

Liebe Leserin, lieber Leser,

Das Katholische Bildungswerk Altenberge möchte Ihnen das Programm für das 1. Halbjahr 2018 vorstellen.

Die Veranstaltungen sind offen für alle Interessierten, unabhängig von Weltanschauung und Religionszugehörigkeit. Das kbw Altenberge ist dem Katholischen Kreisbildungswerk Steinfurt angeschlossen. Mit ihrem Kursangebot möchten die ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen Anregungen geben, freie Zeit zu gestalten.

Aus organisatorischen Gründen müssen wir um telefonische Anmeldung zu den Kursen unter der jeweils angegebenen Telefonnummer bitten.

**Programm und Beratung:**

**Monika Finke**, Zur Quelle 31, 48341 Altenberge,  
Tel. 02505/991070, finke-monika@t-online.de

**Angelika Wiedau-Gottwald**, Cheruskerweg 36,  
Tel. 01703241944, wiedau-gottwald@t-online.de

**Dr. Thomas Weide**, Am Wasserturm 8, 48341 Altenberge,  
Tel. 02505/937042, grafik@weidewiewiese.de

**Ursula Wehner**, Buchenallee 9, 48341 Altenberge,  
Tel. 02505/721, ursula@beisken.de

**Pressearbeit:**

**Rudolf Rickers**, Großer Berg 25, 48341 Altenberge,  
Tel. 02505/2560, rudolf-rickers@t-online.de

**Kassenführung:**

**Burkhard Wischgoll**, Am Stenpatt 25, 48341 Altenberge,  
Tel. 02505/2255, bwischgoll@t-online.de

Das Programm des Bildungswerkes im Internet:  
[www.altenberge-st-johannes.de](http://www.altenberge-st-johannes.de)  
[www.kbw-steinfurt.de](http://www.kbw-steinfurt.de)

**Neue Adresse ab dem 01. November 2018:**

**Katholisches Bildungswerk Steinfurt**

Nikomedesstraße 2  
48565 Steinfurt  
Tel.: 02552-7022215  
Fax: 02552-7022219



**Katholisches Bildungswerk Steinfurt**

**Bildungswerk  
Altenberge**

Jahresprogramm 1. Halbjahr 2019



## Vortrag

### „Papa, was macht Gott eigentlich den ganzen Tag?“

#### Ein Angebot für Väter in Sachen religiöser Kindererziehung

Kinder, Küche, Kirche, das sind eigentlich nicht die klassischen Männerthemen, könnte man meinen. Vatersein bedeutet aber gerade, vom Kind her zu denken.

Was braucht mein Sohn in dieser Situation? Was möchte meine Tochter eigentlich wissen, hier und jetzt? Wer Kinder in sein Leben lässt, dessen Kompass orientiert sich daran, wie es seinen Kindern geht, und er kann manchen Fragen nicht mehr ausweichen. Das Tolle am Elternsein ist, dass durch die Fragen und Anforderungen der Kinder eine Nachreife einsetzt - auch bei Männern, die Väter werden.

In zwei Schritten wird der Frage nachgegangen „Was macht Gott eigentlich den ganzen Tag?“ Der erste Abend gehört dem Referenten. Denn nur was man selber für sich geklärt und verstanden hat, kann man auch weitergeben. Welche Wünsche haben Sie an Gott, wenn es um Ihr Kind geht?

Wie funktioniert eigentlich das mit dem Gebet oder kann man sich das schenken? Am zweiten Abend steigt man ein in ein „Training on the Job“. Diese beiden Abende gestaltet Herr Bergel nur für Männer.

**21-041** 4 UStd.

**Termin:** Dienstag, 19. Und 26. März 2019

**Zeit:** 20.00 Uhr

**Referent:** Joachim Bergel, Leiter des Referats Männerseelsorge im Bistum Münster

**Ort:** Bürgersaal



## Heilfasten

### LOSLASSEN – EINLASSEN – NEUES WERDEN LASSEN

#### Heilfastenwoche zu Beginn der Fastenzeit vom 08.03. bis 15.03.2019

Heilfasten ist mehr als nichts essen. Es ermöglicht eine Fülle neuer, bereichernder Erfahrungen mit dem eigenen Leib, sich selbst, den anderen Mitfastenden und mit Gott und seinem Wort. Das Fasten ist eine besonders intensive Zeit, die in vielen Kulturen und Religionen ihren festen Platz hat.

Dies in einer Gruppe gemeinsam zu wagen, dazu lädt das Bildungswerk Fastenerfahre ebenso ein wie diejenigen, die sich neu auf dieses Wagnis einlassen möchten.

Jeder Gesunde kann in der Regel solch eine Woche des heilenden Fastens mit viel Gewinn durchleben.

Bitte bequeme Kleidung tragen und dicke Socken mitbringen. Es sind auch Übungen im Liegen geplant.

**21-042** 4 UStd.

**Termin:** Die Fastengruppe trifft sich jeweils abends von Freitag, 08.03. bis Freitag, 15.03, 20.00 bis 22.00 Uhr

**Zeit:** 20.00 bis 22.00 Uhr

**Leitung:** Anmeldung und Information bei Isabelle Stemmer (Dipl. Heilpädagogin) Telefon: 02505-2805

**Ort:** „Treffpunkt“, Kirchstraße 6

**Gebühr:** 45,00 €

Bei Anmeldung zum Kurs auf das Konto von H.P.Stemmer überweisen  
Kontonummer: 78 60 72 24 05 bei der Volksbank Altenberge,  
BLZ: 400 612 38

## Gesundheit · Bewegung · Entspannung .....

## Klangschalen

### Klangvormittag

Man lässt sich in die Klangmeditation einführen und experimentiert dann selber unter Anleitung individuell mit den vielfältigen Möglichkeiten der Klangschalen.

**32-041** 4 UStd.

**Termin:** Samstag, 16. Februar 2019

**Zeit:** 10.00 - 13.00 Uhr

**Leitung:** Claudia Tönies, staatl. anerkannte Heilpädagogin

**Ort:** Praxisräume, Marktplatz 1

**Gebühr:** 30,00 €

**Anmeldung:** Claudia Tönies, Tel. 02505/408528, Mobil: 01577-4712643  
claudia@familietoemies.de, www.ClaudiaToemies.de



## KESS-Erziehen „Abenteuer Pubertät“

(geeignet für Erziehende von Kindern und Jugendlichen zwischen 10 und 16 Jahren)



Die Zeit der Pubertät ist für Jugendliche und auch für Eltern eine aufregende und oft anstrengende, aber ganz natürliche Phase der Veränderungen.

Der fünfteilige KESS-Erziehen-Elternkurs „Abenteuer Pubertät“ möchte dazu beitragen, Wege aufzuzeigen, wie sich Jugendliche zu eigenständigen, verantwortungsvollen, kooperativen und lebensfrohen Menschen entwickeln können, wie eine respektvolle Beziehung aufgebaut und erhalten werden und wie die Pubertät aus Elternsicht gelassen „überstanden“ werden kann.

**An fünf Abenden behandelt dieser Kurs folgende Themen:**

- Veränderungen wahrnehmen, die sozialen Grundbedürfnisse der Jugendlichen sehen
- Achtsamkeit entwickeln – Position beziehen
- dem Jugendlichen das Leben zutrauen – Halt geben
- das positive Lebensgefühl stärken – Konflikte entschärfen
- Kompetenzen sehen – das Leben gestalten

**13-041** 15 UStd.

**Beginn:** Mittwoch, 30. Januar 2019

**Zeit:** 19.30 - 21.45 Uhr

**Leitung:** Annette Brassler, Referentin in der Familienbildung

**Ort:** Bürgerhaus, Raum 2/3

**Anmeldung:** und weitere Informationen bei Annette Brassler, Telefon: 02505-408456 oder annettebrassler@web.de



## Santiago de Compostela

*Der Jakobsweg als Schicksalsweg europäischer Religions- und Kulturgeschichte  
Studententag und Pilgerfahrt*

**Samstag, 11. Mai bis Samstag, 25. Mai 2019**

**Leitung und geistliche Begleitung: Matthias Vollmer**  
**Tagungsassistenz und geistliche Begleitung: Viola Brinkschröder**

Der Jakobsweg lädt seit über 1000 Jahren Menschen dazu ein, sich auf den Weg zu machen. Solange schon wandern zahlreiche Pilger auf dem Jakobsweg zum Grab des Apostels Jakobus in Santiago de Compostela.

Verschiedene Wege führen aus ganz Europa nach Spanien, wo sie sich in Puente la Reina zum Camino Francés vereinigen. Die landschaftlich reizvollsten und sehenswertesten Abschnitte dieses historischen Kulturweges werden unter die Füße genommen. Nach einer zweitägigen Busreise mit Zwischenübernachtung in Orleans wird das baskisch-französische Städtchen St. Jean-Pied-de-Port erreicht. Hier startet das Projekt Jakobsweg mit der ersten Etappe, die über die Pyrenäen nach Roncesvalles führt. Die Rückreise wird in verträglichen Etappen und mit interessanten Zwischenstopps das Erlebte reflektieren und konservieren helfen. Unterkunft bieten (sehr) gute Mittelklassehotels.

### **Teilnahmegebühr:**

im Doppelzimmer: 2075 € bei 25 TN, 2000 € bei 30 TN, 1940 € bei 35 TN, 1885 € bei 40 TN, 1845 € bei 45 TN  
im Einzelzimmer (soweit verfügbar): 2.490 € bei 25 TN, 2410 € bei 30 TN, 2350 € bei 35 TN, 2295 € bei 40 TN, 2250 € bei 45 TN

### **Mindestteilnehmerzahl : 25 Erwachsene**

Leistungen:

- Bustransfers im modernen Fernreisebus
- Tagungsleitung, Tagungsmaterial, Stadt-, Kirchen-, Wanderführungen, geistliche Begleitung
- vierzehn(14) Übernachtungen incl. Halbpension und Tischwein, Unterbringung in guten und sehr guten Hotels der Mittelklasse

Am Samstag, 23. Februar 2019, 9:30 – 14 Uhr findet ein Studientag im LANDHAUS LORETO, Haltern 72, 48612 Horstmar eingeladen: zur Information und Gelegenheit, die anderen Teilnehmenden kennenzulernen..

Für telefonische und/oder persönliche Beratung steht Ihnen gerne zur Verfügung: Matthias Vollmer, KBW Steinfurt, Nikomedesstr. 2, 48565 Steinfurt; Tel.: 02552 7022215

## Geburtsvorbereitung

### Geburtsvorbereitung, auch für Paare

#### Kurs I

12-041 18 Ustd.

Termin: Freitag, 08. Februar 2019

Zeit: 19.00 bis 21.00 Uhr

Dauer: 4 Abende für Frauen,  
ergänzend 1 Wochenende mit Partner  
am 17. und 18. März von 11.00 bis 15.00 Uhr

Leitung: Viktoria Borchardt-Ott, Hebamme

Ort: Haus Kindertraum, Am Hang 5

Gebühr: Der Kurs wird über die Krankenkasse bzw. die Krankenversicherung mit der Kursleiterin abgerechnet

Anmeldung: Viktoria Borchardt-Ott, Tel. 02505/3926  
www.hebammenpraxis-Altenberge.de

#### Kurs II

12-042 16 Ustd.

Termin: Dienstag, 15. Januar 2019

Zeit: 16.00 bis 18.00 Uhr

Dauer: 8 Abende

Leitung: Karin Rettinger, Hebamme

Gebühr: Der Kurs wird über die Krankenkasse bzw. die Krankenversicherung mit der Kursleiterin abgerechnet

Anmeldung: Karin Rettinger, Tel. 02505/947221

## Babymassage

### Babymassage

15-041 6 Ustd.

Termin: Donnerstag, 17. Januar 2019

Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr

Leitung: Viktoria Borchardt-Ott, Hebamme

Ort: Haus Kindertraum, Am Hang 5

Gebühr: 35 €

Anmeldung: Viktoria Borchardt-Ott, Tel. 02505/3926  
www.hebammenpraxis-Altenberge.de

## Gymnastik / Yoga

### Rückbildungsgymnastik

#### Kurs I – für Mütter, die ihre Kinder mitbringen möchten

12-043 10 Ustd.

Termin: fortlaufend mittwochs von 09.30 bis 10.30 Uhr, 10 x

#### Kurs II – für Mütter ohne Begleitung ihrer Kinder

12-044 10 Ustd.

Termin: fortlaufend mittwochs von 18.15 bis 19.15 Uhr, 10 x

#### (Kurs I u. II)

Leitung: Viktoria Borchardt-Ott, Hebamme

Ort: Bürgerhaus

Gebühr: Der Kurs wird über die Krankenkasse bzw. die Krankenversicherung mit der Kursleiterin abgerechnet

Anmeldung: Viktoria Borchardt-Ott, Tel. 02505/3926  
www.hebammenpraxis-Altenberge.de

### YOGA – ein ganzheitlicher Weg zu Gesundheit und Harmonie

Es tut gut, mit Yoga den Tag zu beginnen oder zu beenden und auf diesem Wege durch Körper- und Atemübungen, Entspannung und Meditation zu mehr Wohlbefinden, Beweglichkeit und Energie sowie mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu gelangen.

33-041 **Kurs I** 16 Ustd

Termin: Mo., 07. Januar, Mo., 04. März Mo., 29. April 2019

Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr

Gebühr: 60 € für 10 Abende

33-042 **Kurs II** 16 Ustd

Termin: Do., 10. Januar, Do., 07. März, Do., 02. Mai 2019

Zeit: 08.45 bis 10.15 Uhr

Zeit: 08.45 - 10.15 Uhr

Gebühr: 66 € für 11 Vormittage

#### (Kurse I u. II)

Leitung: Marga Schäferhoff,  
Dipl.-Sozialpädagogin und Yogalehrerin

Ort: Bürgerhaus

Anmeldung: Marga Schäferhoff, Tel. 0251/88326  
Fortsetzung nach den Osterferien



## Gymnastik

### Funktionsgymnastik - zur Förderung der Beweglichkeit

Nach einer Aufwärmphase bezieht die Funktionsgymnastik in vielen Variationen Übungen für die Wirbelsäule aus der Rückenschule und für die kleinen Gelenke – im Sitzen, Stehen oder Liegen – mit ein. Sie endet mit einer Entspannungsphase.

**33-043** 30 Ustd

**Termin:** Montag, 07. Januar 2019  
**Zeit:** 9.30 bis 11.00 Uhr  
**Leitung:** Petra Gehitornholt, Übungsleiterin  
**Ort:** Bürgerhaus  
**Gebühr:** 60,00 für 15 Vormittage  
**Anmeldung:** Ursula Wehner, Tel. 02505/721

### Funktionsgymnastik für Männer

Sind Sie zwischen ca. 45 – 65 Jahre alt und möchten fit werden bzw. fit bleiben?  
 Dann erwartet Sie in diesem Kurs ein konditionelles Training mit Beanspruchung aller Muskelgruppen in engagierter, fröhlicher Runde. Dazu trifft man sich am Eingang der Hauptschule.

**33-044** 14 Ustd

**Termin:** Mittwoch, 09. Januar 2019  
**Zeit:** 19.30 - 20.30 Uhr  
**Leitung:** Ingrid Otto-Valk  
**Ort:** Hauptschule  
**Gebühr:** 42,00 € für 14 Abende  
**Anmeldung:** Ingrid Otto-Valk, Tel. 02552/1284  
 Fortsetzung nach den Osterferien

### Seniorengymnastik

Nach einer Aufwärmphase folgen Übungen an und auf dem Stuhl. Die Gymnastik klingt aus mit einigen Tänzen.

**33-045** 14 Ustd.

**Termin:** Donnerstag, 10. Januar 2019  
**Zeit:** 10.30 - 11.30 Uhr  
**Leitung:** Wiltrud Eschwaltrup  
**Ort:** Bürgersaal  
**Gebühr:** 42,00 € für 14 Vormittage  
**Anmeldung:** Wiltrud Eschwaltrup, Tel. 02505/3506  
 Fortsetzung nach den Osterferien

## Liturgische Dienste

### „Lasst euch als lebendige Steine der Kirche aufbauen!“

#### - Einführungskurs für Kommunionhelfer/-innen

Der Dienst des Kommunionhelfers darf zu jenen Aufgaben gerechnet werden, die die Liturgiekonstitution des Konzils einen „wahrhaft liturgischen Dienst“ nennt. Der/die Kommunionhelfer/in wird durch den Bischof zu diesem Dienst beauftragt. Der Beauftragung geht ein Einführungskurs voraus, bei dem folgende Themen besprochen werden:

- Wir feiern Gottesdienst
- Die besonderen Dienste der Laien
- Zum Verständnis des Kommunionhelfers und Dienstes im Gemeindegottesdienst und in der Krankenkommunion

**Termin:** Samstag, 16. Februar 2019  
**Zeit:** 09.30 – 17.00 Uhr  
**Leitung:** Anne-Marie Eising  
**Ort:** Landhaus Loreto, Haltern 72, 48612 Horstmar-Leer

Anmeldungen nimmt das Katholische Pfarrbüro entgegen.

### Lektorenschulung – Sprecherziehung

Ziel dieser Schulung ist es, die Texte der Lesung verständlich und lebendig zu sprechen. Voraussetzung dafür ist zunächst, sich den Inhalt des Textes zu erschließen - nur dann können Sie ihn sinnerfassend vorlesen. Zudem ist es nützlich, Lampenfieber abzubauen, so dass die Freude am Vorlesen spürbar wird.

#### Grundkurs

##### Teil 1

**Termin:** Freitag, 30. August 2019  
**Zeit:** 17:00 – 21.00 Uhr

##### Teil 2

**Termin:** Samstag, 31. August 2019  
**Zeit:** 09.30 – 17.00 Uhr  
**Referentin:** Marion Bertling, Sprecherzieherin, Münster  
**Ort:** Landhaus Loreto, Haltern 72, 48612 Horstmar

Anmeldungen nimmt das Katholische Pfarrbüro entgegen.