

Sehr geehrte Damen und Herren,

die Evangelische Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Bochum und die Evangelische Familienbildungsstätte TABEA sind umgezogen.

Von jetzt an finden sie uns im „Haus der Kirche“ am Westring 26 a-c. Noch näher bei den Menschen, in sechs neuen, einladenden Seminar- und Vortragsräumen mit Spielgruppenraum und Nähschule konzentrieren wir unsere Angebote mitten in der Stadt. Hinter der Christuskirche, in der Nähe des Rathauses, dem Schul- und Kindergartenreferat, der kreiskirchlichen Verwaltung und der Diakonie, gegenüber von Gesundheitsamt und Stadtbücherei/VHS setzt der Kirchenkreis mit diesem neuen Standort ein Zeichen für eine nachhaltige Entwicklung im Bildungsbereich der Evangelischen Kirche. Vielfältige und schnellere Kooperationen und Synergien mit kirchlichen, diakonischen und städtischen Einrichtungen tun sich auf; ebenso eine noch engere Zusammenarbeit mit der Evangelischen Stadtakademie und der Christuskirche. Durch die Aufgabe der bisherigen Standorte an der Essener Straße und für die Stadtakademie an der Klinikstraße werden Ressourcen für die zukünftige Entwicklung unserer Kirche zusammengefasst.

Nach wie vor finden Sie die Angebote der Evangelischen Erwachsenen- und Familienbildung aber auch an den vielen gewohnten und an neuen Orten in Bochum, ganz in Ihrer Nähe. Auch dieses Programmheft hält eine breite Angebotspalette für Sie bereit. Stöbern Sie durch die folgenden Seiten und lassen Sie sich zu spannenden Entdeckungen einladen von „Familie heute“ bis zu Kursen der integrativen Gesundheitsgymnastik oder den Qualifizierungsangeboten für Ehrenamtliche im Offenen GanzTag. Die Veranstaltungen stehen allen offen. Sie sind herzlich willkommen.

Evangelische Bildung trägt Verantwortung für Qualität. Dafür steht unsere Auszeichnung des Gütesiegelverbundes Weiterbildung des Landes NRW. „Güte“ ist die deutsche Übersetzung von Qualität. Güte zu erleben und mit Güte das Leben und die Welt gestalten zu lernen, bleibt Anliegen unserer Bildungsarbeit.

Ich danke allen Förderern dieses Programmheftes und diesmal besonders dem Land NRW sowie der Stadt Bochum für die großzügige Förderung der Renovierung und Ausstattung unserer neuen Veranstaltungsräume durch Mittel aus dem Konjunkturpaket II.

Im Namen aller Mitarbeitenden der evangelischen Erwachsenenbildung und der Ev. Familienbildungsstätte Tabea

Ihr



Pfarrer Arno Lohmann

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort	1
Inhaltsverzeichnis	2-4
Hinweise für Teilnehmende	5-8

1000 Kirche – Spiritualität – Religion

ee 1001-1002 Rundgang jüdischer Friedhof	9-10
ee 1003-1004 Führung Bochumer Synagoge	10
ee 1005-112 Kirchenführung Christuskirche Gerthe	11
fb 1006-112 Gesprächskreis: Bedeutende Orte	12
fb 1007-112 Begegnung: Islam und Christentum	13
ee 1008-112 100 Jahre Christuskirche Gerthe	14-15

2000 Kompetent im Ehrenamt und berufliche Qualifizierung

ee 2001-112 Presseseminar	17
ee 2002-112 Fortbildung: Ideen für die Seniorenarbeit	18
ee 2101-112 Basislehrgang: Offene Ganztagschule	19
ee 2102-112 Fortbildung: „Bildung zur Selbstbildung“	20
ee 2103-112 Seminar: Musik für die Jüngsten	21
ee 2104-112 Seminar: Gesprächsführung	22
ee 2105-112 Fortbildung: Frühe Chancen	23
ee 2106-112 Basale Stimulation bei...	24
ee 2107-112 Seelenklang und Körpersprache	24
ee 2108-112 Erzähl mir eine Geschichte	25
ee 2109-112 Farben und ihre Wirkung auf die Psyche	25
ee 2110-112 Energie und Selbstpflege	26
ee 2111-112 Schnupperkurs: Autogenes Training	26
ee 2112-112 Grundkurs: Sterbebegleitung	27
ee 2113-112 Praxisabende: Interkulturelle Kompetenz	28

3000 Politik – Gesellschaft – Arbeitswelt

ee 3001-3002 Studientage: Fragen zum Klimawandel	29
--	----

4000 Familien heute

fb 4001-112 „Der gute Start ins Leben“	31
fb 4002-4003 Der gute Start – vor Ort	32
fb 4004-4005 Babymassage	32-33
fb 4101-4107 Spielgruppen	34-35
fb 4201-4203 Spielgruppen in den Gemeinden	35
fb 4301-112 Taekwon-Do für Mädchen und Frauen	36
fb 4401-112 Elternabend: „Wege aus der Brüllfalle“	37
fb 4402-112 Frühkindliche Bildung	38
fb 4403-112 Elternabend: „Pubertät“	39
fb 4404-112 Bedeutung der frühkindlichen Bindung	40
fb 4501-112 Yogakids - Yoga für Kinder	41

	Seite
5000 Individuelle Lebenslagen	
fb 5001-112 Zeitmanagement, meine Zeit und ich	43
fb 5002-112 „Miteinander reden“ – 1. Kommunikation	44
fb 5003-112 „Miteinander reden“ – 2. Rhetorik...	44-45
fb 5004-112 Deutsch-Sprachkurs	47
fb 5005-112 Orientierungskurs	47
fb 5006-5009 Farb- und Typberatung	48
fb 5101-112 Single – mit und ohne B-Seite	49
fb 5201-112 Rechte u. Pflichten bei Trennung	50
fb 5202-112 Erbrecht / Testamente	50-51
fb 5203-112 „Elternunterhalt“	51
ee 5301-5304 Computer Einsteigerkurse f. Senioren	52-53
ee 5305-5306 Computer Aufbaukurse f. Senioren	53-54
ee 5307-5308 Einführung in die Tabellenkalkulation	54
ee 5309-5310 Welche Hardware ist für mich richtig?	55
ee 5401-112 Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht ...	56
6000 Wohnen und Haushalt	
fb 6001-6006 Nähkurse Anfänger u. Fortgeschrittene	57-58
fb 6101-112 Nähkurs für Wechselschichtler	59
fb 6102-6105 Wochenendnähkurse f. Einsteiger	59-60
fb 6201-6202 Ferienkompaktkurse	60-61
fb 6301-112 Patchwork und Quilten für Anfänger	61
fb 6302-112 Patchwork und Quilten für Fortgeschrittene	61
7000 Gesundheit und Bewegung	
fb 7001-112 Heiteres Gedächtnistraining	62-63
fb 7002-112 Einführ. in die Cranio-Sacrale-Therapie	63
fb 7003-112 Borreliose, naturheilkundlich behandelt	64
fb 7004-112 Bachblüten-Therapie	64
fb 7005-112 Iss Dich schlank und gesund	65
fb 7006-112 Bewegungstraining nach Dore Jacobs	65
fb 7007-112 „Baldrian, Melisse & Co.“	66
fb 7101-112 Tai Chi Chuan	67
fb 7102-112 Qi-Gong	68
fb 7103-7104 Hatha-Yoga	69
fb 7105-112 Entspannung nach Jacobsen	70
fb 7106-112 Autogenes Training	70
fb 7107-112 Entspannungstag für Frauen	71
fb 7108-112 „Tanzen wie ich will!“	71
fb 7201-7209 Gesundheitsgymnastik	72-74
fb 7210-7218 Wirbelsäulengymnastik	75-76
fb 7219-7230 Wassergymnastik	77-79
ee 7243-112 Navigationshilfe für ein gesundes Leben	85

Inhaltsverzeichnis

	Seite
fb 7231-7234 BOP und Stretching	79-80
fb 7235-112 Beckenbodengymnastik	80-81
fb 7236-7237 Rückenschulen	81
fb 7238-112 Pilates Training	82
fb 7239-7240 Taekwon-Do 40 plus	83
ee 7241-112 REIKI	84
ee 7242-112 „Hör doch mal zu“	85

8000 Kultur und Kreativität

fb 8001-8003 Acrylmalerei	86-87
ee 8004-112 Gestaltung eines Fotobuches	88
ee 8005-112 Literarischer Zirkel für Frauen	89

9000 Sprachkurse

ee 9001-9002 Englisch für Fortgeschrittene	90-91
ee 9003-112 Englisch, Anfänger mit Vorkenntnissen	91
ee 9004-112 Englischkurs für Auffrischer	92
ee 9005-112 Englisch für Fortgeschrittene	92
ee 9006-9008 Englisch, Anfänger mit geringen Vork.	92-93
ee 9009-112 Englisch für Anfänger	94

10000 Exkursionen und Studienfahrten

ee 10001-112 Bergbauhistorische Wanderung	95
fb 10002-112 Kräuterwanderung I	96
fb 10003-112 Kräuterwanderung II	96

**Anmeldeformular Ev. Erwachsenen-
u. Familienbildung** 97-98

Kalender 2012 99

Lageplan, Erreichbarkeit, Parkmöglichkeiten 100

**Erreichbarkeit mit öffentlichen
Verkehrsmitteln** 101-102

Hinweise für Teilnehmende

HINWEISE FÜR TEILNEHMENDE

an Veranstaltungen der Ev. Erwachsenenbildung Bochum und der Ev. Familienbildungsstätte Tabea

Geltungsbereich

Auskünfte und Beratungen über unsere Veranstaltungen und Leistungen sowie deren Buchung werden auf der Grundlage der nachfolgenden allgemeinen Geschäftsbedingungen erbracht.

Leistungen:

Die Evangelische Erwachsenenbildung Bochum veranstaltet Angebote der Erwachsenenbildung, Fort- und Weiterbildung. Die Ev. Familienbildungsstätte Tabea veranstaltet Angebote der Familienbildung. Die Leistungen der Veranstaltungen ergeben sich aus dem jeweiligen Veranstaltungsprogramm. Die Evangelische Erwachsenenbildung Bochum und die Ev. Familienbildungsstätte Tabea verpflichten sich nur zur Durchführung der gebuchten Veranstaltung entsprechend dem jeweiligen Veranstaltungsprogramm. Eine weitergehende Verpflichtung, wie zum Beispiel die Erzielung eines konkreten Lern- bzw. Prüfungserfolges, besteht nicht.

Mit Ausnahme spezieller Ferienkurse findet während der Schulferien kein Unterricht statt.

Eine Unterrichtsstunde dauert 45 Minuten.

Teilnahmebedingungen

Alle Kurse stehen grundsätzlich allen offen.

Einzelne Veranstaltungen können jedoch aus sachlichen Gründen spezifische Teilnahmevoraussetzungen erfordern, z.B. besondere Qualifikationen, spezifische Zielgruppenzugehörigkeit, Geschlecht etc.. Diese sind im jeweiligen Veranstaltungsprogramm ausdrücklich genannt. Erfüllen die Teilnehmenden diese Voraussetzungen nicht, können sie an der Veranstaltung nicht teilnehmen. Die Teilnehmenden verpflichten sich, sich in die für die Förderung nach dem Weiterbildungsgesetz notwendigen Teilnahme- bzw. Anwesenheitslisten der Veranstaltung mit allen geforderten Angaben richtig und vollständig einzutragen.

Anmeldung

Eine Anmeldung ist im Regelfall erforderlich.

Anmeldungen können telefonisch, schriftlich, per E-Mail oder auch persönlich erfolgen und werden in der zeitlichen Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Anmeldungen für Veranstaltungen dieses Programmheftes sind ab sofort an den dafür vorgesehenen Orten möglich. Die Preise der jeweiligen Veranstaltungen sind in dem Veranstaltungsprogramm bzw. in den Einzelausschreibungen

Hinweise für Teilnehmende

(z.B. Flyer) der Evangelischen Erwachsenenbildung Bochum bzw. der ev. Familienbildungsstätte Tabea angeben.

Anmeldebestätigung

Eine gesonderte Anmeldebestätigung erfolgt nicht. Bei Kursausfall oder wenn der Kurs bereits besetzt ist, werden Sie benachrichtigt.

Sollte eine Veranstaltung zum Zeitpunkt der Anmeldung bereits ausgebucht sein, melden wir uns bei Ihnen und werden Sie auf einer Warteliste vormerken. Die Reihenfolge auf dieser Warteliste erfolgt nach dem zeitlichen Eingang der Anmeldung. Im Falle des Freiwerdens eines Platzes werden Sie in der entsprechenden Reihenfolge darüber benachrichtigt und es wird Ihnen der nächste freie Platz angeboten.

Zahlung

Der Preis der jeweiligen Veranstaltung ist 14 Tage nach Anmeldung auf das Konto des Ev. Kirchenkreises Bochum, Konto-Nr. 131 07 62, bei der Sparkasse Bochum (BLZ 430 500 01) zu überweisen. Verwendungszweck ist die vollständige Kursnummer mit der ee- bzw. fb-Nummer davor. Die Zahlung kann auch per Abbuchungsauftrag erfolgen. Die Abbuchung erfolgt durch uns erst nach Beginn der Kurse.

Bei Kursgebühren über 50,00 Euro ist eine Ratenzahlung möglich.

Für einzelne Veranstaltungen gelten besondere Zahlungsbedingungen, die ggf. in dem jeweiligen Veranstaltungsprogramm ausdrücklich genannt sind.

Ermäßigungen

Bei Veranstaltungen der Ev. Familienbildungsstätte Tabea (Kursnummer fb ...):

Schüler, Studenten, Auszubildende und Empfänger von Arbeitslosengeld I mit entsprechendem Nachweis erhalten einen 25%igen Nachlass.

Empfänger von Sozialhilfe und Arbeitslosengeld II erhalten einen 50%igen Nachlass.

Bei Teilnahme von Geschwisterkindern wird ab dem 2. Kind nur die Hälfte des Kursbeitrages erhoben.

Bei Veranstaltungen der Ev. Erwachsenenbildung (Kursnummer ee ...) sind Ermäßigungen nur bei Sprachkursen möglich. Dabei gelten die o.g. Nachlässe.

Abmeldungen (Widerrufsbelehrung)

Bei Abmeldung innerhalb einer Woche vor Kursbeginn wird 80% der Kursgebühr einbehalten, es sei denn, Sie legen eine Bescheinigung Dritter (Arzt, Krankenhaus, Arbeitgeber) vor oder Sie entsenden einen Ersatzteilnehmer.

Ein Wechsel in der Kursleitung berechtigt nicht zum Rücktritt von der Anmeldung. Nicht besuchte Kursstunden werden nicht erstattet.

Hinweise für Teilnehmende

Für einzelne Veranstaltungen können besondere Rücktrittsbedingungen gelten, die in dem jeweiligen Veranstaltungsprogramm ausdrücklich genannt sind.

Rücktritt der Evangelischen Erwachsenenbildung Bochum bzw. der Ev. Familienbildungsstätte Tabea

Die Evangelische Erwachsenenbildung Bochum und die Ev. Familienbildungsstätte Tabea sind berechtigt, im Einzelfall von der Durchführung einer Veranstaltung zurückzutreten, wenn die notwendige Mindestteilnehmerzahl von 8 Teilnehmenden nicht erreicht worden ist oder in Fällen, die eine Durchführung der Veranstaltung aus wichtigen Gründen unmöglich machen (z.B. eine kurzfristige Erkrankung des Dozenten / der Dozentin). In diesem Fall werden bereits gezahlte Veranstaltungsentgelte vollständig erstattet. Weitere Ansprüche stehen den Teilnehmenden nicht zu.

Haftung der Evangelischen Erwachsenenbildung Bochum und der Ev. Familienbildungsstätte Tabea

Die Haftung der Evangelischen Erwachsenenbildung Bochum und der Ev. Familienbildungsstätte Tabea für Schäden insbesondere an den von den Teilnehmenden in die Veranstaltungsstätte eingebrachten Gegenständen ist auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit seitens der Mitarbeitenden der Evangelischen Erwachsenenbildung Bochum und der Ev. Familienbildungsstätte Tabea beschränkt.. Dies gilt nicht bei der Verletzung von Leben, Körper oder der Gesundheit oder bei der Verletzung von Kardinalpflichten.

Teilnahmebescheinigung

Die Teilnehmenden erhalten von der Evangelischen Erwachsenenbildung Bochum bzw. von der Ev. Familienbildungsstätte Tabea auf Wunsch eine Teilnahmebestätigung über ihre erfolgte Teilnahme an der jeweiligen Veranstaltung.

Datenschutz

Die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten der Teilnehmenden findet ausschließlich im Rahmen des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) und der übrigen gesetzlichen Vorschriften statt.

Die gespeicherten Daten werden ausschließlich für die Zusendung von Veranstaltungsinformationen der Evangelischen Erwachsenenbildung Bochum bzw. der Ev. Familienbildungsstätte Tabea verwendet. Die Teilnehmenden werden ausdrücklich darauf hingewiesen, dass ihre Daten sofort nach Durchführung und Abrechnung der Veranstaltung gelöscht werden, wenn sie der Evangelischen Erwachsenenbildung Bochum bzw. der Ev. Familienbildungsstätte Tabea diesen Wunsch mitteilen.

Hinweise für Teilnehmende

Schlussbestimmungen

Soweit die gesetzlichen Regelungen nicht entgegenstehen, ist Erfüllungsort und Zahlungsort des Vertrages der Geschäftssitz der Evangelischen Erwachsenenbildung Bochum und der Ev. Familienbildungsstätte Tabea Bochum.

Die etwaige Unwirksamkeit einer Bestimmung dieser allgemeinen Geschäftsbedingungen lässt die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen unberührt. Die unwirksame Bestimmung ist durch eine sinnentsprechende wirksame Bestimmung zu ersetzen, die der angestrebten wirtschaftlichen Regelung am nächsten kommt, die die Parteien, hätten sie die Unwirksamkeit der Bestimmung gekannt, getroffen hätten. Im Übrigen gelten die entsprechenden gesetzlichen Vorschriften.

Beratungs- und -bürozeiten

di/mi/do/fr von 8.30 Uhr bis 12.30 Uhr
montags 11.00 - 16.00 Uhr

Ihre Anliegen sind jederzeit willkommen; auch für Beratungen stehen wir gerne zur Verfügung. Bitte nehmen Sie Kontakt zu uns auf.

Die aktuellen Veranstaltungsprogramme können Sie bei den Veranstaltern direkt anfordern oder im Internet einsehen. Die Programme liegen aber auch bei städtischen Einrichtungen und den Kirchengemeinden für Sie aus.



Tabea - Die Evangelische Familienbildungsstätte Bochum im Kirchenkreis Bochum ist Mitglied und damit Teil des Evangelischen Familienbildungswerks Westfalen und Lippe e.V., einer nach dem Weiterbildungsgesetz des Landes NRW anerkannten und geförderten Einrichtung der Weiterbildung



Die Veranstaltungen der Ev. Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Bochum sind Angebote einer Regionalstelle des Ev. Erwachsenenbildungswerks Westfalen und Lippe e.V., einer nach dem Weiterbildungsgesetz des Landes NRW anerkannten und geförderten Einrichtung der Weiterbildung.



Evangelische Erwachsenenbildung Bochum
 Westring 26a, 44787 Bochum
 Anmeldung Ulrike Gernhart, Tel: 0234/962 904-662
 e-mail: office@eb-bochum.de

Rundgang über den jüdischen Friedhof in Bochum-Wiemelhausen

Spuren im Stein

Auf dem jüdischen Teil des Kommunalfriedhofs an der Wasserstraße stehen Grabsteine aus einem Zeitraum von fast drei Jahrhunderten bis in die Gegenwart. Ihre Anlage, ihre Formen und Inschriften ermöglichen Einblicke in zentrale Inhalte und Wandlungen jüdischen Glaubens und jüdischer Frömmigkeit und sind aufschlussreiche Zeugnisse der wechselvollen Geschichte jüdischen Lebens in Bochum.

An exponierten Stellen und Gräbern wird ein Kurzvortrag gehalten und ein Gespräch geführt.

Diese Führung richtet sich an interessierte Menschen und ist auf max. 25 TN begrenzt.



ee1001-112

Termin

Dienstag, 27.03.2012
 17.00 - 18.30 Uhr

Leitung

Ulrike Gernhart

Referent

Klaus Grote, Freundeskreis der Bochumer Synagoge

Gebühr

3,00 Euro bei mehr als 20 TN, bei weniger TN 4,00 Euro
 direkt vor Ort

Ort

Treffpunkt 17.00 Uhr Königsallee, Haltestelle Werk Eickhoff,
 rechte Straßenseite stadtauswärts

Anmeldung

erforderlich bis 23.03.2012

ee1002-112

Termin	Dienstag, 22.05.2012 17.00 - 18.30 Uhr
Leitung	Ulrike Gernhart
Referent	Klaus Grote, Freundeskreis der Bochumer Synagoge
Gebühr	3,00 Euro bei mehr als 20 TN, bei weniger TN 4,00 Euro direkt vor Ort
Ort	Treffpunkt 17.00 Uhr Königsallee, Haltestelle Werk Eickhoff, rechte Straßenseite stadtauswärts
Anmeldung	erforderlich bis 16.05.2012

Führung durch die neue Bochumer Synagoge

In Kooperation mit der Ev. Stadtakademie, dem Katholischen Forum und dem Freundeskreis der Bochumer Synagoge

Im Dezember 2007 wurde die neue Bochumer Synagoge feierlich eingeweiht. Bei der Bochumer Bevölkerung ist sowohl das Gebäude, als auch das damit verbundene jüdische Leben auf großes Interesse gestoßen. Zusammen mit Mitgliedern des Freundeskreises der Synagoge werden wir durch die Synagoge geführt und können diese intensiv kennenlernen. Neben einem Vortrag gibt es Gelegenheit zu Rückfragen und Gesprächen. Diese Führung richtet sich an Interessierte und ist auf max. 40 TN begrenzt.



ee1003-112

Termin	Donnerstag, 29.03.2012 17.00 - 18.30 Uhr
Leitung	Ulrike Gernhart, Peter Luthe
Referent	N.N. vom Freundeskreis Bochumer Synagoge
Gebühr	3,00 Euro Bezahlung direkt vor Ort in bar an die jüdische Gemeinde
Ort	Synagoge Bochum, Erich-Mendel-Platz 1, Treffpunkt vor dem Haupteingang.
Anmeldung	nicht erforderlich

ee1004-112

Termin	Dienstag, 26.06.2012 18.00 - 19.30 Uhr
Leitung	Ulrike Gernhart, Peter Luthe
Referent	N.N. vom Freundeskreis Bochumer Synagoge
Gebühr	3,00 Euro Bezahlung direkt vor Ort in bar an die jüdische Gemeinde
Ort	Synagoge Bochum, Erich-Mendel-Platz 1, Treffpunkt vor dem Haupteingang.
Anmeldung	nicht erforderlich

Kirchenführung Christuskirche Gerthe

Nach dem Motto: „Wenn Steine erzählen....“ wollen wir uns am Tag der Eröffnung der Offenen Kirchen in Bochum die Christuskirche zu Bochum Gerthe, gegründet 1907 und bis zum



heutigen Tag ein Schatz im Bochumer Norden, anschauen und uns über die Historie und Kunstgeschichte informieren lassen. Karl Siebold plante diese Kirche, eine Kombination von romanischen Motiven und Jugendstil-Einflüssen - einmalig in Westfalen. Ein Kleinod im Bochumer Norden. Die Christuskir-

che wurde aufwendig zum Kirchenjubiläum restauriert. Es wurde vieles wieder sichtbar gemacht. Eine gelungene Arbeit von Restaurator Franz Grunwald.

Diese Steine haben viel zu erzählen von der Gemeindegründung bis zum heutigen Tag. Hören sie die Geschichten des Altarbildes von Prof. Thol, die Geschichte vom Fenster in die Vergangenheit und....vieles andere mehr.

Sonntag, 01.04.2012, 11.00 – 12.30 Uhr

Ulrike Gernhart

Helga Berghoff, Kirchenführerin

3,00 Euro pro Person, vor Ort direkt in bar

Christuskirche Gerthe, Lothringerstr. 29, 44805 Bochum

erforderlich bis 23.03.12

ee1005-112

Termin

Leitung

Referent

Gebühr

Ort

Anmeldung

Haus der Kirche, Ev. Familienbildungsstätte Bo,
Raum VI,
Westring 26a, 44787 Bochum
Anmeldung Heike Kümper, Tel.: 0234/962 904-667
e-mail: kuemper@tabea-bochum.de

Bedeutende Orte der Bibel

Viele haben mich auf meinen Studienreisen nach Israel, in die



Türkei und nach Griechenland begleitet. Wir haben wichtige Orte der Bibel besucht. Jetzt lade ich ein, mich noch einmal dorthin zu begleiten – nicht direkt, sondern an Kursabenden. Wir gehen der Frage nach: Welche Bedeutung haben die einzelnen Orte im Zusammenhang der Geschichte und des Selbstverständnisses Israels und des Christentums? Manche von ihnen sind regelrechte „Meilensteine“ auf dem Weg

der Völker und Religionen. Etliche dieser Stätten kennen Sie bestimmt - andere werden Sie vielleicht neugierig auf mehr machen:

Der Berg Ararat - Ankerplatz für die Arche Noah; **Haran** - Stammsitz der Sippe Abrahams; **Hebron** - Wo die Erzeltern begraben sind; **Pi Ramesse** - Die unsichtbare Stadt Ramses' II.; **Das Tote Meer** - Schwefel und Feuer, Sodom und Gomorra; **Sinai** - Ein Berg, ein Mann, ein Gesetz; **Megiddo** - Die Frage nach Salomos Reich; **Der See Genezaret**; **Ninive** - Die große Stadt am Tigris; **Babylon** - Die Stadt des Exils; **Bethlehem** - Heimat von Königen und Hirten; **Jerusalem** - Die Stadt des **einen** Gottes; **Ephesus** - Christusbewunderung am Ort des Weltwunders; **Korinth** - Wo Urchristen stritten

Mittwoch 18.01./ 15.02./ 21.03./ 18.04./ 16.05./20.06.2012
(18 Ustd./6 Veranstaltungen) jeweils 19.00 – 21.15 Uhr
Hans-Peter Noeske, Pfarrer i. R.
56,00 Euro (einschließlich Materialkosten)
Ev. Matthäushaus, Matthäusstr. 5, 44795 Bochum

fb1006-112

Termin

Leitung

Gebühr

Ort

„Islam- Christentum“ Begegnung von Muslimen und Christen mit Gesprächen über ihren Glauben

Dieser Kurs will das Miteinander von Muslimen und Christen beim Kennenlernen der jeweils anderen Religion fördern und festigen. Schwerpunktmäßig sollen auch dieses Mal Themenwünsche und Fragen aus dem Teilnehmerkreis besprochen werden. Für diesen Kurs ist die DITIB-Gemeinde die Gastgeberin.



fb1007-112

Termin

Den Termin für den Info-Abend entnehmen Sie bitte der Presse, hier werden die weiteren Termine besprochen

Leitung

Horst Grabski, Pfr. i.R. und ein Hodscha der DITIB-Gemeinde entfällt

Gebühr

Ort

Gemeindehaus der Merkez-Moschee, Schmidtstr. 29,
44793 Bochum

Ev. Kirchengemeinde Gerthe
 Gemeindebüro Lothringer Straße 29, 44805 Bochum
 Tel.: 0234 / 85 05 11 Fax: 0234 / 86 20 29,
 Anmeldung: e-mail: ekingerthe@t-online.de

Christuskirche Gerthe „verlässlich offene Kirche“

Die Christuskirche Gerthe - oder auch der “Schatz von Gerthe” – ist 100 Jahre alt.

In der Zeit von 2003 -2009 wurde sie im Innern restauriert. Viele Ausstattungsmerkmale der ursprünglichen Kirchenraumgestaltung wurden durch den Bochumer Restaurator Franz Grunwald wieder herausgearbeitet. Insgesamt bietet sich dem Besucher ein eindruckliches Bild eines Kirchbaus zu Beginn des 20. Jahrhunderts. Jugendstilelemente, reichhaltige Malereien und ornamentale Elemente spiegeln den Anspruch eines modernen Sakralbaus damaliger Zeit wider. Die Christuskirche hat im Laufe der 100-jährigen Geschichte auch manche Verletzung sog. modernen Zeitgeistes erleben müssen. Das Konzept der jüngsten Restaurierungsphase hat eindrucklich diese unterschiedlichen Zeitströmungen wieder zusammengebracht und dialogfähig gemacht.



In der Kirche finden sich zudem Kunstgegenstände des Bochumer Künstlers Dr. Heinrich Schroeteler. Unter der Ostempore steht seine eindruckliche Marmorplastik ‚Die Flamme des Heiligen Geistes‘ – aus einer Tonne Carraramarmor. Zum 2. Advent 2010 - im Jubiläumsjahr der Christuskirche – konnte aus dem Nachlass des Künstlers eine Bleiverglasung (3,85 m x 1,95 m) im Südwesteingang der Christuskirche installiert und der Öffentlichkeit übergeben werden. Der “Schroetelerkreis” zeichnet für diese Aktion als Schenkung an die Gemeinde Gerthe die Verantwortung.

Seit 2010 ist die Christuskirche Gerthe auch Teil des Projektes ‚Pilgern im Pott‘.

In der Zeit vom 1. April 2012 bis zum 30.9.2012 ist die Christuskirche Gerthe wieder “verlässlich offene Kirche”.

Dienstag - Sonntag geöffnet

in der Zeit von 10.00 Uhr - 12.00 Uhr und 15.00 Uhr - 17.00 Uhr

Montags geschlossen.

ee1008-112

Termin

Konzertprogramm: **„be-Flügelte-te Tage 2012“:**

In der Zeit vom 4. März bis zum 18. März 2012 :

11 Konzerte gespielt auf zwei Bechstein Flügeln.

Informationen: www.evkirchebochum.de/gerthe

Ort

Christuskirche Gerthe, Lothringer Str. 29, 44805 Bochum

Ein Team von ehrenamtlichen Damen und Herren aus der

Gemeinde sorgt für sachgerechte Betreuung und Information.

Anmeldung

erforderlich



Zusätzliches Angebot: DAS TEEHAUS der Gemeinde im Park Bethanien lädt zu Kaffee und Kuchen.

Tel. Anmeldung: 0234 / 8102600

Glaube braucht einen Ort

125 Stellen für den Wiedereintritt in die evangelische Kirche gibt es derzeit in Deutschland. Allein in der Evangelischen Kirche von Westfalen sind es 26.

Die Zahl der Eintritte in die evangelische Kirche steigt. In Westfalen waren es im Jahr 2000 noch etwas mehr als 5.000, fünf Jahre später fast 6.300. Die meisten, die den Weg zurück finden, sind zwischen 30 und 50 Jahre alt und wollen etwas in ihrem Leben wieder in Ordnung bringen.



In Ergänzung zu den örtlichen Kirchengemeinden, wo nach wie vor die meisten Menschen wieder aufgenommen werden, sind die Eintrittsstellen ein „niederschwelliges“ Angebot.

Äußere Anlässe geben häufig den Anstoß: Eine Frau möchte Patin werden, ein Mann will dem Wunsch seiner Partnerin nach einer kirchlichen Trauung entsprechen.

Möchten Sie mehr erfahren?

Dann rufen Sie im Öffentlichkeitsreferat des Evangelischen Kirchenkreises Bochum an.

Die Eintrittsstelle ist an das Öffentlichkeitsreferat angeschlossen.

Ansprechpartner ist Pfarrer Johannes Wasch

Öffentlichkeitsreferat des

Ev. Kirchenkreises Bochum

Westring 26a, 44787 Bochum

Tel.: 0234/ 96 29 04 – 17

e-mail: johannes.wasch@kk-ekvw.de oder

info@evkirchebochum.de

geöffnet

Montag bis Donnerstag, 9.00 bis 15.00 Uhr

Termine nach telefonischer Vereinbarung

Evangelische Erwachsenenbildung Bochum

Westring 26a, 44787 Bochum

Anmeldung Ulrike Gernhart, Tel: 0234/962 904-662

e-mail: office@eb-bochum.de

Pressemitteilungen erfolgreich schreiben

Die Pressemitteilung ist der Kern jeder Presse- und Öffentlichkeitsarbeit. Aber wie sieht eine gelungene Pressemeldung aus, die nicht gleich im Papierkorb der Redaktion landen soll?

Das dreiteilige Seminar setzt hier praxisbezogen an und vermittelt Kenntnisse und Techniken zum erfolgreichen Schreiben und Gestalten von Pressemitteilungen. Darüber hinaus sollen in dem Seminar weitergehende Fragen, u.a. zum Gesamtkonzept einer Pressearbeit, zur Planung und Gestaltung von Pressekonferenzen und zum Einsatz von Fotos thematisiert werden. Auch wird die Arbeitsweise von Zeitungsredaktionen vorgestellt und ein Blick auf die Medienlandschaft in NRW geworfen. Die Veranstaltung richtet sich vor allem an Ehrenamtliche



aus Kirchengemeinden, aber auch an Interessierte aus anderen Einrichtungen und Organisationen. Die Teilnehmer können in praktischen Übungen das Schreiben von Pressemitteilungen erlernen und ausprobieren. Dabei können eigene Projekte oder Beispiele aus der eigenen Praxis einbezogen werden. Geleitet wird das Seminar von dem Journalisten Rolf Stegemann, langjähriger Redaktionsleiter bei einer Tages-

zeitung und einer Nachrichtenagentur sowie Projektleiter in der Öffentlichkeitsarbeit.

ee2001-112

Termin

jeweils montags 12.03./ 19.03./ 26.03.2012

jeweils von 19.00 - 20.30 Uhr

Leitung

Ulrike Gernhart

Referent

Rolf Stegemann, Journalist

Gebühr

35,00 Euro bei mindestens 8 TN

Ort

Haus der Kirche, Ev. Erwachsenenbildung Bo, Raum IV

Anmeldung

erforderlich bis 05.03.12

Austausch von Ideen für die Seniorenarbeit

Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter in der Seniorenarbeit sind auf Austausch und immer wieder neue Impulse angewiesen. Je älter unsere Gesellschaft wird und je mehr Menschen alleine



leben, um so mehr haben Gruppen und Kreise in Diakonie und Kirche ihre ganz besondere Aufgabe und Chancen im Hinblick auf ältere Menschen wahr zu nehmen.

An diesem Fortbildungsnachmittag tauschen wir Ideen und Projekte der verschiedenen Kreise und Gruppen aus und erhalten Informationen zum Thema:

Betreuungsverträge, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

ee2002-112

Termin

Donnerstag, 29.03.2012, 15.00 -17.30 Uhr

Leitung

Ulrike Gernhart

Referent

Eva Maria Rellecke (Dip. Psychologin)

Gebühr

entfällt

Ort

Haus der Kirche, Ev. Erwachsenenbildung Bo, Raum I

Anmeldung

erforderlich

Schulreferat im Ev. Kirchenkreis Bochum
 Westring 26a, 44787 Bochum
 Anmeldung: Ingrid Woker, Tel.: 0234 / 962 904 32
 E-Mail: iwoker@kk-ekvw.de



Basislehrgang Offene Ganztagschule

Die Träger der Offenen Ganztagschulen in Bochum und Herne und die lokalen Qualitätszirkel bieten in Zusammenarbeit mit der Evangelischen Erwachsenenbildung einen weiteren Basislehrgang zur Qualifizierung von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern im Ganztage an. Dieses Angebot entspricht in Form und Inhalt den Qualitätsmaßstäben, die die Landesregierung NRW mit den anerkannten Weiterbildungseinrichtungen vereinbart hat. Max. 25 TN. Die 50 Unterrichtsstunden des Lehrgangs umfassen folgende Themenfelder:

Ziele und rechtliche Grundlagen von Ganztagschulen
 Grundlagen des Schul- und Jugendhilfrechts
 Pädagogische Standards zu den Bereichen Hausaufgaben, Elternarbeit, Ferien, Mittagessen, Rhythmisierung, AGs
 Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen
 Schwierige Kinder
 Jungenarbeit
 Individuelle Förderung
 Praxisprojekte

ee2101-112

Termine

Montag, 13.02. - Freitag, 17.02.2012,
 jeweils von 8.00 - 12.00 Uhr
 Dienstag + Mittwoch 06.03. - 07.03.2012,
 jeweils von 8.00 - 17.00 Uhr
 Mittwoch, 21.03.2012 von 16.00 - 21.00 Uhr

Leitung

Dr. Volker Böcker, Ulrike Gernhart

Referent

N.N.

Gebühr

werden von den Trägern übernommen

Ort

Haus der Kirche, Ev. Erwachsenenbildung Bo, Raum I

Anmeldung

erforderlich bis 30.01.12

Fachberatung Ev. Tageseinrichtungen für Kinder,
 Westring 26a, 44787 Bochum
 Anmeldung Dagmar Reuter, Tel.: 0234/962904-21,
 e-mail.dagmar.reuter@kk-ekvw.de

Thema: Bildung zur Selbstbildung



Mitarbeitende in Kindertagesstätten sollten den Kindern einen Lebens- und Lernraum vorhalten, indem jedes Kind seine Entwicklungsbedürfnisse befriedigen und seine Entwicklungsaufgaben bewältigen kann.

Kinder sind von Geburt aus Lernende und darauf angewiesen, mit Erwachsenen zu leben, die ihnen zuhören und entdecken, welche Fähigkeiten und Fertigkeiten, welche Hoffnungen und Wünsche aber auch welche Ängste und welche Nöte sie haben. Ziel dieser Fortbildung soll sein,

Erzieherinnen zu ermutigen, auf der Grundlage wissenschaftlicher Kenntnisse der Hirnforschung, Kognitionsforschung, Entwicklungspsychologie und der Spielpädagogik, fachkompetente Entwicklungsbereiterin zu sein,

Überlegungen zur vorbereiteten Umgebung zu erarbeiten, die Selbstbildungsprozesse der Kinder ermöglichen,

sich den Lerngeheimnissen von Spielmaterialien bewusst zu werden,

die Wirkung von Räumen auf die Entwicklung der Kinder zu reflektieren

den Tagesablauf unter Berücksichtigung der heterogenen Gruppe zu überdenken

Es ist eine Herausforderung, die Arbeit in der Kindertagesstätte „neu zu denken“; die Konsequenz könnte sein, wieder mehr Freude und Lust an dem Alltag in der Kindertagesstätte zu bekommen. Entlastung an Stelle von Belastung. Die Kinder werden dankbar sein.

Theoretische Inputs, Kleingruppenarbeit und praktische Übungen werden miteinander verbunden.

Zielgruppe: Mitarbeitende von Kindertageseinrichtungen und Familienzentren - max. 20 Teilnehmer

ee2102-112

Termine

Leitung

Referent

Gebühr

Ort

Anmeldung

Mittwoch, 18.01 + Donnerstag, 19.01.2012, 9.00 - 16.00 Uhr

Dagmar Reuter, Kita-Fachberaterin

Monika Mangen, ehemalige Lehrerin einer Fachschule für Sozialpädagogik

60,00 Euro ohne Verpflegung

Haus der Kirche, Raum I

erforderlich



Thema: Musik für die Jüngsten Lieder, Geschichten und Spielvorschläge für Kinder unter 3 Jahren

Der Kursleiter hat für dieses Seminar eine Reihe moderner Lieder, rhythmischer Sprech- und Fingerspiele sowie Klanggeschichten zusammengestellt und leichte Begleitmöglichkeiten für verschiedene Instrumente erarbeitet. Diese Begleitungen können auch von Erzieherinnen ohne Notenkenntnisse eingesetzt werden. Tänze und viele Praxistipps ergänzen das Liedmaterial.

Erforderlich: Spaß an Musik. **Nicht erforderlich:** Notenkenntnisse!

Instrumente aus den Einrichtungen können mitgebracht werden (eigene Gitarre auch)

Zielgruppe: Mitarbeitende von Kindertageseinrichtungen und Familienzentren - max. 25 Teilnehmer



ee2103-112

Termine

Leitung

Referent

Gebühr

Ort

Anmeldung

Montag, 30.01.+ Dienstag, 31.01.2012, 9.00 - 16.00 Uhr

Dagmar Reuter, Kita-Fachberaterin

Olaf Wiesten, Dipl. Theologe und Musiklehrer

60,00 Euro ohne Verpflegung

Haus der Kirche, Raum I

erforderlich

Thema: Gesprächsführung – Konflikte regulieren durch Kommunikation

Die Fähigkeit in angemessener und konstruktiver Weise miteinander zu sprechen und umzugehen, unnötige Konflikte zu vermeiden und unvermeidbare Konflikte sinnvoll zu lösen, ist in der Zusammenarbeit mit Eltern, mit dem Team, mit dem Träger und mit unterschiedlichen Kooperationspartnern von großer Bedeutung.

In diesem Seminar werden die komplexen und vielschichtigen Prozesse zwischenmenschlicher Kommunikation, durch theoretische Inputs, praktische Übungen und Beispiele aufgeschlüsselt. Folgende Themen werden uns beschäftigen:

Theorien der Kommunikation

Gesprächsmethoden

Das Vier-Ohren-Modell (Schulz von Thun)

Aktives Zuhören und Konfrontieren (Gordon)

Transaktionsanalyse (Berne)



Zielgruppe: Mitarbeitende von Kindertageseinrichtungen und Familienzentren max.20 Teilnehmer

ee2104-112

Termine

Leitung

Referent

Gebühr

Ort

Anmeldung

Mittwoch, 02.05. +Donnerstag, 03.05.2012, 9.00 - 16.00 Uhr

Dagmar Reuter, Kita-Fachberaterin

Dr. phil. E. Krüger, Erziehungswissenschaftler, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut, Ausbilder in klientenzentrierter Gesprächsführung und systemischer Beratung.

90,00 Euro ohne Verpflegung

Haus der Kirche, Raum I

erforderlich

Frühe Chancen – Entwicklungspsychologie der frühen Kindheit und sprachliche Bildung im Elementarbereich

Im Rahmen der Bundesinitiative „Frühe Chancen“ werden Mittel bereitgestellt, mit denen die Weiterentwicklung von Kindertageseinrichtungen zu „Schwerpunkt-Kitas Sprache und Integration“ angestrebt wird. Fachkräfte, die im Rahmen dieses Förderprogramms beschäftigt werden, benötigen für die Wahrnehmung ihrer Aufgaben eine Zusatzqualifikation entweder im Bereich der allgemeinen Sprachförderung und/ oder im Blick auf die Förderung von Kindern unter 3 Jahren.

Die 10-tägige Fortbildung hat zum Ziel,

Grundkenntnisse in beiden Kompetenzbereichen zu vermitteln und das Gelernte im Rahmen eines eigenen kleinen Praxisprojekts zu vertiefen.

Themenschwerpunkte der Fortbildung sind daher:

Entwicklungspsychologie der frühen Kindheit (4 Tage) und
Sprachliche Bildung und Förderung im Elementarbereich (5 Tage)

Durchführung eines eigenen Praxisprojektes

Zielgruppe: Mitarbeitende von Kindertageseinrichtungen und Familienzentren, Sprachförderkräfte – max. 20 Teilnehmer

ee2105-112

Termine

Do, 28.06. + Fr, 29.06. / Do, 05.07. +Fr, 06.07./ Mo, 03.09.+
Di, 04.09./ Fr, 28.09./ Di, 30.10./ Di, 20.11.2012

jeweils von 9.00 - 16.00 Uhr

Leitung

Dagmar Reuter, Kita-Fachberaterin

Referent

Kerstin Kappler, Sprachtherapeutin;

Dr. phil. E. Krüger, Erziehungswissenschaftler, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut, Ausbilder in klientenzentrierter Gesprächsführung und systemischer Beratung, Monika Mangel, ehemalige Fachschullehrerin für Sozialpädagogik, Tanja Nowakowski, Motopädin,

Gebühr

395,00 Euro ohne Verpflegung

Ort

noch nicht bekannt

Anmeldung

erforderlich

Ambulante Hospizarbeit Bochum „HospizZuHause“
 Königsallee 135, 44789 Bochum / Wendehammer
 Ostermannstr.

Anmeldung Christiane Jung-Borutta,
 Tel: 0234 / 890 8100,

e-mail: info@ambulante-hospizarbeit-bochum.de

Basale Stimulation bei Schwerstkranken und Sterbenden

Wie berühre ich? Wann? Was tut gut und was nicht?

Fragen, auf die es theoretische Antworten gibt. Die sich aber auch praktisch erfahren lassen und denen dann eine Idee, eine Möglichkeit zuwächst, die mein Repertoire erweitern. Antworten, die mir auch selbst gut tun.

Zielgruppe: An der Hospiz- und Trauerarbeit Interessierte

Methode: Gruppen- und Einzelarbeit

Max. 12 Teilnehmer

ee2106-112

Termin

Samstag, 17. 03. 2012 – 10.00 -15.00 Uhr

Leitung

Christine Jung-Borutta, Pfarrerin

Referent

Barbara Glunz, Krankenschwester mit Palliativ-Care Ausbildung

Gebühr

keine

Ort

Hospiz St. Hildegard, Königsallee 135, 44789 Bochum

Anmeldung

erforderlich

Seelenklang und Körpersprache

- Oder: Menschen, die mit Demenz leben, verstehen und wertschätzend in den Tod begleiten

Diese Veranstaltung möchte neugierig machen auf die Gefühlswelt und die Handlungslogik verwirrter Menschen und einige hilfreiche Hinweise geben für einen wertschätzenden Umgang und eine verständnisvolle Begleitung. Die theoretischen Inhalte und praktischen Beispiele basieren auf der von Naomi Feil entwickelten Kommunikationsmethode „Validation“.

Zielgruppe: An der Hospiz- und Trauerarbeit Interessierte

Methode: Gruppen- und Einzelarbeit

ee2107-112

Termin

Samstag, 25. 02. 2012 ,10.00 - 16.00 Uhr

Leitung

Christine Jung-Borutta, Pfarrerin

Referent

Petra Barschke, Sozialarbeiterin, Krankenschwester und
 Altentherapeutin

Gebühr

keine

Ort

Hospiz St. Hildegard, Königsallee 135, 44789 Bochum

Anmeldung

erforderlich

Erzähl mir eine Geschichte

- Märchen und andere Geschichten erzählen am Krankenbett und in anderen Begegnungssituationen
Kinder, alte Menschen, kranke und sterbende Menschen lieben es, Geschichten zu hören. Wie kann ich sie als BegleiterIn möglichst wirkungsvoll erzählen und welche Geschichte könnte für welchen Zusammenhang passen und wofür dann hilfreich sein? Das Seminar gibt dafür Anregungen und wird das eigene Erzählarchiv erweitern.

Zielgruppe: An der Hospiz- und Trauerarbeit Interessierte
Methode: Gruppen- und Einzelarbeit

ee2108-112

Termin

Leitung

Referent

Gebühr

Ort

Anmeldung

Samstag, 21.04. 2012, 10.00 - 14.00 Uhr

Christine Jung-Borutta, Pfarrerin

Ina König, Supervisorin, Gestalttherapeutin, Trauerbegleiterin

keine

Hospiz St. Hildegard, Königsallee 135, 44789 Bochum

erforderlich

Farben und ihre Wirkung auf die Psyche

- Ein Tag mit Formen und Farben



Kreis, Quadrat, du Kreuz.
Wo begegnen sie mir im Alltag und was bedeuten sie für mich? Was passiert, wenn ich mich mit ihnen befaße und sie mit dem Reichtum der Farben verbinde? - Buddhistische Tibeter gestalten Mandalas aus buntem Sand, Kreuz und

Quadrat vermitteln das Gefühl von Ausgewogenheit und Stabilität. Auch in meiner Wahrnehmung?

Spielerisch und anhand von Beispielen entwickelt jede/r Teilnehmer /in ein eigenes Symbol aus dem Zusammenspiel von Form und Farbe, und erkennt Anwendbarkeit im Begleitalltag.

Zielgruppe: An der Hospiz- und Trauerarbeit Interessierte
Max. 10 Teilnehmer

ee2109-112

Termin

Leitung

Referent

Gebühr

Ort

Anmeldung

Samstag, 12.05.2012, 10.00 - 16.00 Uhr

Christine Jung-Borutta; Pfarrerin

Eva-Maria Golloch, Kunst- und Ergotherapeutin

keine

Hospiz St. Hildegard, Königsallee 135, 44789 Bochum

erforderlich!

Energie und Selbstpflege

- Oder: Atem ist Leben

Wieviel Energie habe ich eigentlich - noch? Und wie spüre ich genau, was ich jetzt bräuchte, damit die Restenergie fließen kann und mir zur Verfügung steht?

An diesem Abend werden wir der Energie des fließenden Atems hinterher spüren, wir werden üben wir wie sowohl uns als auch den Menschen, die wir begleiten, durch kleine Atem-Übungen und Berührung Zugang zu ihrer Kraft, ihrem Selbst zeigen können.

Zielgruppe: An der Hospiz- und Trauerarbeit Interessierte

Methode: Gruppen- und Einzelarbeit

ee2110-112

Termin

Mittwoch, 07.03.2012, 17.30 - 20.30 Uhr

Leitung

Christine Jung-Borutta; Pfarrerin

Referent

Eva-Maria Ranft, Pfarrerin

Gebühr

Keine

Ort

Hospiz St. Hildegard, Königsallee 135, 44789 Bochum

Anmeldung

erforderlich



Schnupperkurs: Autogenes Training

Der Begriff Autogenes Training stammt vom griechischen Wort αὐτό (selbst) und dem lateinisch Stamm gen- (erzeugen). Der Begriff ist eine Verkürzung von Training für von innen heraus erzeugte Entspannung, im Gegensatz zu von außen erwirkter Entspannung. In der Übungsphase wird die Entspannung zunächst von außen angeleitet. Ziel ist jedoch die Entspannung von innen her, ohne äußeres Zutun und ohne äußere Unterstützung. Eine Entspannung, die im Arbeitsalltag gut tun kann, die mithilft, Stress abzubauen, und ganz allgemein zu einem gelassenen Lebensgefühl führt.

Zielgruppe: An der Hospiz- und Trauerarbeit Interessierte

Methode: Gruppenarbeit

ee2111-112

Termin

jeweils donnerstags,
23.02./08.03./22.03./05.04./19.04./03.05.2012

jeweils 11.00 – 12.00 Uhr

Leitung

Christine Jung-Borutta, Pfarrerin

Referent

Monika Kordisch-Dönig, Pädagogin

Gebühr

keine

Ort

Hospiz St. Hildegard, Königsallee 135, 44789 Bochum

Anmeldung

erforderlich

Grundkurs Sterbebegleitung in der Ambulanten Hospizarbeit, Teil 2

Das können wir Ihnen anbieten:

eine Aufgabe, die sie von ganzem Herzen befriedigen wird,
eine Tätigkeit, in der Sie gebraucht werden
ein Umfeld, in dem Sie sich nach Ihren persönlichen Zeitvorstellungen einbringen können.

Das möchten wir für Sie tun:

eine qualifizierte Vorbereitung im Rahmen eines Grundkurses und eines Praktikums;
eine verlässliche Begleitung Ihrer Tätigkeit;
monatliche Reflexionsgruppen, in denen Ihre Erfahrungen besprochen und Ihre Kompetenzen weiterentwickelt werden



Zielgruppe: An der Hospiz- und Trauerarbeit Interessierte

Methode: Gruppen- und Einzelarbeit

Max. 12 Teilnehmer

ee2112-112

Termin

jeweils donnerstags, Gruppentreffen 7 - 12
05.01./ 12.01./ 19.01./ 02.02./ 09.02./ 16.02.2012
jeweils 19.00 - 21.30 Uhr

Leitung

Christine Jung-Borutta; Pfarrerin

Referenten

Barbara Glunz, Krankenschwester mit Palliativ-Care Ausbildung

Gebühr

keine

Ort

Gruppenraum der Ambulanten Hospizarbeit Bochum,
Königsallee 135/Wendehammer Ostermannstr.
44789 Bochum

Anmeldung

erforderlich

Integrationsagentur, Ev. Jugendpfarramt und
Kinder- und Jugendring Bochum e.V.
Neustr. 7, 44787 Bochum
Anmeldung Kerstin Raczak Tel.: 0234/43 88 09 28
oder 0234/43 88 09 -24
e-mail: kerstin.raczak@freenet.de

Praxisabende Interkulturelle Kompetenz - Die Vielfalt leben lernen -

Bei Kinder- und Jugendgruppen, auf Freizeiten, Projekten und Veranstaltungen nehmen vermehrt auch Kinder und Jugendliche mit verschiedenen Migrationshintergründen teil. Verschiedene Kulturen und Religionen treffen sich

Beim ersten Praxisabend gibt es eine allgemeine Einführung in „Interkulturelle Kompetenz“. Anhand von Beispielen möchten wir Fragen nachgehen, wie z.B. Was sind interkulturelle Kompetenzen? Was sind interkulturelle Konflikte und wie entstehen sie? Wie kann man damit am Besten umgehen?

Außerdem gibt es Tipps und Anregungen für Spiele und Projekte in der interkulturellen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen für die praktische Arbeit vor Ort.

Am zweiten Praxisabend beschäftigen wir uns mit rechtlichen Aspekten in der Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Familien mit Migrationshintergrund. Hierbei geht es insbesondere um das Zuwanderungsgesetz und das Staatsbürgerschaftsrecht.

Es wird ein Überblick über die gesetzlichen Grundlagen gegeben. Danach gibt es Zeit, eigene Erfahrungen einzubringen und Fragen zu stellen.

Diese Abende richten sich an ehrenamtliche und hauptamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der pädagogischen Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Familien mit Migrationshintergrund. 8 - 20 TN ab 16 Jahren.

ee2113-112

Termin

Mittwoch, 07.03.2012 und
Mittwoch, 12.09.2012
jeweils 18.00 - 21.00 Uhr

Leitung

Regine Hammerschmidt
(Kinder- und Jugendring
Bochum e.V.)

Referentin

Kerstin Raczak
(Integrationsagentur des Ev.
Jugendpfarramtes)

Gebühr

frei

Ort

Ev. Jugendpfarramt Bochum,
Neustr. 7, 44787 Bochum

Anmeldung

erforderlich



Frauenreferat im Evangelischen Kirchenkreis
Bochum , Grimmestraße 4, 44803 Bochum
Tel.: 0234 / 35 40 71,
Anmeldung Susanne Kuhles/Eva-Maria Ranft
e-mail: frauenreferat@web.de

*Frauenreferat im Evangelischen Kirchenkreis Bochum
in Kooperation mit dem Stadtverband der
Evangelischen Frauenhilfe Bochum*

„Wenn nicht jetzt, wann dann?“ Fragen zum Klimawandel

Studientage in Soest
Zielgruppe: Interessierte Frauen

Montag, 06.02. - Donnerstag, 09.02.2012

Helga Berghoff und Team

99,00 Euro

Kurhotel Brüggemeier in Bad Westernkotten

erforderlich bis 20.01.12



*Frauenreferat im Evangelischen Kirchenkreis Bochum
in Kooperation mit dem Bezirksverband der Evangeli-
schen Frauenhilfe Bochum*

„Wenn nicht jetzt, wann dann?“ Fragen zum Klimawandel

Studientage in Soest
Zielgruppe: Interessierte Frauen

Montag, 23.04. - Donnerstag, 26.04.2012

Gabriele Raasch und Team

99,00 Euro

Tagungshaus der Frauenhilfe in Soest

erforderlich bis 05.04.2012

ee3001-112

Termin

Leitung

Gebühr

Ort

Anmeldung

ee3002-112

Termin

Leitung

Gebühr

Ort

Anmeldung

Evangelische Familienbildungsstätte Bochum,
Westring 26a, 44787 Bochum
Anmeldung Heike Kümper, Tel.: 0234/962 904-667
e-mail: kuemper@tabea-bochum.de

Die Veranstaltungen im Bereich Familie heute sind Bestandteil familienbezogener Bildungsarbeit.

Hier können

Kinder schon früh Verhalten in einer Gruppe lernen

Eltern sich mit anderen Eltern austauschen und neue Netzwerke knüpfen

Eltern und Kinder erfahren, dass Ihre Bedürfnisse gleichberechtigt sind

Eltern durch kompetente Referent/innen und Spielgruppenleitungen Informationen und Anregungen für den Alltag - aber auch für besondere Erziehungsfragen - erhalten



Für den Besuch von Eltern-Kind-Kursen und von Kursen für Kinder und Jugendliche haben bestimmte Personengruppen in unserer Einrichtung jetzt die Möglichkeit, im Rahmen des Bildungs- und Teilhabepakets einen Gutschein zur "TEILHABE AM SOZIALEN UND KULTURELLEN LEBEN" einzusetzen.

KURSE FÜR BABYS

"Der gute Start ins Leben"

Mit allen Sinnen die Welt entdecken

Wahrnehmung mit allen Sinnen ist eine wesentliche Voraussetzung dafür, dass sich Kinder körperlich, geistig und emotional gesund entwickeln. Hören, sehen, riechen, schmecken, tasten, den eigenen Körper spüren. All diese Fähigkeiten sind schon beim Neugeborenen angelegt, müssen sich jedoch in den ersten Lebensjahren weiter ausbilden. Eltern können die gesunde Entwicklung ihres Kindes frühzeitig unterstützen. Lassen Sie Ihr Kind spielerisch die Welt entdecken, damit es fit wird für die Zukunft. Diese Kurse sind verbunden mit der **Bochumer Elternschule**. Nach der Beschäftigung mit den Babys schließt sich ein Gesprächsteil an. Hier ist Zeit für Fragen, Austausch und Information über alles, was Eltern mit Babys im 1. Lebensjahr beschäftigt.

Die Themen:

1. Zeit der Veränderung. 2. Der schöne, anstrengende Familienalltag. 3. Gesundheit, Pflege und Sicherheit. 4. Was ist eigentlich normal? 5. Wenn die Nerven blank liegen; 6. Erziehung von Anfang an.

Der Gutschein aus dem Elternbegleitbuch kann hier eingelöst werden!

Der Kurs wendet sich an Eltern mit Kindern zwischen 6 Wochen und 1 Jahr, die Teilnehmerzahl ist auf max. 10 Kinder pro Kurs begrenzt. Geben Sie bitte bei der Anmeldung das Alter des Kindes an, damit wir das passende Angebot für Sie finden.



fb4001-112

Termin

Montag 16.04. - 25.06.2012, 9.30 - 11.45 Uhr
(10 Ustd/30 Verant.)

Leitung

Sabine Jekel

Gebühr

50,00 Euro

Ort

Haus der Kirche, Ev. Familienbildungsstätte Bo, Raum V

fb4002-112

Termin

Der gute Start – vor Ort

Freitag, 27.01. - 30.03.2012 9.30 -11.45 Uhr
(30 Ustd/10 Verantst)

Leitung

Bettina Kaiser

Gebühr

50,00 Euro

Ort

Ev. Familienzentrum, Zur Wegschere 2, 44791 Bochum

fb4003-112

Termin

Freitag, 20.04. - 22.06.2012 9.30 -11.45 Uhr
(30 Ustd/10 Verantst)

Leitung

Bettina Kaiser

Gebühr

50,00 Euro

Ort

Ev. Familienzentrum, Zur Wegschere 2, 44791 Bochum

Babymassage

Die seelische und körperliche Gesundheit fördern und die Beziehung zum Kind festigen.

Lassen Sie sich in gemütlicher, entspannter Atmosphäre anleiten, Ihr Baby zu massieren. Vermitteln Sie mit ihrer Berührung **LIEBE, AKZEPTANZ und RESPEKT.**

Sie haben an diesem Tag die Chance, in kompakter Form die Inhalte der Babymassage kennenzulernen. Mütter, Väter oder auch Großmütter und Großväter oder ... können mit dem Baby an diesem Kurs teilnehmen.

Wir müssen unsere Babys mit Wärme und Zärtlichkeit genug und mehr als genug füttern. Denn das brauchen sie, so sehr wie Milch.“ (Frederick Leboyer)



4 Familie heute

fb4004-112

Termin

Samstag, 10.03.2012, 9.00 - 12.30 Uhr
(4,5 Ustd./ 1 Verant.)

Leitung

Katja Rösen-Deraz, Kinderkrankenschwester mit Zusatzqualifikation

Gebühr

10,00 Euro

Ort

Haus der Kirche, Ev. Familienbildungsstätte Bo, Raum V



fb4005-112

Termin

Samstag, 05.05.2012, 9.00 - 12.30 Uhr
(4,5 Ustd./ 1 Verant.)

Leitung

Katja Rösen-Deraz, Kinderkrankenschwester mit Zusatzqualifikation

Gebühr

10,00 Euro

Ort

Haus der Kirche, Ev. Familienbildungsstätte Bo, Raum V

Bochumer Elternschule

macht fit für den Familienalltag
für alle interessierten Eltern
mit Kindern vor der Geburt bis
zum 4. Lebensjahr

Die Bochumer Elternschule ist ein Kursangebot für Eltern mit Kindern im Alter von 0 bis 4 Jahren, das Mütter und Väter in ihrem Familienalltag in allen erzieherischen Belangen unterstützen und stärken will. Es wird in allen Bochumer Familienbildungsstätten angeboten

4100 SPIELGRUPPEN

In den Spielgruppen lernen Mütter und Väter ihr Kind in seiner ganz persönlichen Entwicklung wahrzunehmen und sinnvoll durch Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen zu unterstützen, ohne die Kinder zu überfordern. Die Kinder können erste Kontakte zu Gleichaltrigen schließen. Gemeinsames Singen, Spielen und Basteln steht im Mittelpunkt. Aber auch der Erfahrungsaustausch unter den Eltern ist sehr wichtig. Neben den Gesprächen während der Kurszeiten gehört ein Elternabend, an dem pädagogische Fragen im Mittelpunkt stehen, zum Angebot.

Der Kurs ist für Kinder von 1-3 Jahren plus einem Elternteil, die Teilnehmerzahl ist auf max. 8 Kinder pro Kurs begrenzt. In der Kursgebühr sind Materialkosten enthalten.

Geben Sie bitte bei der Anmeldung das Alter des Kindes an, damit wir das passende Angebot für Sie finden.

fb4101-112

Termin Montag, 5.03. - 25.06.2012 9.00 - 10.30 Uhr
(28 Ustd/14 Veranst.)

Leitung N.N.

Gebühr 50,00 Euro

Ort Haus der Kirche, Ev. Familienbildungsstätte Bo, Raum V

fb4102-112

Termin Montag, 05.03. - 25.06.2012 10.45 - 12.15 Uhr
(28 Ustd/14 Veranst.)

Leitung N.N.

Gebühr 50,00 Euro

Ort Haus der Kirche, Ev. Familienbildungsstätte Bo, Raum V

fb4103-112

Termin Dienstag, 06.03. - 26.06.2012 9.00 - 10.30 Uhr
(28 Ustd/14 Veranst.)

Leitung N.N.

Gebühr 50,00 Euro

Ort Haus der Kirche, Ev. Familienbildungsstätte Bo, Raum V

fb4104-112

Termin Dienstag, 06.03. - 26.06.2012 10.45 - 12.15 Uhr
(28 Ustd/14 Veranst.)

Leitung N.N.

Gebühr 50,00 Euro

Ort Haus der Kirche, Ev. Familienbildungsstätte Bo, Raum V

fb4105-112

Termin Mittwoch, 07.03. - 27.06.2012 9.00 - 10.30 Uhr
(32 Ustd/16 Verant.)
Leitung N.N.
Gebühr 56,00 Euro
Ort Haus der Kirche, Ev. Familienbildungsstätte Bo, Raum V

fb4106-112

Termin Mittwoch, 07.03. - 27.06.2012 10.45 - 12.15 Uhr
(32 Ustd/16 Verant.)
Leitung N.N.
Gebühr 56,00 Euro
Ort Haus der Kirche, Ev. Familienbildungsstätte Bo, Raum V

fb4107-112

Termin Donnerstag, 08.03. - 28.06.2012 9.30 - 11.00 Uhr
(28 Ustd/14 Verant.)
Leitung Sabine Jekel
Gebühr 50,00 Euro
Ort Haus der Kirche, Ev. Familienbildungsstätte Bo, Raum V

4200 Spielgruppen in den Gemeinden**fb4201-112**

Termin Montag, 23.01. - 25.06.2012 10.00 - 11.30 Uhr
(40 Ustd/20 Verant.)
Leitung Ivonne Heinemann-Poersch
Gebühr 70,00 Euro
Ort Lutherhaus, Wittener Str. 242, 44803 Bochum

fb4202-112

Termin Montag, 23.01. - 25.06.2012 9.30 - 11.00 Uhr
(40 Ustd/20 Verant.)
Leitung Sabine Jekel
Gebühr 70,00 Euro
Ort Ev. Familienzentrums Kinderreich-Stiepel, Im Haarmannsbusch 2, 44797 Bochum

fb4203-112

Termin Montag, 23.01. - 25.06.2012 10.30 - 12.00 Uhr
(40 Ustd/20 Verant.)
Leitung Monika Pieper
Gebühr 70,00 Euro
Ort Ev. Hustadtzentrum, Auf dem Backenberg 8, 44801 Bochum

4300 ELTERN-KIND-KURSE

Taekwon-Do und Selbstbehauptung für Mädchen und junge Frauen

Taekwon-Do (TKD), die koreanische Kampfkunst, wird in den Wettkampfdisziplinen Kampf und Formenlauf sowie Selbstverteidigung unterrichtet. Taekwon-Do-Training ist ein Ganzkörpertraining, das die Muskulatur stärkt, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer erhöht und die Bewegungskoordination verbessert.

Hauptziele des Kurses sind, neben dem Konditionsaufbau, das Erlernen der einfachen und effektiven Selbstverteidigungstechniken, sowie die Stärkung des Selbstvertrauens und die Überwindung von Angstgefühlen.



Es wird barfuss in langer Trainingshose und T-Shirt oder Sweatshirt trainiert. Ein spezieller TKD-Anzug wird nicht benötigt, kann aber, falls bereits vorhanden, gern getragen werden. Auf Wunsch und nach entsprechender Eignung kann zusätzlich eine Gürtelprüfung angeboten werden. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf max. 15 Teilnehmer.

Mindestalter: 12 Jahre

Mindestalter: 12 Jahre

fb4301-112**Termin**

Montag, 16.01. - 25.06.2012
18.00 - 19.30 Uhr (42 Ustd./21 Verantst.)

Leitung

Karola Kilian, I. DAN Taekwon-Do

Gebühr

139,00 Euro 1 Elternteil + 1 Kind
(entweder noch ein Elternteil oder 1 Kind dazu + 15,00 Euro)

Ort

Sporthalle Liboriusschule, Josephinenstraße 80, 44807 Bochum

Anmeldung

erforderlich

Schnupperkurs - kostenlos mittrainieren

Montag, 09.01.2011

18.00 - 19.30 Uhr

Sporthalle Liboriusschule, Josephinenstr.

4400 ELTERN- UND ERZIEHUNGSTHEMEN

Zwei der Veranstaltungen finden in Kooperation mit dem Ev. Beratungszentrum für Ehe-, Erziehungs-, und Lebensfragen statt (fb 4401-112 und fb 4403-112)

„Wege aus der Brüllfalle“

Elternabend mit Film und anschließender Diskussion für Eltern von Kindern zwischen 4 und 12 Jahren

Zimmer aufräumen, Hausaufgaben anfangen, nicht zu lange am Computer spielen.....

Was soll man tun, wenn Kinder nach fünfmaligen Bitten immer noch nicht reagieren?

„Wege aus der Brüllfalle“ handelt von dem ganz normalen Erziehungsalltag, in dem Eltern immer wieder die Geduld verlieren



ren und dann doch losbrüllen, obwohl sie sich eigentlich vorgenommen hatten ruhig zu bleiben.

Das Ergebnis solcher Eskalationen sind weinende oder trotzige Kinder und hilflose, frustrierte Eltern, die sich wieder einmal als Versager fühlen.

Genau an diesem Punkt setzt der Film von Wilfried Brüning an. Er vermittelt in einfachen nachvollziehbaren Schritten ein Konzept, mit dessen Hilfe Eltern

sich ohne Brüllerei und Androhung von Gewalt durchsetzen und ihre Kinder trotzdem respektvoll behandeln können. Dabei wird es um ganz praktische Lösungen gehen.

Der Film ist für Eltern gemacht, wird von Eltern gespielt, macht Mut und zeigt auch mit Humor neue Wege für typische Alltagssituationen auf. Max. 15 Teilnehmer

fb4401-112

Termin

Leitung

Gebühr

Ort

Anmeldung

Montag, 12.03.2012 20.00 - 21.30 Uhr (2 Ustd/1 Verant.)

Herbert Wittig, Dipl. Sozialwissenschaftler

kostenfrei

Haus der Kirche, Ev. Familienbildungsstätte Bo, Raum V

erforderlich

Frühkindliche Bildung

Das Konzept der frühkindlichen Bildung ist derzeit ein viel diskutiertes Thema. Es wird gefordert, dass Kleinkinder bzw. Kindergartenkinder nicht belehrt werden sollen, sondern in ihrem initiativen und selbsttätigen Lernprozess die bestmögliche Unterstützung bekommen. Die Entwicklung in der frühen Kindheit kann durch die Umsetzung verschiedener Förderprogramme



in den Bereichen Sprache, Bewegung, sozialer Umgang und vielen weiteren gefördert werden.

In dieser Veranstaltung haben Eltern von Kindern im Alter von 0 bis 6 Jahren die Möglichkeit, sich wichtiges Hintergrundwissen über das Konzept der Frühkindlichen Bildung anzueignen. Dabei werden folgende Fragestellungen thematisiert: Was ist überhaupt mit frühkindlicher Bildung gemeint? Warum wird frühkindliche Bildung für so wichtig gehalten? Wie kann kindliche Entwicklung gefördert werden? Reicht es nicht aus, wenn Bildung erst in der Schule stattfindet? Was sollen kleine Kinder überhaupt lernen? Was tun Erzieherinnen und Erzieher in Kindertageseinrichtungen, wenn sie das Konzept umsetzen? Nach dem Vortrag besteht die Möglichkeit, weitere Fragen zu klären und gemeinsam zu diskutieren. Max. 15 Teilnehmer

fb4402-112

Termin

Donnerstag, 15.03.2012 20.00 – 21.30 Uhr
(2 Ustd/ 1 Veranst.)

Leitung

Kerstin Wecke, B. of A. Erziehungswissenschaft und Sozialpsychologie und exam. Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin

Gebühr

5,00 Euro

Ort

Haus der Kirche, Ev. Familienbildungsstätte Bo, Raum V

Anmeldung

erforderlich

„Wenn alle Zeichen auf Sturm stehen“

Informationsabend für Familien mit Kindern in der Pubertät im Alter zwischen 12-16 Jahren

Pubertät heißt für viele Familien, dass an die Stelle des mehr oder weniger harmonischen Zusammenlebens Streitigkeiten, Auseinandersetzungen, Provokationen, Grenzüberschreitun-



gen, Wut und Tränen bei allen Beteiligten treten. Diese Zeit verlangt Eltern viel ab und viele erleben es extrem anstrengend und belastend, die richtige Balance zu finden, zwischen Halten und Loslassen, Kontrolle und Vertrauen, Grenzen setzen und Freiraum lassen. Ziel dieser Veranstaltung ist es, Eltern Kommunikationswege aufzuzeigen, durch die der Balanceakt zwischen der Wertschätzung und Akzeptanz der Jugendlichen und der Wahrung der eigenen Grenzen angemessen bewältigt werden kann. Max. 15 Teilnehmer

fb4403-112

Termin
 Leitung
 Gebühr
 Ort
 Anmeldung

Donnerstag, 26.04.2012 19.00 - 21.00 Uhr (3 Ustd/1 Verant)
 Manuela Sieg, Dipl.-Psychologin
 kostenfrei
 Haus der Kirche, Ev. Familienbildungsstätte Bo, Raum V
erforderlich

Die Bedeutung der frühkindlichen Bindung

Über die Bindungstheorie und ihre Bedeutung für die Bildung der neuronalen Netze

Bindung ist für die Bildung einer gesunden Psyche und gute Bindungen im späteren Leben von großer Bedeutung. Kinder mit einer guten und sicheren Bindung haben z.B. weniger Scheidung und Arbeitsplatz-wechsel in ihrem Leben. Kinder mit einer sicheren Bindung können sich mit einer guten Bindung



wesentlich besser regulieren. Sie sind kreativer und intelligenter, sie benötigen weniger Kraft für die Regulierung und Verarbeitung ihrer unsicheren Bindung. Eine gute Bindung ist wie ein lebenslanges Kapital oder Versicherungspolice.

Diese Erkenntnisse

sind zwar nicht ganz neu, John Bowlby hat bereits darüber geforscht und geschrieben. Bindung hat mit Emotionen zu tun und findet ihre Entsprechung im neuronalen Netz.

Mit der Entstehung des bildgebenden Verfahrens kann man Gehirnstrukturen erkennen und sie förmlich betrachten. Bindung im frühkindlichen Alter ist offensichtlich für die Entstehung von neuronalen Netzen von großer Bedeutung. So die neuesten Forschungen.

Die Betonung im Vortrag liegt jedoch auf den sozialen Aspekten der Bindungstheorie. Es kommt in erster Linie und hauptsächlich auf die Bindung an und nicht auf die Frühforderungen und Curricula, bzw. erst in der zweiten Linie.

Wie gebe ich meinem Kind eine gute Bindung?

Wie kann man die unerlässlichen Übergänge begleiten?

Max. 15 Teilnehmer

fb4404-112

Termin

Donnerstag, 02.05.2012 19.00 - 21.00 Uhr
(3 Ustd/1 Verantst)

Leitung

Ellahe Engel-Yamini

Gebühr

Systemische Familientherapeutin, Diplom Sozialarbeiterin
5,00 Euro

Ort

Haus der Kirche, Ev. Familienbildungsstätte Bo, Raum V

Anmeldung

erforderlich

4500 KURSE FÜR KINDER

Yogakids – Yoga für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Yoga verbindet die Gegensätze Bewegung und Entspannung. Die Kinder werden spielerisch an verschiedene Yogaübungen herangeführt. Sie erlernen einfache Yogaübungen, die Tiere wie Katze, Hund, Schildkröte oder auch andere Dinge wie Baum oder Berg nachstellen. Die Übungen werden in eine Geschichte eingebaut. Am Ende einer jeden Yogaübungsreihe steht eine



Abschlussentspannung mit integrierter Phantasiereise, die Elemente aus der vorhergehenden Geschichte aufnimmt.

Kinderyoga verfolgt folgende Ziele: innere Ausgeglichenheit, körperliche Fitness, Beweglichkeit, Entwicklung eines guten Körpergefühls, Förderung der Konzentration, Stärkung des Selbstbewusstseins, zur Ruhe kommen.

Die Kursleiterin Carmen Löbel ist Entspannungspädagogin und Diplom-Sozialpädagogin und verfügt aus eigener Praxis über langjährige Yogaerfahrung.

Bitte eine Gymnastik- oder Isomatte und einen warmen Pulli (für die Entspannungsphase) mitbringen.

Maximale Teilnehmerzahl: 10 Kinder

fb4501-112

Termin

Mittwoch 18.04.2012 – 27.06. 2012
16.00 – 17.00 Uhr (15 Ustd/11 Veranst)

Leitung

Carmen Löbel

Gebühr

33,00 Euro

Ort

Haus der Kirche, Ev. Familienbildungsstätte Bo, Raum V

Anmeldung

erforderlich



Krisen und schwierige Lebenssituationen kennt jeder Mensch.

Immer häufiger wird auch professionelle Hilfe in Anspruch genommen.

Wir bieten psychologische Beratung für

- Eltern, Kinder und Jugendliche
- Paare und Familien
- Frauen und Männer

bei Fragen und Konflikten, die in der Familie, in der Partnerschaft oder in besonderen Lebenssituationen entstehen können.

Die Beratung ist kostenfrei. Alle Mitarbeitenden sind an die Schweigepflicht gebunden.

Ev. Beratungszentrum für Ehe-, Erziehungs- und Lebensfragen

Westring 26, 44787 Bochum

Terminvereinbarung unter 0234 -91 333 91

Weitere Informationen unter www.diakonie-ruhr.de.



Hilfe rund um Schwangerschaft und Familie

Wir beraten bei allen eine Schwangerschaft berührenden Fragen, auch im Schwangerschaftskonflikt. Die für einen Schwangerschaftsabbruch gesetzlich geforderte Beratungsbescheinigung kann ausgestellt werden.

Weitere Themen sind z.B. Empfängnisverhütung, Familienplanung, Partnerschaftsprobleme bei Kinderwunsch oder unerfülltem Kinderwunsch.

Die Inhalte der Beratungsgespräche unterliegen der Schweigepflicht, und die Beratung ist kostenfrei.

Schwangerenberatung und Schwangerschaftskonfliktberatung im Ev. Beratungszentrum

Westring 26, 44787 Bochum

Terminvereinbarung unter 0234-91 333 91

e-mail: ebz@diakonie-ruhr.de

Weitere Informationen unter www.diakonie-ruhr.de

Evangelische Familienbildungsstätte Bochum,
 Westring 26a, 44787 Bochum
 Anmeldung Martin Puderbach,
 Tel.: 0234/962 904-669
 e-mail: puderbach@tabea-bochum.de

Die unterschiedlichen Aspekte und die verschiedenen Anforderungen, die Gesellschaft, der familiäre und der berufliche Alltag an den/die Einzelne(n) stellen, stehen im Mittelpunkt der Familienbildungs-Angebote dieses Fachbereiches. Dabei liegt immer die Bewältigung der einzelnen Lebenslagen und Lebenskrisen von Familien und ihren Mitgliedern im Blickfeld. So geht es u.a. um Hilfen der Entscheidungsfindung und Unterstützung bei Fragen der Vereinbarkeit von Familie und Beruf bzw. den beruflichen Wiedereinstieg, um die Integration von Migrantinnen durch Vermittlung von Sprachkompetenzen, um Hilfen bei Partnerschaftsproblemen, um Informationen über die Rechtslage bei Trennung und Scheidung sowie im Erbfall.

5000

FAMILIE UND BERUF

Zeitmanagement - Meine Zeit und ich Ein Seminar mit praktischen Übungen



Unsere Zeit vergeht, ob wir sie gut oder weniger gut für unsere Aufgaben nutzen. Besonders für Alleinerziehende und Menschen, die nach einer Elternpause in den Beruf zurückgehen, ist Zeit ein knappes Gut und will sorgfältig verwaltet werden. In diesem Seminar werden wir

gemeinsam über die Nutzung der Zeit, über Zeitverwendung/Zeitverschwendung nachdenken. Folgende Methoden, die Ihnen den Umgang mit Ihrer Zeit erleichtern, werden vorgestellt:

- Zeitdiebe erkennen und Gegenmaßnahmen erarbeiten
- Ziele bestimmen, Prioritäten vereinbaren, Aufgaben übertragen.

Bei praktischen Übungen werden die Methoden eingeübt. Die max. Teilnehmerzahl beträgt 16 Personen.

Samstag, 16.06.2012 10.00 - 13.00 Uhr (4 Ustd. /1 Verant.)
 Rosemarie Gurski, systemische Organisationsentwicklerin
 8,00 Euro

Haus der Kirche, Ev. Familienbildungsstätte Bo, Raum IV

fb5001-112

Termin
 Leitung
 Gebühr
 Ort

„Miteinander reden, verstehen und verstanden werden“ –

1. Kommunikation

Kommunikation, Körpersprache, Rhetorik – diese drei Elemente sind komplexe und wichtige Fähigkeiten des Menschen. Diese Fähigkeiten sind wie ein System aus Zahnrädern miteinander verbunden. Alles, was gesagt wird, ist gleichzeitig Auslöser und Reaktion. Bei Allem, was wir tun oder nicht tun, wir kommunizieren – innerhalb der Familie, mit ErzieherInnen oder LehrerInnen, Arbeitskolleginnen und Kollegen. Die Kenntnis dieser Vorgänge kann uns dabei helfen, uns in alltäglichen Situationen besser verständlich zu machen. So können Missverständnisse vermieden werden. In diesem Seminar werden

die vier Seiten einer Nachricht, verschiedene Ebenen der Kommunikation, gewaltfreie Kommunikation, small talk behandelt.

Die Informationen werden durch ein Referat vermittelt, anschließend wird das Gelernte in kleinen Übungseinheiten vertieft. Die max. Teilnehmerzahl beträgt 16 Personen.

Samstag, 05.05.2012, 10.00 - 13.00 Uhr
(4 Ustd./1 Verant.)

Rosemarie Gurski, systemische Organisationsentwicklerin
8,00 Euro

Haus der Kirche, Ev. Familienbildungsstätte Bo, Raum IV



„Miteinander reden, verstehen und verstanden werden“ –

2. Rhetorik und Körpersprache

Verständlich und überzeugend reden zu können ist heute für viele Menschen in unterschiedlichen Positionen eine Grundvoraussetzung für privaten und beruflichen Erfolg. Wer das rhetorische „Handwerkszeug“ kennt und es anwenden kann, der kann andere von seinen Zielen, Konzepten und Dienstleistungen überzeugen.

Körpersprache als sichtbares Signal und der Einsatz unserer Stimme mit ihrer Sprachmelodie als akustisches Signal haben bei der Weitergabe von Informationen einen großen Einfluss. In diesem Seminar werden Grundlagen aus Rhetorik und Körpersprache vorgestellt.

fb5002-112

Termin

Leitung

Gebühr

Ort

5

Individuelle Lebenslagen

Folgende Themen werden angesprochen:
freies Sprechen – der Ton macht die Musik
Artikulation, Sprechtechnik, Pausentechnik
Blickkontakt, Mimik, Gestik,
verbale, paraverbale, und nonverbale Informationswege,
Reden mit „Händen und Füßen“
Körperhaltung, Mimik, Gestik,
Lampenfieber Blackout Atemprobleme
Schlagfertigkeit
Einsatz von Medien

Die Informationen werden durch ein Referat vermittelt, anschließend können die Teilnehmenden in einer Diskussionsrunde Erfahrungen über „Miteinander reden, verstehen und verstanden werden“ austauschen.

Die max. Teilnehmerzahl beträgt 16 Personen.

fb5003-112

Termin

Samstag, 12.05.2012, 10.00 - 13.00 Uhr
(4 Ustd./1 Verant.)

Leitung

Rosemarie Gurski, systemische Organisationsentwicklerin

Gebühr

8,00 Euro

Ort

Haus der Kirche, Ev. Familienbildungsstätte Bo, Raum III



www.esdar-druck.de

... wir drucken für Sie ...

Briefbogen - Visitenkarten - Bücher - Prospekte
Schreibtechunterlagen - Programme - Formulare
Postschriften - Etiketten - Handzettel - Plakate
Familienkalendern - Kalender - Broschüren
Kataloge - Preislisten - Flyer - Gutscheine - etc.

Am Gartenkamp 46 · 44807 Bochum
Tel. 0234/ 5317 20 · Fax 0234/ 538090
info@esdar-druck.de · www.esdar-druck.de

Trauercafe

montags im Kirchencafe
an der Pauluskirche

16.00 bis 17.30 Uhr

Wir laden Sie ein, sich mit anderen
Trauernden zu treffen

Wir laden Sie ein, alles reden zu
können

Wir laden Sie ein, zu weinen und zu
lachen,
weil das Leben zu leben

Wir laden Sie ein, einfach nur eine
Tasse Tee
oder Kaffee zu trinken und zuzuhören.

Kontakte:

Platzentw M. Theile Tel.: 39 10 24

Platzentw S. Kuhles Tel.: 59 33 50

Deutschkurs für ausländische Mitbürgerinnen und Aussiedlerinnen mit geringen Vorkenntnissen der deutschen Sprache - mit Kinderbetreuung (Integrationskurs nach dem Zuwanderungsgesetz)

Ausreichende Deutschkenntnisse werden vielfach vorausgesetzt, sei es für die Erlangung einer Niederlassungserlaubnis oder für die Einbürgerung. Auch bei Bewerbungen um eine Arbeitsstelle, bei alltäglichen Kontakten mit Behörden, Kindertageseinrichtungen, Schulen, Ärzten oder beim Einkaufen werden sie dringend benötigt. Wenn Sie bisher noch an keinem Deutschkurs teilgenommen haben, die deutsche Sprache jedoch jetzt erlernen möchten, sind Sie zu unserem Kurs herzlich eingeladen. Er umfasst ab dem 9. Modul noch 100 Unterrichtsstunden Deutsch sowie 45 Unterrichtsstunden mit wichtigen Informationen über das Leben in Deutschland. Am Ende des Gesamtkurses legen Sie eine Prüfung (B1-Prüfung nach dem europäischen Referenzrahmen) ab und erhalten darüber ein Zertifikat. Gefördert wird der Kurs mit Bundesmitteln über das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge.

Kursträger ist das Evangelische Erwachsenenbildungswerk Westfalen und Lippe e.V.

Die max. Teilnehmerzahl beträgt 20 Personen

fb5004-112

Termin

Montag, 07.03. bis Montag, 13.06.2012

jeweils montags, mittwochs und freitags 9.00 - 11.25 Uhr
(außer in den Schulferien) (100 Ustd.)

Leitung

Erika Keller

Gebühr

100,00 Euro (ALG II-, Sozialhilfeempfänger und
Niedrigverdienende frei!)

Ort

Ev. Kirchengemeinde Eppendorf-Goldhamme, Jochen-Klepper-Haus, Alemannenstr. 10, 44793 Bochum

fb5005-112

Orientierungskurs

Termin

Freitag, 15.06. bis Mittwoch, 31.08.2012, jeweils montags, mittwochs und freitags 9.00 - 11.25 Uhr

(außer in den Schulferien) (45 Ustd.)

Leitung

Erika Keller

Gebühr

45,00 Euro (ALG II-, Sozialhilfeempfänger und Niedrigverdienende frei!)

Ort

Ev. Kirchengemeinde Eppendorf-Goldhamme, Jochen-Klepper-Haus, Alemannenstr. 10, 44793 Bochum



Farb- und Typberatung - mehr Chancen für den beruflichen Wiedereinstieg

Zum Wiedereinstieg in den Beruf ist ein gepflegtes äußeres Erscheinungsbild von Vorteil. Denn bei Vorstellungsgesprächen gilt: Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance. In diesen Seminaren bekommen Sie Anregungen, Ihren Typ und Ihre Ausstrahlung

zu entdecken und durch Kleidung, Frisur und Accessoires besser zur Geltung zu bringen.



Die Verbesserung des äußeren Erscheinungsbildes hat wiederum positive Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl und das Selbstbewusstsein.

Die Seminare werden nach der international anerkannten Badawi-

Methode durchgeführt. Gegen eine Zusatzgebühr von 19,00 Euro kann während des Kurses ein individueller Farbpass erworben werden.

Die Teilnehmerzahl ist pro Seminar auf 6 Personen beschränkt.

Samstag, 10.03.2012 10.00 - 16.00 Uhr (8 Ustd./1 Verant.)

Ingrid Kurzawa

36,00 Euro

Haus der Kirche, Ev. Familienbildungsstätte Bo, Raum IV

fb5006-112

Termin

Leitung

Gebühr

Ort

fb5007-112

Termin

Leitung

Gebühr

Ort

Samstag, 21.04.2012 10.00 - 16.00 Uhr (8 Ustd./1 Verant.)

Ingrid Kurzawa

36,00 Euro

Haus der Kirche, Ev. Familienbildungsstätte Bo, Raum IV

fb5008-112

Termin

Leitung

Gebühr

Ort

Samstag, 02.06.2012 10.00 - 16.00 Uhr (8 Ustd./1 Verant.)

Ingrid Kurzawa

36,00 Euro

Haus der Kirche, Ev. Familienbildungsstätte Bo, Raum IV

fb5009-112

Termin

Leitung

Gebühr

Ort

Samstag, 30.06.2012 10.00 - 16.00 Uhr (8 Ustd./1 Verant.)

Ingrid Kurzawa

36,00 Euro

Haus der Kirche, Ev. Familienbildungsstätte Bo, Raum IV

5100 5100 Partnerschaft**Single – mit und ohne B-Seite**

Als Single oder in einer Partnerschaft glücklich zu sein, beides ist tatsächlich möglich. Interessant ist es oft, zu erleben, wie Singles sich angesichts eines fröhlichen Paares, womöglich mit Kindern, nach festen Bindungen, nach Familie sehnen und gestresste Partnerschaftsroutiniers schon mal davon träumen, endlich wieder allein zu sein, ihr Schicksal selbst in die Hand zu nehmen und den Rhythmus ihres Alltags allein zu bestimmen.

Wir wollen uns in diesem Workshop dem Thema Singles und / oder Partnerschaft kreativ, lustvoll und mit viel Spaß und Leichtigkeit annähern. Am Ende steht das Verfassen einer Kontaktanzeige, ganz gleich, ob Sie einen unterhaltsamen, sympathischen Begleiter für einen spannenden oder romantischen Kinoabend oder eine Frau, einen Mann fürs Leben suchen – oder doch lieber genussvoll weiter dem Singledasein frönen. Ob Sie Ihre Anzeige dann auch aufgeben, das bleibt natürlich Ihnen überlassen.

Die max. Teilnehmerzahl beträgt 16 Personen.

**fb5101-112****Termin**

Samstag, 17.03.2012, 10.00 - 18.30 Uhr

(Pausen nach Absprache) (10 Ustd./1 Verant.)

Leitung

Pfr. Andreas Brenneke, Systemischer Familientherapeut (IFW),

Gebühr

20,00 Euro

Ort

Haus der Kirche, Ev. Familienbildungsstätte Bo, Raum IV

5200 RECHT

„Was tun, wenn's brennt?“

Rechte und Pflichten bei Trennung und Scheidung

Trennung und Scheidung von Ehen bilden einschneidende Wendepunkte im Leben der Partner und ihrer Kinder. Dabei hängt eine zufrieden stellende Bewältigung der Krise oft davon ab, dass die Rechtsverhältnisse, die in diesem Zusammenhang zu klären sind, für alle Beteiligten fair geregelt werden.

Die Veranstaltung richtet sich an Personen, die sich in einer Trennungssituation befinden. Sie soll einen Überblick über die bestehenden Rechte und Pflichten und die in dieser Situation einzuleitenden rechtlichen Maßnahmen geben. Dabei stehen das neue Unterhaltsrecht sowie das Sorge- und Umgangsrecht hinsichtlich gemeinsamer Kinder im Mittelpunkt. Es sollen Möglichkeiten aufgezeigt werden, die zu einer einvernehmlichen Regelung der Rechtsfolgen, insbesondere unter Berücksichtigung der Interessen der Kinder, führen. Die individuellen Bedürfnisse und besonderen Problemlagen der Teilnehmenden werden berücksichtigt. Die max. Teilnehmerzahl beträgt 16 Personen.

fb5201-112

Termin

Montag, 07.05. und 14.05.2012, 18.30 - 20.00 Uhr
(4 Ustd./2 Verant.)

Leitung

Petra Neumann, Fachanwältin für Familienrecht

Gebühr

12,00 Euro

Ort

Haus der Kirche, Ev. Familienbildungsstätte Bo, Raum IV

Erbrecht/Testamente

Heftige Erbstreitigkeiten sind fast jedem aus eigener Erfahrung oder aus Erzählungen bekannt. Wie kann man diese frühzeitig vermeiden? In dieser Veranstaltung werden die grundlegenden erbrechtlichen Regelungen dargestellt. Themen sind die gesetzliche Erbfolge (was passiert, wenn keine Regelung getroffen wird?), die Erbschaftssteuer und entsprechende Verfahren sowie die Frage, ob und wie die gesetzliche Erbfolge beeinflusst werden kann. Diese Darstellung umfasst insbesondere :

- Testament und Erbvertrag
- Enterbung und Pflichtteil
- Vermächtnis, Vor- und Nacherbschaft
- Ausgleichsregelungen
- Nachlassverwaltung und Testamentsvollstreckung
- Schenkungen und Nießbrauch

Praktische Fragen werden gerne beantwortet, soweit sie nicht den Rahmen der Veranstaltung sprengen. Die max. Teilnehmerzahl beträgt 16 Personen.

fb5202-112

Termin

Montag, 23.04.2012, 18.00 - 20.15 Uhr
(3 Ustd./1 Verant.)

Leitung

Christina Brammen, Rechtsanwältin, Fachanwältin für Erbrecht

Gebühr

9,00 Euro

Ort

Haus der Kirche, Ev. Familienbildungsstätte Bo, Raum IV

„Elternunterhalt – wenn die Eltern Geld brauchen“

Immer häufiger reicht die persönliche Altersvorsorge nicht mehr



aus. Kann man die eigenen Kinder schonen, indem man zum Sozialamt geht? Müssen die Kinder den Eltern Unterhalt leisten? Was wird aus dem Haus, in dem der Ehepartner noch wohnt, wenn der andere ins Heim muss? Diese und weitere Fragen zum Elternunterhalt werden mit Berechnungsbeispielen in dieser Vortragsveranstaltung beantwortet.

Dabei wird auch auf Fragen der Teilnehmenden eingegangen. Die max. Teilnehmerzahl beträgt 16 Personen.

fb5203-112

Termin

Montag, 05.03.2012, 18.00 - 20.15 Uhr
(3 Ustd./1 Verant.)

Leitung

Christina Brammen, Rechtsanwältin, Fachanwältin für Erbrecht

Gebühr

9,00 Euro

Ort

Haus der Kirche, Ev. Familienbildungsstätte Bo, Raum IV

Evangelische Erwachsenenbildung Bochum
 Westring 26a, 44787 Bochum
 Anmeldung Ulrike Gernhart, Tel: 0234/962 904-662
 e-mail: office@eb-bochum.de

Bitte die Kursgebühr vor Kursbeginn überweisen an:
 Kirchenkreis Bochum Stichwort: ee und die entsprechende Kursnummer
 Sparkasse Bochum BLZ 430 500 01 Kto 1310 762
 Nur nach Zahlungseingang ist die Anmeldung verbindlich!

Computer-Einsteigerkurse für Senioren

Fast 30 Jahre begleiten uns PCs in unserer Welt und sind mittlerweile in fast jedem Bereich unseres täglichen Lebens präsent. Ob Einkauf im Internet, Steuererklärung online, digitale Fotografie oder einfach nur Informationsbeschaffung: Der Umgang mit dem PC und dem Internet wird mittlerweile als selbstverständlich vorausgesetzt und lässt sich nicht aufhalten.



Wer sich der digitalen Welt aufgeschlossen gegenüber zeigt, mit Kindern und Enkeln in diesem Bereich „mitsprechen“ möchte, wird schnell feststellen, wie viel Spaß der Umgang damit machen kann.

In Kleingruppen werden der Umgang mit der Hardware, dem Betriebssystem und einzelner Programme (Textverarbeitung) sowie eine kurze Einführung in das Internet geübt.

Alle Inhalte und deren Vermittlung sind auf Senioren und PC-Anfänger im Umfang und Lerngeschwindigkeit angepasst, max. 10 TN pro Kurs. Allen Teilnehmern wird ein Laptop zur Verfügung gestellt, es wird auf Microsoft Windows 7 geschult.

Grundkurs I

Montag, 16.01./ 23.01./ 30.01./ 06.02.2012

jeweils von 9.00 - 11.15 Uhr (12 Ustd/ 4 Veranst.)

Volker Borutta, Applikationsentwickler Multimedia

75,00 Euro

Computerstudio Futureclicks, Wittener Str. 188, 44803 Bochum
 Parkplätze am Parkstreifen vor dem Haus

erforderlich

ee5301-112

Termin

Referent

Gebühr

Ort

Anmeldung

ee5302-112

Termin

Grundkurs II

Montag, 13.02./ 20.02./ 27.02./ 05.03.2012

(12 Ustd/ 4 Verant.)

jeweils von 9.00 - 11.15 Uhr

Referent

Volker Borutta, Applikationsentwickler Multimedia

Gebühr

75,00 Euro

Ort

Computerstudio Futureclicks, Wittener Str. 188, 44803 Bochum

Anmeldung

erforderlich**ee5303-112**

Termin

Grundkurs III

Montag, 30.04./ 07.05./ 14.05./ 21.05.2012

(12 Ustd/ 4 Verant.)

jeweils von 9.00 - 11.15 Uhr

Referent

Volker Borutta, Applikationsentwickler Multimedia

Gebühr

75,00 Euro

Ort

Computerstudio Futureclicks, Wittener Str. 188, 44803 Bochum

Anmeldung

erforderlich**ee5304-112**

Termin

Grundkurs IV

Mittwoch, 16.05./ 23.05./ 30.05./ 06.06.2012

(12 Ustd/ 4 Verant.)

jeweils von 9.00 - 11.15 Uhr

Referent

V. Borutta, Applikationsentwickler Multimedia

Gebühr

75,00 Euro

Ort

Computerstudio Futureclicks, Wittener Str. 188, 44803 Bochum

Anmeldung

erforderlich**Computer-Aufbaukurse für Senioren
(nach den Einsteigerkursen)**

Diese Kurse richten sich gleichermaßen an Interessierte, die bereits selbst erste Erfahrungen mit dem Computer sammeln konnten und die angebotenen Einsteigerkurse für Senioren besucht haben. Die Inhalte sind:

Vertiefung mit dem Betriebssystem Microsoft Windows

Erweiterte Verwaltung von Ordnern und Dateien

Umgang mit verschiedenen Dateiformaten

Weiterführende Textverarbeitung

Open Office als Alternative zu Microsoft Office

Einführung in die E-Mail Kommunikation

Erweitere Internetbenutzung

Individuelle Fragen

ee5305-112

Aufbaukurs I

Termin

Montag, 12.03./ 19.03./ 26.03./ 02.04.2012
(12 Ustd/ 4 Veranst.)

jeweils von 9.00 – 11.15 Uhr

Referent

V. Borutta, Applikationsentwickler Multimedia

Gebühr

75,00 Euro

Ort

Futureclicks, Wittenerstr. 188, 44803 Bochum

Anmeldung

erforderlich

ee5306-112

Aufbaukurs II

Termin

Montag, 11.06./ 18.06./ 25.06./ 02.07.2012
(12 Ustd/ 4 Veranst.)

jeweils von 9.00 - 11.15 Uhr

Referent

V. Borutta, Applikationsentwickler Multimedia

Gebühr

75,00 Euro

Ort

Futureclicks, Wittenerstr. 188, 44803 Bochum

Anmeldung

erforderlich**Einführung in die Tabellenkalkulation**

Diese Kurse richten sich an Teilnehmer, die den PC auch zum Rechnen benutzen möchten. Ob das „digitale“ Haushaltsbuch, die Verwaltung von Wohnungseigentum oder das Erfassen von Verbräuchen (z.B. Strom, Gas, Wasser).

Wer den PC grundlegend beherrscht und interessiert an einem neuen Einsatzgebiet ist, ist hier richtig aufgehoben.

ee5307-112

Kurs I

Termin

Mittwoch, 14.03./ 21.03.2012 (6 Ustd /2 Veranst.)

jeweils von 9.00 - 11.15 Uhr

Referent

V. Borutta, Applikationsentwickler Multimedia

Gebühr

50,00 Euro

Ort

Futureclicks, Wittenerstr. 188, 44803 Bochum

Anmeldung

erforderlich

ee5308-112

Kurs II

Termin

Mittwoch, 13.06./ 27.06.2012 (6 Ustd / 2 Veranst.)

jeweils von 9.00 - 11.15 Uhr

Referent

V. Borutta, Applikationsentwickler Multimedia

Gebühr

50,00 Euro

Ort

Futureclicks, Wittenerstr. 188, 44803 Bochum

Anmeldung

erforderlich

Welche Hardware ist für mich richtig?

Dieser kurze Einführungskurs richtet sich an alle, die über die Anschaffung eines Computers nachdenken. Unterschiede und Gemeinsamkeiten von PC's und Notebooks werden ebenso erläutert wie deren besondere Einsatzgebiete und Vorzüge oder auch Nachteile.

ee5309-112

Termin

Referent

Gebühr

Ort

Anmeldung

Kurs I

Samstag, 03.03.2012 , 9.00 - 10.30 Uhr

V. Borutta, Applikationsentwickler Multimedia

20,00 Euro

Futureclicks, Wittenerstr. 188, 44803 Bochum

erforderlich

ee5310-112

Termin

Referent

Gebühr

Ort

Anmeldung

Kurs II

Samstag, 09.06.2012 , 9.00 - 10.30 Uhr

V. Borutta, Applikationsentwickler Multimedia

20,00 Euro

Futureclicks, Wittenerstr. 188, 44803 Bochum

erforderlich



5400

Evangelische Erwachsenenbildung Bochum

Westring 26a, 44787 Bochum

Anmeldung Ulrike Gernhart, Tel: 0234/962 904-662

e-mail: office@eb-bochum.de

INFORMATIONSVORANSTALTUNGEN

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung –**Instrumente der Selbstbestimmung am Lebensende**

Die meisten Menschen haben relativ klare Vorstellungen, ob und wie lange sie, ohne Bewußtsein,



künstlich am Leben erhalten, künstlich ernährt oder beatmet werden wollen. Dieser Vortrag soll Ihnen Mut machen, daß Sie sich mit diesen Fragen in gesunden Tagen auseinander setzen. Anhand von praktischen Beispielen werden Sie erfahren, wie notwendig es ist, sich diesen Themen bereits heute und nicht erst „später“ zu stellen. Sie werden erfahren, welche unangenehmen Folgen ein Aufschieben haben kann. Es gibt sehr wirksame Instrumente, mit denen Sie

Einfluß darauf nehmen können, wie und wo Sie Ihre letzte Lebensphase verbringen möchten. Alle diesbezüglichen persönlichen Wünsche an Angehörige und Ärzte müssen - solange Sie (noch) entscheidungsfähig sind - vorsorglich schriftlich festgelegt werden.

Es werden Ihnen Instrumente, Materialien und Institutionen vorgestellt, mit denen Sie wirksam für sich vorsorgen können. Schließlich werden Sie auch erfahren, mit welchen Widerständen und Hindernissen Sie rechnen müssen und wie Sie dennoch Ihren Willen durchsetzen können. Zur sachlich-fachlichen Aufklärung über die Vorsorge-Instrumente gehört auch die Information, daß Sie Ihre Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung jederzeit ganz unaufwendig mündlich oder schriftlich ändern und widerrufen können. Dieser Vortrag soll Angst nehmen und zu lebhafter Diskussion anregen.

ee5401-112

Termin

Leitung

Referenten

Gebühr

Ort

Anmeldung

Mittwoch, 20.06.2012 18.30 - 20.00 Uhr

Ulrike Gernhart

Eva- Maria Rellecke, Dip.- Psychologin

8,00 Euro (bar vor Ort)

Haus der Kirche, Ev. Erwachsenenbildung Bo, Raum I

erforderlich bis 13.06.12

Evangelische Familienbildungsstätte Bochum
Westring 26a, 44787 Bochum
Anmeldung Helga Kühn, Tel.: 0234/962 904-663,
e-mail: kuehn@tabea-Bochum.de

Die Fähigkeit, einen Haushalt zu führen, ist ein wichtiger Teil der Erziehungskompetenz von Familien und von großer gesellschaftlicher Bedeutung. Das Schulsystem vermittelt diese Lerninhalte kaum. Um so wichtiger ist es, dass sich die Familienbildung dieses Themas annimmt. Zur Haushaltsführung gehört der Teilbereich "Nähen". Kenntnisse der Textilverarbeitung befähigen Familien, selbst Kleidung herzustellen, zu reparieren und unmodern oder unpassend gewordene Kleidung zu ändern. Dies trägt zu einer sparsamen Haushaltsführung bei, schont die Umwelt und fördert die Kreativität. Darüberhinaus vermitteln wir Tipps und Ratschläge rund um den Haushalt und wollen hinsichtlich Zeitmanagement und Organisation im häuslichen Bereich Hilfestellung leisten.

Männer sind in allen Kursen willkommen! Änderungen, Reparaturen sind in allen Kursen möglich.

Soweit nicht besonders vermerkt, beträgt die max. Teilnehmerzahl 10 Personen.

6000 Nähen

Intensivkurs für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Frauen und Männer laden wir herzlich ein!

Mitzubringen sind: Nähgarn, Reihgarn, Schere, Näh- und Stecknadeln, Zentimetermaß und 1 Stück (ca. 70 cm) Baumwollstoff



fb6001-112

Termin

Freitag, 24.02. - 29.06.2012
 19.00 - 21.15 Uhr (51 Ustd./17 Veranst.)

Leitung

Annegret Brando,

Gebühr

96,00 Euro

Ort

Haus der Kirche, Ev. Familienbildungsstätte Bo, Raum VI

Nähkurse für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Frauen und Männer laden wir herzlich ein!

Mitzubringen sind: Nähgarn, Reihgarn, Schere, Näh- und Stecknadeln, Zentimetermaß und 1 Stück (ca.70 cm) Baumwollstoff

fb6002-112

Termin

Montag, 20.02. -
25.06.2012
19.00 - 21.15 Uhr
(48 Ustd./16Veranst.)

Leitung

Annegret Brande

Gebühr

91,00 Euro

Ort

Haus der Kirche, Ev.
amilienbildungsstätte
Bo, Raum VI



fb6003-112

Termin

Dienstag, 21.02. - 26.06.2012
19.00 - 21.15 Uhr (45 Ustd./15 Veranst.)

Leitung

Ingrid Kurzawa

Gebühr

86,00 Euro

Ort

Haus der Kirche, Ev. Familienbildungsstätte Bo, Raum VI

fb6004-112

Termin

Mittwoch, 22.02. - 27.06.2012
19.00 - 21.15 Uhr (51 Ustd./17 Veranst.)

Leitung

Ingrid Kurzawa

Gebühr

96,00 Euro

Ort

Haus der Kirche, Ev. Familienbildungsstätte Bo, Raum VI

fb6005-112

Termin

Donnerstag, 23.02. - 28.06.2012
19.00 - 21.15 Uhr (45 Ustd./15 Veranst.)

Leitung

Helga Orth

Gebühr

86,00 Euro

Ort

Haus der Kirche, Ev. Familienbildungsstätte Bo, Raum VI

fb6006-112

Termin

Freitag, 24.02. - 29.06.2012
9.30 - 11.45 Uhr (51 Ustd./17 Veranst.)

Leitung

Helga Orth

Gebühr

96,00 Euro

Ort

Haus der Kirche, Ev. Familienbildungsstätte Bo, Raum VI

6100 **SPEZIALKURSE****Nähkurs für Wechselschichtler**

Für Beschäftigte, die in Wechselschicht arbeiten, ist es in der Regel schwierig, regelmäßig an Kursen teilzunehmen. Dieser Kurs berücksichtigt mit einer besonderen Terminplanung (z.B. Teilnahme 14tägig im

Wechsel) die zeitlichen Möglichkeiten dieser Personengruppe.

fb6101-112

Termin

Mittwoch, 22.02. - 27.06.2012
16.30 - 18.45 Uhr (51 Ustd./17 Veranst.)

Leitung

Ingrid Kurzawa

Gebühr

96,00 Euro

Ort

Haus der Kirche, Ev. Familienbildungsstätte Bo, Raum VI

Wochenendnähkurs - Schnupperkurs für Näheinsteiger

Sie möchten die Lust am Nähen entdecken? In diesem Kurs zeigen wir Ihnen den Umgang mit der Nähmaschine, und es werden grundsätzliche Näh-techniken geübt, damit Sie ohne große Kosten Änderungen und Reparaturen selbst vornehmen können.

Wir machen Sie mit der Technik des Zuschneidens vertraut, und Sie lernen, Schnittmuster zu "lesen" und abzuändern. Sie werden Naht für



Naht Selbstvertrauen und ein Gefühl für Stoffe, Garne und Textilien entwickeln. Vielleicht ist das der Beginn einer neuen kreativen Leidenschaft.

Mitzubringen sind:

Schere, Zentimetermaß, Steck- u. Nähadeln, Nähgarn, Schneiderkreide, Lineal, Bleistift, Schreibpapier und Stoffreste, wenn vorhanden. Max. Teilnehmerzahl : 9 Personen

fb6102-112

Termin

Samstag, 03.03.2012, 10.00 - 16.00 Uhr (8 Std./1 Verant.)

Leitung

Ingrid Kurzawa

Gebühr

22,00 Euro

Ort

Haus der Kirche, Ev. Familienbildungsstätte Bo, Raum VI

fb6103-112

Termin

Samstag, 24.03.2012 10.00 - 16.00 Uhr (8 Std./1 Verant.)

Leitung

Annegret Brando

Gebühr

22,00 Euro

Ort

Haus der Kirche, Ev. Familienbildungsstätte Bo, Raum VI

fb6104-112

Termin

Samstag, 12.05.2012 10.00 - 16.00 Uhr (8 Std./1 Verant.)

Leitung

Annegret Brando

Gebühr

22,00 Euro

Ort

Haus der Kirche, Ev. Familienbildungsstätte Bo, Raum VI

fb6105-112

Termin

Samstag, 09.06.2012 10.00 - 16.00 Uhr (8 Std./1 Verant.)

Leitung

Ingrid Kurzawa

Gebühr

22,00 Euro

Ort

Haus der Kirche, Ev. Familienbildungsstätte Bo, Raum VI

6200**KOMPAKTKURSE****Ferien-Kompaktkurs**

In den Ferien bieten wir Ihnen die Möglichkeit, in einem Kompaktkurs Ihre Nähkenntnisse aufzufrischen bzw. Nähen zu erlernen. Die Kursdauer beträgt eine Woche. Genäht werden können Kinderkleidung, Damengarderobe sowie Dinge des täglichen Gebrauchs (Tischdecken, Gardinen usw.). Selbstverständlich können auch Änderungen gemacht werden. Die Kursleiterin wird am ersten Tag mit den TeilnehmerInnen unter Berücksichtigung der evtl. Vorkenntnisse den weiteren Ablauf besprechen.

“Sommer in der Stadt” - mit Mode aus eigener Werkstatt**fb6201-112**

Termin

Montag - Freitag 16.07. - 20.07.2012

Leitung

9.00 - 12.00 Uhr (20 Ustd./5 Verant.)

Gebühr

Annegret Brando

Ort

45,00 Euro

Haus der Kirche, Ev. Familienbildungsstätte Bo, Raum VI

fb6202-112

Termin

Montag - Freitag 30.07. - 03.08.2012
9.00 - 12.00 Uhr (20 Ustd./ 5 Verant.)

Leitung

Annegret Brando

Gebühr

45,00 Euro

Ort

Haus der Kirche, Ev. Familienbildungsstätte Bo, Raum VI

6300

PATCHWORK UND QUILTEN

“Wenn das Leben dir Reste gibt, mache Quilts“ - Kurs für Anfänger

Was zu schade ist zum Wegwerfen, bekommt bei uns eine Gestalt und neues Leben. Wir zeigen Techniken und Möglichkeiten der Gestaltung von Patchworkarbeiten aus Stoffresten und Stoffen in Wartestellung. Ob Nadeltui oder Bettquilt, ob von Hand und mit der Maschine, wir zeigen den Einstieg in das „Flickerwerk“.



Bitte Nähutensilien mitbringen sowie eigene Stoffreste oder Stoffe. Schneidematte, Lineale und Rollschneider sowie Nähmaschinen sind vorhanden.

fb6301-112

Termin

Dienstag, 21.02. - 26.06.2012
9.30 - 11.45 Uhr (45 Ustd./15 Verant.)

Leitung

Elvira Sennefelder

Gebühr

86,00 Euro

Ort

Haus der Kirche, Ev. Familienbildungsstätte Bo, Raum VI,

Kurs für Fortgeschrittene

Ein Kaleidoskop von neuen Techniken, Stoffen und Werkzeugen wartet auch in diesem Kurs auf die Erkundung. Projektweise erforschen wir, was hinter „Jelly Rolls“ und „Mugrugs“ steckt und mit welchen Hilfsmitteln man am besten zum Ziel kommt. Quer- und Wiedereinsteiger sind willkommen.

Bitte mitbringen: Näh- und Schneidutensilien, Stoffe.

fb6302-112

Termin

Mittwoch, 22.02. - 27.06.2012
9.00 - 11.15 Uhr (51 Ustd./17 Verant.)

Leitung

Elvira Sennefelder

Gebühr

96,00 Euro

Ort

Haus der Kirche, Ev. Familienbildungsstätte Bo, Raum VI

**Evangelische Familienbildungsstätte Bochum,
Westring 26a, 44787 Bochum
Anmeldung Martin Puderbach, Tel.: 0234/962 904-669
e-mail: puderbach@tabea-bochum.de**

Zu der Erziehungsverantwortung der Eltern für die nachfolgende Generation gehört im Wesentlichen die Gesundheitsvorsorge und -förderung in der Familie. Eltern sollen dazu befähigt werden, ihre Vorbildfunktion auch im Bereich des Gesundheitshandelns wahrzunehmen und eine gesunde Entwicklung ihrer Kinder zu ermöglichen. Großeltern übernehmen zunehmend Erziehungsaufgaben ihrer berufstätigen Kinder. Dies setzt neben geistiger vor allem körperliche Fitness voraus. Bei unseren Kursen für ältere Menschen geht es deshalb darum, die Beweglichkeit auf schonende Weise zu fördern und sie somit bis ins höhere Alter zu erhalten. In diesem Sinne verstehen wir die Gesundheitsseminare sowie die Bewegungs- und Entspannungsangebote der Familienbildung als ganzheitliche Gesundheitsbildung und auf die gesamte Familie bezogen. Wichtige Ziele unserer Angebote sind:

Vermittlung von Wissen über körperliche und seelische Zusammenhänge

Erkennen gesundheitlicher Risiken und deren Vorbeugung

Schulung der Körperwahrnehmung

Erkennen eingeschränkter Bewegungsmuster

Erlernen von wirbelsäulenschonendem Verhalten

Hinführen zu einem ausgewogenen Verhältnis von Spannung und Entspannung

Stressabbau

Vermittlung von Informationen zur gesunden Lebensführung

GESUNDHEIT FÖRDERN

Heiteres Gedächtnistraining

Dieser Kurs wendet sich an Erwachsene jeden Alters. "Wer rastet, der rostet." Das gilt nicht nur für den Körper, sondern auch für den Geist. Wir wissen heute, dass sich geistige Fähigkeiten bis ins hohe Alter trainieren lassen. Ein schlechtes Gedächtnis ist also meist kein unabänderliches Schicksal.

In einer lockeren und heiteren Atmosphäre sollen die Teilnehmenden die Freude an geistiger Arbeit neu entdecken und so ihr Gehirn auf spielerische Weise und ohne Leistungsdruck trainieren. Ziel ist eine Verbesserung der geistigen Fitness, wie sie beispielsweise in der Merkfähigkeit, in der Konzentration, im logischen Denken und im sprachlichen Ausdrucksvermögen in Erscheinung tritt.

Die Teilnehmenden lernen Merktechniken, ihre Kreativität wird gefördert und sie erhalten Anregungen, wie sie auch im Alltag etwas für ihren Kopf tun können. Zur Auflockerung gibt es Bewegungs- und Entspannungsübungen. Bitte Schreibzeug mitbringen! Die max. Teilnehmerzahl beträgt 14 Personen.

fb7001-112**Termin**

Dienstag, 28.02. - 22.05.2012

10.00 - 11.30 Uhr (20 Ustd./10 Veranst.)

Leitung

Dr. Heinrich Führling

Gebühr

40,00 Euro

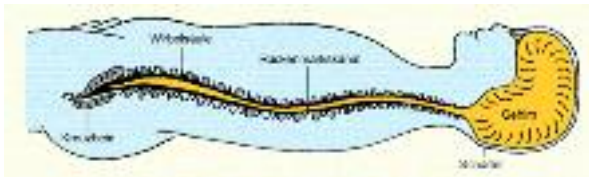
Ort

Haus der Kirche, Ev. Familienbildungsstätte Bo, Raum III

Einführung in die Cranio-Sacrale-Therapie

Die Cranio-Sacrale-Therapie ist eine sanfte manuelle Methode mit breitem Wirkungsspektrum. Auf der Ebene der Tiefenentspannung können sich Spannungen und Blockaden lösen, Körper und Seele kommen wieder in Einklang miteinander und die Selbstheilungskräfte werden angeregt. Verspannungen, emotionalen Problemen und stressbedingten Beschwerden und ihren Folgen kann so entgegengewirkt werden. Auch bei Kindern mit Entwicklungsverzögerungen, Schulproblemen und Infektanfälligkeit ist die Therapie hilfreich. An diesem Abend gibt es zunächst eine theoretische Einführung in die Methode, zusätzlich werden Sie Übungen zur Verbesserung Ihrer Körperwahrnehmung und entspannende Elemente aus der Cranio-Sacralen-Therapie kennenlernen.

Die max. Teilnehmerzahl beträgt 16 Personen

**fb7002-112****Termin**

Dienstag, 28.02.2012 19.00 - 22.00 Uhr (4 Ustd./1 Veranst.)

Leitung

Claudia Franke, Heilpraktikerin

Gebühr

11,00 Euro

Ort

Haus der Kirche, Ev. Familienbildungsstätte Bo, Raum IV

Borreliose – Naturheilkundlich behandelt

Die durch Zecken übertragbare Borreliose breitet sich immer mehr aus. In vielen Fällen wird die Erkrankung erst nach Jahren erkannt. Auf die Betroffenen kommen dann hochdosierte und sehr belastende Antibiotika-Therapien zu. Allzu oft bleiben viele Symptome bestehen, die schulmedizinisch kaum behandelt werden können. An diesem Abend erfahren Sie alles Wichtige über die Gefahren und Symptome der Borreliose sowie über die Vermeidung von und den Umgang mit Zeckenbissen. Der Fokus dieses Vortrags wird aber auf der naturheilkundlichen Behandlung der vielfältigen Symptome von akuter und chronischer Borreliose und des Post-Lyme-Syndroms liegen. Die Referentin, selbst Betroffene, erläutert zahlreiche Therapiemöglichkeiten, die zum Teil erst in Kombination zu einer deutlichen Verbesserung der Beschwerden führen.

Die Veranstaltung richtet sich an Betroffene und allgemein Interessierte. Praktische Fragen der Teilnehmenden werden gerne beantwortet, soweit sie nicht den Rahmen der Veranstaltung sprengen. Eine umfassende persönliche Beratung ist an diesem Termin nicht möglich. Die max. Teilnehmerzahl beträgt 16 Personen.

Dienstag, 13.03.2012 19.00 - 21.15 Uhr (3 Ustd./1 Verant.)
 Claudia Franke, Heilpraktikerin
 9,00 Euro
 Haus der Kirche, Ev. Familienbildungsstätte Bo, Raum IV

Bachblüten-Therapie

Die Bachblüten-Therapie ist ein nach dem britischen Arzt Edward Bach benanntes, alternativmedizinisches Verfahren. Dr. Bach beschrieb 38 disharmonische Gemütszustände (z.B. Angst, Minderwertigkeitsgefühle, Schüchternheit), denen er



bestimmte Blüten zuzuordnen. Aus diesen Blüten stellte er Essenzen her, mit denen solche negativen Gemüts- oder Seelenzustände behandelt werden können.

Bachblüten können helfen, unerwünschte Verhaltensmuster aufzulösen, bei Schlafstörungen, Schulproblemen, nach traumatischen Ereignissen oder bei Erschöpfung. Dieser Abend soll über die Geschichte der Bachblüten-Therapie und ihre Wirksamkeit informieren. Einige Bachblüten werden ausführlich vorgestellt. – Eine persönliche Beratung ist an diesem Abend nicht möglich. Die max. Teilnehmerzahl beträgt 16 Personen.

Dienstag, 27.03.2012, 19.00 - 21.15 Uhr (3 Ustd./1 Verant.)
 Claudia Franke, Heilpraktikerin
 9,00 Euro
 Haus der Kirche, Ev. Familienbildungsstätte Bo, Raum IV

fb7003-112

Termin
 Leitung
 Gebühr
 Ort

fb7004-112

Termin
 Leitung
 Gebühr
 Ort

Iss Dich schlank und gesund

Vergessen Sie Diäten und „Wunderpillen“. Das Geheimnis eines gesunden Körpers und einer Idealfigur liegt viel mehr in der richtigen Ernährung. Welche Auswirkungen hat die Ernährung auf den Stoffwechsel und auf das Immunsystem? Warum werden wir überhaupt krank? Wie kann richtige Ernährung uns gesund erhalten? Der Referent des Abends wird zu diesen Fragen seine jahrzehntelangen Erfahrungen als Heilpraktiker einbringen. Sie werden darüber informiert, wie Sie durch richtige Ernährung Ihr Normalgewicht erreichen, Ihre Lebensqualität steigern und nebenbei Krankheiten wie Bluthochdruck, Gelenkerkrankungen, Stoffwechselprobleme, Migräne, Magen-Darm-Erkrankungen, Neurodermitis, ADHS und viele andere auf natürliche Weise in den Griff bekommen. Die Veranstaltung ist auf 16 Teilnehmer beschränkt.

fb7005-112

Termin
Leitung
Gebühr
Ort

Dienstag, 17.04.2012 18.30 - 21.30 Uhr (4 Ustd./1 Verantst.)
Jörg A. Mietz, Heilpraktiker
11,00 Euro
Haus der Kirche, Ev. Familienbildungsstätte Bo, Raum IV

Fit und fröhlich durch den Tag Ganzkörperliches Bewegungstraining nach Dore Jacobs für Menschen ab 50

Neue Bewegungen zu lernen, fördert das Gedächtnis und die Fähigkeit des Gehirns, neue Verbindungen aufzubauen. Wir bringen alle Gelenke des Körpers in Bewegung und stärken die dazugehörigen Muskeln. Kraft- und Gleichgewichtsübungen dienen u. a. der Prävention von Stürzen. Außerdem wird die Koordination verschiedener Körperteile verbessert. Wir tanzen Kreistänze aus aller Welt und fitness-steigernde Choreographien nach lateinamerikanischer Musik. Wir arbeiten mit Bällen, Seilen, Stäben etc. und üben, zwischen Anspannung und Entspannung zu wechseln. In den Ruhephasen dehnen wir die Atem- und Resonanzräume, um die Stimme zu kräftigen. Alle Übungen sind dazu geeignet, die Gesundheit zu stabilisieren, Lebensfreude zu wecken und dauerhaft zu erhalten.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung und eine Isomatte oder Decke. Die max. Teilnehmerzahl beträgt 10 Personen.

fb7006-112

Termin
Leitung
Gebühr
Ort

Samstag, 19.05.2012 14.00 - 17.15 Uhr (4 Ustd./1 Verantst.)
Jürgen Ambros
12,00 Euro
Evangelische Kirchengemeinde Eppendorf-Goldhamme, Jochenklepper-Haus, Alemannenstr. 10, 44793 Bochum

Baldrian, Melisse & Co.**NEU****Sanfte Hilfe bei Schlaflosigkeit und Unruhe**

Schlafstörungen sind mittlerweile bei vielen Menschen ein normaler Bestandteil des Lebens. Fast die Hälfte aller Deutschen klagt über Schlafstörungen. Dabei ist Schlaf ein aktiver Regenerationsprozeß. Nur wer ausreichend schläft, hält sich körperlich fit und geistig rege. Ausreichender Schlaf beugt Krankheiten vor und stabilisiert die Gesundheit. Menschen, die über Jahre hinweg zu wenig schlafen, werden erheblich häufiger krank.



Was sind die Ursachen von Schlafstörungen und wie können wir unseren Körper bei Einschlaf- und Durchschlafstörungen unterstützen? Neben Baldrian und Melisse gibt es viele andere sanfte Hilfen, um wieder eine gute Schlafqualität zu bekommen und zu erhalten.

Die max. Teilnehmerzahl beträgt 16 Personen.

fb7007-112**Termin**

Dienstag, 20.03.2012, 18.30 - 20.00 Uhr
(2 Ustd./1 Verant.)

Leitung

Petra Utke, Gesundheitspraktikerin (BFG)

Gebühr

6,00 Euro

Ort

Haus der Kirche, Ev. Familienbildungsstätte Bo, Raum IV

7100 ENTSPANNUNG

Tai Chi Chuan (alte dreiteilige Yang-Stil-Form)

Entspannung mit Chinesischer Gesundheitsgymnastik

Stress und Nervosität sind allgegenwärtige Erscheinungen der modernen Lebensweise und Ursache vieler Krankheiten. Innere Ruhe und Ausgeglichenheit und die Harmonie der Lebensfunktionen wiederzuerlangen - hierbei hilft Tai Chi, eine jahrhundertalte meditative Bewegungskunst aus China. In ihr werden



Heilgymnastik, Atemübungen und Kampfkunst zu einem harmonischen Ganzen zusammengefügt. Die Bewegungen werden langsam, weich und fließend im Einklang mit dem Atem und den natürlichen Bewegungen des Körpers ausgeführt. Fehlhaltungen des Körpers werden korrigiert und die Selbstheilungskräfte verstärkt. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/Teilnehmerinnen

unseres Kurses aus dem 2. Halbjahr 2011, die ihre Kenntnisse erweitern möchten. Er ist aber auch offen für Seiteneinsteiger. Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, warme Socken und evtl. Gymnastikschuhe. Die max. Teilnehmerzahl beträgt 14 Personen

fb7101-112

Termin

Donnerstag, 19.01. - 28.06.2012 19.45 - 21.15 Uhr
(40 Ustd./20 Veranst.)

Leitung

Rolf Hardieck,

Gebühr

104,00 Euro

Ort

Evangelische Kirchengemeinde Bochum, Hans-Ehrenberg-Haus,
Dibergstr. 46, 44789 Bochum

Qi-Gong

Gestresst? Eingerostet? Aus dem Gleichgewicht? Qi Gong kann Sie ruhiger, gelassener und wieder beweglicher werden lassen, bringt Sie in Ihre innere Mitte zurück, fördert die Motorik und gleicht das Qi (Lebensenergie) aus.

Alle ca. 100 in China bekannten Qi-Gong (Chi-Kung)-Formen sind eine wunderbare Gesundheitsgymnastik aus dem großen Schatz der TCM (traditionelle chinesische Medizin) und fördern



die gesamte Konstitution.

Wir lernen Qi-Gong-Übungen aus verschiedenen Systemen im Rhythmus sanfter Musik, Qi-Gong-Klopfmassagen und Meditation.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen unseres Kurses aus dem 2. Halbjahr 2011. Er ist aber auch offen für Neueinsteiger ohne Vorkenntnisse.

Bitte bequeme Kleidung und dicke rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe mitbringen. Die max. Teilnehmerzahl beträgt 14 Personen.

fb7102-112

Termin

Montag, 16.01. - 18.06.2012 (außer 20.02.2012)

17.45 - 19.15 Uhr (38 Ustd./19 Veranst.)

Leitung

Claudia Weinkauff

Gebühr

76,00 Euro

Ort

Evangelische Kirchengemeinde Bochum, Hans-Ehrenberg-Haus, Dibergerstr. 46, 44789 Bochum

Hatha-Yoga

Yoga-Kurs für Anfänger und fortgeschrittene Anfänger

Yoga ist kein Wettbewerb!

Ganz wesentlich ist in diesem Kurs die Bewusstmachung und Wahrnehmung des eigenen Körpers und der achtsame und eigenverantwortliche Umgang mit sich selbst, um sich durch Yoga körperlich, geistig und energetisch zu erleben.

Mit dem yogischen Element des "Sonnengrußes" bereiten wir unseren Körper auf die einzelnen Stellungen (Asanas) vor und beenden die Yoga-Stunde mit einer Zeit des Nachspürens und der Entspannung. Atmung und Atemtechniken, das "Sich-Selbst-Spüren" und das innere „Zur-Ruhe-Kommen“ sind tragende Elemente dieses Kurses.

Willkommen sind alle Menschen, die sich auf sich selbst einlassen und erfahren wollen. Mitzubringen sind bequeme, dehnfähige Kleidung, eine Gymnastikmatte und eine Decke. Die max.

Teilnehmerzahl beträgt 10 Personen! Der Kurs richtet sich an körperlich normal belastbare Menschen und ist kein „Therapie-Yoga-Kurs“.



fb7103-112

Termin

Mittwoch, 18.01. - 21.03.2012, 19.00 - 20.30 Uhr
(20 Ustd./10 Veranst.)

Leitung

Brigitta Inholte-Gahlmann

Gebühr

40,00 Euro

Ort

Evangelische Kirchengemeinde Eppendorf-Goldhamme, Jochen-Klepper-Haus, Alemannenstr. 10, 44793 Bochum

fb7104-112

Termin

Mittwoch, 18.04. - 27.06.2012 (außer 16.05. und 06.06.2012)
19.00 - 20.30 Uhr (18 Ustd./9 Veranst.)

Leitung

Brigitta Inholte-Gahlmann

Gebühr

36,00 Euro

Ort

Evangelische Kirchengemeinde Eppendorf-Goldhamme, Jochen-Klepper-Haus, Alemannenstr. 10, 44793 Bochum

Entspannungstraining nach E. Jacobsen Progressive Relaxation

Die Progressive Relaxation ist ein ganzheitliches Entspannungsverfahren, das von dem Arzt E. Jacobsen in den USA entwickelt wurde. Die Teilnehmer lernen durch zunächst Spüren, dann aktives Anspannen und anschließendes Loslassen einzelner Muskelgruppen sich in eine tiefe, ganzheitliche Entspannung zu bringen. Sie erreichen dadurch einen Ausgleich für die Belastungen des täglichen Lebens, steigern ihre Leistungsfähigkeit und erhöhen ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden. Viele der sogenannten „psychosomatischen Störungen“ bessern sich oder verschwinden ganz bei der regelmäßigen Anwendung des Trainings. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen unseres Kurses aus dem 2. Halbjahr 2011. Er ist aber auch offen für Neueinsteiger. Mitzubringen sind bequeme Kleidung und eine Gymnastikmatte. Die max. Teilnehmerzahl beträgt 12 Personen.

fb7105-112

Termin

Donnerstag, 19.01. - 28.06.2012 (außer 09.02.2012)
18.15 - 19.15 Uhr (25 Ustd./19 Veranst.)

Leitung

Ulrike Hoffmann, Entspannungspädagogin

Gebühr

76,00 Euro

Ort

Evangelische Kirchengemeinde Eppendorf-Goldhamme,
Jochen-Klepper-Haus, Alemannenstr. 10, 44793 Bochum

Autogenes Training für Anfänger

Autogenes Training (AT) ist ein Entspannungsverfahren, das in unserem Kulturraum zu den bekanntesten und meist verbreiteten zählt. Durch viele wissenschaftliche Überprüfungen hat AT auch im medizinischen Bereich Anerkennung und Anwendung gefunden. In der heutigen Zeit leiden viele Menschen an einem chronischen inneren Ungleichgewicht. Da AT in einem Wechselverhältnis zwischen Entspannung und Anspannung steht, kann es durch bewusste Beeinflussung des vegetativen Nervensystems und damit des gesamten inneren Milieus helfen, wieder zu einem ausgewogenen Gleichgewicht zu gelangen. Mitzubringen sind bequeme Kleidung und eine Gymnastikmatte. Die max. Teilnehmerzahl beträgt 12 Personen.

fb7106-112

Termin

Donnerstag, 19.01. - 21.06.2012 (außer 09.02., 03.05. und
14.06.2012), 19.30 - 21.00 Uhr (32 Ustd./16 Veranst.)

Leitung

Ulrike Hoffmann

Gebühr

96,00 Euro

Ort

Evangelische Kirchengemeinde Eppendorf-Goldhamme, Jochen-
Klepper-Haus, Alemannenstr. 10, 44793 Bochum

Ein Tag für mich Entspannungstag für Frauen

Einfach mal loslassen...Abschalten von den alltäglichen Anforderungen in Familie, Partnerschaft und Beruf...

Sich entspannen und verwöhnen.... In sich hinein horchen, sich auf die Reise begeben die Seele baumeln lassen....



Entspannungs- und sanfte Körperspürübungen, Massagen, Fantasiereisen und kleine Meditationen werden uns in diesen Stunden aus dem Alltag entführen. Bitte lockere, warme Kleidung, Isomatte, Decke und Socken mitbringen. Auch an das leibliche Wohl für die Mittagspause denken. Die max. Teilnehmerzahl beträgt 12 Personen.

fb7107-112

Termin

Sonntag, 04.03.2012, 11.00 - 16.45 Uhr
(7 Ustd./1 Verant.)

Leitung

Hella Horsmann

Gebühr

17,00 Euro

Ort

Haus der Kirche, Ev. Familienbildungsstätte Bo, Raum IV

„Tanzen wie ich will!“ Tanzabende für Frauen

Unter Anleitung einer Tanztherapeutin werden verschiedene Tanzstile, Ausdruckstanz und Tanzimprovisation probiert. Bitte bequeme Kleidung und Schuhe mitbringen.

fb7108-112

Termin

Donnerstag, 03.05./14.06./05.07.2012 19.00 - 21.30 Uhr
(6 Ustd./3 Verant.)

Leitung

Birgit Konziolka, Tanztherapeutin

Gebühr

45,00 Euro

Ort

Evangelische Kirchengemeinde Eppendorf-Goldhamme, Jochen-Klepper-Haus, Alemannenstr. 10, 44793 Bochum

7200 BEWEGUNG

Gesundheitsgymnastik Älter werden - fit bleiben

Dieser Kurs richtet sich an Frauen aller Altersgruppen, die gemeinsam mit anderen etwas zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Steigerung der Kondition und der allgemeinen Leistungsfähigkeit tun wollen, um ihr Wohlbefinden zu erhöhen. Ziel des ganzkörperorientierten gelenk- und wirbelsäulenschonenden Trainings ist es, trotz unterschiedlicher Einschränkungen und Beeinträchtigungen durch das Älterwerden, möglichst aktiv und fit zu bleiben. Die Übungen können gut in alltägliche (familiäre) Situationen übertragen werden.

Mitzubringen sind bequeme Gymnastikkleidung, eine Isomatte (Decke), eine Handtuch und Sportschuhe. Die max. Teilnehmerzahl beträgt 14 Personen.

fb7201-112

Termin

Donnerstag, 19.01. - 22.03.2012, 14.00 - 15.00 Uhr
(13 Ustd./10 Veranst.)

Leitung

Brigitta Inholte-Gahlmann

Gebühr

27,00 Euro

Ort

Ev. Kirchengemeinde Querenburg, Hustadtzentrum, Auf dem Backenberg 8, 44801 Bochum

fb7202-112

Termin

Donnerstag, 19.04. - 28.06.2012, 14.00 - 15.00 Uhr
(12 Ustd./9 Veranst.)

Leitung

Brigitta Inholte-Gahlmann

Gebühr

24,00 Euro

Ort

Ev. Kirchengemeinde Querenburg, Hustadtzentrum, Auf dem Backenberg 8, 44801 Bochum

Gesundheitsgymnastik

Älter werden – fit bleiben

Beschreibung des Kurses vgl. Kurs-Nr. fb7201-112

Die folgenden Kurse sind für Männer und Frauen geeignet.

fb7203-112

Termin

Freitag, 20.01. - 23.03.2012, 9.30 - 10.30 Uhr
(13 Ustd./10 Veranst.)

Leitung

Brigitta Inholte-Gahlmann

Gebühr

27,00 Euro

Ort

Ev. Kirchengemeinde Trinitatis, Luther-Haus, Herner Str. 332, 44787 Bochum

fb7204-112

Termin

Freitag, 20.04. - 29.06.2012, 9.30 - 10.30 Uhr
(14 Ustd./11 Verantst.)

Leitung

Brigitta Inholte-Gahlmann

Gebühr

29,00 Euro

Ort

Ev. Kirchengemeinde Trinitatis, Luther-Haus, Herner Str. 332,
44787 Bochum

fb7205-112

Termin

Freitag, 20.01. - 23.03.2012, 10.30 - 11.30 Uhr
(13 Ustd./10 Verantst.)

Leitung

Brigitta Inholte-Gahlmann

Gebühr

27,00 Euro

Ort

Ev. Kirchengemeinde Trinitatis, Luther-Haus, Herner Str. 332,
44787 Bochum

fb7206-112

Termin

Freitag, 20.04. - 29.06.2012, 10.30 - 11.30 Uhr
(14 Ustd./11 Verantst.)

Leitung

Brigitta Inholte-Gahlmann

Gebühr

29,00 Euro

Ort

Ev. Kirchengemeinde Trinitatis, Luther-Haus, Herner Str. 332,
44787 Bochum

fb7207-112

Termin

Donnerstag, 19.01. - 28.06.2012, 18.00 - 19.00 Uhr
(26 Ustd./20 Verantst.)

Leitung

Ulrike Kordy

Gebühr

53,00 Euro

Ort

Ev. Kirchengemeinde Weitmar, Matthäus-Haus, Matthäusstr. 5,
44795 Bochum



Gesundheitsgymnastik

Dieses Angebot ist speziell auf die eingeschränkte Beweglichkeit älterer Menschen ausgerichtet. Durch spielerische Übungen mit einfachen gymnastischen Geräten, die auch im Sitzen durchgeführt werden können, soll die Beweglichkeit vieler Körperpartien erhalten oder wieder verbessert werden. Man wird in seinem Bewegungsablauf sicherer und kann damit Stürzen, die im Alter schwerwiegende Folgen haben können, entgegenwirken. Mitzubringen sind bequeme Kleidung und -schuhe. Die max. Teilnehmerzahl beträgt 14 Personen.

Dieser Kurs wird in Kooperation mit der Altentagesstätte Albert-Schmidt-Haus durchgeführt.

fb7208-112

Termin

Montag, 16.01. - 25.06.2012 9.30 - 10.30 Uhr
(28 Ustd./21 Verant.)

Leitung

Sabine Rehder

Gebühr

51,00 Euro

Ort

Albert-Schmidt-Haus, Heuversstr. 2, 44793 Bochum

Gesundheitsgymnastik (Integrativer Kurs)

Der folgende Kurs findet in einem Haus der Lebenshilfe statt, das von Menschen mit einer geistigen Behinderung bewohnt wird. Er



Lebenshilfe
Bochum

richtet sich sowohl an diese Personengruppe, als auch an ältere Menschen mit erheblich eingeschränkter

Beweglichkeit. Eine Teilnahme von Menschen außerhalb der Lebenshilfe ist sehr erwünscht. In einer entspannten Atmosphäre werden Sie gemeinsam etwas zur Verbesserung Ihrer Beweglichkeit und der allgemeinen Leistungsfähigkeit tun, um Ihr Wohlbefinden zu erhöhen. Dazu gehören Koordinations-, Gleichgewichts- und Bewegungsübungen, Massage sowie Atemübungen. Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und Schuhe sowie ein Handtuch mit. Die max. Teilnehmerzahl beträgt 14 Personen.

Dieser Kurs wird in Kooperation mit der Lebenshilfe Bochum durchgeführt.

fb7209-112

Termin

Mittwoch, 18.01. - 27.06.2012 17.00 - 18.00 Uhr
(29 Ustd./22 Verant.)

Leitung

Margaryta Shushpanova

Gebühr

43,00 Euro

Ort

Ulrich-Jacobowsky-Haus, Wohnstätte der LEBENSHILFE,
Hiltropfer Str. 160, 44807 Bochum

Wirbelsäulengymnastik

Dass die Wirbelsäule eine „tragende“ Rolle in unserem Körper spielt, wissen viele. Aber nur wenige tun auch etwas dafür. Die meisten reagieren erst, wenn sie bereits Rückenschmerzen haben. Die Kurse richten sich an diejenigen, die durch das Erlernen gezielter Übungen bestimmte Muskelpartien kräftigen wollen, um (vorbeugend) ihre Wirbelsäule zu entlasten. Das gemeinsame Üben in der Gruppe macht viel Spaß. Das Angebot ist für alle Altersgruppen geeignet

Mitzubringen sind bequeme Gymnastikkleidung, eine Isomatte oder Decke, ein Handtuch und Sportschuhe. Die max. Teilnehmerzahl liegt - je nach Raumgröße - zwischen 12 und 20 Personen.

fb7210-112

Termin

Montag, 16.01. - 25.06.2012, 17.00 - 18.00 Uhr
(28 Ustd./21 Verant.)

Leitung

Sabine Rehder

Gebühr

56,00 Euro

Ort

Ev. Kirchengemeinde Langendreer, Gemeindezentrum,
Langendreerstraße 74, 44892 Bochum

fb7211-112

Termin

Montag, 16.01. - 25.06.2012, 18.00 - 19.00 Uhr
(28 Ustd./21 Verant.)

Leitung

Sabine Rehder

Gebühr

56,00 Euro

Ort

Ev. Kirchengemeinde Langendreer, Gemeindezentrum,
Langendreerstraße 74, 44892 Bochum

fb7212-112

Termin

Dienstag, 17.01. - 26.06.2012, 9.30 - 10.30 Uhr
(26 Ustd./20 Verant.)

Leitung

Ulrike Kordy

Gebühr

53,00 Euro

Ort

Johanneskirche, Ennepestraße 15, 44807 Bochum

fb7213-112

Termin

Dienstag, 17.01. - 26.06.2012, 10.30 - 11.30 Uhr
(26 Ustd./20 Verant.)

Leitung

Ulrike Kordy

Gebühr

53,00 Euro

Ort

Johanneskirche, Ennepestraße 15, 44807 Bochum

fb7214-112**Termin**Montag, 16.01. - 25.06.2012, 18.30 - 19.30 Uhr
(28 Ustd./21 Verant.)**Leitung**

Ilona Biela

Gebühr

56,00 Euro

OrtEv. Kirchengemeinde Langendreer, Gemeindehaus, Alte
Bahnhofstr. 28, 44892 Bochum**fb7215-112****Termin**

Wochentag und Uhrzeit werden in der Presse bekanntgegeben.

Leitung

Karin Reul

GebührDie Höhe der Teilnahmegebühr stand bei Drucklegung noch
nicht fest.**Ort**

Ev. Kirchengemeinde Harpen, Vinzentiusweg 15, 44805 Bochum

fb7216-112**Termin**Mittwoch, 18.01. - 27.06.2012, 15.30 - 17.00 Uhr
(44 Ustd./22 Verant.)**Leitung**

Sabine Rehder

Gebühr

88,00 Euro

OrtEv. Kirchengemeinde Linden, Kirche zum Guten Hirten,
Gemeinderaum, Weitmarer-Holz-Straße 34 a, 44797 Bochum**fb7217-112****Termin**Mittwoch, 18.01. - 27.06.2012, 17.00 - 18.30 Uhr
(44 Ustd./22 Verant.)**Leitung**

Sabine Rehder

Gebühr

88,00 Euro

OrtEv. Kirchengemeinde Linden, Kirche zum Guten Hirten,
Gemeinderaum, Weitmarer-Holz-Straße 34 a, 44797 Bochum**fb7218-112****Termin**Donnerstag, 19.01. - 28.06.2012, 16.45 - 17.45 Uhr
(26 Ustd./20 Verant.)**Leitung**

Ulrike Kordy

Gebühr

53,00 Euro

Ort

Ev. Kirchengemeinde Weitmar, Matthäustr. 5, 44795 Bochum

Wassergymnastik

Wasser hat bekanntlich keine Balken. Deshalb bietet es sich als Mittel zur Entspannung vom Alltagsstress geradezu an. Durch gezielte gymnastische Übungen in angenehm temperiertem Wasser wird in diesen Kursen die allgemeine Beweglichkeit verbessert sowie das körperliche und seelische Wohlbefinden gefördert. Die max. Teilnehmerzahl beträgt 12 Personen.

Der folgende Wassergymnastikkurs richtet sich insbesondere an Menschen mit Rücken- bzw. Wirbelsäulenproblemen.

fb7219-112

Termin Donnerstag, 19.01. - 22.03.2012, 7.45 - 8.30 Uhr
(10 Ustd./10 Veranst.)

Leitung Marion Fohrmann

Gebühr 35,00 Euro

Ort Ev. Augusta-Kranken-Anstalt, Dr.-C.-Otto-Str. 27, 44879 Bochum

fb7220-112

Termin Donnerstag, 19.01. - 22.03.2012, 8.30 - 9.15 Uhr
(10 Ustd./10 Veranst.)

Leitung Marion Fohrmann

Gebühr 35,00 Euro

Ort Ev. Augusta-Kranken-Anstalt, Dr.-C.-Otto-Str. 27, 44879 Bochum

fb7221-112

Termin Donnerstag, 19.01. - 22.03.2012, 9.15 - 10.00 Uhr
(10 Ustd./10 Veranst.)

Leitung Marion Fohrmann

Gebühr 35,00 Euro

Ort Ev. Augusta-Kranken-Anstalt, Dr.-C.-Otto-Str. 27, 44879 Bochum

fb7222-112

Termin Donnerstag, 19.01. - 22.03.2012, 10.00 - 10.45 Uhr
(10 Ustd./10 Veranst.)

Leitung Marion Fohrmann

Gebühr 35,00 Euro

Ort Ev. Augusta-Kranken-Anstalt, Dr.-C.-Otto-Str. 27, 44879 Bochum

fb7223-112

Termin Freitag, 20.01. - 23.03.2012, 12.00 - 12.45 Uhr
(10 Ustd./10 Verant.)

Leitung Marion Fohrmann

Gebühr 35,00 Euro

Ort Ev. Augusta-Kranken-Anstalt, Dr.-C.-Otto-Str. 27, 44879 Bochum

**fb7224-112**

Termin Freitag, 20.01. - 23.03.2012, 12.45 - 13.30 Uhr
(10 Ustd./10 Verant.)

Leitung Marion Fohrmann

Gebühr 35,00 Euro

Ort Ev. Augusta-Kranken-Anstalt, Dr.-C.-Otto-Str. 27, 44879 Bochum

fb7225-112

Termin Freitag, 06.04. - 17.08.2012, 12.00 - 12.45 Uhr
(20 Ustd./20 Verant.)

Leitung Marion Fohrmann

Gebühr 70,00 Euro

Ort Ev. Augusta-Kranken-Anstalt, Dr.-C.-Otto-Str. 27, 44879 Bochum

fb7226-112

Termin Freitag, 06.04. - 17.08.2012, 12.45 - 13.30 Uhr
(20 Ustd./20 Verant.)

Leitung Marion Fohrmann

Gebühr 70,00 Euro

Ort Ev. Augusta-Kranken-Anstalt, Dr.-C.-Otto-Str. 27, 44879 Bochum

fb7227-112

Termin Donnerstag, 03.05. - 27.09.2012, 10.00 - 10.45 Uhr
(20 Ustd./20 Verant.)

Leitung Marion Fohrmann

Gebühr 70,00 Euro

Ort Freibad Wiesental, Am Wiesengrund 18, 44795 Bochum

Der folgende Wassergymnastikkurs richtet sich insbesondere an Menschen mit Rücken- bzw. Wirbelsäulenproblemen.

fb7228-112

Termin Donnerstag, 19.04. - 13.09.2012, 7.00 - 7.45 Uhr
(20 Ustd./20 Veranst.)
Leitung Marion Fohrmann
Gebühr 70,00 Euro
Ort Ev. Augusta-Kranken-Anstalt, Dr.-C.-Otto-Str. 27, 44879 Bochum

fb7229-112

Termin Donnerstag, 19.04. - 13.09.2012, 7.45 - 8.30 Uhr
(20 Ustd./20 Veranst.)
Leitung Marion Fohrmann
Gebühr 70,00 Euro
Ort Ev. Augusta-Kranken-Anstalt, Dr.-C.-Otto-Str. 27, 44879 Bochum

fb7230-112

Termin Donnerstag, 19.04. - 13.09.2012, 8.30 - 9.15 Uhr
(20 Ustd./20 Veranst.)
Leitung Marion Fohrmann
Gebühr 70,00 Euro
Ort Ev. Augusta-Kranken-Anstalt, Dr.-C.-Otto-Str. 27, 44879 Bochum

BOP und Stretching

Wenn Sie Ihre Figur positiv verändern wollen, dann ist dieses Gymnastikprogramm genau das Richtige für Sie. Es zielt darauf ab, muskuläre Schwächen an den Problemzonen Bauch, Oberschenkel und Po auszugleichen, indem die Tiefenmuskulatur dieser Körperpartien durch kleine, fein dosierte Bewegungen mit vielen Wiederholungsphasen gestärkt wird. Durch zusätzliches Stretching werden verkürzte Bänder wieder gedehnt. Die Übungen können auch zu Hause fortgeführt werden. Der Trainingserfolg wird sich positiv auf Ihr Lebens- und Selbstwertgefühl auswirken. Der Kurs ist offen für alle Interessierten, besondere Kenntnisse in BOP und Stretching werden nicht vorausgesetzt. Mitzubringen sind: Gymnastikanzug und Gymnastikmatte. Die max. Teilnehmerzahl liegt - je nach Raumgröße - zwischen 10 und 20 Personen.

Kurs fb7234-112 wird in Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Kinderreich-Stiepel durchgeführt.

fb7231-112**Termin**Dienstag, 17.01. - 26.06.2012, 18.00 - 19.00 Uhr
(26 Ustd./20 Veranst.)**Leitung**

Ulrike Kordy

Gebühr

53,00 Euro

OrtEv. Kirchengemeinde Langendreer-Wilhelmshöhe,
Gemeindehaus Everstalstr. 25, 44894 Bochum**fb7232-112****Termin**Mittwoch, 18.01. - 27.06.2012, 17.30 - 18.30 Uhr
(29 Ustd./22 Veranst.)**Leitung**

Anika Hemmersbach

Gebühr

59,00 Euro

OrtEv. Kirchengemeinde Harpen, Gemeindehaus, Vinzentiusweg
15, 44805 Bochum**fb7233-112****Termin**Mittwoch, 18.01. - 27.06.2012, 19.00 - 20.00 Uhr
(29 Ustd./22 Veranst.)**Leitung**

Ulrike Kordy

Gebühr

59,00 Euro

OrtEv. Familienzentrum Kinderreich-Stiepel, Im Haarmannsbusch 2,
44797 Bochum*Der folgende BOP-Kurs enthält zusätzlich Elemente der gezielten Rückengymnastik.***fb7234-112****Termin**Donnerstag, 19.01. - 28.06.2012, 9.45 - 10.45 Uhr
(26 Ustd./20 Veranst.)**Leitung**

Ulrike Kordy

Gebühr

53,00 Euro

OrtEv. Kirchengemeinde Harpen, Gemeindehaus, Vinzentiusweg
15, 44805 Bochum**Beckenbodengymnastik**

Dieser Kurs bietet die Gelegenheit, eine der wichtigsten Muskelgruppen des Körpers - die manteldicke Matte des Beckenbodens - zu spüren und zu trainieren. Ein aktiver Beckenboden übernimmt die Trage- und Verschlussfunktion für die Unterleibsorgane. Das Training beugt Problemen dieser Organe, wie sie in allen Altersstufen auftreten können, vor. Es führt durch Aktivierung des Beckenbodens außerdem zu einem positiveren Körpergefühl und einer aufrechten Haltung. Da die Beckenbodenmuskulatur eng mit der Rücken-, Bauch- und Beinmuskulatur verbunden ist, werden spezielle Übungen mit dem Beckenbodentraining kombiniert. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen unseres Aufbaukurses aus dem 2. Halbjahr 2011. Er ist aber auch offen für Seiteneinsteiger mit Grund-

kenntnissen. Mitzubringen sind: Gymnastikmatte, Gymnastikleidung und -schuhe sowie ein größeres Handtuch. Die max. Teilnehmerzahl beträgt 12 Personen.

fb7235-112**Termin**

Donnerstag, 19.01. - 28.06.2012, 19.15 - 20.45 Uhr
(40 Ustd./20 Veranst.)

Leitung

Anne Stemmann

Gebühr

80,00 Euro

Ort

Ev. Johannes-Kirchengemeinde Grumme, Franke-Haus,
Liboriusstr. 49, 44807 Bochum

**Rückenschulen**

Rückenschmerzen gehören heute fast zu den alltäglichen Beschwerden. Durch Kräftigung der Muskelpartien dieser Körperregion soll Verspannungen von vornherein vorgebeugt werden bzw.

den schon vorhandenen Schmerzen Linderung verschafft werden. Die Beweglichkeit wird erhöht, die eigene Leistungsfähigkeit und damit das körperliche Wohlbefinden werden gesteigert. Die Übungen sind leicht erlernbar und können gut in alltägliche (familiäre) Situationen übertragen werden. Die Kurse richten sich an Erwachsene aller Altersgruppen. Mitzubringen sind: Gymnastikanzug oder ähnliches, Gymnastikmatte. Die max. Teilnehmerzahl liegt - je nach Raumgröße - zwischen 12 und 20 Personen.

fb7236-112**Termin**

Montag, 16.01. - 25.06.2012, 9.00 - 10.00 Uhr
(28 Ustd./21 Veranst.)

Leitung

Annetraud Hansdieke

Gebühr

56,00 Euro

Ort

Ev. Kirchengemeinde Langendreer, Gemeindehaus,
Alte Bahnhofstr. 28, 44892 Bochum

fb7237-112**Termin**

Montag, 16.01. - 25.06.2012, 10.00 - 11.00 Uhr
(28 Ustd./21 Veranst.)

Leitung

Lore Toepper

Gebühr

56,00 Euro

Ort

Ev. Kirchengemeinde Langendreer, Gemeindehaus,
Alte Bahnhofstr. 28, 44892 Bochum

Pilates-Training Körpererfahrung mit Pilates



Die spezielle Ausführung von Bewegung nach der Pilates-Methode bringt uns unserem Körper näher. Wir lernen einzelne Muskelgruppen besser zu koordinieren, werden dadurch beweg-

licher und können andere Körperzonen gezielter entspannen. Das Üben wird unterstützt durch eine spezielle Atemtechnik, so dass wir entspannt trainieren können. Eine besondere Rolle spielt die Stabilisierung des Beckens (das sogen. Powerhouse); dadurch ist das Training besonders rüchenschonend. Die Körperhaltung wird verbessert, die Mobilität erhöht, Rückenbeschwerden werden gelindert und das gesamte Wohlbefinden gesteigert. Die Übungen sind leicht erlernbar und die Prinzipien können gut in Alltagsbewegungen integriert werden. Eingeladen sind alle, die einen Ausgleich suchen und etwas für ihren Körper tun wollen. Bitte lockere Kleidung, dicke Socken, eine Matte und ein kleines Kissen mitbringen. Die max. Teilnehmerzahl beträgt 10 Personen.

Dieser Kurs wird in Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Kinderreich-Stiepel durchgeführt.

fb7238-112

Termin

Freitag, 20.01. - 29.06.2011 18.00 - 19.30 Uhr
(44 Ustd./22 Veranst.)

Leitung

Wilma Wittkop

Gebühr

88,00 Euro

Ort

Ev. Familienzentrum Kinderreich-Stiepel, Im Haarmannsbusch 2,
44797 Bochum

Taekwon-Do 40plus



Dieser Kurs richtet sich speziell an Personen der Altersgruppe 40plus, die Freude und Interesse an der koreanischen Kampfkunst Taekwon-Do (TKD) haben und auch etwas für ihre Gesundheit tun möchten. TKD verbessert das Herzkreislaufsystem, die Atmung und stärkt die gesamte Körpermuskulatur.

Zudem bekommt man durch Verbesserung der motorischen Fähigkeiten und der Bewegungskoordination ein sehr gutes Körpergefühl. Durch die besondere Trainingsatmosphäre verbessern sich auch die Konzentrationsfähigkeit und das Durchhaltevermögen. Es werden einfache Block- und Schlag- sowie die TKD typischen, hochentwickelten Tritttechniken vermittelt. Ein weiterer Ausbildungsschwerpunkt ist das Erlernen einer TUL (Form), d.h. heißt einer festgelegten Abfolge von Verteidigungs- und Angriffstechniken.

Eine teure Ausrüstung ist nicht erforderlich. Wer sich keinen TKD-Anzug (Dobok) besorgen will, bringt einfach Jogginghose, T-Shirt (Langarm) mit. Es wird barfuss (sofern aus medizinischen Gründen nicht unmöglich) trainiert. Die max. Teilnehmerzahl liegt - je nach Raumgröße - zwischen 10 - 15 Personen.

fb7239-112

Termin

Kurs für Anfänger

Montag, 16.01. - 25.06.2012

20.00 - 21.30 Uhr (42 Ustd./21 Verant.)

Leitung

Rüdiger Fröhlich, III. DAN Taekwon-Do

Gebühr

105,00 Euro

Ort

Sporthalle Liboriussschule, Josephinenstr. 80, 44807 Bochum

fb7240-112

Termin

Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Donnerstag, 19.01. - 28.06.2012

20.00 - 21.30 Uhr (40 Ustd./20 Verant.)

Leitung

Rüdiger Fröhlich, III. DAN Taekwon-Do

Gebühr

100,00 Euro

Ort

Sporthalle Liboriussschule, Josephinenstr. 80, 44807 Bochum

Schnuppertage - kostenloses Probetraining

Montag, 09.01.2012 und Donnerstag, 12.01.2012
jeweils 20.00 - 21.30 Uhr

Sporthalle Liboriussschule, Josephinenstr. 80,
44807 Bochum

Evangelische Erwachsenenbildung Bochum
 Westring 26a, 44787 Bochum
 Anmeldung Ulrike Gernhart, Tel: 0234/962 904-662
 e-mail: office@eb-bochum.de

REIKI

Suche nach Ruhe,
 aber durch das Gleichgewicht,
 nicht durch den Stillstand deiner Tätigkeit.
 (F. Schiller)

Innere Unruhe, Stress und Probleme im Alltag sind zu einer zunehmenden Belastung für Menschen jeden Alters geworden. Dieses Erleben ist für viele Menschen Anlass, für sich oder ihre Kinder nach Entspannung zu suchen und die innere Balance wieder zu finden, um den Herausforderungen des Alltags besser



gewappnet zu sein. Reiki bietet diese Möglichkeit auf sehr einfache und effektive Weise. Die Heilkunst durch Handauflegen ist über 2000 Jahre alt und war schon in vielen anderen Kulturen bekannt. Reiki ist jedoch keine Heilmethode im medizinischen Sinne, sondern wirkt als innere Heilquelle und fördert den eigenen Entwicklungsprozess sowie das persönliche Wachstum. Mehr dazu erfahren Sie an diesem Abend, der mit einer angeleiteten Entspannungsübung für den eigenen Gebrauch zu Hause beschlossen wird.

Die Veranstaltung richtet sich an Menschen jeden Alters.

Mittwoch, 16.05.2012 19.00 - 20.30 Uhr (2 Ustd)

Ulrike Gernhart

Barbara Birkemeyer (Reiki Lehrerin)

4,00 Euro bei mindestens 10 TN

Haus der Kirche, Ev. Erwachsenenbildung Bo, Raum II
 bis 04.05.12

ee7241-112

Termin

Leitung

Referent

Gebühr

Ort

Anmeldung

Offene Altenarbeit Diakonie-Ruhr
Service- und Begegnungszentrum Flösseviertel,
Weserstr. 7a
Frau Wloczek, Telefon: 0234/59 47 82
e-mail: wloczek@diakonie-ruhr.de

„Hör doch mal zu“

Ein gutes Gespräch ist wie ein gemeinsamer Tanz mit Worten. „Miteinander reden“, wie geht das? Kommunikations-Strukturen sind sehr komplex. Anhand von Beispielen entschlüsseln wir Nachrichten, analysieren ihre Struktur und lernen, vor Missverständnissen und Stolpersteinen gefeit zu sein...

ee7242-112

Termin

Leitung

Referent

Gebühr

Ort

Donnerstag, 16.02.2012, 16.00 - 17.30 Uhr

Phil. Günter Walter Schulze, Magister Philosophie

Wieslawa Wloczek, Dipl. Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin

2,50 Euro

Begegnungsstätte Flösseviertel, Weserstr. 7a, 44805 Bochum

Navigationshilfe für ein gesundes, harmonisches und freies Leben



Sicher gibt es in Ihrem Leben auch immer wieder Momente, in denen Sie sich besonders nach Ihrer inneren Mitte sehnen und nach mehr Glück, Liebe, Erfolg und Gesundheit. Womöglich fragen Sie sich in solchen Zeiten auch nach dem Sinn des Lebens

allgemein und besonders nach dem Sinn Ihres eigenen Lebens. Geht es Ihnen auch so, dass Sie an diese tiefen Grundbedürfnisse (Glück, Liebe, Erfolg und Gesundheit) erst dann denken, wenn Sie unglücklich sind, sich einsam und verlassen fühlen, oder wenn Sie krank geworden sind vor allem im Herbst des Lebens? Dieses Seminar eröffnet Ihnen einige neue Aspekte zur Lebensfreude und Lebensinhalten.

ee7243-112

Termin

Leitung

Referent

Gebühr

Ort

Dienstag, 24.04.2012, 16.00 - 17.30 Uhr

Phil. Günter Walter Schulze, Magister Philosophie

Wieslawa Wloczek, Dipl. Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin

2,50 Euro

Begegnungsstätte Flösseviertel, Weserstr. 7a, 44805 Bochum

Evangelische Familienbildungsstätte Bochum,
Westring 26a, 44787 Bochum
Anmeldung Helga Kühn Tel.: 0234/962 904-663
e-mail: kuehn@tabea-bochum.de



Acrylmalerei

Unter dem Schwerpunkt der Landschaftsmalerei und der Darstellung von Stilleben wird in diesem Kurs die Technik der Acrylmalerei vorgestellt. Bei der Arbeit am Stilleben wird das genaue perspektivische Sehen geschult.

Für die Auseinandersetzung mit der Landschaftsmalerei und ihrer Luftperspektive werden auch Beispiele aus der Kunstgeschichte hinzugezogen.

Der Kurs ist für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet.
Max. Teilnehmerzahl: 10 Personen

fb8001-112

Termin

Montag, 16.01. - 25.06.2012 19.00 - 21.15 Uhr
(63 Ustd. /21 Veranst.)

Leitung

Christine Hollberg

Gebühr

119,00 Euro

Ort

Ev. Melanchthon-Kirchengemeinde, Ernst-Moritz-Arndt-Haus,
Königsallee 40, 44791 Bochum

Malen und Experimentieren mit Acryl

Die Eigenschaft der Acrylfarbe bietet viele experimentelle Gestaltungsmöglichkeiten, die wir in diesem Kurs erproben wollen. Mit Pinseln, Spachteln oder Schwämmen wird auf Papier, Pappe und Leinwand gearbeitet. Zusätzliche Mittel wie Spachtelmasse, Sand, Bindemittel, Seidenpapier und Farbpigmente in Pulverform verändern die Bildoberfläche. Dabei sind sowohl gegenständliche als auch abstrakte Bildmotive möglich. Zur Grundausstattung gehören ein Sortiment an Acrylfarben, Borstenpinseln und einzelnen dünnen Pinseln. Malgrund nach Wahl, Bleistift Nr. 2, Radiergummi, Wasserbecher und Zeitungsunterlage.

Bei der Wahl der v.g. Materialien steht Ihnen die Kursleiterin beratend zur Seite. Der Kurs ist für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet. Max. Teilnehmerzahl: 10 Personen

fb8002-112

Termin

Mittwoch, 18.01. - 27.06.2012 19.00 - 21.15 Uhr
(66 Ustd. /22 Veranst.)

Leitung

Christine Hollberg,

Gebühr

125,00 Euro

Ort

Ev. Melanchthon-Kirchengemeinde, Ernst-Moritz-Arndt-Haus,
Königsallee 40, 44791 Bochum

Kreativität mit Acryl

NEU !!

Egal ob Maleinsteiger oder Hobby-Maler, in diesem Kurs erfahren



Sie Interessantes und Wissenswertes über das Arbeiten mit Acryl, Techniken und Effekte. Das Spektrum ist groß: wir malen Bilder zu Themen wie Licht und Schatten, Wasser, Landschaft, Abstraktes, Surreal-

istisches. Dabei werden Sie von den Erfahrungen der Kursleiterin unterstützt, die Ihnen hilfreich zur Seite steht. Schritt für Schritt erarbeiten wir uns ein fundiertes Malgrundwissen und sammeln neue Mal-Erfahrungen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Interesse und Lust am Malen und Experimentierfreudigkeit. sollten Sie mitbringen. Grundausrüstung Acrylfarben, Katzenzungenpinsel, Acrylmalpapier oder Leinwand. Bei der Wahl der v.g. Materialien steht Ihnen die Kursleiterin beratend zur Seite.

Dieser Kurs wird in Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Bo-Kornharpen durchgeführt.

fb8003-112

Termin

Montag, 16.01. - 25.06.2012 19.00 - 21.15 Uhr
(63 Ustd. /121 Veranst.)

Leitung

Petra Schröder

Gebühr

119,00 Euro

Ort

Ev. Familienzentrum Kornharpen, Zur Wegschere 2,
44791 Bochum

Anmeldung

Evangelische Erwachsenenbildung Bochum
 Westring 26a, 44787 Bochum
 Anmeldung Ulrike Gernhart, Tel: 0234/962 904-662
 e-mail: office@eb-bochum.de

Wir fotografieren mit unserer Digitalkamera und was dann?

Die Antwort gibt uns Jürgen Tischler in einem Seminar: „Wie gestalten wir am Computer aus unseren Digitalbildern ein Fotobuch zum Anfassen?“

Schritt für Schritt wird gezeigt, wie jeder selbst aus seinen



Bildern von der Digital-
 kamera ein eigenes
 Fotobuch komponiert
 und daraus ein echtes
 Album wird.

Wer einen eigenen
 Laptop hat, möge die-
 sen mitbringen und
 vorher aus dem
 Internet „Meine Cewe
 Fotowelt“ kostenlos
 herunterladen, was
 jedoch nicht zwingend
 notwendig ist. Neben

einer Einführung in das Thema werden mit Hilfe des eigenen
 Laptop im Seminar die nötigen Arbeitsschritte mit vollzogen.
 Wer keinen Laptop mitbringen kann, kann die Arbeitsschritte
 durch Anschauung nachvollziehen. Das Seminar ist auf max. 10
 TN begrenzt.

ee8004-112

Termin

Samstag, 19.05.2012 10.00 - 13.00 Uhr

Leitung

Ulrike Gernhart

Gebühr

Jürgen Tischler, Fotograf

Ort

10,00 Euro pro TN (bar vor Ort)

Anmeldung

Haus der Kirche, Ev. Erwachsenenbildung Bo, Raum IV
erforderlich

Ökumenisches Kirchenforum Querenburg
 Querenburger Höhe 292, 44801 Bochum
 Beate Wuschka Tel.: 0234 / 97 89 926
 e-Mail: beate@wuschka.de



Literarischer Zirkel für Frauen

ee8005-112

Termin

jeden 2. Dienstag im Monat, Beginn: 10.01.2012
 jeweils 20.00 - 22.00 Uhr

Leitung

Beate Wuschka

Gebühr

keine

Ort

Ev. Kirchengemeinde Querenburg II, Kirchenforum/Unicenter,
 Querenburger Höhe 292, 44801 Bochum, Gruppenraum
 Ebene 01

Anmeldung

für neue TN erforderlich

Evangelische Erwachsenenbildung Bochum
Westring 26a, 44787 Bochum
Anmeldung Ulrike Gernhart, Tel: 0234/962 904-662
e-mail: office@eb-bochum.de

Bitte vor Veranstaltungsbeginn Kursgebühren überweisen!
 Nur nach vorheriger Überweisung gilt die Anmeldung als verbindlich.

Sparkasse Bochum BLZ: 430 500 01 Konto Nr.: 1310 762

Empfänger: Kirchenkreis Bochum Stichwort:

ee und die entsprechende Kursnummer

Ermäßigungen: Schüler, Studenten, Auszubildende und

Empfänger von Arbeitslosengeld I mit entsprechendem Nachweis erhalten einen 25%igen Nachlass.

Empfänger von Sozialhilfe und Arbeitslosengeld II erhalten einen 50%igen Nachlass.



Englischkurs für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die in der Schule oder in der Erwachsenenbildung Grundkenntnisse in der englischen Sprache erworben haben und diese unterhaltsam und praxisnah vertiefen möchten.

Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

Wir arbeiten auf dem Niveau B 1 des europäischen Referenzrahmens. Die anzuschaffende Literatur wird im Kurs miteinander besprochen. Es wird mit den Methoden des Unterrichtsgesprächs und Literaturtexten gearbeitet.

Montag, 16.01. - 25.06.2012

18.00 - 19.30 Uhr (42 Ustd./21 Verant.)

Ulrike Benkhoff-Wruk

80,00 Euro bei mindestens 8 TN

Ev. Melancthon-KGM, Ernst-Moritz-Arndt-Haus,
 Königsallee 40, 44789 Bochum

erforderlich

ee9001-112

Termin

Leitung

Gebühr

Ort

Anmeldung

Englischkurs für Fortgeschrittene

Durch Lektüre moderner Texte und in vorwiegend mündlichen Übungen werden die Teilnehmer weiter in die Sprache vordringen. Anzuschaffen sind: Lehrbuch Englisch für Erwachsene, Teil 2, Cornelsen und Oxford-University-Press-Verlag und das dazugehörige Arbeitsbuch, Ausgabe B.

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer/innen unseres Englischkurses aus dem 1. Halbjahr 2011, die ihre Kenntnisse erweitern möchten. Teilnehmen kann jedoch auch jeder, der bereits Kenntnisse der englischen Sprache besitzt und diese ausbauen will. Es wird mit den Methoden des Unterrichtsgesprächs und Literaturtexten gearbeitet.

ee9002-112

Termin

Mittwoch, 07.03. - 27.06.2012

18.30 - 20.00 Uhr

(30 Ustd./15 Verant.)

Leitung

Sigrid Preischel

Gebühr

68,00 Euro bei mindestens 6 TN

Ort

Haus der Kirche, Ev. Erwachsenenbildung Bo, Raum IV

Anmeldung

erforderlich



Englischkurs für Anfänger mit Vorkenntnissen

Teilnehmen kann jeder, der bereits Grundkenntnisse der englischen Sprache besitzt und diese weiter ausbauen möchte. Dieser Kurs wendet sich an die Teilnehmer/innen aus dem 2. Halbjahr 2011, wobei Neueinsteiger herzlich willkommen sind.

Lehrbuch: English Network 1, new edition, ISBN 3-526-50427-X, Langenscheidt. Es wird mit den Methoden des Unterrichtsgesprächs und Literaturtexten gearbeitet.

ee9003-112

Termin

Donnerstag, 08.03. - 28.06.2012

10.30 - 12.00 Uhr

(26 Ustd./13 Verant.)

Leitung

Annegret Stracke

Gebühr

50,00 Euro bei mindestens 8 TN

Ort

Haus der Kirche, Ev. Erwachsenenbildung Bo, Raum IV

Anmeldung

erforderlich

Englischkurs für Auffrischer!

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die auf unterhaltsame Weise ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen wollen. Interessierte sind herzlich willkommen! Das Lehrbuch, welches angeschafft werden sollte: English Network 3 new edition, ISBN 978-3-526-50431-3. Es wird mit den Methoden des Unterrichtsgesprächs und Literaturtexten gearbeitet.

ee9004-112

Termin

Donnerstag, 08.03. - 28.06.2012
18.30 - 20.00 Uhr ((26 Ustd./13 Verant.))

Leitung

Annegret Stracke 5

Gebühr

50,00 Euro bei mindestens 8 TN

Ort

Haus der Kirche, Ev. Erwachsenenbildung Bo, Raum IV

Anmeldung

erforderlich

Englischkurs für Fortgeschrittene

Stories and Texts. Wer Spaß am Lesen moderner Texte hat ist hier genau richtig. Das Sprechen, Leseverstehen und Hörverstehen wird auf unterhaltsame Weise geschult. Die anzu-schaffende Literatur wird im Kurs besprochen. Interessierte sind herzlich willkommen! Es wird mit den Methoden des Unterrichtsgesprächs und Literaturtexten gearbeitet.

ee9005-112

Termin

Donnerstag, 08.03. - 28.06.2012
8.45 - 10.15 Uhr (26 Ustd./13 Verant.)

Leitung

Annegret Stracke

Gebühr

50,00 Euro bei mindestens 8 TN

Ort

Haus der Kirche, Ev. Erwachsenenbildung Bo, Raum IV

Anmeldung

erforderlich

Englischkurs für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Sie haben bisher wenig Englisch gelernt, sind aber häufig im Ausland unterwegs und brauchen die Sprache zur Konversation? Sie möchten die Grundlagen dieser Sprache in einem langsamen Tempo mit Gleichgesinnten erlernen? Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer aus dem Kurs im 2. Halbjahr 2011. Anzuschaffen ist ff. Lehrwerk: English Network 1, Verlag Langenscheidt ISBN 978-3-526-50427-6. Es wird mit den Methoden des Unterrichtsgesprächs und Literaturtexten gearbeitet.

ee9006-112

Termin

Dienstag, 06.03. - 26.06.2012
9.00 - 10.30 Uhr (26 Ustd./ 13 Verant.)

Leitung

Ulrike Benkhoff-Wruk

Gebühr

50,00 Euro bei mindestens 8 TN

Ort

Haus der Kirche, Ev. Erwachsenenbildung Bo, Raum IV

Anmeldung

erforderlich

Englisch Kurs für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Sie haben bisher wenig Englisch gelernt, sind aber häufig im Ausland unterwegs und brauchen die Sprache zur Konversation? Sie möchten die Grundlagen dieser Sprache in einem langsamen Tempo mit Gleichgesinnten erlernen? Der Kurs richtet sich an Teilnehmer aus dem Kurs im 2. Halbjahr 2011! Anzuschaffen ist ff. Lehrwerk: English Network 1, new edition ISBN 3-526-50427-X, Langenscheid. Es wird mit den Methoden des Unterrichtsgesprächs und Literaturtexten gearbeitet.

ee9007-112

Termin

Mittwoch, 07.03. - 27.06.2012
9.00 - 10.30 Uhr (30 Ustd./ 15 Veranst.)

Leitung

Annegret Stracke

Gebühr

58,00 Euro bei mindestens 8 TN

Ort

Haus der Kirche, Ev. Erwachsenenbildung Bo, Raum IV

Anmeldung

erforderlich



Englisch Kurs für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Sie haben noch nie Englisch gelernt, sind aber häufig im Ausland unterwegs und brauchen die Sprache zur Konversation? Sie möchten die ersten Grundlagen dieser Sprache in einem langsamen Tempo mit Gleichgesinnten erlernen? Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer aus dem Kurs im 2. Halbjahr 2011, Neueinsteiger sind herzlich Willkommen! Anzuschaffen ist ff. Lehrwerk: English Network Starter, Verlag Langenscheidt ISBN 978-3-526-50425-3. Es wird mit den Methoden des Unterrichtsgesprächs und Literaturtexten gearbeitet

ee9008-112

Termin

Dienstag, 06.03. - 26.06.2012
10.45 - 12.15 Uhr (26 Ustd./ 13 Veranst.)

Leitung

Ulrike Benkhoff-Wruk

Gebühr

50,00 Euro bei mindestens 8 TN

Ort

Haus der Kirche, Ev. Erwachsenenbildung Bo, Raum IV

Anmeldung

erforderlich

Englischkurs für Anfänger

Sie haben noch nie Englisch gelernt, sind aber häufig im Ausland unterwegs und brauchen die Sprache zur Konversation? Sie möchten die ersten Grundlagen dieser Sprache in einem langsamen Tempo mit Gleichgesinnten erlernen?

Anzuschaffen ist ff. Lehrwerk: English Network Starter, Verlag Langenscheidt ISBN 978-3-526-50425-3. Es wird mit den Methoden des Unterrichtsgespräches und Literaturtexten gearbeitet



ee9009-112

Termin

Montag, 05.03. - 25.06.2012

10.00 - 11.30 Uhr (28 Ustd./ 14 Veranst.)

Leitung

Ulrike Benkhoff-Wruk

Gebühr

54,00 Euro bei mindestens 8 TN

Ort

Haus der Kirche, Ev. Erwachsenenbildung Bo, Raum IV

Anmeldung

erforderlich

Evangelische Erwachsenenbildung Bochum
 Westring 26a, 44787 Bochum
 Anmeldung Ulrike Gernhart, Tel: 0234/962 904-662
 e-mail: office@eb-bochum.de

Exkursion/Wanderung entlang des bergbauhistorischen Wanderweges in Bochum-Dahlhausen

Der bergbauhistorische Wanderweg Dahlhausen wurde seit 1981 im Südwesten des Bochumer Stadtgebietes konzipiert und an 32 ausgewählten Stationen dokumentiert.

Wir haben ab Mai 2009 in drei Wanderungen jeweils abschnittsweise den Weg und die ausgewiesenen Stätten „erforscht“. Da



weiteres Interesse besteht, werden wir die Route der ersten Wanderung wiederholen. Diese Wanderung beginnt mit der Besichtigung von zwei außerhalb des Rundganges dokumentierten

Stationen. Danach werden wir ausgewählte Einzelthemen ansprechen und besichtigen. Die Wanderung orientiert sich an der zu Beginn verteilten Karte des bergbauhistorischen Wanderweges. Zu den einzelnen Informationstafeln werden kurze Erläuterungen gegeben.

Dienstag, 05.06.2012 14.00 - 17.30 Uhr

Ulrike Gernhart

Heinrich Otto Roos, Bauassessor, Architekt Stadtplaner u. Klaus Gdanitz, Elektroingenier a.d. Bochumer Bergbau a.G keine

13.45 Uhr Parkplatz neben dem Restaurant „Im Wunderbau“ Munscheider Str. 168 /Am Röderschacht, 44879 Bochum.

- Weiterfahrt mit eigenen PKW oder Fahrgemeinschaften zur Station B – Stollenmundloch Glücksonne und Station C - Vereinigte Dahlhauser Tiefbau, Bochum Dahlhausen, Lewacker Straße.

- Weiterfahrt zur Station 6 – Schacht Johannes, Straßenmündung Am Birkenwald / Am Ruhrort

- Wanderung entlang der ehemaligen Kohlensammelbahn Stationen: 6 bis 1 sowie 25 bis 17, 26 und 30, bis zum Restaurant „Im Wunderbau“.

Rücktransport der Fahrer zum Parkplatz „Schacht Johannes“ Ende der Veranstaltung im Restaurant „Im Wunderbau“.

erforderlich bis 31.05.12

ee10001-112

Termin
 Leitung
 Referent

Gebühr
 Treffpunkt

Anmeldung

Evangelische Familienbildungsstätte Bochum,
 Westring 26a, 44787 Bochum
 Anmeldung Helga Kühn Tel.: 0234/962 904-663
 e-mail: kuehn@tabea-bochum.de



Wildkräuter “auf frischer Tat entdecken”

Bei dieser Führung bestaunen, schmecken und erleben Sie die Vielfalt der Natur. Wir gehen durch Wald und Feld. Und je nach Jahreszeit entdecken wir die unterschiedlichsten Wildkräuter. Nebenher erfahren wir Wissenswertes über Heilwirkungen und Geschichten aus der alten Zeit. Wir werden rund um den Ümminger See wandern.



fb10002-112

Termin

Leitung

Gebühr

Ort

Freitag, 25.05.2012, 17.00 - 19.45 Uhr (3 Ustd./1 Verant.)

Alessia, Kräuterfachfrau

25,00 Euro einschl. kleinem Kräutersnack

Treffpunkt Parkplatz Ümminger See, 44894 Bochum

fb10003-112

Termin

Leitung

Gebühr

Ort

Dienstag, 03.07.2012, 17.00 - 19.45 Uhr (3 Ustd./1 Verant.)

Alessia, Kräuterfachfrau

25,00 Euro einschl. kleinem Kräutersnack

Treffpunkt Parkplatz Ümminger See, 44894 Bochum

(Bei starkem Regen finden die Kurse nicht statt)

Anmeldungsformular

Hiermit melde ich mich zu folgenden Kursen verbindlich an:

Kurs-Nr.	Kurstitel	Euro

Name

Vorname

Straße

PLZ / Ort

Telefon

Geburtsjahr (nur bei Kindern)

Eine telefonische Benachrichtigung erfolgt nur bei Ausfall des Kurses oder wenn dieser bereits belegt ist.

Datum

Unterschrift

Anspruch auf Ermäßigung:

Empfänger von Arbeitslosengeld

Empfänger von Arbeitslosenhilfe

Schüler / Student / Auszubildender

Empfänger von Hilfe zum Lebensunterhalt

Bankeinzug:

Ich ermächtige die Ev. Familienbildungsstätte Bo/Ev. Erwachsenenbildung Bo zum Bankeinzug mittels Lastschrift. Die einmal erteilte Ermächtigung gilt bis zum Widerruf für alle Zahlungen an die Ev. Familienbildungsstätte Bo/Ev. Erwachsenenbildung Bo

Konto-Nr.:

Kontoinhaber/in

BLZ

Bankverbindung

Datum

Unterschrift



Evangelische
Familienbildungsstätte
Bochum
Westring 26a
44787 Bochum
Telefon 0234/962 904-3
Telefax 0234/963 904-79
office@tabea-bochum.de
www.tabea-bochum.de



Evangelische
Erwachsenenbildung
Bochum

Evangelische
Erwachsenenbildung
Bochum
Westring 26a
44787 Bochum
Telefon 0234/962 904-662
Telefax 0234/962 904-79
office@eb-bochum.de
www.eb-bochum.de

Lageplan

Haus der Kirche, Westring 26a, 44787 Bochum

● **Standort:**

Hinter dem Rathaus, Fußweg zwischen Hans-Böckler-Straße und Westring benutzen



Erreichbarkeit und Parkmöglichkeiten:

BO-Rathaus: U 35, Straßenbahn 302, 306, 308, 318
diverse Buslinien

U-/S-Bahn BO-Hbf: 1 Station U 35, Richtung Herne oder
Fußweg den Boulevard entlang

Parkhaus 1 Husemannplatz
(an Sonn- und Feiertagen geschlossen)

Parkhaus P3 am Westring (schließt samstags bereits
um 19.00 Uhr - an Sonn- und Feiertagen geschlossen)

Parkhaus P5 Brückstraße

Parkplatz an der Musikschule, Westring 32,
(ab 18.00 Uhr kostenfrei)

Parkplatz am Imbuschplatz, Westring (kostenfrei)

Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Sie erreichen uns mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Ev. Erwachsenenbildung + Ev. Familienbildungsstätte Tabea + Ev. Stadtakademie Bochum
Westring 26a, 44787 Bochum



BO-Rathaus; U 35, Straßenbahn 302, 306, 308, 310, 318, diverse Buslinien; U-/S-Bahn BO-Hbf 1 Station U 35, Richtung Herne oder Fußweg den Boulevard entlang Jochen-Klepper-Haus, Alemannenstraße 10, 44793 Bochum
Bahn 302, Haltestelle Vereinsstraße
Albert-Schmidt-Haus, Heuversstr. 2,
Bahn 302, Bahn 310, Haltestelle Bochumer Verein / Jahrhunderthalle

Bochumer Synagoge, Erich-Mendel-Platz 1,
Bahn Nr. 308 oder 318 Richtung Bochum-Gerthe,
Haltestelle Planetarium.

Ev. Augusta-Kranken-Anstalt, Dr.-C.-Otto-Str. 27, Bahn 308/318, Haltestelle Linden-Mitte

Ev. Kirchengemeinde Bochum-Gerthe, Lothringer Str. 29, 44805 Bochum, Haltestelle Bochum Gerthe Mitte, mit den Bussen 353 / 364 und der Straßenbahn 308 / 318

Ev. Hustadtzentrum, Auf dem Backenberg 8,
Bus 346, Bus SB 67, Haltestelle Eulenbaumstraße oder Bahn U 35, Haltestelle Hustadt

Ev. Familienzentrum Kornharpen, Zur Wegschere 2, 44791 Bochum,
Buslinie 368, Haltestelle „Zur Wegschere“

Ev. Kirchengemeinde Bochum, Franke-Haus, Liboriusstr. 49,
Bus 336, Bus 360, Haltestelle Liboriusstr.

Ev. Kirchengemeinde Bochum, Johanneskirche, Ennepestr. 15,
Bus 336, Haltestelle Aggerstraße

Ev. Familienzentrum Kinderreich-Stiepel, Im Haarmannsbusch 2,
Bus C 31, Bus SB 37, Haltestelle Im Haarmannsbusch

Ev. Kirche Bochum-Laer, Suntumer Str. 7
Bus 345 bis Laer Mitte,

Ev. Kirchengemeinde Altenbochum, Lutherhaus, Wittener Str. 242, Bahn Linie 302, 310, Haltestelle Altenbochum-Kirche

Ev. Kirchengemeinde Bochum, Hans-Ehrenberg-Haus, Dibergerstr. 46, Bahn 308/318, Haltestelle Bergmannsheil

Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Ev. Kirchengemeinde Harpen, Gemeindehaus, Vinzentiusweg 15, Bus 336, Haltestelle Brücke Ruhrpark
Future Klicks, Wittener Straße 188, 44803 Bochum
44803 Bochum, Parkplätze am Parkstreifen vor dem Haus
Bahn Nr. 302 Bus Nr. 345 Richtung Witten Haltestelle:
Freigrafendamm, 0,2 km Fußweg rechte Straßenseite
Ev. Kirchengemeinde Trinitatis, Luther-Haus, Herner Str. 332,
Bahn U 35, Haltestelle Zeche Constantin
Ev. Kirchengemeinde Langendreer, Gemeindehaus Alte
Bahnhofstr. 28, Bus 369, Bus 372, Bus 377, Haltestelle
Langendreer Denkmal
Ev. Kirchengemeinde Langendreer, Gemeindehaus Everstalstr.
25, S-Bahn 1/21 ab Bo-Hbf Richtung Dortmund, Haltestelle
Bochum-Langendreer
Ev. Kirchengemeinde Langendreer, Gemeindezentrum,
Langendreerstr. 74, Bus 378, Haltestelle Auf dem Jäger
Ev. Kirchengemeinde Linden, Kirche zum Guten Hirten,
Gemeinderaum, Weitmarer-Holz-Str. 34 a,
Bus 353, Haltestelle Sundern
Ev. Kirchengemeinde Weitmar, Matthäusstr. 5, Bahn 308/318,
Bus 354, Bus 346, Haltestelle Weitmar-Mitte
Ev. Melancthon-Kirchengemeinde, Ernst-Moritz-Arndt-Haus,
Königsallee 40, 44791 Bochum Buslinie 346, Haltestelle
Königsallee/Markstraße
Freibad Wiesental, Am Wiesengrund 18,
Bus 354, Haltestelle Hunscheidtstr.
Gesundheitsschule Chon-Ji Kwan Bochum, Werner Hellweg
431, 44894 Bochum Buslinie 345, Haltestelle Feuerwache
Ambulante Hospizarbeit, Königsallee 135,
Wendehammer/Ostermannstr.
Ökumenisches Kirchenforum Querenburg
Querenburger Höhe 292, 44801 Bochum
Ab Bo Hbf U 35 Richtung Ruhr-Uni – Uni-Center
Sporthalle Liboriuschule, Josephinenstr. 80, 44807 Bochum
Buslinie 360, Haltestelle Josephinenstr. 80
Ulrich-Jacobowsky-Haus, Wohnstätte der Lebenshilfe, Hiltroper
Str. 160, Bus 353, Haltestelle Tippelsberg
Werkstatt Constantin, Schmiedstr. 28, 44866 Bochum
Linie 390, Haltestelle Kruppstraße
Garten P. Menow, Dr.-C.-Otto-Straße 46, 44879 Bochum
Straßenbahnlinie 308 /316, Haltestelle Rottmannstraße
Begegnungsstätte Flüsseviertel, Weserstraße 7a, 44805 Bochum
Bahn 308/318, Haltestelle Weserstraße
Telefonmuseum, Karl-Lange-Straße 17, 44791 Bochum,
Bahn 308/318 Haltestelle