten-schuhe mitbringen!

(1. Herzform)

Datum: 18.09. - 04.12.2019 (10x)

Termin: mittwochs 11.15 - 12.15 Uhr

Gebühr: 65,- €

Leitung: Petra Nocken

Kurs Nr.: 45

Unser wertvollster Rohstoff
sind die jungen Leute!

SPD

Meditation zum Ausprobieren

Meditation ist eine spannende Entdeckungsreise zu uns selbst. Sie muss weder kompliziert noch asketisch oder schmerzvoll sein, um die Kraft, die wir daraus schöpfen können zu erfahren. Neugierig machen wir uns auf den Weg, uns Schritt für Schritt unserer Gedanken, Emotionen und deren Muster bewusst zu werden. So lernen wir zu verstehen, weshalb uns Manches aus der Mitte bringt und wie wir es verändern können. An diesem Nachmittag lernen wir nach einer kurzen theoretischen Einführung das Meditieren im Sitzen (Boden, Stuhl), Stehen und Gehen kennen. Jede Einheit dauert etwa 15 Minuten und ist teils angeleitet. Im Anschluss gibt es jeweils Raum für Anmerkungen und Fragen. Bitte bequeme Kleidung mitbringen, eine Decke und falls vorhanden eine Sitzunterlage.

Datum: 09.11.2019

Termin: Samstag 14.00 - 18.00 Uhr

Gebühr: 25,- €

Leitung: Antje Kalbe

Kurs Nr.: 46



GETRÄNKEFACHGROSSHANDEL

**Eugen Peibst Nachfolger
Willi Ellsiepen GmbH**

NEVIGESER STR. 225 • 42553 VELBERT
TEL. 0 20 53 / 68 59

IHR ANSPRECHPARTNER FÜR GETRÄNKE SEIT ÜBER
100 Jahren

VERLEIH VON AUSSCHANKWAGEN, ZAPFANLAGEN
UND STEHTISCHEN



Frankenheim Alt
Der feine Unterschied.

Kultur Rucksack NRW



WWW.KULTURRUCKSACK.NRW

THEATER

14.10. - 18.10.2019



BRICKART

23.10. - 25.10.2019



WORKSHOPS, KURSE UND EXPEDITIONEN
IN DIE WELT DER KUNST
UND KULTUR!

KOSTENLOS -

AN VERSCHIEDENEN LOCATIONS
ZU UNTERSCHIEDLICHEN THEMEN!

ZEICHNEN LERNEN

15.10. - 17.10.2019



MANGA

07.11. - 21.11.19



FÜR JUGENDLICHE

VON 10 - 14 JAHREN

Infos und Anmeldungen in Heiligenhaus 02056 / 13 193
kulturrucksack@heiligenhaus.de

SALSA



Salsa

Gefühlvolle Tänze aus Lateinamerika, wie Mambo Cumbia, Bachata, Merengue, Guaracha etc. und natürlich die Mutter der heißen Rhythmen, Salsa, werden in diesem Tanzkurs mit viel Spaß und feuriger Musik vermittelt. Ob als Paar oder als Single, als Anfänger oder als Fortgeschrittener, hier können Sie das wahre Feeling der mittel- und südamerikanischen Musik in Harmonie zu ihren Tänzen und Rhythmen erlernen.

Datum: 23.11.2019

Termin: Samstag, 14.00 - 18.00 Uhr

Gebühr: 25,- €

Leitung: Martha Rodrigues

Kurs Nr.: 47



Square Dance macht Spaß

Es ist ein fröhlicher Tanz für Menschen in jedem Alter. Alle können teilnehmen, Einzelpersonen sowie Paare sind jederzeit herzlich willkommen!

Es wird in normaler Freizeitkleidung getanzt.

Wir bleiben dabei im Kopf fit, betätigen uns sportlich ohne körperliche Extrembelastung.

Neugierig gemacht?

First Square Dance Club Velbert

Klaus Orb / Tel.: 02102 60434

<http://www.squaredance-velbert.de>

E-Mail: info@squaredance-velbert.de

Zumba

„Zumba“ (der spanische umgangssprachliche Ausdruck für „sich schnell bewegen und Spaß haben“) ist ein Mix aus Aerobic und Tänzen wie Salsa, Merengue, Cumbia und Raggaeton und ist die perfekte Mischung aus einem effektiven Workout und Spaß am Tanz. Fett wird verbrannt (ca. 1.000 Kalorien pro Stunde), der Körper wird in Form gebracht, sowie das Musik- und Körpergefühl gefördert.

Der Kurs ist für jedermann geeignet. Ob Mann oder Frau, alt oder jung, trainiert oder nicht. Man benötigt keinerlei Vorkenntnisse; das wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen latein-amerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend.

Bitte Sportdress und leichte Schuhe mitbringen!

Kurs I

Datum: 04.09. - 11.12.2019 (13x)

Termin: mittwochs 20.00 - 21.00 Uhr

Gebühr: 72,- €

Leitung: Alain Fabrizio Tridici

Kurs Nr.: 48

Kurs II

Datum: 05.09. - 12.12.2019 (12x)

Termin: donnerstags 20.00 - 21.00 Uhr

Gebühr: 66,- €

Leitung: Alain Fabrizio Tridici

Kurs Nr.: 49



Hatha Yoga

Durch sanfte aber auch kraftvolle Körperhaltungen (Asanas) dehnen und kräftigen wir den Körper. Dabei schulen wir sowohl die Achtsamkeit als auch die Körperwahrnehmung. Das bewusste Atmen hilft bei sich anzukommen und zu entspannen. Jede/Jeder übt nach den eigenen körperlichen Möglichkeiten und genießt die wohltuenden Effekte des Yoga.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine warme feste Decke und wenn vorhanden ein Sitzkissen mitbringen. Yogamatten sind vorhanden.

Datum: 19.09. - 28.11.2019 (6x)

Termin: donnerstags 16.30 - 18.00 Uhr

Gebühr: 60,- €

Leitung: Nelly Kerforn

Kurs Nr.: 50

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

Die meisten Angreifer lassen nach früher und heftiger Gegenwehr das Opfer in Ruhe. Ein guter Schutz gegen körperliche Angriffe sind Abwehrmöglichkeiten zu erlernen. Diese Verteidigungstechniken richten sich gegen diverse Angriffe wie Schläge, Tritte etc. Sie werden in Theorie und anhand praktischer Anwendungen mit Partner geübt. Auch stärken wir unser Selbstvertrauen und unsere Selbstbehauptung in kritischen Gefahrensituationen. Durch das Training verbessern wir zudem die Koordination, Konzentration und Kraft. Da Körper und Geist beansprucht werden, wirken sich die Übungen positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden aus.

Der Trainer ist sowohl Meister (schwarzer Gürtel) im Karate als auch im Jiu Jitsu. Aber auch aus anderen Kampfsportarten wie Jin Jitsu, Boxen und weiteren werden effektive Selbstverteidigungstechniken gelehrt.

Datum: 23.09. - 25.11.2019 (8x)

Termin: montags 19.45 - 21.45 Uhr

Gebühr: 72,- €

Leitung: Reinhard Buck

Kurs Nr.: 51

Tortenkurs

Sie möchten ihre eigene Torte machen? Dafür fehlt Ihnen der ein oder andere gute Tipp? Sie wollen aber keine Mega-Motiv-Torten herstellen, sondern eine klassische Sahnetorte oder eine Buttercremetorte für die Festtage, dann sind Sie bei uns genau richtig. Kursziele sind:

- Backen eines Wienerbodens
- Techniken zum Aufbau und Herstellung einer Sahnetorte
- Wie designe ich meine Torte?
- Spritztechniken und selbstgemachte Deko zum Ausgarnieren kennenlernen

Am Ende des Abends nehmen Sie viel Gelerntes, Tipps und Tricks und natürlich leckere Torte mit nach Hause.

Bitte mitbringen: Schürze und Behältnis/Tortenhaube, um ca. ½ Torte mit nach Hause zu nehmen.

Datum: 05.11.2018

Termin: Dienstag 18.00 - 21.00 Uhr

Gebühr: 20,- € + Umlage

Leitung: Gudrun Faber-Gödeke

Kurs Nr.: 52

English Club

You are a friend of English and interested to enhance your language skills up to C1 level amongst others in sociable atmosphere? Then joining the English club is the right thing to do. We meet nearly weekly to converse daily, political and personal topics in an advance English C1 level. A basis to further vocabulary and grammar knowledge provides the coursebook "ready for CAE" and complementary newspaper "Guardian" articles, video clips or card games. We occasionally hone our listening dexterities by watching comedies or series of historical, comical or current nature. So please partake and enjoy your new way to stay in touch with the English language.

Datum: 19.09. - 05.12.2019 (8x)

Termin: donnerstags 18.15 - 19.45 Uhr

Gebühr: 80,- €

Leitung: Thomas Piotrowski

Kurs Nr.: 53

Fit und gesund durch richtige Ernährung

Im Grunde wissen wir was eine gesunde Ernährung ausmacht. Die Schwierigkeit liegt eher darin, diese auch im Alltag umzusetzen. Neben der Vorstellung von Ideen zu einer ausgewogenen Ernährung wird es darum gehen, wie sich diese in das alltägliche Leben integrieren lassen und wo evtl. Stolpersteine liegen. Dabei folgen wir keinem starren Konzept, sondern entwickeln eigene Ideen, wie dies individuell im Alltag funktionieren kann.

Datum: 05.10.2019

Termin: Samstag 10.00 - 14.00 Uhr

Gebühr: 20,- €

Leitung: Simone Lentes

Kurs Nr.: 54

Politik für unser Heiligenhaus!

Freie Demokraten

Heiligenhaus **FDP**

www.fdp-heiligenhaus.de
www.facebook.com/FDPHeiligenhaus

Veranstaltungen im Club

27.09.19	ROCKME Social Breakdown + Citizen Down
20.00 Uhr	Powermetal / Melodic Hardcore
28.09.19	80er Party
20.00 Uhr	Party
02.10.19	Florian Franke
20.00 Uhr	Singer / Songwriter
11.10.19	Flyin Tunes
20.00 Uhr	Jazz-Swing-Soul
18.10.19	Egersdörfer – Schulz - Müller
20.00 Uhr	Kabarett & Comedy
26.10.19	RockME Friday and The Fool + DOTE
19.00 Uhr	Indiepop/Rock
09.11.19	90er Party
20.00 Uhr	Party
16.11.19	RockME Gutter Club + Creep + Sir Collapse
19.00 Uhr	Alternative / Stoner Rock
20.11.19	Frauenbörse
18.00 Uhr	Alles für die Frau
22.11.19	Barbara Ruscher – Ruscher hat Vorfahrt
20.00 Uhr	Kabarett & Comedy
23.11.19	ROCKME Rüpelheim + Vantress + Lifeform28
20.00 Uhr	5628 Jubiläumskonzert
29.11.19	ROCKME Backfire.Hate CD Release + Call of Charon + Secret Sign + No Compromise
20.00 Uhr	Modern Metal
07.12.19	Neuser - Butterwegge - Zimmermann
20.00 Uhr	Singer / Songwriter
21.12.19	Veteranen - Rockting
20.00 Uhr	The same procedure as all the last years!

Näh-Workshop

Du hast keine Zeit für einen fortlaufenden Kurs oder möchtest das Nähen einmal ausprobieren, oder du hast ein Projekt was zu Ende gebracht werden soll, dann bist du hier genau richtig. In 4 Stunden nähen wir einen Matchesack, Utensilo, Kissen etc. oder du bringst dein eigenes Projekt mit.

Datum: 09.11.2019

Termin: Samstag 11.00 - 15.00 Uhr

Gebühr: 30,- €

Leitung: Birgit Schiefer

Kurs Nr.: 55

„Zendoodle“ Entspannung und Konzentration für Erwachsene und Eltern/Jugendliche ab 12 Jahren

Linien, Schnörkel, Kringel und Muster - wir können noch mehr als uns damit nur die Zeit während eines langweiligen Telefonats zu vertreiben. Finden Sie heraus, was Zendoodle für Sie sein kann, vielleicht: Loslassen von Gedanken, Konzentration, Fokussierung, Freude für's Herz und die Feststellung, dass jeder kleine Wunderwerke erschaffen kann. Wir zeichnen Muster und Linien nach einer Anleitung auf kleine Papierstücke. Da Zendoodle sich immer an eine bestimmte Abfolge von Schritten hält, ist es leicht zu lernen, und kann einem (mit ein bisschen Übung) Ruhe und Entspannung bringen.

Datum: 16.11.2019

Termin: Samstag 15.00 - 18.00 Uhr

Gebühr: 15,- € Erwachsene, 10,- € Jugendliche

Leitung: Bianca Amthor

Kurs Nr.: 56



Töpfer-Workshop

Richtet sich an pädagogische Fachkräfte, Erzieher und alle neugierigen Erwachsenen. Unter dem Aspekt „Der Weg ist das Ziel“ wird Ton als künstlerisches Medium erlebbar gemacht. Dabei steht der prozessorientierte Umgang mit diesem plastischen Material im Vordergrund. Sinnlich-stoffliche Eigenschaften regen die Phantasie an, schulen die Wahrnehmung und sind Impulsgeber des individuellen Ausdrucks. Lassen Sie sich auf diesem Weg überraschen, inspirieren und lernen Sie neue Sichtweisen kennen.

Es wird kleinformal und großflächig, einzeln und im Team gearbeitet, je nach Themenschwerpunkt.

Gebühr und Termine nach Absprache.

Leitung: Barbara Vanhoutte-Gröne

Kurs Nr.: 57

Atelier-Ton

Offenes Atelier Ton zum Schnuppern für Erwachsene. Kursgebühr und Termine nach Absprache.

Leitung: Barbara Vanhoutte-Gröne

Kurs Nr.: 58

Denken und Sein werden vom
Widerspruch bestimmt!

SPD

Filz - Workshop Nassfilzen

In diesem Workshop schnuppern wir in die Technik des Nassfilzens und widmen uns einem der Grundthemen nämlich der „Kugel“ und der „Kugel als Hohlkörper“. So lassen wir aus der Wolle zuerst Kugeln und Perlen entstehen und im zweiten Schritt wird die Wolle zu einer kugeligen Dose oder Schale.

Datum: 09.11.2019

Termin: Samstag 14.00 - 17.00 Uhr

Gebühr: 25,- €

Leitung: Stefanie Roth

Kurs Nr.: 59

Filz - Workshop Trockenfilzen

Dieser Workshop richtet sich an alle, die das Filzen immer schon mal ausprobieren wollten und mal in die Grundtechniken des Filzens mit der Filznadel reinschnuppern möchten. Das Arbeiten mit dem Naturmaterial Wolle lädt zum Entspannen ein und ist eine wunderbare Erfahrung mit den eigenen Händen Filzträume entstehen zu lassen. In drei Stunden filzen wir alles rund um das Thema „Weihnachten“, z.B. Weihnachtsdeko für das eigene Zuhause oder auch kleine Geschenke für die Lieben..

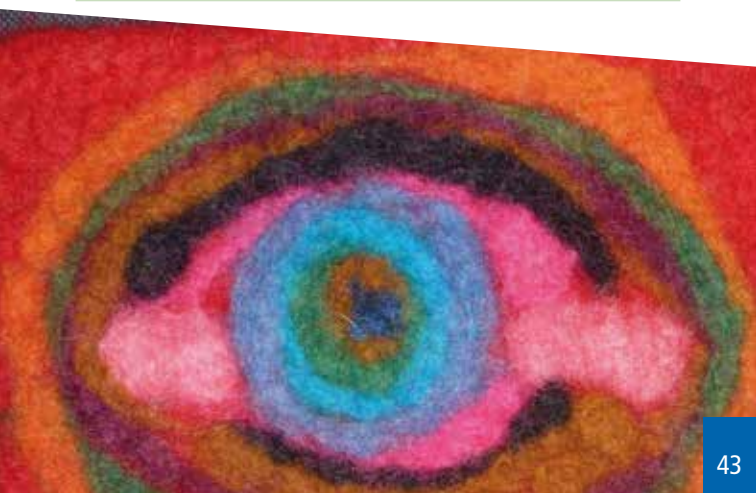
Datum: 01.12.2019

Termin: Sonntag 11.00 - 14.00 Uhr

Gebühr: 25,- €

Leitung: Stefanie Roth

Kurs Nr.: 60



Datenschutz für alle!

Du hast nichts zu verbergen? Das freut Staat und Wirtschaft, denn dann können alle deine Daten gespeichert und für unterschiedliche Zwecke genutzt werden. Für alle anderen wird es Zeit, sich um den Schutz ihrer Daten zu bemühen, denn das Leben wird zwar digital, kann deswegen aber trotzdem schön und privat sein. Die Workshops setzen kein Computerwissen voraus und richten sich daher an alle, ohne Altersbeschränkung, die sich ein Stück Privatheit in der digitalen Welt erhalten wollen. An vier Terminen wird über Datenschutz jeweils zu einem Schwerpunktthema gesprochen und mit praktischen Beispielen gezeigt, wie private Daten geschützt werden können, ohne auf Komfort zu verzichten.

29.10.19 Was geht in Schule und Beruf?

12.11.19 Schützen Daten die Gesundheit?

26.11.19 Smartes Zuhause

10.12.19 Mein Smartphone und ich

Infoveranstaltung:

Sa. 12.10.19, 10.00 - 13.00 Uhr. Anmeldung erforderlich

Datum: 29.10.19 / 12.11.19 / 26.11.19 / 10.12.19

Termin: dienstags 18.30 - 21.00 Uhr

Gebühr: keine / Anmeldung erforderlich

Leitung: Frank Herrmann

Kurs Nr.: 61

Kochen - Yes, ich habe Geschmack!

Eine Berlinerschnauze trifft auf Heiligenhaus und möchte die Menschen, mit seiner Kochkunst beglücken. Der Profikoch aus Berlin zeigt Jung und Alt, wie Jedermann in einer gewöhnlichen Haushaltsküche ein stilvolles und kreatives Essen mit viel Genuss zubereiten kann. Ein Vorstellungabend zum Kennenlernen mit einem besonderen Gruß aus der Küche findet am 24.09. um 19.00 Uhr 2019 statt.

Kurs I

Datum: 12.10.2019

Termin: Samstag
15.00 - 18.00 Uhr

Gebühr: 20,- €

Leitung: Christopher Jasper

Kurs Nr.: 62

Kurs II

Datum: 30.11.2019

Termin: Samstag
15.00 - 18.00 Uhr

Gebühr: 20,- €

Leitung: Christopher Jasper

Kurs Nr.: 63

Gewaltfreie Kommunikation

Ärger mit dem Chef? Wut auf den Partner? Stress mit den Kindern? Unzufriedenheit mit der eigenen Lebenssituation? Dieses Seminar basiert auf den Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg und richtet sich an alle, die ihre Beziehungen (zu sich selbst) und zu ihren Mitmenschen verbessern möchten. Das Seminar bietet einen Mix aus Theorie (Einführung in die Grundlagen der GFK) und praktischen Übungen. Es ist für Menschen gedacht, die noch nicht mit dieser Methode in Berührung gekommen, jedoch neugierig sind, inwieweit sie, für die eigene psychische Gesundheit und den Beziehungsaufbau zum Partner, zu Freunden und der Familie hilfreich sein kann.

Datum: 23.11.2019

Termin: Samstag 10.00 - 14.00 Uhr

Gebühr: 20,- €

Leitung: Simone Lentes

Kurs Nr.: 64

Selbst-Akzeptanz-Training

Können Sie sich so annehmen wie Sie sind? Und was halten Sie eigentlich von sich selbst? Kennen Sie das nicht auch, dass Sie sich gerade in Krisen eher beschimpfen als Milde walten zu lassen?

Überkritische Stimmen sind uns häufig gut bekannt, mit eigenen wohlwollenden Stimmen dagegen fremdeln wir eher. In diesem Kurs dürfen Sie sich den leisen Stimmen nähern, denen, die Ihnen Ihre guten Seiten aufzeigen, auch wenn Sie Fehler machen. Wir arbeiten in einer geschlossenen Gruppe mit ressourcenorientierten und achtsamkeitsbasierten Methoden.

Datum: 18.09. / 02.10 / 09.10.2019 (3x)

Termin: mittwochs 18.30 - 21.00 Uhr

Gebühr: 35,- €

Leitung: Bianca Amthor

Kurs Nr.: 65

Gedankenzähmen leicht gemacht

Grübeln, übermäßiger Gedankenandrang und keine Möglichkeit in Sicht, dem Gedankenkarussell die Fahrt zu nehmen? In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit dem, was in unserem Kopf so los ist. Wir erfahren, warum wir das Denken zwar beobachten können, aber häufig das Gefühl haben, als hätten wir wenig Einfluss auf das Geschehen. In praktischen und ressourcenorientierten Übungen lernen wir den Umgang mit unserem persönlichen Gedankenkarussell.

Datum: 30.10. - 13.11.2019 (3x)

Termin: mittwochs 18.30 - 21.00 Uhr

Gebühr: 35,- €

Leitung: Bianca Amthor

Kurs Nr.: 66

Zeit für Veränderung

„Ich würde ja gerne, aber ...“, „Eigentlich habe ich schon alles nur Mögliche ausprobiert, aber ich komme da irgendwie nicht weiter.“ Diese Sätze kennt vermutlich jeder, sowohl aus dem beruflichen Alltag als auch aus dem Privatleben zwischen Ehe, Familie und Persönlichkeitsentwicklung. Das Zauberwort heißt Veränderung. Diese herbeizuführen ist manchmal gar nicht so einfach, obwohl der Wille zur Veränderung doch eigentlich vorhanden ist. In diesem Kurs nähern wir uns in praktischen und kreativen Übungen dem eigenen persönlichen Veränderungsvorhaben, und spüren sowohl den blockierenden als auch den vorantreibenden Anteilen in uns nach. Wir arbeiten in einer geschlossenen Gruppe mit ressourcenorientierten und achtsamkeitsbasierten Methoden.

Datum: 05.12. - 19.12.2019 (3x)

Termin: donnerstags 18.30 - 21.00 Uhr

Gebühr: 35,- €

Leitung: Bianca Amthor

Kurs Nr.: 67

Theater spielen ohne Limits

Sich ausprobieren, in Rollen schlüpfen, Geschichten zum Leben erwecken – das alles ist möglich auf den Brettern, die die Welt bedeuten.

Im Theaterkurs können alle ab 18 Jahren genau das erleben und erlernen. Willkommen sind Spielwütige mit und ohne Vorerfahrung. Gespielt werden Szenen und Stücke, die man schon kennt. Aber es können auch neue Geschichten entstehen. Grundlagen des Schauspiels und die Basis des Geschichtenerzählens auf der Bühne werden vermittelt. Es gibt jede Menge zu entdecken.

Datum: 03.09. - 17.12.2019 (14x)

Termin: dienstags 19.30 - 21.00 Uhr

Gebühr: 112,- €

Leitung: Ute Kranz

Kurs Nr.: 68



Hausmeisterservice
Sondermann
Tel.: 02056-20151

Musik für Kinder, Jugendliche & Erwachsene

Gitarrenkurse

An alle, die eine Gitarre zu Hause haben, aber nicht weiter kommen, richten sich diese Kurse. In Kleingruppen ist ein intensives und dennoch kostengünstiges Lernen möglich, das vor allem Spaß machen soll.

Kindergitarrenkurs

Datum: 12.09. - 12.12.2019 (11x)

Termin: donnerstags 15.15 - 16.00 Uhr

Gebühr: 88,- €

Leitung: H.G. Schleppe

Kurs Nr.: 69

Partnerunterricht I

Datum: 11.09. - 11.12.2019 (12x)

Termin: mittwochs 14.45 - 15.30 Uhr

Gebühr: 132,- €

Leitung: H.G. Schleppe

Kurs Nr.: 70

Partnerunterricht II

Datum: 11.09. - 11.12.2019 (12x)

Termin: mittwochs 15.30 - 16.15 Uhr

Gebühr: 132,- €

Leitung: H.G. Schleppe

Kurs Nr.: 71

Einzelunterricht Mittwoch

Kurs I

Datum:	11.09. - 11.12.2019 (12x)
Termin:	mittwochs 17.30 - 18.00 Uhr
Gebühr:	162,- €
Leitung:	H.G. Schleppele
Kurs Nr.:	72

Kurs II

Datum:	11.09. - 11.12.2019 (12x)
Termin:	mittwochs 18.00 - 18.30 Uhr
Gebühr:	162,- €
Leitung:	H.G. Schleppele
Kurs Nr.:	73

Kurs III

Datum:	11.09. - 11.12.2019 (12x)
Termin:	mittwochs 18.30 - 19.00 Uhr
Gebühr:	162,- €
Leitung:	H.G. Schleppele
Kurs Nr.:	74

Kurs IV

Datum:	11.09. - 11.12.2019 (12x)
Termin:	mittwochs 19.00 - 19.30 Uhr
Gebühr:	162,- €
Leitung:	H.G. Schleppele
Kurs Nr.:	75



Jugend ist kein Lebensabschnitt,
sondern eine Geisterhaltung!

SPD

Gitarrenkurse

Einzelunterricht Donnerstag

Kurs I

Datum: 12.09. - 12.12.2019 (11x)

Termin: donnerstags 14.45 - 15.15 Uhr

Gebühr: 148,50 €

Leitung: H.G. Schleppe

Kurs Nr.: 76

Kurs II

Datum: 12.09. - 12.12.2019 (11x)

Termin: donnerstags 16.00 - 16.30 Uhr

Gebühr: 148,50 €

Leitung: H.G. Schleppe

Kurs Nr.: 77

Kurs III

Datum: 12.09. - 12.12.2019 (11x)

Termin: donnerstags 16.30 - 17.00 Uhr

Gebühr: 148,50 €

Leitung: H.G. Schleppe

Kurs Nr.: 78

Kurs IV

Datum: 12.09. - 12.12.2019 (11x)

Termin: donnerstags 17.30 - 18.00 Uhr

Gebühr: 148,50 €

Leitung: H.G. Schleppe

Kurs Nr.: 79

Kurs V

Datum: 12.09. - 12.12.2019 (11x)

Termin: donnerstags 18.00 - 18.30 Uhr

Gebühr: 148,50 €

Leitung: H.G. Schleppe

Kurs Nr.: 80

Kurs VI

Datum: 12.09. - 12.12.2019 (11x)

Termin: donnerstags 18.30 - 19.00 Uhr

Gebühr: 148,50 €

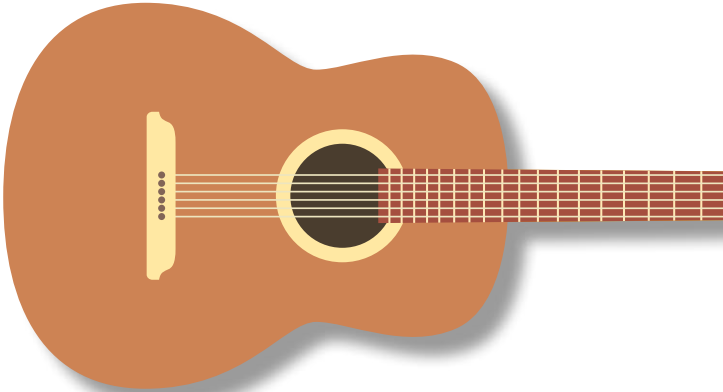
Leitung: H.G. Schleppe

Kurs Nr.: 81

Gitarrenkurse nach Absprache

Kursleitung: H.G. Schleppe

Datum und Kursgebühren nach Absprache



...wir bauen Klaviere
und für Sie stimmen wir Ihre Instrumente
rufen Sie uns an oder mailen Sie an:
info@taste-klavierbau.de
02023703100



Taste Ralf Winkels Klavierbau Nützenberger Str. 7a 42115 Wuppertal

Amthor, Bianca, geb. 1977, Systemische Beraterin und Coach

Bartsch, Anke, geb. 1966, Industriekauffrau, arbeitet seit 2018 als qualifizierte Tagesmutter bei den Clubzwerger

Brinkmeier, Petra, geb. 1974 staatlich anerkannte Erzieherin und Entspannungspädagogin

Buck, Reinhard, geb. 1955, Dipl. Ingenieur, Meister (schwarzer Gürtel) im Karate 2.Dan und Jiu Jitsu 1. Dan, Übungsleiter Lizenz C

Faber-Gödeke, Gudrun, geb. 1958, Bäckerin, arbeitete jahrelang im väterlichen Betrieb

Heinrich, Carola, geb. 1960, Dipl.-Sozialwissenschaftlerin, WenDo-Trainerin und Couch, arbeitet seit 20 Jahren als Bildungsreferentin mit Erwachsenen und Kindern

Hudson, Aran, auch bekannt als Cole Blaq, 41 Jahre, manchmal mehr, manchmal weniger. Mehrjährige Erfahrung als BrickArt- & Street Art Künstler, studierter Kunsthistoriker und Kulturvermittler

Hüskes, Adriana, geb. 1978, Kunst- und Begabtenpädagogin

Herrmann, Frank, freier Datenschutzberater und – beauftragter für private und öffentliche Stellen. Seit 2018 Seminarleitung für die Heinrich Böll Stiftung NRW / Datenschutz

Jasper, Christopher, Fachkraft im Gastgewerbe, Koch

Kalbe, Antje, Kunsthistorikerin, gelernte Journalistin und ausgebildete Mediatorin, Zusatzkenntnisse in Gewaltfreier Kommunikation seit 2006, Council Arbeit, Meditation

Kerforn, Nelly, geb. 1959, Studium der Kommunikationswissenschaften, selbstständig als Consultant tätig, praktiziert seit 1994 Yoga. Seit 2015, 4-jährige Ausbildung zur Yogalehrerin nach BDY Richtlinien.

Kranz, Ute, geb. 1970, Dipl. Sozialarbeiterin, Theaterpädagogin, arbeitet als Dramaturgin u.a. für das Consol Theater Gelsenkirchen, seit 2008 Leitung des jungen Börsenensembles Wuppertal

Kuhn, Volkhart, geb. 1940, langjähriger Bogenschütze, unterrichtet das iBS seit 1998 an verschiedenen Volkshochschulen in NRW und dem Rheinland

Lentes, Simone, geb. 1975, Diplom Pädagogin und Förderschullehrerin. Systemisch – Lösungsorientierte Beratung. Interessensschwerpunkte/Seminare: Gewaltfreie Kommunikation, Gesund und Fit durch Ernährung, Biografiearbeit

Linne, René, geb. 1980, Student der Sozialarbeit/Sozialpädagogik

Nocken, Petra, geb. 1964, 1. Dan Jiu Jitsu (Selbstverteidigung), Tai ji und Qi Gong Trainerausbildung in Lehrfunktion seit 1997, Trainer-Lizenz vom LSB, Ausbildung in Dorn-Breuß-Therapie-Lizenz „Haltung und Bewegung“, Sport in der Prävention LSB, DTB-Trainerin Beckenboden, ausgebildet in der DTB Akademie Frankfurt

Ohloff, Ralf, geb. 1978, Archäologe, Historiker, pädagogischer Mitarbeiter in einer OGATA

Peters, Barbara, geb. 1962, Steuerfachgehilfin, arbeitet seit vielen Jahren im Bereich Geräteturnen, Übungsleiterin für Prävention in Haltung und Bewegung und Nordic Walking

Peters, Kerstin, geb. 1960, Stewardess, arbeitet seit vielen Jahren mit Kindern

Pilger, Claudia, geb. 1972, Entspannungspädagogin nach Awela und staatlich anerkannte Motopädin, praktiziert seit 2007 Shiatsu

Piotrowski, Thomas, geb. 1958, Sprachdozent für English CEFTA Cambridge exam in English Language Teaching to Adults.

Rodrigues, Martha, geb. 1949, Pädagogin, Sprachdozentin für Spanisch, Übungsleiterin im Bereich Sport und Tanz

Roth, Stefanie, geb. 1969, Damenschneiderin, Gestalterin für visuelles Marketing, Ausbildereignungsprüfung, ehem. Mitglied im Prüfungsausschuß der IHK. Seit 2011 freischaffende Künstlerin, tätig in OGATAs und in der Kinder-, Jugend- und Erwachsenenbildung.

Schiefer, Birgit, geb. 1968, Damenschneiderin, Dipl.- Ing. Bekleidungstechnik

Schlepple, Hanns-Georg, geb. 1963, Musiklehrer

Slyczuk, Kristian, geb. 1980, B.A. Soziale Arbeit, arbeitet als hauptamtlicher Mitarbeiter im Club Heiligenhaus

Szigat, Dominique, geb. 1989, Patientenbetreuer Rhein-Ruhr-Klinik, spielt seit vielen Jahren Fußball

Steinbeck, Sonja, Specialist in Coaching the Gifted - ECHA-Coach und Begabungspädagogin

Tridici, Alain Fabrizio, geb. 1974, Zumba Fitness Trainer seit 2013, mit viel Freunde am Tanzen

Vanhoutte-Gröne, Barbara, geb. 1960, Keramikdesignerin, Kunsttherapeutin, freischaffende Künstlerin, seit 1990 in der Kinder-, Jugend- und Erwachsenenbildung tätig.

Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende
Veranstaltungen an:

Name _____

Vorname _____

Vorname des Kindes* _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Geb.-Dat. d. Kindes: _____

Telefon _____

Mobil _____

E-Mail _____

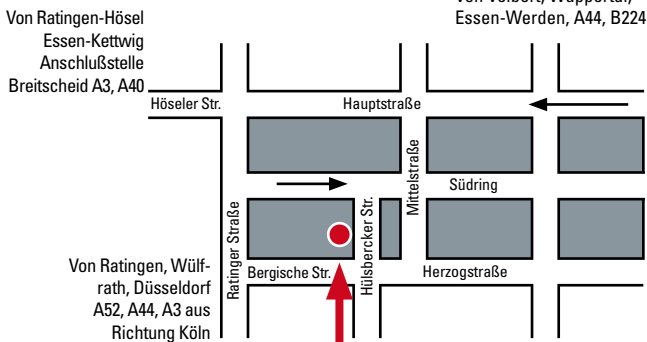
Kurs-Nr.	Kursgebühr	Kurs

Mit meiner rechtsverbindlichen Unterschrift erkenne ich die
An- und Abmeldebedingungen an.

Ort, Datum _____

Unterschrift _____

* Bitte nur bei Kinderveranstaltungen angeben.



- Köln: A3 Abfahrt
Kreuz Ratingen Ost
- Oberhausen: A3 Abfahrt
Kreuz Breitscheid über Hösel
- Wuppertal: Sonnborner Kreuz B224 Richtung Essen,
in Velbert A44 nach Heiligenhaus
- Essen: über Kettwig oder
Werden



Oder mit folgenden Bussen:
 SB 19 (Haltestelle Rathaus)
 770, 771, 773, 774 (Haltestelle Kirche)
 770, 771, 773, 774 (Haltestelle Mahnmahl)

Impressum

Herausgeber: Der Club
 V.i.S.d.P.: Edelgard Eichberg
 Satz & Gestaltung:
 artworkshop.de, Heiligenhaus



Der Club

**Zentrum für
Freizeit und Kultur**

Hülser Straße 16, 42579 Heiligenhaus
 Tel. 02056-6483, Fax 02056-5946438
 mail@derclubheiligenhaus.de
 www.derclubheiligenhaus.de



**NACHHALTIG.
REGIONAL.
SICHER.**

*Energie Ihrer
Stadtwerke Heiligenhaus*



**Wir sind Ihr Partner bei allen Fragen
rund um Erdgas, Wasser und Strom –
egal, ob es um Installation,
Instandhaltung, Beratung oder
Service geht.**



**Stadtwerke
Heiligenhaus**

www.Stadtwerke-Heiligenhaus.de