

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

Sie haben das Herbstprogramm 2023 in den Händen. Es wurde versucht, ein möglichst abwechslungsreiches Programm zu erstellen und wir hoffen damit den Wünschen und Anregungen aus der Elternschaft entgegen gekommen zu sein.

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

Im zweiten Teil finden Sie Kurse (ab Seite 24), die vom KBW organisiert und durchgeführt werden unter teilweiser Mitwirkung des Familienzentrums. Dort sind immer Anmeldungen erforderlich und es fallen Gebühren an.

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

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

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

Viel Spaß beim Mitmachen.

Margret Hölscher

Ihre Ansprechpartner*innen vom Familienzentrum Vechtestädtchen:



Kita St. Briccius/ St Antonius,
T 02555 929749



Kita St. Nikolaus, T. 02555 8350



Kita St. Marien, T. 02545 567

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

Ihre KBW-Ansprechpartnerinnen in Schöppingen:
Margret Hölscher, s.o.!

Übersicht der Aktionen und Veranstaltungen

Dauerangebote im Kulturen Treff

S. 8

Juli 2023

- 4.: Elterncafé St. Briccius/ St. Antonius S. 5
- 4.: Elterncafé St. Nikolaus S. 5
- 7.: Elterncafé St. Marien S. 7
- 18.: Beginn Kurse Pilates ab S. 25
- 20.: Beginn Kurse Pilates ab S. 26

August 2023

- 3.: Elterncafé St. Briccius/ St. Antonius S. 5
- 4.: Elterncafé St. Marien S. 6
- 7.: Beginn Kurse Fit ab 55 – Wirbelsäulengymnastik S. 28
- 9.: Beginn Kurs Rückenschule für Männer ab S. 29
- 11.: Erziehungsberatung im Kindergarten St. Briccius S. 7
- 14.: Beginn Kurs Dance Fit S. 27
- 23.: Beginn Kurs Yoga ab S. 24

September 2023

- 1.: Elterncafé St. Brictius/ St. Antonius S. 5
- 1.: Elterncafé St. Marien S. 6
- 1.: Erziehungsberatung im Kindergarten St. Nikolaus S. 7
- 5.: Elterncafé St. Nikolaus S. 5
- 5.: Café Kinderwagen, Kindergarten St. Brictius S. 6
- **7.: Elternabend: S.11**
Ich kann das alleine – Kindern Wurzeln und Flügel geben
- 19.: Beckenboden Refresh –
Workshop für Frauen ab 50 S. 12
- **23.: Selbstbehauptungstraining für Kinder S. 13**
- **Tag der offenen Tür S. 9 - 10**
 - 23. Kindergarten St. Bricitus
 - 23. Kindergarten St. Nikolaus
 - ... Kindergarten St. Marien, Eggerode
 - 24.: Gebäude des Antonius Kindergartens
- ... Kartoffelernteaktion für Familien S. 14

Oktober 2023

- 5.: Beginn Kurs Pilates S. 27
- 6.: Elterncafé St. Brictius/ St. Antonius S. 5
- 6.: Erziehungsberatung im Kindergarten St. Brictius S. 7
- 6.: Elterncafé St. Marien S. 6
- 10.: Beginn Kurs Pilates S. 26
- 17.: Elterncafé St. Nikolaus S. 5
- 16.: Beginn Kurs Fit ab 55 – Wirbelsäulengymnastik S. 28
- 18.: Beginn Kurse Rückenschule für Männer S. 29
- 23.: Beginn Kurs Dance Fit S. 27
- **28.: Gesund Kochen für und mit Kindern S. 15**

November 2023

- 3.: Elterncafé St. Brictius/ St. Antonius S. 5
- 3.: Erziehungsberatung im Kindergarten St. Nikolaus S. 7
- 3.: Elterncafé St. Marien S. 6

- **4.: Erste Hilfe am Kind** **S. 16**
- 7.: Elterncafé St. Nikolaus S. 5
- 7.: Café Kinderwagen, Kindergarten St. Brictius S. 6
- **7.: Elternabend:**
 - Time to Relax – Entspannungsworkshop** **S. 17**
- **10.: Martinsumzug/ Laternenumzug** **S. 18**
- **11.: Alte Spiele neu entdeckt,
ein Nachmittag für Großeltern und Enkel** **S. 20**
- 14.: Beckenboden Refresh –
Workshopabend für Frauen S. 21
- 17.: Werken für Frauen: Dekoration S. 22
- 18.: Werken für Väter u. Kinder: Kreative Ideen S. 23

Dezember 2023

- 1.: Elterncafé St. Brictius/ St. Antonius S. 5
- 1.: Erziehungsberatung im Kindergarten St. Brictius S. 7
- 4.: Elterncafé St. Marien S. 6
- 5.: Elterncafé St. Nikolaus S. 5
- 5.: Café Kinderwagen, Kindergarten St. Brictius S. 6

Familien-/Kinderorientierte Termine der Pfarrgemeinde St. Brictius

- 6. August, 10.00 Uhr : Familiengottesdienst auf dem Sportplatz Eggerode
- 13. August, 9.30 Uhr: Familiengottesdienst, Kirche St. Antonius, Gemen
- 20. August: Familienwallfahrt nach Billerbeck
- 2. September: Kinderkleiderbörse
- 24. September: Kirchbaujubiläumsfest in Gemen
- 30. September: Familiengottesdienst zu Erntedank auf einem Bauernhof
- 4. – 11. Oktober: Kinderbibeltage, Konfessionsübergreifend für Kinder ab 1. Schuljahr
- 12. November, 11.00 Uhr: Familiengottesdienst mit Familiensegnung in der Kirche St. Brictius, Schöppingen
- 16. November: Kindersegnung der Kindergartenkinder
- 24. Dezember: Vormittags: Wir warten aufs Christkind (ab 5 Jahre)
 - 15.00 Uhr Krippenfeiern in Schöppingen u. Eggerode
 - 17.00 Uhr Familienchristmette in Eggerode

Kurse von dem Familienzentrum Vechtestädtchen in Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk



Elterncafé

Einmal im Monat findet in der Elternecke der Kindergärten ein offenes Elterncafé statt. Sie haben hier die Möglichkeit, in gemütlicher Runde Kaffee zu trinken, sich mit anderen Eltern auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen.

Anmeldung nicht erforderlich.

Kindergärten St. Brictius/ St. Antonius

Fr., 07.07.23, 08:00 - 10:00 Uhr

Fr., 01.09.23, 08:00 - 10:00 Uhr

Fr., 06.10.23, 08:00 - 10:00 Uhr

Fr., 03.11.23, 08:00 - 10:00 Uhr

Fr., 01.12.23, 08:00 - 10:00 Uhr

Ort: **Kindergärten St. Brictius/ St Antonis**, Hueskamp 7 &
Gemen 54, Schöppingen

Kindergarten St. Nikolaus

Di., 04.07.23, 08:00 - 10:00 Uhr

Di., 05.09.23, 08:00 - 10:00 Uhr

Di., 17.10.23, 08:00 - 10:00 Uhr

Di., 07.11.23, 08:00 - 10:00 Uhr

Di., 05.12.23, 08:00 - 10:00 Uhr

Ort: **Kindergarten St. Nikolaus**, Nikolausweg 2,
Schöppingen



Kindergarten St. Marien

Fr., 07.07.23, 08:00 - 10:00 Uhr

Fr., 04.08.23, 08:00 - 10:00 Uhr

Fr., 01.09.23, 08:00 - 10:00 Uhr

Fr., 06.10.23, 08:00 - 10:00 Uhr

Fr., 03.11.23, 08:00 - 10:00 Uhr

Fr., 01.12.23, 08:00 - 10:00 Uhr

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



Café Kinderwagen

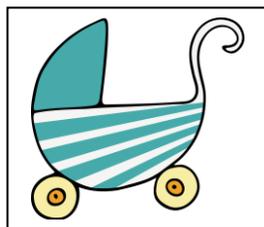
Hier können sich Eltern mit Babys und Kleinkindern austauschen, andere Eltern kennen lernen und einer erfahrenen Hebamme, bzw. Kinderkrankenschwester bei einer Tasse Kaffee Fragen rund um das Baby stellen. Die Babys/ Kleinkinder knüpfen erste Kontakte und erobern den Raum, der für dieses Alter mit entsprechenden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

Anmeldung nicht erforderlich.

Di., 05.09.23, 08:00 - 09:30 Uhr

Di., 07.11.23, 08:00 - 09:30 Uhr

Di., 05.12.23, 08:00 - 09:30 Uhr



Ort: **Kindergärten St. Brictius/ St. Antonius**, Hueskamp 7, Schöppingen

Leitung: **Julia Bense, Hebamme**

Ort: Im Wechsel Kindergärten des FZ Vechtestädtchen

Leitung: Christiane Sönnekes

Ohne Anmeldung, ohne Gebühr

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

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

Termine

11.08.2023 – in den Kindergärten St. Brictius/ St. Antonius

01.09.2023 – im Kindergarten St. Nikolaus

06.10.2023 – in den Kindergärten St. Brictius/ St. Antonius

03.11.2023 – im Kindergarten St. Nikolaus

01.12.2023 – in den Kindergärten St. Brictius/ St. Antonius

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

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

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



Kulturen - Treff Schöppingen

- **Offener Treff**

Beginn: Jeden Mittwoch von 9.30 – 11.30 Uhr

Ort: Kulturen Treff, Hauptstraße 34, Schöppingen

Leitung: Rosa Schloss

ohne Gebühr ohne Anmeldung.

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

- **Frauenabend**

Beginn: immer am 1. Dienstag im Monat, ab 19.00

Ort: Kulturen Treff, Hauptstraße 34, Schöppingen

Eingeladen sind alle Frauen, die sich untereinander austauschen möchten. Die Treffen haben den Charakter eines Sprach-Cafés.

- **Männerabend**

Beginn: Mittwochs (der Turnus wird noch bekannt gegeben)
ab 19.00 Uhr

Ort: Kulturen- Treff, Hauptstraße 34, Schöppingen

Eingeladen sind alle Männer, die sich untereinander austauschen möchten. Die Treffen haben den Charakter eines Sprach – Cafés.

Sprechstunde der Diakonie:

Letzer Mittwoch im Monat: 15.00 – 17.00 Uhr

Außerhalb der Sprechzeiten: 01520 4999376

Sprachkurse der VHS: Informationen bei Frau Rosa Schloss

Kontakt: Rosa Schloss T. 0160-944 82 660 E-Mail
rosa.schloss@schoeppingen.de

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

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



Tag der offenen Tür

Die Kindergärten und das Familienzentrum Vechtestädtchen stellen sich vor, dazu sind alle Mitbürger*innen herzlich eingeladen, besonders die Familien, die im kommenden Jahr ihr Kind in einem der Kindergärten anmelden möchten. Eingeladen sind auch alle Nachbarn und Bürger, die sich über die Angebote des Familienzentrums informieren wollen.

Zu den jeweiligen Terminen ist es möglich die verschiedenen Kindergärten zu besichtigen. Die Kindergärten arbeiten nach verschiedenen Konzepten, diese werden gezeigt und erklärt.

Das Anmeldeportal web.kita wird vorgestellt und erklärt, Hilfe bei der Anmeldung kann zu gegebener Zeit in jedem der Kindergärten geleistet werden.

Es gibt kleine Attraktionen und auch für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Schauen Sie einfach mal vorbei.

Der Tag der offenen Tür im Gebäude des Antonius Kindergartens in Gemen geschieht in Verbindung mit dem Jubiläumsfest der Kirchengemeinde. Dort wird das 100 jährige Jubiläums des Kirchenbaus gefeiert.



Kindergärten St. Brictius/ St. Antonius

St. Antonius Kindergärten

- Hueskamp 7 in Schöppingen:
Beginn: 23.09.2023 14.00 Uhr – 18.00 Uhr
- Gemen 54 in Gemen:
Beginn: 24.09.2023 10:30 Uhr – 14:00 Uhr



Kindergarten St. Nikolaus

- Nikolausweg 12 in
Schöppingen
Beginn: 23.09.2023, 10.00 Uhr – 12.00 Uhr



Kindergarten

Kindergarten St. Marien

- Hagen 4 in Schöppingen - Eggerode
Termin wird noch bekannt gegeben

Elternabend: Ich kann das alleine – Kindern Wurzeln und Flügel geben

Beginn: Do., 07.09.23, 19:30 - 21:45 Uhr
Ort: Kindergarten St. Brictius, Hueskamp 7, Schöppingen
Leitung: Beatrix Ebbert
18S112 ohne Gebühr, Anmeldung erforderlich

Kinder haben einen natürlichen Drang, selbstständig zu werden. Wir verraten, wie Eltern ihre Kinder behutsam unterstützen können - ohne sie unter Druck zu setzen. An diesem Abend bekommen Sie wertvolle Tipps, wie Sie Ihre Kinder auf dem Weg zur Selbstständigkeit auf ganz natürliche Weise begleiten können.



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

Beginn: **Di, 19.09.2023 19.00 – 21.00 Uhr**
Ort: Briccius Kindergarten, Hueskamp 7, Schöppingen
Leitung: Julia Bense
18S113 20,00 €

Dieser Kurs richtet sich speziell an Frauen ab 50 und deren besondere Ansprüche an den Beckenboden.

Wo genau ist eigentlich mein Beckenboden?

Und wie trainiere ich ihn richtig?

Kann ich meinen Alltag oder meinen Sport evtl „Beckenboden-freundlicher“ gestalten?

Was hat der Beckenboden mit der Atmung zu tun?

All diese Fragen klären wir in unserem Beckenboden refresh-Workshop.



Ein bisschen Basis-Wissen ist die Grundlage für das richtige Training und den alltäglichen Umgang mit dem Beckenboden. Um das theoretisch Erlernete direkt umzusetzen, werden wir nach der Theorie in den praktischen Teil einsteigen. Hier lernst du, deinen Beckenboden gezielt anzusteuern.

Ich zeige dir praktische Beckenboden-Übungen, die Du in Deinen Alltag integrieren kannst.

Der Workshop richtet sich grundsätzlich an alle Frauen. Es ist egal, wie alt du bist, es ist egal, ob du bereits Kinder hast oder nicht.

Bei Bedarf kann ein Teil der Gebühr übernommen werden, sprechen Sie mich vertraulich an.

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



Selbstbehauptungstraining für Kinder zwischen 5 und 7 Jahren

- Beginn:** Sa., 23.09.23, 09:00 - 13:15 Uhr
Ort: Kindergarten St. Brictius/ St. Antonius, Turnhalle im Kindergarten in Schöppingen-Gemen, Gemen 54
- Leitung:** Rita Hink
18S114 ohne Gebühr, Anmeldung erforderlich



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

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

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

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

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

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

Kartoffelernte

Beginn: ein Samstag im September, Termin wird noch bekanntgegeben

Ort: Kartoffelacker an de Spurbahn im Stroenfeld

Mitzubringen: pro Kind ein Eimerchen

Eingeladen sind alle Familien mit Kindern im Kindergartenalter.

Ohne Anmeldung, ohne Gebühr

Viele erinnern sich bestimmt noch an die Kartoffelpflanzaktion im April. Nun können die Kinder ernten, was sie gepflanzt haben.

In den mitgebrachten Eimern sammeln sie die Kartoffeln ein, die zuvor aus der Erde geholt wurden.

Wer wird der Kartoffelkönig oder die Kartoffelkönigen? Wer erntet die schwerste Kartoffel?

Jedes Kind darf ein Eimerchen voll Kartoffeln mit nach Hause nehmen.

So schließt sich der Kreislauf von pflanzen und ernten.



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

Alle sind auch zum Kartoffelfest am 30 September an der Museumsscheune eingeladen. Dort können die Kartoffeln gegen eine kleine Spende sackweise erworben werden. Es gibt Reibplätzchen für Jung und Alt.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Heimatverein Schöppingen statt.

Gesund kochen für und mit Kindern

Beginn: **Sa., 28.10.23, 09:30** - 12:30 Uhr
Ort: **Sekundarschule, Bergstiege 4, Schöppingen**
Leitung: **Claudia Kestermann**
18S101 ohne Gebühr

Kochen und gesund ernähren mit den Lebensmitteln, die regional wachsen.

Das Menü richtet sich nach den Lebensmitteln, die saisonal zur Verfügung stehen.

Dieses Angebot richtet sich an Eltern und ihre Kinder. Mitmachen können jeweils ein Elternteil mit 1 - 2 Kindern, deren Mindestalter 5 Jahre beträgt.



Für die Lebensmittel wird eine Kostenumlage fällig, bei Bedarf kann ein Teil der Unkosten übernommen werden.

Mitzubringen sind Schürzen, Topflappen und Trockentücher.

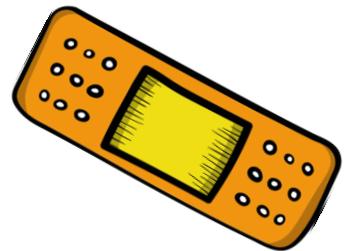
Anmeldung und Information bei Margret Hölscher, T. 01575 8783826 oder per E-Mail: margret@hoelshare.de.

Beginn: Sa., 04.11.23, 09:00 - 14:00 Uhr
Ort: Alte Küsterei St. Brictius, Kirchplatz 5, Schöppingen
Leitung: Andreas Kortüm
118S102 ohne Gebühr

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

- die Verhinderung von Unfällen,
- das Erkennen von Nofallsituationen bei Säuglingen und Kleinkindern sowie Erwachsenen
- Maßnahmen bei Verbrennungen, Vergiftungen und Knochenbrüchen
- Maßnahmen bei Bewusstlosigkeit und Atemstörungen, sowie Pseudokrapp, Asthma und Allergien.

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



Beginn: Di., 07.11.23, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Kindergarten St. Nikolaus, Nikolausweg 12,
Schöppingen
Leitung: Heike Bernat
18S121 **Gebühr:** 11,50 €

Wir starten mit einem Glas Sekt (auch alkoholfrei) und freuen uns auf die Stunden der Entspannung.

In einer kleinen Runde probieren wir unterschiedliche

Entspannungsmethoden aus, die im Alltag als Stressinseln dienen können.

Neben einer Einführung in die progressive Muskelentspannung nach Jacobson, gehen wir auf eine Phantasiereise, probieren eine Schokoladen-Meditation und machen uns die Regeln des Genießens bewusst. Als besonders effektive Methode, um sich eine Stressinsel im Alltag zu schaffen, lernen wir zudem eine Atemtechnik.

Zum Abschluss entführt uns eine Phantasiereise an einen besonderen Ort der Entspannung.

Alle Teilnehmer bekommen ein elektronisches Handout, damit Anleitungen (Audiodatei) verlinkt werden können.

Mitzubringen sind: Yogamatte, Woldecke, Kopfkissen, warme Socken und bequeme Kleidung.

Die Gebühr kann bei Bedarf bezuschusst werden.



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

Martinsumzug / Laternenumzug in Schöppingen

Wir möchten alle Mitbürger*innen und auch Gäste herzlich einladen, am Martinsumzug / Laternenumzug teilzunehmen. Im Licht der Laternen und Fackeln gehen wir gemeinsam einen Weg, singen Lieder und haben eine schöne Zeit miteinander.



Ortsteil Schöppingen:

Beginn: Fr. 10.11.2023, 18.00 Uhr

Ort: Schöppingen, Festwiese am Nikolauskindergarten

Wir treffen uns um 18.00 Uhr auf der Festwiese am Nikolauskindergarten. Dort wird das Martinsspiel aufgeführt. Begleitet von den Pfadfindern mit Fackeln und der Musikkapelle der Freiwilligen Feuerwehr ziehen wir singend zum Kirchplatz. Dort besteht Gelegenheit zum geselligen Abschluss. Die Pfadfinder bieten Kinderpunch und Glühwein für die Erwachsenen an. Auch können die zuvor bei der Bäckerei Ebbinghoff gekauften Wertmarken gegen gebackene Martinsgänse eingetauscht werden.

Ortsteil Eggerode:

Beginn: Fr. 10.11.2023, 18.00 Uhr

Ort: Eggerode, Schulplatz der Grundschule

Wir treffen uns um 18.0 Uhr auf dem Schulplatz der Grundschule und ziehen von dort aus gemeinsam mit der Kapelle der

Freiwilligen Feuerwehr zum Freialtar, dort wird das Martinsspiel aufgeführt. Zurück auf dem Schulhof besteht die Möglichkeit zum geselligen Abschluss. Auch hier werden Getränke angeboten und es besteht die Möglichkeit gebackene Gänse zu erwerben.

Ortsteil Gemen:

Der Termin wird noch bekannt gegeben.

Alle Teilnehmer treffen sich am Kindergarten, das Martinsspiel wird gezeigt und wir ziehen singend eine kleine Strecke durch den Ort.

Veranstalter: Familienzentrum
Vechtestädtchen

Ohne Anmeldung, ohne Gebühr



Beginn: 11.11.2023 15.00 Uhr

Ort: Kulturhalle „Kraftwerk“, Feuerstiege

ohne Gebühr, Anmeldung erforderlich

Kinder und ihre Großeltern treffen sich, um zu erleben, wie früher gespielt wurde. Wie war das ohne Laptop und Handy, ja sogar ohne Fernseher? Als man noch auf der Straße spielen konnte, da kaum Autos fahren?

Waren die Spiele verschieden, je nachdem woher man kommt? Oder spielten alle Kinder auf der Welt ähnliche Spiele?

Alle diese Dinge sollen an diesem Nachmittag mit Freude und Spaß erfahren werden können. Wir würden uns freuen, wenn die Großeltern (Eltern) ihre Erinnerungen und Erfahrungen einbringen.

Eingeladen sind alle Kinder mit ihren Großeltern, ausdrücklich auch aller Nationalitäten und Konfessionen/Religionen.

Dieser Nachmittag findet im Rahmen der „Briccius-Woche“ statt, in Kooperation mit der Kirchengemeinde St. Briccius.

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

Oder

Pastoralreferentin Steffi Eißing T. 02555 99798714 oder per E-Mail: eissing@bistum-muenster.de

Beckenboden ReFresh - Workshopabend für Frauen

Beginn: Di., 14.11.23, 19:00 - 21:00 Uhr
Ort: Kindergarten St. Brictius, Hueskamp 7, Schöppingen
Leitung: Julia Bense

18S115 20,00 €

Wo genau ist eigentlich mein Beckenboden?
Und wie trainiere ich ihn richtig?
Kann ich meinen Alltag oder meinen Sport evtl.
"Beckenboden-freundlicher" gestalten?
Was hat der Beckenboden mit der Atmung zu tun?



All diese Fragen klären wir in unserem Beckenboden refresh-Workshop.

Ein bisschen Basis-Wissen ist die Grundlage für das richtige Training und den alltäglichen Umgang mit dem Beckenboden. Um das theoretisch Erlernte direkt umzusetzen, werden wir nach der Theorie in den praktischen Teil einsteigen. Hier lernst du, deinen Beckenboden gezielt anzusteuern.

Ich zeige dir praktische Beckenboden-Übungen, die Du in Deinen Alltag integrieren kannst.

Der Workshop richtet sich grundsätzlich an alle Frauen. Es ist egal, wie alt du bist, es ist egal, ob du bereits Kinder hast oder nicht.

Mitzubringen sind eine Yogamatte und bequeme Kleidung.
Bei Bedarf kann ein Teil der Gebühr übernommen werden.

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

Werken für Frauen: Dekoration

Beginn: Fr., 17.11.23, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: Kindergarten St. Brictius,
Hueskamp 7, Schöppingen

Leitung: Markus Ricker

18S116 ohne Gebühr



Dekoration ist Frauensache, aber Männer stellen sie her?

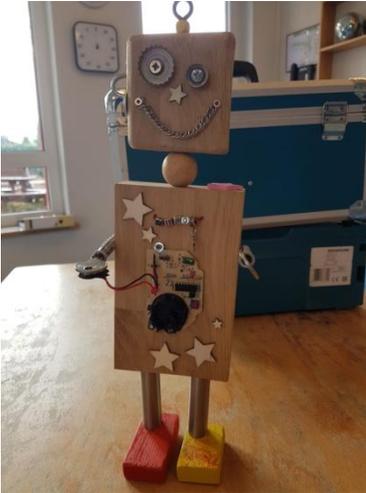
An diesem Abend heißt es "Selbst ist die Frau". Unter Anleitung wird gesägt und geschliffen und Dekoration aus Holz hergestellt: Holzbretter (Schwarte) mit Motiven für den Außenbereich.

Für das Material wird ein Unkostenbeitrag je nach Modell fällig (ca. 12 €), der bei Bedarf bezuschusst werden kann.



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

Beginn: Sa., 18.11.23, 09:00 - 13:00 Uhr
Ort: Kindergarten St. Brictius, Hueskamp 7, Schöppingen
Leitung: Markus Ricker
18S117 ohne Gebühr



Hier sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Seid mutig! Am Ende seid ihr sicher zu Recht "stolz". Unter Anleitung baut ihr aus Holz kleine Kunstwerke oder Holzspielzeug. Egal ob für den Garten oder fürs Haus. Das Kunstwerk glänzt überall.

Nach erfolgreicher Anmeldung wird mit dem Referenten die Modellwahl besprochen und das Material beschafft.

(Modellvorschlag)

Diese Aktion richtet sich an Väter (oder Mütter, Großeltern, Onkel) und Kind: Eine Aktion, die nicht nur schön und produktiv ist, sondern auch das Gemeinschaftsgefühl stärkt.

Für das Material wird ein Unkostenbeitrag je nach Modell fällig, der bei Bedarf bezuschusst werden kann.

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

Kurse des Katholischen Bildungswerkes



Katholisches Bildungswerk
Kreis Borken
Katholisches Bildungsforum

Offener Treff zum Handarbeiten

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

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

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

Fitness und Bewegung



Katholisches Bildungswerk
Kreis Borken
Katholisches Bildungsforum

Yoga

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

Anmeldung bei Margret Hölscher, T. 02555 337 oder per Mail
margret@hoelshare.de.

Beginn: Mi., 23.08.23, 19:30 - 21:00 Uhr, 12-mal
Ort: Jugendheim, Bergstr. 10, Schöppingen
Leitung: Adriana Epping
32S101 82,00 € (24 UStd.)



Katholisches Bildungswerk
Kreis Borken
Katholisches Bildungsforum

Pilates

Pilates ist eine Mixtur aus Dehn- und Kräftigungsübungen mit der Integration des Geistes. Diese Bewegungsmethode kräftigt speziell die tiefe Bauchmuskulatur. Unter Berücksichtigung der Pilates-Prinzipien: Atmung - Zentrierung - Körperspannung - Bewegungsfluss - kontrollierte Abläufe - Koordination, lernen die Teilnehmenden, ihren Körper neu zu erfahren. Die Wirbelsäule wird aufgerichtet, der Körper gekräftigt und gedehnt. Mitzubringen sind Sportkleidung und Anti-Rutsch-Socken. Anmeldung über www.kbw-borken.de oder in der Geschäftsstelle des KBW, 02861 8040920.

Leitung: Karla Steinkühler

Pilates

Beginn: Di., 18.07.23, 16:30 - 17:30 Uhr, 9-mal
Ort: Kindergarten St. Marien, Hagen 4, Schöppingen-Eggerode
33S101 46,50 € (12 UStd.)

Pilates

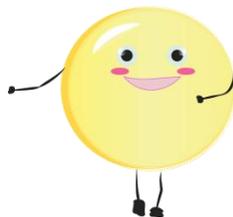
Beginn: Di., 18.07.23, 17:30 - 18:30 Uhr, 9-mal
Ort: Kindergarten St. Marien, Hagen 4, Schöppingen-Eggerode
Leitung: Karla Steinkühler
33S102 46,50 € (12 UStd.)

Pilates

Beginn: Do., 20.07.23, 08:45 - 09:45 Uhr, 9-mal
Ort: Pfarrheim St. Marien, Marienplatz 3, Sch.-Eggerode
Leitung: Karla Steinkühler
33S103 46,50 € (12 UStd.)

Pilates

Beginn: Do., 20.07.23, 10:00 - 11:00 Uhr,
9-mal
Ort: Pfarrheim St. Marien, Marienplatz
3, Sch.-Eggerode
Leitung: Karla Steinkühler
33S104 46,50 € (12 UStd.)



Pilates

Beginn: Di., 10.10.23, 16:30 - 17:30 Uhr, 9-mal
Ort: Kindergarten St. Marien, Hagen 4, Schöppingen-Eggerode
Leitung: Karla Steinkühler
33S105 46,50 € (12 UStd.)

Pilates

Beginn: Di., 10.10.23, 17:30 - 18:30 Uhr, 9-mal
Ort: Kindergarten St. Marien, Hagen 4, Schöppingen-Eggerode
Leitung: Karla Steinkühler
33S106 46,50 € (12 UStd.)

Pilates

Beginn: Do., 05.10.23, 08:45 - 09:45 Uhr, 9-mal
Ort: Pfarrheim St. Marien, Marienplatz 3, Sch.-Eggerode
Leitung: Karla Steinkühler
33S107 46,50 € (12 UStd.)

Pilates

Beginn: Do., 05.10.23, 10:00 - 11:00 Uhr, 9-mal
Ort: Pfarrheim St. Marien, Marienplatz 3, Sch.-Eggerode
Leitung: Karla Steinkühler
33S108 46,50 € (12 UStd.)



Katholisches Bildungswerk
Kreis Borken
Katholisches Bildungsforum

Dance Fit

Bei Dance Fit steht der Spaß an Bewegung zu toller, rhythmischer Musik im Vordergrund. Trainiert wird die Ausdauer, Beweglichkeit und auch die Kraft. Es ist für jeden von 16 - 66 Jahren geeignet.

Bitte in Sportkleidung sowie Sportschuhen kommen, da keine Umkleide vorhanden ist.

Mitzubringen sind ein Handtuch und Wasser zum Trinken.

Bei gutem Wetter findet der Kurs auf der Festwiese beim Nikolaus-Kindergarten statt.

Anmeldung bei Kerstin Messing, T. 0176 24164042.

Dance Fit

Beginn: Mo., 14.08.23, 19:00 - 20:00 Uhr, 8-mal
Ort: Sekundarschule, Bergstiege 4, Schöppingen
Leitung: Kerstin Messing
33S115 25,00 € (10,7 UStd.)

Dance Fit

Beginn: Mo., 23.10.23, 19:00 - 20:00 Uhr, 8-mal
Ort: Sekundarschule, Bergstiege 4, Schöppingen
Leitung: Kerstin Messing

33S116 25,00 € (10,7 UStd.)



Katholisches Bildungswerk
Kreis Borken
Katholisches Bildungsforum

Fit ab 55 – Wirbelsäulengymnastik

Dieser Kurs bietet den Teilnehmenden ein speziell ihrem Alter angepasstes Präventionsprogramm. Ein Ganzkörpertraining zur Bekämpfung von Rückenschmerzen. Durch gezieltes Training in Haltung und Bewegung, Körperwahrnehmung, Gleichgewicht und Koordination wird sich das Allgemeinbefinden schnell verbessern. Mitzubringen sind: Turnschuhe, Handtuch und Getränk.

Anmeldung bei Marion Hamann, T. 02555

Leitung: Marion Hamann

Fit ab 55 – Wirbelsäulengymnastik

Beginn: Mo., 07.08.23, 08:45 - 09:30 Uhr, 8-mal

Ort: Konferenzraum der Firma Shopware, Ebbinghoff 10, Schöppingen

Leitung: Marion Hamann

33S109 19,00 € (8 UStd.)

Fit ab 55 - Wirbelsäulengymnastik

Beginn: Mo., 16.10.23, 08:45 - 09:30 Uhr, 9-mal

Ort: Konferenzraum der Firma Shopware, Ebbinghoff 10, Schöppingen

Leitung: Marion Hamann

33S110 21,00 € (9 UStd.)

Ein gezieltes Bewegungsprogramm zur Kräftigung und Dehnung wichtiger Muskelgruppen wirkt vorbeugend bei Haltungsschäden und stärkt den Beckenboden. Rückenschmerzen und andere körperliche Beeinträchtigungen sind oft Ausdruck von Fehlhaltungen. Dieser Kurs bietet ein abwechslungsreiches und ganzheitliches Übungsprogramm und verbessert gelenkschonend die Beweglichkeit und trainiert vernachlässigte Muskelgruppen. Mit der Zeit erreichen Sie ein verbessertes Körperbewusstsein. Anmeldung bei Marion Hamann T. 02555 928889.

Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik für Männer

Beginn: Mi., 09.08.23, 18:30 - 19:30 Uhr, 8-mal
Ort: Konferenzraum der Firma Shopware, Ebbinghoff 10,
Schöppingen
Leitung: Marion Hamann
33S111 25,00 € (10,7 UStd.)

Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik für Männer

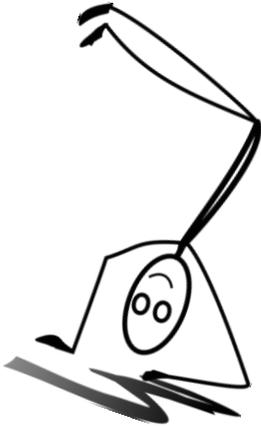
Beginn: Mi., 09.08.23, 19:30 - 20:30 Uhr, 8-mal
Ort: Konferenzraum der Firma Shopware, Ebbinghoff 10,
Schöppingen
Leitung: Marion Hamann
33S112 25,00 € (10,7 UStd.)

Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik für Männer

Beginn: Mi., 18.10.23, 18:30 - 19:30 Uhr, 8-mal
Ort: Konferenzraum der Firma Shopware, Ebbinghoff 10,
Schöppingen
Leitung: Marion Hamann
33S113 25,00 € (10,7 UStd.)

Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik für Männer

Beginn: Mi., 18.10.23, 19:30 - 20:30 Uhr, 8-mal
Ort: Konferenzraum der Firma Shopware, Ebbinghoff 10,
Schöppingen
Leitung: Marion Hamann
33S114 25,00 € (10,7 UStd.)



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

Diese sind auf der Internetseite des kbw einzusehen:

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

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