

# Treff

Punkte

## Sonderausgabe Duisburg-West Stand 8.2020

August - Dezember 2020

**FÜR DEIN LEBEN GERN.**



[www.kbf-du-west.de](http://www.kbf-du-west.de)



## **Willkommen im neuen TreffO**

— einer neuen Ausgabe des Programms vom  
Katholischen Bildungsforum Duisburg -West.

Aufgrund der Geschehnisse der letzten Monate durch das  
Corona Virus hat sich vieles geändert.

Wir mußten das Haus schließen, erst ab Mai gab es ein paar  
Lockerungen der Regierung, so dass wir unter bestimmten  
Hygieneregeln, das Haus wieder für ein wenige, zum Teil sehr  
reduzierte Kurse, öffnen durften - zur Freude aller Beteiligten.

Die Zeit ist eine andere geworden, die Beschränkungen, uns  
nicht mehr so bewegen und handeln zu dürfen, wie wir es  
lange Zeit gewohnt waren, geht nicht spurlos an allen vorbei.

Ich finde den Spruch von Ludwig Thoma sehr passend:

„Es gibt Berge, über die man hinüber muss, sonst geht der  
Weg nicht weiter.“

Auch wir mussten umdenken und vieles neu lernen. Und des-  
halb, möchten wir Ihnen, ein Magazin anbieten, nicht in alter  
Form, aber mit gewohnten Angeboten.

Wir hoffen, dass Sie sich wieder bei uns anmelden, denn das  
gesamte Team, unsere Honorarkräfte und viele weitere Betei-  
ligte, würden sich freuen, Sie wieder ab August 2020 in unse-  
rem Haus auf der Händelstr.16 begrüßen zu dürfen.

Das komplette Kursangebot finden sie auf unserer Webseite.

Im Namen des Teams

Heike Heger

## **Inhalt**

Gesellschaft.....	4
Entspannung.....	5
Bewegung.....	6
Ernährung.....	7
Sprachen - EDV.....	9
Nähen.....	9
Kreatives.....	10

### **Coronabedingte Sonderausgabe**

Änderungen sind auf Grund der derzeitigen Situation vorbehalten, neueste Entwicklungen müssen berücksichtigt werden.

Vielen Dank für ihr Verständnis.

Im weiteren Verlauf des Jahres werden wir wieder an einer Gesamtausgabe für alle Einrichtungen (Duisburg West, Kamp-Lintfort und Wesel) arbeiten.

Bleiben sie gesund.

Markus Kuhlmann und Sabine Lipiak

## Gesellschaft

**Wie schütze ich mein Vermögen vor späteren Pflegeheimkosten****122-006 | 5,00 €**Mo., 18:00 — 19:30 Uhr  
05.10.2020Fachkanzlei für Erbrecht  
Jennert & Ladwig**Wie schütze ich mein Vermögen vor Verwandten?**

Testamente und vorweggenommene Erbfolge

**122-007 | 5,00 €**Mo., 18:00 — 19:00 Uhr  
02.11.2020Fachkanzlei für Erbrecht  
Jennert & Ladwig**Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht**- Voraussetzungen,  
Wirksamkeit und Gefahren**122-008 | 5,00 €**Mo., 19:30 — 21:00 Uhr  
09.11.2020

Gabriele Bernd



## Gesellschaft

**"AidA"**

AidA steht für Aktiv in das Alter und beinhaltet die Schulung und Erhaltung der folgenden vier Lebensbereiche:

- Gedächtnis,
- Bewegung,
- Alltagsfähigkeiten,
- Lebensbedeutung aus dem Glauben.

Die Themen sind jeweils abgeschlossen!  
Immer**Nachmittagscafé**

Mi., 14:30 — 16:15 Uhr

**Welche Bedeutung haben Farben?!****123-015 | 3,00 €**  
26.08.2020**Was macht das Leben "lebenswert"****123-016 | 3,00 €**  
30.09.2020**Schuld und Vergebung****123-017 | 300 €**  
04.11.2020**"Feste feiern - lasst uns froh und munter sein..."****123-018 | 3,00 €**  
09.12.2020  
Heike Heger

## Gesellschaft

**"AidA" und ein kleines Frühstück**Do., 9:15 — 11:30 Uhr  
Gebühr incl. Kaffee und Brötchen**Was macht das Leben lebenswert****Wer bin ich?****123-020 | 6,00 €**  
01.10.2020**Fit in den Winter****123-021 | 6,00 €**  
05.11.2020**Weihnachten****- besinnliche Zeit?**  
**123-022 | 6,00 €**  
10.12.2020  
Heike Heger**Ein-Eltern-Treff**

Alleinerziehende Mütter und Väter sind oft belastet durch die große Verantwortung, die sie zumeist weitgehend alleine tragen müssen. Unser Angebot ermöglicht einen Erfahrungsaustausch und gegenseitige Stärkung der Teilnehmer

**124-003 | 0,00 €**  
Mi, 15:00 — 16:30 Uhr  
02.09.2020 — 02.12.2020  
Heike Heger

## Gesellschaft

**Demenz-Café "Vergissmeinnicht"**

Sie pflegen Ihren Angehörigen, der an einer Demenz erkrankt ist, zu Hause?

Lassen Sie sich von uns unterstützen.

Bei uns im Café "Vergissmeinnicht" sind Menschen mit Demenz herzlich willkommen.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Wir bitten Sie, Ihren Angehörigen bei den ersten Besuchen zu begleiten, damit ein gegenseitiges Kennenlernen möglich ist.

**124-004 | 15,00€ pro Nachmittag**Mi., 14:00 — 17:00 Uhr  
19.08.2020 — 09.12.2020  
Abzurechnen über die Pflegeversicherung  
Eugenie Czarnecki und Team**Verteidigung mit dem Rollator und dem Spazierstock für Senioren**

Einsatz als Hilfsmittel in Konfliktsituationen und Alltagssituationen

**123-014 | 12,90 €**  
Mo., 14:30 — 16:45 Uhr  
28.09.2020  
Gerhard Kandora



## Entspannung

**Bitte zu allen Entspannungsangeboten bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte, Decke und ein kleines Kissen mit-bringen!**

**Lust auf Lachen ? - Lebensfreude pur!**

„Auftanken statt Ausbrennen“

**132-036 | 55,00 €**

Sa, 10:00 — 16:00 Uhr

26.09.2020

Heide Marie Wahl

**Atmung und Bewegung**

eine Einführung in das Hatha-Yoga

Durch Bewegung im Einklang mit der Atmung das Wohlbefinden stärken

**132-037 | 84,00 €**

Mo., 15:30 — 17:00 Uhr

31.08.2020 — 07.12.2020

Gerlinde Schatz

**Gesunderhaltung durch Yoga am Abend**

- sanftes Yoga am Abend zum Entspannen und Abschalten.

Auch für Anfänger geeignet

**132-038 | 70,40 €**

Mo., 18:00 — 19:30 Uhr

14.09.2020 — 07.12.2020

Kerstin Winkler

## Entspannung

**Meditation und Autogenes Training**

- relax und schöpfe neue Kraft für dich!

**132-039 | 38,40 €**

Di., 18:30 — 20:00 Uhr

25.08.2020 — 29.09.2020

Melanie Koch

**Geführte Meditation und Autogenes Training**

- Relax mit kleinen Meditationen auf Basis des Autogenen Trainings

**132-040 | 38,40 €**

Di., 18:30 — 20:00 Uhr

03.11.2020 — 08.12.2020

Melanie Koch

**Entspannung durch meditatives Yoga**

Yoga, Entspannung und Meditation für Anfänger und Fortgeschrittene

**132-041 | 92,40 €**

Di, 17:30 — 19:00 Uhr

18.08.2020 — 08.12.2020

Christiane Brich

**Yoga für Dich**

Spüre und stärke deinen Körper

Für Anfänger!

**132-042 | 83,20 €**

Di., 17:30 — 19:00 Uhr

01.09.2020 — 08.12.2020

Anke Kroll

## Entspannung

**Yoga für Dich zur  
Wochenmitte**

- mit neuer Kraft und innerer Ruhe in die zweite  
Wochenhälfte  
für Teilnehmer mit und ohne  
Vorkenntnisse

**132-044 | 91,00 €**

Mi., 09:00 — 10:30 Uhr  
02.09.2020 — 09.12.2020  
Gerlinde Schatz

**Feldenkrais - Bewusstheit  
durch Bewegung**

Mit Feldenkrais das Unmögliche möglich, das Schwere leicht und das Leichte annehmbar werden lassen

**132-049 | 70,50 €**

Do., 17:45 — 18:45 Uhr  
20.08.2020 — 10.12.2020

**132-050 | 70,50 €**

Do., 19:00 — 20:00 Uhr  
20.08.2020 — 10.12.2020  
Monika Brüggemann

## Bewegung

**Zumba® Fitness****133-030 | 75,00 €**

Mo, 09:15 — 10:15 Uhr  
17.08.2020 — 07.12.2020  
Jennifer Lo Vullo

**Gymnastik für Männer  
50 Plus**

Fit von Kopf bis Fuß

**133-055 | 54,60 €**

Mo, 11:45 — 12:45 Uhr  
31.08.2020 — 07.12.2020  
Gerhard Kandora

**Gymnastik  
für Frauen ab 60****133-032 | 42,00 €**

Di., 10:00 — 10:45 Uhr  
18.08.2020 — 08.12.2020  
Theresia Redding

**Bodyfitness Soft**

Figurtraining auf gelenkschonende Weise

**133-034 | 51,00 €**

Di., 11:30 — 12:30 Uhr  
18.08.2020 — 08.12.2020  
Simone Fröhlich

## Bewegung

**Selbstbehauptung**

- für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren

Die Teilnehmenden lernen:

- Selbstbewußtes Handeln
- Eigene Stärken nutzen
- Bewußtes Verhalten im Alltag

**123-013 | 24,00 €**

Mo, 17:00 — 19:15 Uhr  
14.09.2020 — 21.09.2020  
Gerhard Kandora

**smovey - schwing dich fit  
und relax**

Gymnastik für jede Altersklasse

**Di., 17:30 — 18:15 Uhr****133-037 | 20,50 €**

25.08.2020 — 22.09.2020

**133-038 | 20,50 €**

03.11.2020 — 01.12.2020

Melanie Koch

**Zumba® Gold**

- ist eine Low Impact Tanz-Fitness-Party

**133-047 | 71,50 €**

Do., 11:00 — 12:00 Uhr  
03.09.2020 — 10.12.2020  
Petra Braun

## Bewegung

**Rücken Aktiv ab 55 plus****133-053 | 14,00 €**

Do., 14:30 — 15:15 Uhr  
10.09.2020 — 01.10.2020

**133-054 | 17,50 €**

Di., 09:45 — 10:30 Uhr  
27.10.2020 — 24.11.2020  
Heike Heger

**Rückenschonende  
Gymnastik**

für Frauen ab 60 Jahre

**133-048 | 42,00 €**

Do., 17:00 — 17:45 Uhr  
20.08.2020 — 10.12.2020  
Theresia Redding

**Beckenbodentraining  
für Frauen und Männer****133-051 | 16,00 €**

Mi., 11:00 — 11:45 Uhr  
16.09.2020 — 07.10.2020

**133-052 | 16,00 €**

Mo., 14:30 — 15:15 Uhr  
09.11.2020 — 30.11.2020  
Heike Heger



## Bewegung

Die folgenden Kurse finden in einer Außenstelle statt. Anmeldungen im KBF! 02065 9013340

## Pfarrheim St. Johannes Marienstr., Homberg

## Ausgleichsgymnastik

**133-208 | 42,00 €**  
Mi, 09:30 — 10:15 Uhr  
19.08.2020 — 09.12.2020

**133-209 | 42,00 €**  
Mi., 10:30 — 11:15 Uhr  
19.08.2020 — 09.12.2020  
Theresia Redding

## Pfarrzentrum St. Peter Friedhofsallee , Homberg

## Sitzgymnastik

**133-213 | 27,00 €**  
Di, 11:00 — 11:45 Uhr  
18.08.2020 — 03.11.2020  
Claudia Falß

## Pfarrheim St. Marien Dorfstr., Rumeln

## Fit, gesund und beweglich - 55 plus

**133-303 | 52,50 €**  
Mi, 09:30 — 10:30 Uhr  
19.08.2020 — 09.12.2020  
Susanne Bach

## Bewegung

## Pfarrgemeinde Liebfrauen, Ottostr. , Homberg

## Rückenfit in den Tag

**133-210 | 36,40 €**  
Di., 09:00 — 09:45 Uhr  
25.08.2020 — 08.12.2020

## Fit bis ins hohe Alter

Mobil bleiben - selbstständig sein

**133-211 | 36,40 €**  
Di., 10:00 — 10:45 Uhr  
25.08.2020 — 08.12.2020

## Rücken - Fit am Vormittag

**133-212 | 36,40€**  
Di., 11:00 — 11:45 Uhr  
25.08.2020 — 08.12.2020  
Alle Kurse: Birgitta Gatz

## Ernährung

Bitte zu den Kochkursen etwas zu trinken und Behältnisse für evtl. Reste mitbringen. Eine Umlage ist in der Gebühr enthalten (Ausnahme Männerkochkurse)!

## Heute kochen die Männer 1.0

**134-042 | 64,00 €**

## Ernährung

## Italienisches Weihnachtsmenü

- Weihnachtliches 3-Gänge-Menü mit italienischen Gerichten

**134-048 | 25,50 €**  
Sa., 11:00 — 14:45 Uhr  
05.12.2020  
Incoronata Gemma

## Türkische Backstube

**Auf Grund der Hygieneschutzverordnung können leider voraussichtlich bis Dez. 2020 keine Kochkurse in Duisburg stattfinden.**

**134-047 | 25,50 €**  
Sa, 11:00 — 14:45 Uhr  
07.11.2020  
Incoronata Gemma

Do., 19:00 — 22:00 Uhr  
03.12.2020  
Nese Copuroglu

## Sprachen

**American/British English  
- How are you doing?****143-028 | 71,50 €**Do., 18:15 — 19:45 Uhr  
03.09.2020 — 26.11.2020  
Dirk Tilo Schrader**Englisch für Ältere am  
Vormittag**

Aufbaukurs

**143-029 | 97,50 €**Mo., 10:30 — 12:00 Uhr  
17.08.2020 — 07.12.2020  
Ursula Gossen**Englisch**für Teilnehmende mit min-  
destens 2 Jahren Englisch-  
kenntnisse**143-030 | 97,50 €**Di., 15:00 — 16:30 Uhr  
18.08.2020 — 08.12.2020  
Heike Gallus**English for beginners  
Teil 1****143-031 | 84,50 €**Di., 16:45 — 18:15 Uhr  
01.09.2020 — 08.12.2020  
Heike Gallus

## Sprachen

**Englisch**für Teilnehmende mit min-  
destens 2 Semestern Kurs-  
teilnahme an Englischkursen**143-032 | 97,50 €**Di., 18:30 — 20:00 Uhr  
18.08.2020 — 08.12.2020  
Heike Gallus**Englisch für  
Fortgeschrittene****143-033 | 109,50 €**Di., 16:45 — 18:15 Uhr  
18.08.2020 — 08.12.2020  
Ursula Gossen**Brush up your English  
- für Fortgeschrittene****143-034 | 97,50 €**Mi., 16:45 — 18:15 Uhr  
19.08.2020 — 09.12.2020  
Angelina Gossen

## Sprachen

**Englisch für die Reise -  
Aufbaukurs****143-035 | 109,50 €**Mi., 18:30 — 20:00 Uhr  
19.08.2020 — 09.12.2020  
Angelina Gossen**Englisch**- für Teilnehmende mit ca. 2  
Semester Kursteilnahme  
Englisch**143-036 | 97,50 €**Do., 9:45 — 11:15 Uhr  
20.08.2020 — 10.12.2020  
Heike Gallus**Englisch 60+**

für Fortgeschrittene

**143-037 | 97,50 €**Do., 11:30 — 13:00 Uhr  
20.08.2020 — 10.12.2020  
Heike Gallus

## Sprachen

**Spanisch für  
Anfänger Teil 1****143-025 | 94,90 €**Mo., 15:30 — 17:00 Uhr  
31.08.2020 — 07.12.2020  
M. Markshausen-Fischer**Spanisch für  
Fortgeschrittene****143-026 | 97,50 €**Di., 15:30 — 17:00 Uhr  
18.08.2020 — 08.12.2020  
M. Markshausen-Fischer**Spanisch für  
Fortgeschrittene****143-027 | 109,50 €**Do., 18:00 — 19:30 Uhr  
20.08.2020 — 10.12.2020  
M. Markshausen-Fischer**BILDUNGSURLAUB NRW****Spanisch Intensivkurs  
für Anfänger**Für Teilnehmende ohne  
Vorkenntnisse, die innerhalb  
einer Woche schnell und  
intensiv Basiskenntnisse für  
Beruf und Alltag erwerben  
möchten.Es wird gearbeitet mit dem  
Buch "Con Gusto Nuevo  
(ISBN 978-3-12-514671-6)**143-045 | 148,50 €**Mo., 12.10.2020  
bis Fr. 16.10.2020  
täglich 9:00 — 15:00 Uhr  
M. Markshausen-Fischer



## EDV

**Android-Smartphone/  
Tablet für die ältere  
Generation****Grundlagen Kurs****143-040 | 72,80 €**Mi., 09:00 — 10:30 Uhr  
19.08.2020 — 30.09.2020**143-041 | 72,80 €**Mi., 11:00 — 12:30 Uhr  
19.08.2020 — 30.09.2020  
Friedrich Sievert**Kurs für Fortgeschrittene****143-042 | 62,40 €**Mi., 11:00 — 12:30 Uhr  
04.11.2020 — 09.12.2020  
Friedrich Sievert**WhatsApp**- Grundlagen für die ältere  
Generation**143-043 | 31,20 €**Mi., 09:00 — 10:30 Uhr  
04.11.2020 — 18.11.2020  
Friedrich Sievert**Google-Maps**- Navigationsgrundlagen für  
die ältere Generation**143-044 | 31,20 €**Mi., 09:00 — 10:30 Uhr  
25.11.2020 — 09.12.2020  
Friedrich Sievert**Bitte bringen Sie  
Ihr eigenes  
Android Smartphone mit!**

## Mode

**Bitte mitbringen:**

- **Schnittmuster**
- **Stoff nach Wahl**
- **Nadeln**
- **Schere**
- **Garn**
- **Maßband**

**Die Gebühr beinhaltet  
eine Energieumlage.  
Maschinen sind  
vorhanden, können aber  
auch mitgebracht  
werden.****Nähkurs für  
Fortgeschrittene**Wir fertigen aktuelle  
Mode der Jahreszeit ent-  
sprechend**152-014 | 102,00 €**Mo, 09:00 — 12:00 Uhr  
07.09.2020 — 23.11.2020  
Wiltrud Bartels**Einfach schnittig**Nähkurs am Monta-  
gabend**152-015 | 102,00 €**Mo., 18:00 — 21:00 Uhr  
17.08.2020 — 30.11.2020  
Martina Stecker

## Mode

**Nähen macht Spaß - auch  
für Anfänger!****152-016 | 76,50 €**Di., 09:00 — 11:15 Uhr  
15.09.2020 — 01.12.2020  
Margrete Dominik**Nähkurs Neue Mode****152-017 | 102,00 €**Mi., 09:00 — 12:00 Uhr  
16.09.2020 — 02.12.2020  
Katja Wehrmann**Selbst schneiden**

- ein anziehendes Hobby

**152-018 | 102,00 €**Mi., 17:00 — 20:00 Uhr  
16.09.2020 — 02.12.2020  
Helga Heidebrunn

## Mode

Die folgende Kurs findet  
in einer Außenstelle  
statt.Anmeldungen nur im KBF  
[www.kbf-du-west.de](http://www.kbf-du-west.de)**Nähkurs  
für Fortgeschrittene**Wir fertigen aktuelle Mode  
der Jahreszeit entsprechend**152-303 | 100,00 €**Do, 09:00 — 12:00 Uhr  
17.09.2020 — 03.12.2020

Wiltrud Bartels

Kursort: Pfarrheim St.

Marien Rumeln Gemeinde  
St. Matthias

**Kreativ****Acrylmalerei**

Die Welt der Farben in der Acrylmalerei

**153-012 | 31,00 €**

Sa., 10:00 — 16:00 Uhr  
26.09.2020 — 26.09.2020  
Christel Klarhöfer

**Herbstakademie****Acrylmalerei**

Indian Summer -  
Farben gekonnt einsetzen  
Für Anfänger und  
Fortgeschrittene

**153-013 | 42,00 €**

Mo., 12.10.2020,  
Di., 13.10.2020 und  
Mi., 14.10.2020  
je 17:00 — 20:00 Uhr  
Christel Klarhöfer



# Wir freuen uns



**Krisen sind Angebote des Lebens, sich zu wandeln.  
Man braucht noch gar nicht zu wissen, was neu werden soll.  
Man muss nur bereit und zuversichtlich sein.**

*Luise Rinser*

#### **Impressum**

Herausgeber:  
Kath. Bildungsforum im  
Kreisdekanat Wesel

Geschäftsführer:  
Markus Kuhlmann

Red. Leitung  
Sabine Lipiak

Layout/Satz:  
Klaudia Weiß

alle Fotos: © Pixabay  
oder privat

Geschäftsanschrift:  
Kirchplatz 10  
47475 Kamp-Lintfort  
Fon 02842 91120

[bildung-im-forum.de](http://bildung-im-forum.de)

# s auf euch!

# Katholisches Bildungsforum Duisburg-West

Händelstr. 16  
47226 Duisburg-Rheinhausen  
kbf-du-west@bistum-muenster.de  
www.kbf-du-west.de

Fon 02065 901334-0

