Treffpunkt Eickel

Begegnung und Bildung

Wir sind:

- ein eingetragener Verein und als gemeinnützig anerkannt, Mitglied im Paritätischen.
- ein nach WBG anerkanntes Familien-Bildungswerk.
- berechtigt, Arbeitnehmerweiterbildungen durchzuführen (anerkannt gemäß §§ 10 f AWbG).
- Paritätischen Qualitätssiegel® Weiterbildung.
- Mitglied im akf e.V.
- Partner verschiedener Kooperationen (Seite 40, 41).
- ein Kunstort.

Wir bieten RÄUMLICHKEITEN für:

- Initiativen, Organisationen, Gruppen, Institutionen etc.
- Feste und Familienfeiern wie Geburtstag, Hochzeit, Taufe, Kindergeburtstag etc. von 25 bis 80 Personen (nach Absprache mit entsprechendem Service)

Wir sind:

- ein alkoholfreies Haus

Unsere Ziele:
Bildung und Begegnung – Raum für Entwicklung

Wir wollen:

- die Qualität zwischenmenschlicher Beziehungen und sozialer Kompetenz fördern
- Raum geben und einen Rahmen schaffen für Eigeninitiativen
- durch Bildungsangebote individuelle und gesellschaftliche Entwicklung anregen und zu einer menschenwürdigen Gesellschaft beitragen.

Viele Kurse in unserem Haus sind barrierefrei zu erreichen. Sollten Sie Unterstützung benötigen, sprechen Sie uns gerne an.

Reichsstraße 66 • 44651 Herne • 0 23 25 - 3 67 07
www.treffpunkt-eickel.de • info@treffpunkt-eickel.de
raumvermietung@treffpunkt-eickel.de

Sprachregelung:
Zur Vereinfachung beim Schreiben und Lesen wird die männliche Form verwendet: *der Teilnehmer, der Kursleiter* usw. Diese Bezeichnung dient als allgemeiner Gattungsbegriff und schließt weibliche Personen automatisch mit ein.

Inhalt

Treffpunkt Eickel • Programm 1 -2024

Leitbild *4*

Bildungsurlaub, Anthroposophie, Soziales ..... 5 - 11

Gegenstandsfreie Malerei *(BU nach AwbG)* *6*

Pferde führen - Gespräche führen *(BU nach AwbG)* *7*

Ein starkes und gelassenes Teammitgleid *(BU nach AwbG)* *8*

Johannes Stüttgen *9*

Die Philosophie der Freiheit *10*

Von der Konzentration zur Meditation *10*

Courage – Frauenverband mit Perspektive *11*

Kunst – Kreativität ..... 12 - 14

Gegenstandsfreie Malerei *13*

Nähkurs *15*

Wollfest *16*

Familienleben ..... 17 - 23, 27 - 29

Eltern Start NRW ®/ Eltern-Kind-Gruppe *19*

Zukunftsfest *20*

Geburtsvorbereitung *21*

Rückbildungsgymnastik *22*

Elterngrüppchen *22*

Naturrituale *23*

Fitness für junge Mütter *23*

PEKiP®-Gruppen *27*

Down Syndrom *28*

Gesundheit – Bewegung – Entspannung ..... 30 - 38

Progressive Muskelentspannung *32*

Pilates, Yoga und Entspannung *33*

Tango Argentino *34*

Afrikanische Tanzbewegung *35*

Afrikanisches Trommeln *35*

Hatha Yoga *36*

Yoga of Agnihatha® *37*

Männersache *37*

Body Workout *38*

FLOHMARKT für Baby- u. Kinderkleidung / Spielzeug *28*

Gastronomie ..... 24 - 26

Frühstücksbuffet, Englischer Stammtisch *26*

Förderer werden *39*

Netzwerk ..... *40 - 41*

AGB / Anmeldung u. Bezahlung ..... ***42 - 44***

vor Veranstaltungsbeginn

Datenschutz *45*

Kalender *46-47*

Redaktion: TREFFPUNKT EICKEL, Druck: New artwork Gbr, Bochum

Leitbild für das Familien-Bildungswerk

Bildung und Begegnung für Freiheit, Eigenständigkeit und Verantwortlichkeit

Wir wollen dazu beitragen allen interessierten Menschen, dem jeweiligen Lebensalter entsprechend, Impulse zu geben, ihre individuelle Lebensaufgabe im Spannungsfeld der äußeren Anforderungen und inneren Anliegen realisieren zu können.

Für die Bewältigung dieser Aufgabe braucht man über Informationen hinaus Erfahrungen, aus denen man Kraft und Zuversicht schöpfen kann.

Wie setzen wir das um?

- indem wir Achtsamkeit und Präsenz fördern
- durch Angebote, die zur kritischen Auseinandersetzung mit Zeit- und pädagogischen Fragen anregen und Erziehungskompetenz bewirken
- durch die Schulung von Wahrnehmung und Begriffsbildung, durch Konzentration und Meditation
- indem wir das Denken, Fühlen und den Willen ansprechen
- indem wir Bewegung für Körper, Seele und Gedanken anbieten
- indem Dialog und Kommunikation zu unseren Methoden gehören
- durch Angebote, die künstlerisches und handwerkliches Arbeiten vermitteln und Kreativität als Beitrag zur Salutogenese* verstehen.

* Gesundheitsentstehung

Anthroposophie, Soziales und Fortbildungen

Die „Weisheit vom Menschen", die Anthroposophie, ist seit mehr als 100 Jahren mit der Sozialen Frage eng verknüpft.
1917 entwickelte Rudolf Steiner die Dreigliederung des sozialen Organismus – ein Weg, grundlegende gesellschaftliche Gestaltungen neu zu fassen.

Welche Perspektiven für Bildung und Begegnung lassen sich heute aus diesem weiten Feld gewinnen? Welche Impulse dienen dem Leben des Einzelnen und den Gemeinschaften im 21. Jahrhundert?

Studienangebote zu grundlegenden Werken von Rudolf Steiner, Vorträge und Seminare zu aktuellen pädagogischen Themen und Zeitfragen, aber auch Achtsamkeitsübungen sollen zum Umgang mit diesen Fragen beitragen.

Schwerpunkte der Fortbildungen sind Themen aus der Pädagogik, der Sozialen Kompetenz und Kommunikation.

Bildungsurlaub in NRW

Arbeitnehmer haben das Recht, drei oder fünf Tage Bildungsurlaub im Jahr in Anspruch zu nehmen.
www.bildungsurlaub.de

Das FBW Treffpunkt Eickel e.V. ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG § § 10 f) anerkannt, Arbeitnehmerweiterbildung durchzuführen.

Der Arbeitnehmer übernimmt i.d.R.
die Seminargebühr,
der Arbeitgeber die Lohnfortzahlung.

In Weiterbildungsberatungsstellen (z.B. die der VHS) erhalten Sie darüber hinaus Auskunft

Gegenstandsfreie Malerei – ein Weg das Prozessbewusstsein zu schärfen

Doris Brück, freischaffende Künstlerin, Pädagogin

Die Farbe gewinnt in der gegenstandsfreien oder abstrakten Malerei an Bedeutung. Im Malprozess erkunden wir die Dynamik der Farben, des Materials, ihre Qualität. Wir verwandeln, entdecken ein individuelles Mal-Motiv und arbeiten an der abstrakten Bildgestaltung.

In die Übungsanleitungen fließen Aspekte des Malers Bepe Assenzas, der farbenlehre Gorthes und Steiners ebenso wie Beispiele moderner und zeitgenössischer Künstler.

Parallelzue malerischen Arbeit werden die einzelnen Arbeitsschritte beobachtet, reflektiert und die theoretischen Grundlagen zu den 7 Lernschritten (C. van Houten/ M. Altmaier) u.a. vermittelt.

Die praktischen Übungen auf Papier und Leinwand gebenAnregungen und Kriterien an die Handaus dem Farberleben und Farbengeschehen ein Bild, eine Komposition entstehen zu lassen. Die malerische Arbeit vollzieht sich Schrittweise und wird entsprechend dem Lernprozess und dem dynamischen Verlauf von Malprozessen vermittelt. Betrachtungen der eigenen Skizzen in der Gruppe finden prozessbegleitend statt.

Ziel der Annäherung an abstrakte oder gegenstandsfreie Malerei ist es, ein Bewusstsein für den Prozess der Entwicklung, Veränderung und Umwandlung zu gewinnen. Die Kunstgeschichte ist eine Art Anschauungsmodell für den Wandel im Strom der Zeit. Die gegenstandsfreie Malerei ist bildhafter Ausdruck für eine Sichtweise, die sich seit über 100 Jahren in stetiger Entwicklung befindet. Ein Vortrag aus Malerperspektive zeigt Beispiele aus dem 20. und 21. Jahrhundert und wirft die Frage auf: kann Farbe Motiv sein? Malerische und persönliche Erkenntnisse und Schritte werden reflektiert und auf ihre Anwendbarkeit für Beruf und Alltag hin untersucht.

BU01-124

Mi-Fr 28.02. – 01.03. ..... ***24 UE***
9:30 – 16:30 Uhr ..... ***298,00 €***
mit Bildungsscheck 149,00 €

Anmeldung bitte bis zum 01.02.2024

Pferde führen – Gespräche führen

Maren Gerards, Reittrainerin
Doris Brück, Trainer für Dynamische Urteilsbildung, freischaffende Künstlerin

Meine innere Haltung und Blickrichtung sind wesentlich und entscheidend für die Wirksamkeit meiner „Gesprächsführung". Das gilt für den Umgang mit Pferden und für die Kommunikation mit anderen Menschen.
Ziel ist es die inneren und äußeren Vorraussetzungen und Fähigkeiten für die Begegnung mit uns selbst und Anderen zu erweitern.
Das Model der dynamischen Urteilsbildung von Lex Bos bildet die Grundlage, die eigene Wahrnehmung zu verfeinern, die begrifflich zu fassen und die Blickrichtung zu reflektieren.
Der Umgang mit Pferden ermöglicht durch die unmittelbare, direkte und ehrliche Resonanz einen Blick auf unsere äußere Haltung und unser Innerstes, was durch die unglaubliche Feinstofflichkeit der Pferde wie in einem Spiegel sichbar wird. Das Pferd hilft den Zugang zu den eigenen Urkräften zu bekommen, wenn Sie entdecken wie sie diese Kräfte versammeln und gestalten können, ergibt sich eine innere Verbindung mit diesem faszinierenden Geschöpf, dem Pferd.

Anmeldung erforderlich bis spätestens zum 22.03.2024

Ort: Witten
(Der genaue Treffpunkt wird nach der Anmeldung bekanntgegeben.)

BU02-124

Mi-Fr 24.04. – 26.04. ..... ***24 UE***
10:00 – 17:00 Uhr ..... ***298,00 €***
mit Bildungsscheck 149,00 €

Ein starkes und gelassenes Teammitglied – Lernen mit Pferden

Deborah Walter, Reittherapeutin, Bindungspädagogin

Wie leben Pferde zusammen, wie funktioniert das Herdenleben und was können wir von ihnen lernen?
Wir wollen uns gemeinsam mit den besonderen Eigenschaften dieser faszinierenden Fluchttiere auseinandersetzen und Verhaltensweisen, die das Zusammensein in einer Gruppe positiv beeinflussen, als „Wegweiser für unser berufliches und privates Leben“ mit nach Hause nehmen.
Pferde sind als Herden- und Fluchttiere auf eine klare Kommunikation, die sich auf das „Hier und Jetzt“ bezieht, angewiesen. Unklare und angespannte körperliche Ausdrucksweisen werden von den Pferden gespiegelt, Klarheit und Gelassenheit wird eingefordert. Die Pferde schenken uns die Möglichkeit, kritikfrei unsere Kommunikationsgewohnheiten zu hinterfragen, zu verfeinern und ggf. zu verändern.
Pferde helfen uns

- unsere Ausdrucksformen zu stärken
- die Kommunikation auf das „Hier und Jetzt“ zu beziehen.
- Ruhe und Gelassenheit in der Kommunikation zu erlernen.
- eine beziehungsfördernde Kommunikation zu erlernen.
- einen achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen zu fokussieren.

Das Bildungsseminar richtet sich an Personen, die beruflich mit Menschen arbeiten. Ob als Teammitglied oder in einer Leitungsfunktion.
Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Personen beschränkt.
Bitte an festes Schuhwerk und witterungsentsprechende Kleidung denken!

Ort: Witten (Der genaue Treffpunkt wird nach der Anmeldung bekanntgegeben.)

BU01-224

Mo 02./ Di 03. / Mi 04.09. ..... 24 UE
9:00 – 17:00 Uhr ..... 298,00 €
mit Bildungsscheck 149,00 €

Anmeldung bis zum 05.08.24

Was kommt nach der leeren Tafel? - Der Egoismus ist Fremdbestimmung

***Johannes Stüttgen**, freischaffender Künstler, Autor, langjähriger Mitarbeiter von Joseph Beuys*

Mitbegründer und Gesellschafter des Unternehmens OMNIBUS FÜR DIREKTE DEMOKRATIE

40-124

Fr 15.03. 20 Uhr
15,00€/10,00€ ermäßigt

Die Philosophie der Freiheit

Doris Brück

Eines der grundlegenden Werke Rudolf Steiners ist die Philosophie der Freiheit, die er 1894 als 33jähriger erstmals herausgab. Dieses Werk teilt „seelische Beobachtungen nach naturwissenschaftlicher Methode“ mit, die anhand der Beschreibungen einen Zugang zu einer unvoreingenommenen Betrachtung der Welt und des eigenen Seins führen kann.
Durch das Lesen dieser Beschreibung, die auf Steiners eigenen Erfahrungen gründet, sowie Gespräche über die Inhalte und Bezugnahme auf aktuelle Zeitgeschehnisse wird in diesem Lesekreis versucht, eine Sichtweise auf die heutige Welt zu gewinnen, die auch geistige Tatsachen und Perspektiven eröffnen können.

19-124 *Do 11.01. - 21.03. ..... 10 Termine*
20:00 - 21:30 Uhr ... Beitrag nach Ermessen

Von der Konzentration zur Meditation

Achim Weiser, Psychotherapeut, Heike Feldkamp, Dipl.-Päd.

Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen wirken der inneren Zerfahrenheit und Zerrissenheit entgegen.
Sie helfen, sich innerlich auszurichten:
Wer bin ich? Was will ich? Wie kann ich liebevoll mit mir und meiner Umwelt umgehen?
Meditationen vertiefen das Gespür hierfür. Kleine Einführungen bereiten diese Prozesse vor.
Anschließend tauschen wir uns über die Erfahrungen aus.

01-124 *Sa 17.02.24*
11:00 - 16:30 Uhr ..... 46,00 €

Ermäßigung möglich

Anthroposophie - Waldorfpädagogik - Heilpädagogik

Berufsbegleitende Kurse
für Waldorfpädagogik Ruhrgebiet e.V.

- Seminare
- Vorträge, Tagesveranstaltungen
- Fortbildungen (Bindungspädagogik, Ausbildung interner Datenschutzbeauftragter)

Holsterhauser Str. 70 · 44652 Herne
Fon: 02325-919-230 · e-mail: info@waldorfpaedagogik-ruhrgebiet.de
www.waldorfpaedagogik-ruhrgebiet.de

Courage – ein Frauenverband mit Perspektive

Offene Gruppentreffen des Frauenverbandes Courage unter dem ‚Motto' Wir sind Frauen einer Erde:

Wir sind Frauen einer Erde, die genug für alle hat.
Doch zu viele haben Hunger und zu wenige sind satt.
Wir sind Frauen einer Erde, täglich Haushalt, Arbeit, Kind.
Billigjobs und Minilöhne, uns schon lang zu wenig sind.
Wir sind Frauen einer Erde, mögen Blumen, Meer und Sand.
Doch Profit und Krieg zerstört die Umwelt,
es braucht weltweit Widerstand.
Wir sind Frauen einer Erde, haben Träume, nicht nur hier.
Diese sollen Wahrheit werden – für Befreiung kämpfen wir.

Auf den Treffen behandeln wir wechselnde Themen.
Wir freuen uns auf euch!

Kontakt: Heike Borgwardt, heikebo@t-online.de
Tel. 0176 42950948, 02325 5599525
Seyran Cenan, seyrancenan@web.de, Tel. 02323 27003

20-124 *Sa 20.01./ 17.02./23.03./20.04./25.05./29.06.*
16:00 - 19:15 ..... 6 Termine
Beitrag nach Ermessen

Kunst, Kreativität und Familien

„Die Kunst ist die Tochter der Freiheit“ formulierte Friedrich Schiller

„Kunst geht mich etwas an, weil sie zum einen das Innere des Menschen, auch mein Inneres, in allgemeingültiger Form auszudrücken vermag und zum anderen neue, in die Zukunft führende Felder erschließt.
*In der Begegnung mit Kunst können andere Lebensfragen angeregt werden als in den Naturwissenschaften. Diese ordnen alles nach Ursache und Wirkung. Dadurch aber wird nur das Natürliche am Menschen erfasst. Künstlerisches Handeln hat andere Gründe. Es entfaltet sich in einem Raum der Freiheit, indem keine Ursache zwingt. Allein die Wirkung, die durch eine Gestaltung erzeugt wird, bildet den Anlass der Tat. Damit ist das künstlerische Handeln der Prototyp freien menschlichen Handelns.“ **
Und darin liegt genau die Chance für qualitative Entwicklung in die Zukunft hinein.

Für die Familiensituation kann dies bedeuten:
Künstlerisches Verständnis vermittelt Weltverständnis also Verstehbarkeit, Sinnhaftigkeit und Handhabbarkeit für die Meisterung des Lebens,
Kriterien für die Lebensgestaltung:
Unterscheidungsfähigkeit und Entscheidungsfähigkeit und Stimmigkeit / Ein Weg zum Umgang mit Ohnmacht und deren Verwandlung bis hin zur „Diplomatie als Kunst des Feingefühls“ (Jean Claude Juncker).

In diesem Sinne ist künstlerische (= kreative) Elternbildung entscheidend für deren Vorbildfunktion und im gemeinsamen Tun mit den Kindern bindungsfördernd.

** (Pädagogischer Auftrag und Unterrichtsziele – vom Lehrplan der Waldorfpädagogik. S. 340/341, Stuttgart 2016)*

Gegenstands-freie Malerei

Doris Brück, Malerin

Die Erkundung der Farbe als Material und Qualität, die Ausbreitung farbiger Flächen im Format und kompositorische Gesichtspunkte machen einen dynamischen Malprozess aus. Ausgehend von der Farbe wird ein Weg zur abstrakten oder gegenstandsfreien Bildgestal-Die malerische Einführung regt den Dialog mit der Farbe, der Umwandlung oder Übermalung im Bild an.
Die Skizzen oder Arbeiten auf Leinwand werden individuell besprochen und in der Gruppe betrachtet.

Grundmaterial ist vorhanden, Leinwände und eigene Pinsel bitte mitbringen, außerdem Kleidung, die Farbe verträgt.

21-124

Fr 26.01./16.02./08.03. ..... ***3 Termine***
17:15 - 19:30 Uhr ..... ***81,00 €***
inklusive Grundmaterialien

Neues vom Weg ...

RB
andrea roßlan brandt
rossibrandt@posteo.de

AUSSTELLUNG: 09.12.2023 – 18.02.2024 | Eröffnung: 09.12.2023 um 17.00 Uhr
Treffpunkt Eickel e. V. | Reichsstraße 66 | 44651 Herne | www.treffpunkt-eickel.de

Nähkurse

Ulrike Schmidt, Schneiderin

Sie erlernen die Grundlagen der Schneiderei:
Einführung in das Nähen mit der Maschine, richtiges Zuschneiden sowie die Auswahl von Stoffen.
Beim ersten Treffen bringen Sie einfach den Inhalt Ihres Nähkästchens und eventuell schon vorhandene Stoffe mit.

15-124 *Di 30.01./06.02./20.02./27.02. ..... 4 Termine*
18:00 - 20:15 Uhr ..... 50,00 €

16-124 *Di 05.03./12.03./19.03. ..... 3 Termine*
18:00 - 20:15 Uhr ..... 37,50 €

WOLLFEST
mit Workshops

SAMSTAG, 11. MAI 2024
11:00 - 17:00 UHR

Von der Rohwolle bis zum fertigen Wollprodukt ist hier alles zu finden. Wir laden ein zu Mitmach-Aktionen für Groß und Klein: Workshops, Wolle kardieren, Spinnen, Filzen, Weben ... und präsentieren gehäkelte Dreieckstücher, Figuren für den Jahreszeitentisch, Wollbilder und vieles mehr.

Für Getränke und Imbiss sorgt die Kaffestube.

Familienbildung

Familienbildung basiert auf dem Anspruch moderner Menschen auf ein selbstbestimmtes Leben. Moderne Eltern hinterfragen Traditionen und bis dato tradiertes Handeln und Denken im Verhältnis zu einer sich radikal verändernden Welt. Sie reflektieren die eigene Situation und die ihrer Familie im Zusammenhang mit gesellschaftlichen Herausforderungen.

Verantwortungsbewusste Eltern haben das Bedürfnis und den Anspruch, den Kindern in ihrer Familie ein erfülltes Leben zu bieten, sie zum Glück zu befähigen und ihnen nicht zuletzt eine in jedweder Hinsicht lebenswerte Welt zu eröffnen.

In der Vereinbarung von persönlicher und beruflicher Selbstverwirklichung suchen moderne Eltern im Rahmen einer familiär geprägten Lebenswelt das eigene Glück.

Die Familienbildung gibt in diesem Zusammenhang vielfältige Orientierungshilfen für Erwachsene, die mit Kindern leben: Von Eltern-Kind-Kursen über Informationsveranstaltungen, Kurse und Seminare zu Erziehungs-, Lebens- und Gesundheitsfragen bis hin zu Angeboten zur persönlichen, künstlerischen und kreativen Entfaltung. Familienbildung will Eltern begleiten, sich ihrer Kompetenzen und Ressourcen, ihrer Ansprüche und Bedürfnisse zu vergewissern um Sicherheit, Stärke und Gelassenheit zu gewinnen.

Ziel ist die Entwicklung und Vermittlung von Fähigkeiten für eine eigene Lebensführung und der Aufbau von positiven und aktiven Gefühlen und Kompetenzen für die eigenverantwortliche Partizipation am gesellschaftlichen Leben.

Eltern-Start NRW ®

für Mütter und Väter, Großeltern mit Kindern im ersten Lebensjahr

Elternstart will dazu beitragen, die Bedürfnisse des Säuglings besser zu verstehen und die Entwicklung des Kindes bewusster zu erleben. Sie können sich mit anderen Eltern austauschen. Elternstart NRW gibt Anregungen und Tipps für den Familienalltag mit dem Baby und für die neue Elternrolle oder veränderte Familiensituation (oder dem Wachsen der Familie).
Ihre Fragen und Wünsche sind die Grundlage für das, was im Kurs geschieht – im Austausch und in praktischen Angeboten.

Silke Stapenhorst, Heil- u. Sozialpädagogin

ELST1-124 ***Fr 19.01. - 16.02.*** ..... ***5 Termine***
9:30 - 11:00 Uhr ..... ***kostenfrei***

ELST2-124 ***Fr 23.02 - 22.03.*** ..... ***5 Termine***
9:30 - 11:00 Uhr ..... ***kostenfrei***

Weitere Eltern-Start-Kurse werden bei Bedarf eingerichtet.

Eltern-Kind-Spielgruppe

N.N.

Gemeinsame Zeit und Aktivitäten stärken die Beziehung und Bindung zwischen Eltern und Kind. In liebevoller ruhiger Umgebung mit Phasen von freiem Spiel, sowie angeleiteten kindgerechten Elementen, findet sich hier Raum dafür, ebenso für die Begegnung mit anderen Kindern und Eltern.

Termine folgen .....
9:30 - 11:00 Uhr .....

Kinder suchen Pflegeeltern

Neue Aufgaben für erfahrene Familienmenschen!

Bei Interesse informieren wir Sie gerne

0234 / 601 402 500

www.sh-bochum.de

Schnelle Hilfe
Verein für Sozialarbeit und Jugendhilfe
Glockengarten 70 - 44803 Bochum

Zukunftsfest für mein Kind

Persönliche Zukunftsplanung nach Martin Dose

Silke Stapenhorst, Heil- u. Sozialpädagogin

In biografischen Übergängen oder bei Behinderungen kann ein Zukunftsfest im Unterstützerkreis wertvolle Perspektiven für das Kind und die Familie entwickeln.
Die Zukunftsplanung beruht auf personenzentriertem Denken und einer wertschätzenden Grundhaltung. Man möchte Ziele, Gaben und Möglichkeiten des Kindes betrachten und Schritt für Schritt zur Entfaltung bringen.
Die individuellen Fähigkeiten, Begabungen und Träume eines glücklichen Lebens und nicht die „Defizite", leiten die Blickrichtung für die Aktivierung der eigenen Ressourcen aus dem persönlichen Umfeld.
Anlass und Ausgangspunkt eines Zukunftsplanungsprozesses können ganz unterschiedliche Fragestellungen sein.
Möglicherweise geht es sehr gezielt um die Planung eines bestimmten Teilbereichs des Lebens (z.B. Ausbildung, Arbeit, Wohnsituation), um Übergänge in Lebensabschnitten (Kindergarten, Schule -Ausbildung/Beruf, Auszug aus dem Elternhaus) oder um grundsätzliche Fragen (Was kann ich mit meinen Fähigkeiten anstellen?).

32-124 *Do 22.02.* ..... *1 Termin*
19:00 - 21:15 Uhr ..... *15 €*

Zertifizierte, staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung.
Fortbildungen, Bildungsurlaube, Kurse zur Lebensgestaltung,
und Spiritualität, für Körper und Bewegung.

Freies Bildungswerk e.V. Bochum
Oskar-Hoffmann-Str. 25 · 44789 Bochum
Tel.: 0234-67661 · www.fbw-bochum.de

Geburtsvorbereitungskurs

Judith Schmitz, Hebamme

„Wenn wir die Welt verbessern wollen, müssen wir als erstes die Art und Weise des zur Welt Kommens verbessern." - Michel Odent

Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett sind heilige Zeiten im Leben einer Frau. So viel Neues, Veränderung, Vorfreude und auch Respekt. In diesem Kurs möchte ich dir Wissen über die letzten Wochen der Schwangerschaft, die Geburt und das Wochenbett an die Hand geben. Mir ist wichtig, dass du entspannt und voller Vertrauen in die Geburt gehen kannst und dich gestärkt fühlst für die ersten Wochen mit deinem Baby.

Themen:
Das letzte Trimester der Schwangerschaft
Vorbereitungen für Baby & Mama
Die Phasen der Geburtsreise
Möglichkeiten der Schmerzlinderung
Die Wochenbettzeit
Stillen/Füttern
Rückbildung u.v.m.

29-124 ***Sa/So 24./25.02., jeweils 10-15 Uhr..... 2 Termine***
Deine Kosten trägt die Krankenkasse, die Partnergebühr beträgt 75 €.

30-124 ***Sa/So 27./28.04., jeweils 10-15 Uhr..... 2 Termine***
Deine Kosten trägt die Krankenkasse, die Partner- gebühr beträgt 75 €.

31-124 ***Sa/So 29./30.06., jeweils 10-15 Uhr..... 2 Termine***
Deine Kosten trägt die Krankenkasse, die Partnergebühr beträgt 75 €.

Bitte komme in bequemer Kleidung & bringe einen Snack/Getränk für die Pause mit. Einige Snacks werden gestellt.

Anmeldung unter hebammejudy@gmx.de oder 01775920622

Rückbildungsgymnastik für Frauen nach der Geburt

Tanja Krause, Hebamme

In diesem Kurs wird gezeigt, wie nach und nach alle Muskelgruppen, die sich während der Schwangerschaft und Geburt verändert haben, gekräftigt werden können. In jeder Kursstunde wird es auch Zeit für Fragen und Neuigkeiten geben. Bei diesem Angebot handelt es sich um einen „kinderfreien" Abendkurs von 1,5 Stunden – Zeit und Raum, für sich selbst zu sorgen und den Körper neu wahrzunehmen und zu kräftigen.
Die Kosten für diesen Kurs tragen die Krankenkassen.

27-124 *Do 11.01. -15.02. ..... 6 Termine*
17:15- 18:45 Uhr .....

28-124 *Do 11.04. - 23.05. ..... 6 Termine*
17:15 - 18:45 Uhr .....

Anmeldung bei Tanja Krause: 0170 - 40 43 32 1

Elterngrüppchen

Isabell Reich, pädagogische Fachkraft

Ein geborgener Raum, um sich über das Leben mit Kindern auszutauschen. In entspannter, moderierter Runde besteht die Gelegenheit, Fragen zu stellen, Erfahrungen zu teilen und neue Kontakte zu knüpfen, während die Kinder spielen.
Gesprächsthemen sind z.B. Stillen/Flasche, Schlafen, Tragen, Beikost – alles rund um das bindungs- & bedürfnisorientierte Familienleben.

38-124 *Do 18.01. - 07.03. ..... 8 Termine*
16:00 - 17:30 Uhr ..... 45,50 €

39-124 *Do 11.04. - 13.06. ..... 8 Termine*
16:00 - 17:30 Uhr ..... 45,50 €

Naturrituale

Diana Vlassakidis-Glagovsek, Lehrerin, 6 fache Mutter

In und mit der Natur für Eltern und Kinder von 2-6 Jahren. Begegnungen mit den Jahreszeiten, den Elementen, dem Leben. Erleben unserer Beziehung zur Natur, unserer Kreativität und Schöpferkraft. Erspüren von Verbindungen oder Wirkungen zu und mit unserer natürlichen Umgebung.

Wie kommen wir in der überfüllten, artifiziellen und technisierten Welt wieder zu uns selbst? Welche Rolle spielt die Natur dabei? Wo finden wir sie? Wie spielen die Kinder in der Natur ? Welche Ideen haben sie? Wie verhalten sie sich? Was können wir von ihnen lernen?

Wie können wir sie anregen? Gemeinsam wollen wir lauschen, schauen, staunen, sammelm, kreativ sein - und in allem die Lebendigkeit unserer natürlichen Welt wahrnehmen, uns von ihr anstecken, inspirieren lassen.

13-124 *Sa 02.03.* ..... *1 Termin*
14:30 - 17:00 Uhr ..... *22,00 €*

14-124 *Sa 15.06.* ..... *1 Termin*
14:30 - 17:00 Uhr ..... *22,00 €*

Fitnesstraining für junge Mütter

Nora Teigelake-Berger, Fitnesstrainerin

Hier erwartet Dich ein leichtes Konditionstraining und ein gezielter Aufbau der Muskulatur, die Du gerade als Mutter beim Tragen und Versorgen Deines kleinen Kindes immer wieder beanspruchst. Mit deinem Baby in der Trage oder im Kinderwagen, an der frischen Luft, mit Gleichgesinnten haben wir viel Spaß und tun etwas für unsere Fitness. Bei schlechtem Wetter oder eisiger Kälte, können wir auch die Räumlichkeiten im Treffpunkt Eickel ausweichen.

Die Rückbildung sollte abgeschlossen und Euer Baby mindestens 3 Monate alt sein.

23-124 *Mi 10.01. - 28.03* ..... *8 Termine*
9:30 - 10:30 Uhr ..... *80, 00 €*

24-124 *Mi 10.04.- 05.06..* ..... *8 Termine*
9:30 - 10:30 Uhr ..... *80,00 €*

Raumvermietung und Café

Unsere freundlich hellen Räumlichkeiten stehen für Feiern und Veranstaltungen von 25 - 80 Personen zur Verfügung. Terrasse, Garten, Spielgeräte und Sandkasten sind vorhanden. Rollstuhlgerechter Zugang, auch zum Garten. Das Café wird alkoholfrei geführt.

Raumvermietung:

Für Feiern: Geburtstag, Hochzeit, Taufe, Konfirmation und Kommunion.

Außerdem: Für Teamtage, Fortbildungen, kleine Fachtagungen.

1 Raum: Kosten für Selbstversorger von 230,- € bis 290,-€

2 Räume: Kosten für Selbstversorger von 420,-€ bis 540,-€

(Preise abhängig von Dauer und Anzahl der Personen)

Extras wie z.B. Geschirr, Besteck, Gläser, Eindecken sind nicht im Preis inbegriffen.

Für Selbsthilfegruppen und Initiativen gelten andere Konditionen.

Gastro-Service: Kalte und warme Getränke, Catering auf Anfrage

Unser Frühstücksbüffet / Brunch Sonntags, einmal im Monat

Reichhaltige Auswahl:
Müsli, Früchte, Brot/Brötchen, Käse- und Wurstplatten, vegetarische Aufstriche und Süßes, Rohkost, Rührei und eine warme Speise, dazu Kaffee, Tee, Wasser und Saft.

Eine Reservierung ist erforderlich:
02325 - 3 67 07 • info@treffpunkt-eickel.de

Anfragen für Raumvermietungen richten Sie bitte ausschließlich per eMail an:

raumvermietung@treffpunkt-eickel.de

(Diese Abbildung zeigt nur Beispiele des abwechslungsreichen Angebots)

Frühstücksbuffet am Sonntag

einmal im Monat,
jeweils ***9:30 bis 14:00 Uhr***:

21.01./18.02./17.03./05.05./02.06.

Erwachsene 17,00 €
Kinder bis 12 Jahre 8,50 €
das 3. eigene Kind frühstückt kostenlos
Familienpreis:
(2 Erwachsene + 1 Kind bis 12 Jahre) 35,00 €

Um Reservierung wird gebeten!
per Telefon 02325 – 3 67 07
per eMail: info@treffpunkt-eickel.de

Englisch sprechende Familien treffen sich ebenfalls ... zum Brunch im Treffpunkt Eickel

Infos bei Patricia van den Brink
Tel. 02323 – 5 14 17 • eMail: pvdbrink@t-online.de

Kooperation mit der Elternschule am St. Anna Hospital

PEKiP®-Gruppen für Eltern mit Säuglingen & Kindern im 1. Lebensjahr

Kinder haben Bedürfnisse, vom ersten Moment ihres Lebens an. Sie sind aktiv und entwickeln sich seit der ersten Sekunde ihres Lebens.

Dieser Kurs vermittelt Spiel- und Bewegungsanregungen nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP®). Im intensiven Kontakt und in der genauen Beobachtung erfahren die Eltern, was ihren Kindern Spaß macht, wie lange sie sich bewegen und spielen wollen.

Die Eltern haben die Möglichkeit, ihre Kinder in ihrer Ganzheit – bewegen, denken, fühlen, wollen, erkennen – auf spielerische Weise zu fördern. Die Babys machen ihre ersten Erfahrungen im Umgang mit Gleichaltrigen.

PEKiP® sieht relative Gleichaltrigkeit der Kinder vor, deshalb stellen wir die Gruppen altersgerecht nach Geburtsdaten zusammen und bieten Ihnen einen neu startenden Kurs oder einen freigewordenen Platz in einem Folgekurs an.

Ort: Geburtsvorbereitungsraum im Schulungszentrum Hospitalstr. 19, 44649 Herne

Anmeldung im Treffpunkt Eickel:
Tel. 0 23 25 - 3 67 07 – info@treffpunkt-eickel.de

Martina Czernik, PEKiP®-Gruppenleiterin, Erzieherin

P01-124	*Mo 08.01. - 18.03.*	*11 Termine*
	9:00 - 10:30 Uhr	*110,00 €*
P02-124	*Mo 08.01. - 18.03.*	*11 Termine*
	10:45 - 12:15 Uhr	*110,00 €*
P03-124	*Do 11.01. - 21.03.*	*11 Termine*
	9:00 - 10:30 Uhr	*110,00 €*
P04-124	*Do 11.01. - 21.03.*	*11 Termine*
	10:45 - 12:15 Uhr	*110,00 €*
P05-124	*Do 11.01. - 21.03.*	*11 Termine*
	12:30 - 14:00 Uhr	*110,00 €*
P06-124	*Mo 08.04 - 08.07.*	*11 Termine*
	9:00 - 10:30 Uhr	*110,00 €*
P07-124	*Mo 08.04 - 08.07.*	*11 Termine*
	10:45 - 12:15 Uhr	*110,00 €*
P08-124	*Do 04.04. - 11.07.*	*12 Termine*
	9:00 - 10:30 Uhr	*120,00 €*
P09-124	*Do 04.04. - 11.07.*	*12 Termine*
	10:45 - 12:15 Uhr	*120,00 €*
P10-124	*Do 04.04. - 11.07.*	*12 Termine*
	12:30 - 14:00 Uhr	*120,00 €*

kein PEKiP vom 06.05. - 30.05.

FLOHMARKT

Für Baby- und Kinderkleidung / Spielzeug

SAMSTAG, 9. MÄRZ 2024
10:00 - 14:00 UHR

Kosten: 5 Euro pro Tisch (max. Breit 100 cm)
+ Kuchenspende

Tische können in begrenzter Anzahl vom Treffunkt Eickel zur Verfügung gestellt werden)

Anmeldungen bis zum 16. Februar 2024 unter:
02325 - 36707 oder
info@treffpunkt-eickel.de

Down-Syndrom – Eine extra Portion Lebensglück

Silke Stapenhorst, Heil- u. Sozialpädagogin und betroffene Mutter

Familien mit Kindern mit Down-Syndrom treffen sich mehrmals jährlich zum Informationsaustausch im Familienkreis.

In entspannter Runde mit Kaffee, Kuchen und Kinderbetreuung besteht die Möglichkeit, die Fragen, die das tägliche Leben stellt, mit den Informationen aus den Fachvorträgen in Verbindung zu setzen. Daraus entstehen neue Fragen und die Planung von Themenabenden. Die Anwesenheit der Kinder erlaubt nicht nur von ihrer Entwicklung zu hören, sondern die Kinder in ihrer Entwicklung zu erleben.

Bei Präsenzveranstaltung mit Kinderbetreuung. Anmeldung erwünscht ! Spende gern gesehen !

08-124 *So 27.01. ..... 15:00 - 18:00 Uhr*

09-124 *So 17.03. ..... 15:00 - 18:00 Uhr*

10-124 *So 26.05. ..... 15:00 - 18:00 Uhr*

Raphael-Schule Gelsenkirchen

Waldorf-Förderschule mit den Förderschwerpunkten Lernen und Emotionale und soziale Entwicklung

- Unterricht von der 1. bis 12. Klasse in kleinen Lerngruppen von 10-15 Schülern
- Orientiert am Lehrplan der Waldorfpädagogik
- Englisch von der 1. Klasse an
- Lernen mit allen Sinnen, mit Herz und Hand
- Ab der 8. Klasse handwerklicher Unterricht in 5 Gewerken (Hauswirtschaft, Instandhaltung, Holzwerken, Gartenbau, Schneidern) als Vorbereitung auf berufliches Tun nach der Schule
- Sonderschul- oder Hauptschulabschlüsse

Information unter

Raphael-Schule
Coesfelder Str. 75
45892 Gelsenkirchen

Tel.: 02 09 / 120 68 68
Fax: 02 09 / 177 53 22

e-mail: raphael-schule@tapoon.de
internet: www.raphael-schule-gelsenkirchen.de

Familie und Gesundheit

Gesundheit des Menschen ist laut Weltgesundheitsorganisation „ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen".
Gesundheitsbildung ist eine Schlüsselqualifikation für das Leben jedes Einzelnen. Sie ist ein ganzheitliches Präventionskonzept und zielt darauf ab, Krankheiten zu verhüten und Gesundheit zu unterstützen.
Sie richtet sich darauf, durch Wissensvermittlung, Motivations- und Einstellungsänderungen sowie durch Einflussnahme auf soziale und materielle Lebensbedingungen Menschen zu unterstützen, dass sie in ihrer Fähigkeit und Bereitschaft, ihre Gesundheit zu erhalten und zu stärken, gefördert werden.

Somit umfasst die Gesundheitsbildung:
Ernährung
Umwelteinflüsse
Anspannung und Entspannung (Bewegung und Muße)
Psychisches und physisches Empfinden
Soziale Befindlichkeit (Isolation, Einsamkeit, Sandwichfamilie...)

In den Industrieländern hat in den letzten Jahrzehnten ein Wandel der dominierenden Krankheitsarten stattgefunden, von denen alle Altersgruppen, besonders Kinder und Jugendliche, betroffen sind. Es überwiegen heute sogenannte chronische Krankheiten wie u.a. Allergien, stoffwechselbedingte Krankheiten, Herz- u. Lungenkrankheiten, Krebs, psychische und psychosomatische Störungen, Suchtkrankheiten, Essstörungen oder Fehlentwicklungen durch Bewegungsmangel.

Der Gesundheitsbildung als Bestandteil der Familienbildung und ihrem Generationen übergreifenden Konzept, organisiert nicht als Einzeltherapie, sondern im Kontext von sozialen Gemeinschaften, kommt daher eine besondere Bedeutung zu.

Progressive Muskelentspannung nach Dore Jacobsen

Nora Teigelake, Fitnesstrainerin, Entspannungspädagogin

Du willst lernen mit Stressbelastung besser umzugehen ? Hier erlernst du die Entspannungsmethode PMR/PME um sie dann eigenständig in deinem Alltag anwenden zu können. Du erhälst einen theoretischen Einblick in das Thema Stress und seine Auswirkungen. Der Fokus des Kurses liegt auf der Selbsterfahrung der Teilnehmer und darin, stressbedingte gesundheitliche Risiken zu erkennen und eigenverantwortlich vorzubeugen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Yogamatte und Wolldecke

25-124 *Do 01.02. Workshop ..... 1 Termin*
17:30 - 19:00 Uhr ..... 12,00 €

26-124 *Do 08.02. - 25.04. Kurs ..... 10 Termine*
17:30 - 19:00 Uhr ..... 120,00 €

FÜR MEHR ALS EINEN AUGENBLICK

PLUM

BRILLENMODE &
KONTAKTLINSEN
VERGRÖSSERNDE
SEHHILFEN

Hauptstraße 267 • 44649 Herne-Wanne
Tel. 0 23 25/7 77 74 • Fax 0 23 25/5 33 57

Alles körperliche und seelische Leiden
hat Ursachen im Geistigen.
Von hieraus begleite ich Sie
auf ihrem persönlichen Heilungsweg.
+
Einzelsitzungen und Seminare

Gaias Garten

RAUM FÜR
HEILUNG & LEBENSFREUDE

DIANA VICTORIA VLASSAKIDIS-GLAGOVSEK
HEILERIN
+
www.gaias-garten.com + Tel.: 0163 8000677
Apothekerstr. 3 + 44649 Herne
Termine nach Vereinbarung

Pilates, Yoga und Entspannung

Vera Kühlen, Entspannungspädagogin, Ergotherapeutin

Die Yoga- und Pilatespraxis gibt unserem Körper Stabilität und Kräftigung, sowie gleichzeitig Flexibilität und Leichtigkeit. Verspannungen können sich lösen, der Atem frei fließen.

Der Einsatz an Klängen unterstützt dabei, die Entspannung zu vertiefen. Jeder Teilnehmer wird ermutigt, im Rahmen der eigenen Möglichkeiten in die Übungen zu gehen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen u. warme Socken

17-124 *Mo 22.01. - 11.03.* ..... *7 Termine*
16:30 - 18:00 Uhr ..... *77,00 €*
nicht am 12.02.

18-124 *Mo 15.04.- 24.06* ..... *10 Termine*
16:30 - 18:00 Uhr ..... *110,00 €*

Tango Argentino

Paloma Chamrai, Tangolehrerin

Beim Tango Argentino ergänzen sich Umarmung, Bewegung und Improvisation und wirken sich positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden aus.
Das Ziel ist es, sich nach der Musik zu bewegen und dadurch die wunderbare Musik und den Rhythmus des Tangos für sich zu entdecken.
Wir nehmen Sie mit auf eine Reise mit klassischen und modernen Musikstücken.
Absolute Anfänger – Einzelpersonen und Paare – auch ohne Vorkenntnisse sind herzlich willkommen. Gerne vermitteln wir auch einen Tanzpartner.

Klaviere Transporte Flügel
Verkauf · Zubehör · Stimmungen
Klaviere Rasch
Bochum-Weitmar
Kohlenstraße 12
Tel. (02 34) 45 18 74

Sie möchten Tango Argentino sehen, hören, fühlen, tanzen?
Dann besuchen Sie die Gruppe für Anfänger mit Vorkenntnissen:

11-124 *Di 09.01. - 19.03. ..... 11 Termine*
17:30 - 19:00 Uhr ..... 132,00 €

13-124 *Di 09.04. - 04.06. ..... 9 Termine*
17:30 - 19:00 Uhr ..... 108,00 €

Oder Sie besuchen die Gruppe für Anfänger ohne Vorkenntnisse:

Mitzubringen sind Schuhe mit möglichst glatten Sohlen – keine Stiefel/ Stiefeletten.

Afrikanische Tanzbewegung und Körperausdruck

Katrin Sturm, Tanzpädagogin

Auspowern, Lebendigkeit, Lebenfreunde

Den Rhythmus der Trommelmusik und sich selbst spüren, schwitzen und sich auspowern, die Energie fühlen, Lust und Lebensfreude erleben, den eigenen Ausdruck finden und sich zeigen, den Kopf frei machen und den ganzen Stress wegtanzen.

Keine Vorerfahrung notwendig - Anfänger sind herzlich Willkommen

33-124 *So 04.02. Workshop ..... 1 Termin*
16:00 - 18:15 Uhr ..... 18,00 €

34-124 *Sa 16.03. Workshop ..... 1 Termin*
10:00 - 12:15 Uhr ..... 18,00 €

37-124 *Di 16.04. -28.05 Kurs ..... 4 Termine*
19:30 - 21:00 Uhr ..... 48,00 €

Afrikanisches Trommeln – Spüre deinen inneren Rhythmus

Katrin Sturm, Tanzpädagogin

Wir trommeln gemeinsam westafrikanische Rhythmen. Darüber hinaus geht es darum, die Energie und Kraft der Trommel und die Verbindung mit den anderen zu spüren. Der Spaß am Trommeln und das gemeinsame Erleben steht im Mittelpunkt. Wir lernen aufeinander zu hören und ein Gefühl für den Rhythmus zu bekommen. Dabei verbessert sich deine Koordination und eine Verbindung von Kopf, Herz und Hand stellt sich her. Du kannst auch Eigenkreationen ausprobieren und dich dadurch kreativ ausdrücken. Durch das Trommeln wird der Kopf frei und der Alltagsstress weggespielt, so dass mehr Energie und Ausgeglichenheit entsteht. Freu dich auf eine taktvolle, rhythmische und schöne Zeit.

35-124 *Fr 16.02. ..... 1 Termin*
18:00 - 20:15 Uhr ..... 18,00 €

36-124 *Fr 22.03. ..... 1 Termin*
18:00 - 20:15 Uhr ..... 18,00 €

Hatha Yoga

Regina Schulte, Dipl.-Psychologin, Yogalehrerin (BYV), Körperpsychotherapeutin

Ruhige und dynamische Körperübungen fördern die Beweglichkeit, Stärke und Koordination, Spannungen lösen sich und die Lebensenergie kann fließen. In der Tiefenentspannung können sich Körper und Seele besonders regenerieren, Stress wird abgebaut. Atemübungen unterstützen die natürliche freie Atmung, reinigen und geben neue Energie.
Auch Klänge und das Singen von Mantren und Meditation tragen zum inneren Gleichgewicht bei.

Die im Kurs vermittelten Übungen wirken sich positiv auf die Gesundheit aus und helfen, im Alltag Kraft, Ausgleich und Entspannung zu finden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, möglichst eine rutschfeste Matte, Wolldecke, wenn vorhanden Meditationskissen (sonst eine dicke Decke zum Falten fürs Sitzen)

02-124 *Mi 10.01. - 06.03.* ..... *9 Termine*
18:00 - 19:30 Uhr ..... *108,00 €*

03-124 *Mi 10.04. - 26.06.* ..... *10 Termine*
18:00 - 19:30 Uhr ..... *120,00 €*
nicht am 24..04./ 01.05./ + 1 weiteren Termin

GFS Gesellschaft freie Sozialarbeit e.V.

Brockenhaus I
Second-Hand-Möbel
Second-Hand-Elektrogeräte
Corneliusstr. 19, 44653 Herne

Brockenhaus II
Second-Hand-Kleidung
Second-Hand-Haushaltswaren
Hauptstr. 295, 44649 Herne

02325 / 9592-0 ● www.gfs-ev.de

Wir holen gute erhaltene Möbel und Kleidung kostenlos ab und machen auch komplette Haushaltsauflösungen.

Yoga of Agnihatha®
(auch für Anfänger)

Claus-Peter Schnitzler, Yoga Vidya Lehrer (BYV)

Yoga of Agnihatha® erweckt die innere Kraft und hebt das Energielevel an! Die Übungen werden mit Atemtechniken verbunden, so dass ein Fluss entsteht. Hier wird Yoga kraftvoll und sanft im Wechsel praktieziert, um hinterher besser entspannen zu können, Reinigungsprozesse zu aktivieren und um die innere Mitte besser finden zu können. Das wiederkehrende Halten kann darin begleiten, mehr Stärke, Flexibilität und Ausdauer auf körperlicher und mentaler Ebene zu erreichen. Verschiedene Yogaarten werden in diesem Kurs vereint.

Keine Vorkenntnisse erforderlich – alle Level.
Empfohlen: eigene Yogamatte, Decke, Sitzkissen, Wasser in einer Flasche.

04-124 ***Mo 08.01. - 11.03.*** ..... ***9 Termine***
18:15 - 19:45 Uhr ..... ***99,00 €***
nicht am Rosenmontag, 12.02.

05-124 ***Mo 08.04. - 17.06.*** ..... ***10 Termine***
18:15 - 19:45 Uhr ..... ***110,00 €***
nicht an Pfingsten, 20.05.

Männersache
Kraftvoll im Leben stehen

Claus-Peter Schnitzler, Yoga Vidya Lehrer (BYV)

In diesem Kurs für Männer und unter Männern geht es darum, Yoga auf einer kraftvollen und klaren Weise zu begegnen. Teilweise durch den Gong begleitet, wird der Fokus auf das Wesentliche gerichtet. Ein Eintauchen in das Meer der Stille. Ein Getragensein im Raum der Leere. Yoga kann dich dabei unterstützen dich selbst neu zu entdecken. Lass dich ein, auf eine Reise zu deinem kraftvollem Selbst! Dieser Workshop richtet sich ausschließlich an Männer.

Keine Vorkenntnisse erforderlich – alle Level.

Empfohlen: eigene Yogamatte, Decke, Sitzkissen, Wasser in einer Flasche.

06-124 ***Mo 08.01. - 11.03.*** ..... ***9 Termine***
20:00 - 21:30 Uhr ..... ***99,00 €***
nicht am Rosenmontag, 12.02.

07-124 ***Mo 08.04. - 17.06.*** ..... ***10 Termine***
20:00 - 21:30 Uhr ..... ***110,00 €***
nicht an Pfingsten, 20.05.

Body Workout
(Schwerpunkt Bauch, Beine, Po)

Sabine Knaub, angehende Fitnesstrainerin

Du willst dich körperlich auspowern, dein Herz-Kreislauf-System in Schwung bringen oder einfach Stress abbauen? In einem abwechslungsreichem und effektivem Ganzkörpertraining kommen wir in der Gruppe gemeinsam ins Schwitzen, kräftigen alle Muskeln und regen die Fettverbrennung sowie die Grundfitness an. Im Kraft-Ausdauer-Programm arbeiten wir überwiegend mit dem eigenen Körpergewicht und legen den Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po.
Keine Vorkenntnisse erforderlich, viele Übungen lassen sich individuell (für AnfängerInnen und Fortgeschrittene) gestalten.

42-124 *Do 11.01. - 08.02. ..... 5 Termine*
19:00 - 20:30 Uhr ..... 55,00 €

43-124 *Do 22.02. - 21.03. ..... 5 Termine*
19:00 - 20:30 Uhr ..... 55,00 €

Weitere Termine sind in Planung.

Die Landesregierung
Nordrhein-Westfalen

Digitalisierung der Familienbildungsstätten

Auch in der Familienbildung ist es unabdingbar, an digitaler Innovation teil zu haben. Die letzten Jahre waren geprägt von Einschränkungen und forderten ein Umdenken und -organisieren des Kursbetriebes. Wir möchten TeilnehmerInnen aller Bildungsschichten in unseren Kursangeboten, sichere und einfache Wege in die digitale Zukunft eröffnen, ohne die Dialogfähigkeit in den Angeboten zu verlieren. Die Projektmittel aus den Europäischer Fonds für regionale Entwicklung unterstützen den Treffpunkt Eickel dabei, die Nachfrage nach digitalen Angeboten in der Zukunft abdecken zu können.

Dieses Projekt wird durch die Europäische Union als Teil der Reaktion der Union auf die COVID-19-Pandemie finanziert.

EUROPÄISCHE UNION
REACT-EU
Europäischer Fonds
für regionale Entwicklung

www.efre.nrw
www.wirtschaft.nrw

Förderer werden

Der Treffpunkt Eickel e. V. sucht neue Fördermitglieder und Spender für eine FreiRaumKultur

Die Pioniere des Vereins sind im Laufe der Jahre als regelmäßige Förderer aus Altersgründen weggefallen oder verstorben. Landesmittel erhalten wir ausschließlich für eine pädagogische Stelle.

Alle anderen Dienstleistungen werden zur Zeit durch eigene Arbeit finanziert. Hatten wir in den letzten Jahren Mitarbeiter, die durch Maßnahmen von der Agentur für Arbeit gefördert oder teilfinanziert wurden, fällt diese Unterstützung nun weg. Ähnlich verhält es sich mit Ehrenamtlern in Zeiten allgemeiner Überlastung. Um den Betrieb auch 2025 noch aufrecht zu erhalten und dem Treffpunkt Eickel eine Zukunft zu geben, brauchen wir

Förder- und Spendengelder.

Wir brauchen „freie" Gelder, die nicht an Projekte gebunden sind, sondern für die Bezhalung von Menschen, die hier arbeiten, verwendet werden können.

Auch kleine regelmäßige Beiträge können zur Existenzsicherung des Treffpunkt in der Zukunft beitragen - wenngleich größere oder große Beträge willkommen wären.

Man stelle sich vor: 60 Menschen, die den Treffpunkt gerne besuchen oder die FreiRäume nutzen und zu schätzen wissen, spenden monatlich einen Betrag X und davon könnte ein Minijobber finanziert werden...

Als gemeinnütziger Verein stellen wir Spendenquittungen aus.

Spenden bitte an:
Treffpunkt Eickel e.V.
IBAN DE03 4325 0030 0013 0035 12
BIC WELADED1HRN • Herner Sparkasse

Netzwerk *Der Treffpunkt Eickel e.V. arbeitet auf unterschiedlichen Ebenen mit anderen Einrichtungen zusammen und ist in diversen Arbeitskreisen vertreten. Für die Familienzentren gibt es einen eigenen Flyer.*

akf e.V. = Arbeitskreis kooperierender Familienbildungswerke in NRW:

Eltern werden – Eltern sein, Mülheim an der Ruhr
Freies Bildungswerk Scharnhorst e.V., Dortmund
Friedensdorf Bildungswerk, Dinslaken
Jugend- und Familiendienst Rheine
Paritätische Akademie, Wuppertal
Treffpunkt Eickel e.V., Herne
Die Wiege, Remscheid

Freie Bildungswerke NRW

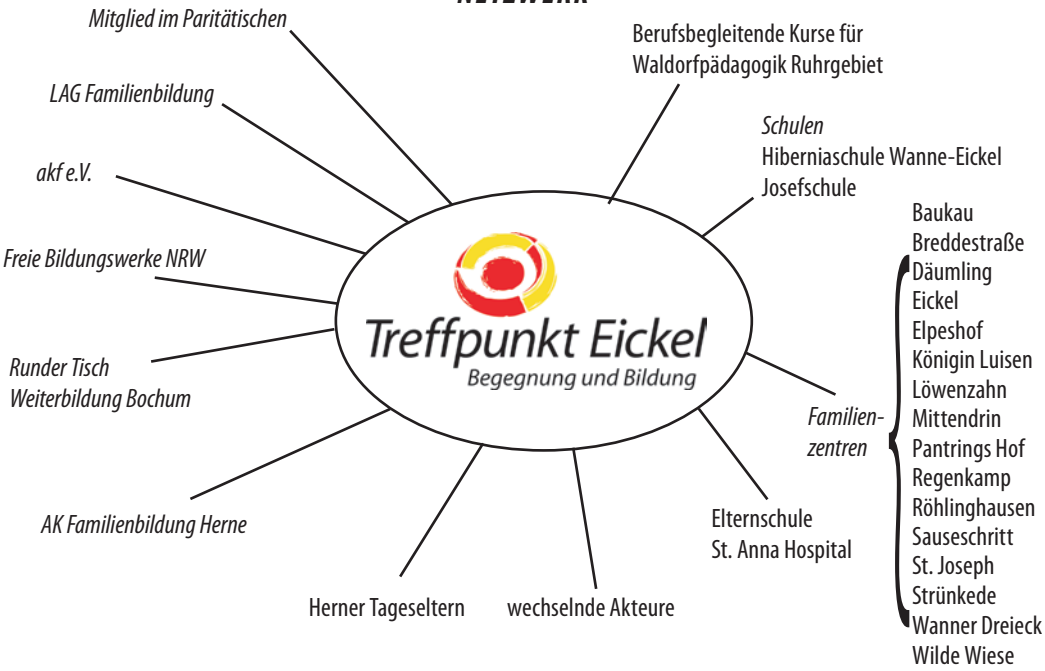
Fakt 21 Kulturgemeinschaft, Bochum
Freies Bildungswerk Bochum e.V.
Freies Bildungswerk Rheinland e.V.
Freies Bildungswerk Scharnhorst, Dortmund
IAG, Bochum; Treffpunkt Eickel
BBK Berufsbegleitende Kurse für Waldorfpädagogik Ruhrgebiet e.V.

Kooperationspartner

Familienzentrum Baukau
Familienzentrum Breddestraße
Familienzentrum Däumling
Familienzentrum Eickel
Familienzentrum Elpeshof
Familienzentrum Königin Luisen
Familienzentrum Löwenzahn
Familienzentrum Mittendrin
Familienzentrum Pantrings Hof
Familienzentrum Regenkamp
Familienzentrum Röhlinghausen
Familienzentrum Sauseschritt
Familienzentrum St. Joseph
Familienzentrum Strünkede
Familienzentrum Wanner Dreieck
Familienzentrum Wilde Wiese

Wir danken **allen Menschen, die uns durch Ideen, ehrenamtliches Engagement, Austausch und Zusammenarbeit bereichert haben. Wir danken allen Spendern und Förderbeitragszahlern für ihre Unterstützung.**

NETZWERK


Treffpunkt Eickel
Begegnung und Bildung
Mitglied im Paritätischen
LAG Familienbildung
akf e.V.
Freie Bildungswerke NRW
Runder Tisch
Weiterbildung Bochum
AK Familienbildung Herne
Herner Tageseltern
wechselnde Akteure
Elternschule
St. Anna Hospital
Familien-
zentren
Baukau
Breddestraße
Däumling
Eickel
Elpeshof
Königin Luisen
Löwenzahn
Mittendrin
Pantrings Hof
Regenkamp
Röhlinghausen
Sauseschritt
St. Joseph
Strünkede
Wanner Dreieck
Wilde Wiese
Schulen
Hiberniaschule Wanne-Eickel
Josefschule
Berufsbegleitende Kurse für
Waldorfpädagogik Ruhrgebiet

Geschäftsbedingungen

Anmeldung und Bezahlung

- Für Kurse und Vorträge ist die Anmeldung samt Bezahlung vor dem Beginn erforderlich!
- Sie können Plätze reservieren lassen: telefonisch, per Mail, schriftlich oder persönlich.
- Mit dem Zahlungseingang durch Überweisung, SEPA-Lastschrift oder Barzahlung wird Ihre Buchung verbindlich.
- Die Zahlung muss spätestens 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn eingegangen sein, bei Bildungsurlauben und Fortbildungen 1 Monat vor Beginn oder mit Anmeldeschluss.
- Verwendungszweck: bitte Namen, Kursnummer und Titel der Veranstaltung angeben.
- Späterer Einstieg? Grundsätzlich ist die gesamte Gebühr zu zahlen – Ausnahmen: Eltern-Kind-Gruppen oder PEKiP®
- Gebührenermäßigung in der Familienbildung: z.B. bei Bezug von Bürgergeld, Alleinerziehende, Kinderreiche Familien, Migration und in begründeten Ausnahmesituationen, bitte vor Kursbeginn regeln!
- Bei Rücktritt bis zu 7 Tagen vor Veranstaltungsbeginn fällt eine Gebühr von 5,00 € an, danach muss die komplette Gebühr gezahlt werden, (es sei denn, Sie finden einen Ersatzteilnehmer).
- Bei Kursausfall erstatten wir die Gebühr schnellstmöglich.
- Probestunden sind nur nach Rücksprache mit dem Kursleiter möglich. Es wird eine Gebühr erhoben.

Kursgebühren an:

Treffpunkt Eickel e.V.
IBAN DE35 4325 0030 0013 0030 33
BIC WELADED1HRN • Herner Sparkasse

Spenden / Kaffeestube / Anzeigen:

Treffpunkt Eickel e.V.
IBAN DE03 4325 0030 0013 0035 12
BIC WELADED1HRN • Herner Sparkasse

Förderbeiträge nehmen wir gern entgegen.
Auch kleine Spenden sind willkommen!
Abzugsfähige Spendenbescheinigungen für einmalige oder regelmäßige Spenden stellen wir gerne aus.

Bürozeiten: Mo – Fr ..... 10:00 – 14:00 Uhr
Tel. (auch AB) ..... 0 23 25 / 3 67 07
www.treffpunkt-eickel.de – info@treffpunkt-eickel.de

Anmeldung

Ich melde mich unter Anerkennung der „Allgemeinen Geschäftsbedingungen" **(AGB) (siehe Seite 38)** für nachfolgende Veranstaltungen an (BITTE IN BLOCKBUCHSTABEN) und bezahle die Gebühr umgehend (spätestens 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn, 30 Tage bei Bildungsurlauben u. Fortbildungen):

1. Titel: _____

Kurs-Nr. _____ Veranstaltungsbeginn: _____ Gebühr: _____

2. Titel: _____

Kurs-Nr. _____ Veranstaltungsbeginn: _____ Gebühr: _____

Name: _____

Straße: _____ PLZ, Wohnort: _____

Telefon/**eMail-Adresse**: _____

Ort, Datum, Unterschrift des Teilnehmers: _____

Datenschutzerklärung: Wir halten uns an die Regeln des dt. Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG). Ihre Daten sind für die Kurs- und ggf. für die Zahlungsabwicklung erforderlich. Eine Übermittlung an Dritte ist nicht vorgesehen.

- - - - w w w. t r e f f p u n k t - e i c k e l . d e

SEPA-Lastschriftmandat

Gläubiger-Identifikationsnummer: **DE73TPE00001177496**

Hiermit ermächtige ich den Treffpunkt Eickel e.V., Reichsstraße 66, 44651 Herne, widerruflich, innerhalb von 10 Tagen vor Veranstaltungsbeginn die Gebühr mittels SEPA-Basis-Lastschrift von meinem Konto einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Treffpunkt Eickel e.V. gezogene Lastschrift einzulösen.

Dieses Lastschriftmandat dient nur dem Einzug von Gebühren für Bildungsveranstaltungen, zu denen ich mich angemeldet habe und gilt bis auf Widerruf. Ich bin damit einverstanden, dass der Treffpunkt Eickel die Gebühren innerhalb von 10 Tagen vor Kursbeginn einzieht.

- Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belastenden Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name, Vorname: _____ Mandatsreferenz: _____
(Kontoinhaber) (wird vom TE ausgefüllt)

Anschrift: _____

Bankinstitut des Zahlers: _____
(Name und BIC)

IBAN: __ __ __ __ / __ __ __ __ / __ __ __ __ / __ __ __ __ / __ __ __ __ / __ __

Datenschutz siehe S. 45.

Ort, Datum, Unterschrift des Kontoinhabers: _____

Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Lastschrift wird mich der Treffpunkt Eickel e.V. über den Einzug und die Vergabe der Mandatsreferenz informieren.

Die Einzugsermächtigung berechtigt zum einmaligen Einzug ☐ Zahlungsbetrag: _____

zum Einzug variierender Summen ☐

Datenschutzerklärung

Allgemeines:

Der Schutz Ihrer personenbezogenen Daten hat für uns einen besonders hohen Stellenwert. Wir halten uns streng an die bestehenden Datenschutzvorschriften des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) und des Landesdatenschutzgesetzes Nordrhein-Westfalen.

Erhebung und Verwendung Ihrer Daten:

Ihre Daten werden ausschließlich im Rahmen intern organisatorischer Erfordernisse und gesetzlicher Relevanzen und zur Durchführung Ihres gebuchten Kurses verwendet und keinesfalls an Dritte weitergegeben.
Relevante Daten sind Ihr Vor- und Nachname, die Adresse und das Geburtsdatum des Kindes, mit dem Sie an einer Veranstaltung teilnehmen. Telefonnummer und E-Mail-Adresse sind aus organisatorischen Gründen sinnvoll. Die Angabe der Kontodaten erfolgt freiwillig.

Ihre Daten werden mit Ihrer Anmeldung zur Zusammenstellung der Kurse durch die mit der Verwaltung betrauten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter verwendet. Name u. Geburtdatum des Kindes werden an die Kursleitung weitergegeben.

Das FBW als anerkannte und mit öffentlichen Mitteln geförderte Einrichtung unterliegt Aufbewahrungs- und Dokumentationspflichten, die die Speicherung und Aufbewahrung der personenbezogenen Daten erforderlich machen und ggf. an Fördermittelträger weitergegeben werden. Diese sind verpflichtet, die von uns erhaltenen Daten vertraulich zu behandeln. Der Umfang der übermittelten Daten beschränkt sich auf das erforderliche Minimum.

Der Treffpunkt Eickel e.V. nutzt Ihre Daten, um Ihnen Informationen zum aktuell gebuchten Kurs und zu organisatorischen Sachverhalten zukommen zu lassen.

Sie haben jederzeit die Möglichkeit, eine kostenlose Aufstellung der von Ihnen erhobenen Daten und eine Dokumentation ihrer Verwendung zu erhalten. Sie können außerdem unter den Voraussetzungen des § 35 BDSG die Berichtigung, Sperrung oder Löschung Ihrer personenbezogenen Daten verlangen.

Kalender

Januar

S. 27	Mo	08.01.	PEKiP®-Gruppen *im St. Anna-Hospital*
S. 37	Mo	08.01.	Yoga of Agnihatha
S. 37	Mo	08.01.	Männersache
S. 34	Di	09.01.	Tango Argentino
S. 19	Di	09.01.	Elternstart NRW®
S. 36	Mi	10.01.	Hatha Yoga
S. 23	Mi	10.01.	Fitnesstraining für junge Mütter
S. 27	Do	11.01.	PEKiP®-Gruppen *im St. Anna-Hospital*
S. 10	Do	11.01.	Die Philosophie der Freiheit
S. 22	Do	11.01.	Rückbildungsgymnastik
S. 22	Do	18.01.	Elterngrüppchen
S. 19	Fr	19.01.	Eltern Start NRW®
S. 11	Sa	20.01.	Courage
S. 26	So	21.01.	Frühstückstbüffet
S. 33	Mo	22.01.	Pilates, Yoga und Entspannung
S. 13	Fr	26.01.	Gegenstandsfreie Malerei
S. 28	Sa	27.01.	Down Syndrom
S. 15	Di	30.01.	Nähkurs

Februar

S. 32	Do	01.02.	Progressive Muskelentspannung
S. 35	So	04.02.	Afrikanische Tanzbewegung
S. 32	Do	08.02.	Progressive Muskelentspannung
S. 35	Fr	16.02.	Afrikanisches Trommeln
S. 10	Sa	17.02.	Konzentration und Meditation
S. 26	So	18.02.	Frühstückstbüffet
S. 20	Do	22.02.	Zukunftsfest für mein Kind
S. 19	Fr	23.02.	Eltern Start NRW®
S. 21	Sa	24.02.	Geburtsvorbereitung
S. 6	Mi	28.02.	BU Gegenstandsfreie Malerei

März

S. 23	Sa	02.03.	Naturrituale
S. 15	Di	05.03.	Nähkurs
S. 28	Sa	09.03.	FLOHMARKT
S. 9	Fr	16.03.	Johannes Stüttgen
S. 35	Sa	16.03.	Afrikanische Tanzbewegung
S. 26	So	17.03.	Frühstückstbüffet
S. 28	So	17.03.	Down Syndrom
S. 35	Fr	22.03.	Afrikanisches Trommeln

April

S. 27	Do	04.04.	PEKiP®-Gruppen *im St. Anna-Hospital*

Kalender

S. 27	Mo	08.04.	PEKiP®-Gruppen *im St. Anna-Hospital*
S. 37	Mo	08.04.	Yoga of Agnihatha®
S. 37	Mo	08.04.	Männersache
S. 34	Di	09.04.	Tango Argentino
S. 36	Mi	10.04.	Hatha Yoga
S. 23	Mi	10.04.	Fitnesstraining für junge Mütter
S. 22	Do	11.04.	Elterngrüppchen
S. 22	Do	11.04.	Rückbildungsgymnastik
S. 33	Mo	15.04.	Pilates, Yoga und Entspannung
S. 35	Di	16.04.	Afrikanische Tanzbewegung
S. 7	Mi	24.04.	BU Pferde führen
S. 21	Sa	27.04.	Geburtsvorbereitung

Mai

S. 26	So	05.05.	Frühstückstbüffet
S. 16	So	11.05.	Wollfest
S. 28	So	26.05.	Down Syndrom

Juni

S. 26	So	02.06.	Frühstückstbüffet
S. 23	Sa	15.06.	Naturrituale
S. 21	Sa	29.06.	Geburtsvorbereitung

Ruth-Moering-Bibliothek
im Treffpunkt Eickel

Anthroposophische Literatur
und philosophische Werke

• Rudolf Steiner Gesamtausgabe
• Sekundärliteratur
z.B. von Georg Kühlewind
• Belletristik • Kunstbände

Öffentliche Ausleihe nach Vereinbarung
Leihgebühr für 4 Wochen: 1,00 € pro Buch