

Treff

Punkte

Sonderausgabe Duisburg-West

August - Dezember 2020

FÜR DEIN LEBEN GERN.



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 deshalb, 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 Beteiligte, würden sich freuen, Sie wieder ab August 2020 in unserem 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

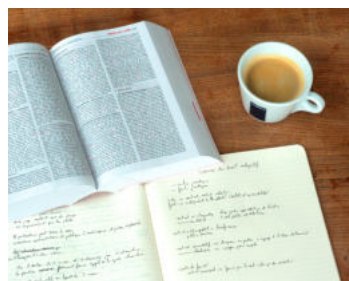
Gesellschaft

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
Gebühr incl. Kaffee und Gebäck**Welche Bedeutung haben Farben?!****123-015 | 5,00 €**
26.08.2020**Was macht das Leben "lebenswert"****123-016 | 5,00 €**
30.09.2020**Schuld und Vergebung****123-017 | 5,00 €**
04.11.2020**"Feste feiern - lasst uns froh und munter sein..."****123-018 | 5,00 €**
09.12.2020
Heike Heger

Gesellschaft

"AidA" und ein kleines FrühstückDo., 9:15 — 11:30 Uhr
Gebühr incl. Kaffee und Brötchen**Was macht das Leben lebenswert****123-019 | 6,00 €**
27.08.2020**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 — 09.12.2020Abzurechnen 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 €
Mo, 17:15 — 21:00 Uhr
07.09.2020
Norbert Michel

Menue italiano

Italienisches 3-Gänge Menü
134-045 | 25,00 €
Sa., 11:00 — 14:45 Uhr
12.09.2020
Incoronata Gemma

Pizza ohne Ende

Zubereitung von Pizza mit verschiedenen Teigen
134-046 | 24,50 €
Sa., 11:00 — 14:45 Uhr
26.09.2020
Incoronata Gemma

Kürbis - Zucca - Pumpkin

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

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

Herzhaftes Teigwaren wie türkische Pizza, Börek und Co.
134-049 | 19,80 €
Do., 19:00 — 22:00 Uhr
29.10.2020
Nese Copuroglu

Türkische Schafskäseküche

Vielseitige Rezepte für Genießer!
134-050 | 19,80 €
Do., 19:00 — 22:00 Uhr
26.11.2020
Nese Copuroglu

Klein aber fein

Die Klassiker aus der türkischen Küche
134-051 | 19,80 €
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

Englischfür 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**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**

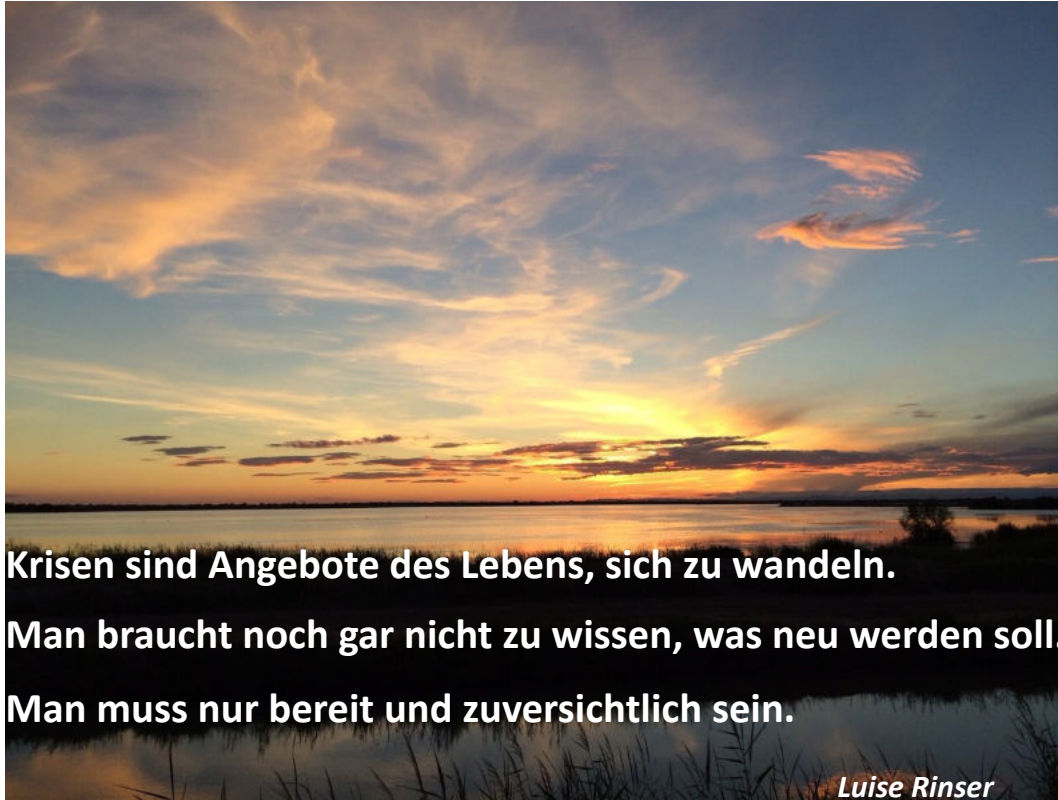
Indian Summer -
Farben gekonnt einsetzen
Für Anfänger und
Fortgeschrittene

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

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

