

VERANSTALTUNGEN IN RECKE

Geschäftsstelle:

Gemeinde Recke
- Volkshochschule -
Hauptstraße 28
49509 Recke
Telefon: 05453 910-36 / 910-38
Telefax: 05453 910-11
Ansprechpartnerinnen:
Britta Dühnen, Nadine Pruß
E-Mail: duehnen@recke.de, pruss@recke.de

Besuchszeiten:

montags – freitags:	08.30 - 12.00 Uhr
montags – mittwochs:	14.30 - 16.00 Uhr
donnerstags:	14.30 - 17.30 Uhr

Hinweise für die TeilnehmerInnen:

Durch rechtzeitige Anmeldung sichern Sie sich die Teilnahme an Ihrem gewünschten Kurs (Mindestteilnehmerzahl 10). Anmeldungen werden nur schriftlich entgegengenommen, Abmeldungen siehe Teilnahmebedingungen. Die Teilnahmegebühr entrichten Sie bitte erst nach Erhalt einer Rechnung. Bei Einzelveranstaltungen werden die Gebühren von der Kursleitung während der Veranstaltung erhoben. Sie erhalten keine Anmeldebestätigung, sondern werden nur dann informiert, falls Ihr Kurs ausfällt, verlegt wird oder ausgebucht ist. Wer sich zu den Veranstaltungen anmeldet, muss nach den Teilnahmebedingungen auch bei Nichtteilnahme das Entgelt und ggf. auch Materialkosten bezahlen, es sei denn, er/sie meldet sich fristgerecht ab.

Konten:

Kreissparkasse Steinfurt
Volksbank Tecklenburger Land eG
Postgiro Hannover

Konto 90000506, BLZ 40351060
Konto 500068301, BLZ 40361906
Konto 29939-305, BLZ 25010030

W54001 Studienreise nach Altwilmsdorf und in die Grafschaft Glatz (Schlesien)

Altwilmsdorf - Glatz - Bad Altheide - Breslau - Adersbach
- Albendorf - Wünschelburg - Heuscheuer - Bad Kudowa
- Schweidnitz - Grüssau (Änderungen sind vorbehalten!)

Reiseleitung: Christoph Nössler, Samstag, 04. August bis Samstag, 11. August 2012 (8 Tage), Veranstalter: Optimal-Reisen Forsmann GmbH, Mettingen

Die Gemeinde Recke hat seit 1981 die Patenschaft für die Heimatgemeinschaft Altwilmsdorf übernommen. Der Besuch von Altwilmsdorf und die Einweihung des Lapidariums mit der neu errichteten Gedenkstätte aus über 200 alten Grabsteinen aus der deutschen Zeit soll ein Schwerpunkt dieser Reise sein.

Anforderung des ausführlichen Programms incl. Reise- und Geschäftsbedingungen bei Optimal-Reisen Forsmann GmbH, Landrat-Schultz-Str. 11, 49497 Mettingen, Tel. 05452 93310, Fax: 05452 933123, E-Mail: optimalreisen@forsmann.com

W58102 Yoga-Intensivierungskurs am Vormittag

Gabi Berens, Yogalehrerin BDY/EYU, Beginn: Mittwoch, 15. Februar 2012, 08.30-09.45 Uhr, Bürgerhaus Recke, Hauptstraße 28, 15 Veranstaltungen à 75 Minuten, wöchentlich, Teilnahmegebühr: 65,00 EUR, bei Ermäßigung 45,50 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 15

Dieser Kurs ist gedacht für Teilnehmer/innen der vergangenen Kurse bzw. für alle, die bereits einen Yoga-Kursus besucht haben. Das Erlernen soll gefestigt und intensiviert werden.

Bitte eine Isomatte oder Yogamatte, bequeme Kleidung sowie warme Socken mitbringen.

W58201 Aqua-Fitness für Frauen ab 60 am Montag I

Ilse Küster, Beginn: Montag, 06. Februar 2012, 16.00-16.45 Uhr, Schwimmbad der Don-Bosco-Schule, Recke-Espel, Schulstraße 29, 11 Unterrichtsstunden, wöchentlich, 11 Veranstaltungen, Teilnahmegebühr: 41,80 EUR, bei Ermäßigung 29,30 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 8

Wassertiefe: 1,35 m, Wassertemperatur 34°. Ideale Voraussetzungen für gelenk- und rüchenschonende Bewegungen. Dehnen, Kräftigen, Mobilisieren, ein moderates Ausdauertraining und Entspannungsübungen machen Spaß und schaffen Wohlbefinden.

Zur Sicherheit: Badeschlappen nicht vergessen!

Falls Sie unter Herz-Kreislauf- oder Gefäßerkrankungen leiden, sprechen Sie bitte vorher unbedingt mit Ihrem Arzt!

W58202 Aqua-Fitness für Frauen am Montag II

Ilse Küster, Beginn: Montag, 06. Februar 2012, 16.45-17.30 Uhr, Schwimmbad der Don-Bosco-Schule, Recke-Espel, Schulstraße 29, 11 Unterrichtsstunden, wöchentlich, 11 Veranstaltungen, Teilnehmergebühren: 41,80 EUR, bei Ermäßigung 29,30 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 8

Aqua-Fitness ist ein ganzheitliches Training zur Verbesserung und Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und der gesamten Muskulatur. Die Wassertiefe beträgt 1,35 m, die Wassertemperatur 34°.

Zur Sicherheit: Badeschlappen nicht vergessen!

Falls Sie unter Herz-Kreislauf- oder Gefäßkrankungen leiden, sprechen Sie bitte vorher unbedingt mit Ihrem Arzt!

W58203 Aqua-Fitness für Frauen am Mittwoch III

Ilse Küster, Beginn: Mittwoch, 08. Februar 2012, 18.30-19.15 Uhr, Schwimmbad der Don-Bosco-Schule, Recke-Espel, Schulstraße 29, 11 Unterrichtsstunden, wöchentlich, 11 Veranstaltungen, Teilnehmergebühren: 41,80 EUR, bei Ermäßigung 29,30 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 8

Erläuterungen siehe Kurs Nr. W58202

W58204 Aqua-Fitness für Frauen am Mittwoch IV

Ilse Küster, Beginn: Mittwoch, 08. Februar 2012, 19.15-20.00 Uhr, Schwimmbad der Don-Bosco-Schule, Recke-Espel, Schulstraße 29, 11 Unterrichtsstunden, wöchentlich, 11 Veranstaltungen, Teilnehmergebühren: 41,80 EUR, bei Ermäßigung 29,30 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 8

Erläuterungen siehe Kurs Nr. W58202

W58205 Aquajogging

Gabriele Kipp und Helga Steinlage-Visse, Beginn: Mittwoch, 11. Januar 2012, 20.45-21.45 Uhr, Hallenbad Recke, Brookweg, 10 Stunden, wöchentlich, 10 Veranstaltungen, Teilnehmergebühren: 33,40 EUR, bei Ermäßigung 23,40 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 35


In der Teilnehmergebühren ist der Eintritt für das Hallenbad nicht enthalten.

Unter Aquajogging versteht man das Laufen im Wasser mit und ohne Hilfsmittel. Diese Sportart ist für alle Altersgruppen geeignet, die in einem schwerelosen Ganzkörpertraining ihre Kondition und Kraftausdauer völlig gelenkschonend trainieren wollen und bietet folgende Vorteile:

- Entlastung der Gelenke, Bänder und der Wirbelsäule
- Muskelstärkende Wirkung durch Laufen im Wasser
- Herz- und Kreislauftraining und Verbesserung der Ausdauerfähigkeit
- Minimales Verletzungsrisiko
- Aktiver Stoffwechsel, Durchblutung der Haut, Festigung des Bindegewebes und erhöhte Gelenkmobilität

Ziele sind das Erreichen von Ausdauer, Figurformung, Bindegewebsstraffung, Koordination, Kraft und Flexibilität.

Und nicht zu vergessen, Aquajogging macht viel Spaß!

 **Die Kursgebühren sind für eine Mindestteilnehmerzahl kalkuliert. Bei geringerer Teilnehmerzahl kann sich die Kursgebühr entsprechend erhöhen.**

W58206 Power Mix - Fit ins Wochenende

Uschi Witthake, Step&Shape Instruktor, Beginn: Freitag, 10. Februar 2012, 19.00-20.00 Uhr, St. Martin-Schule Recke-Obersteinbeck, Töddenweg 31, Turndiele, 15 Stunden, wöchentlich, 15 Veranstaltungen, Teilnehmergebühren: 50,10 EUR, bei Ermäßigung 35,10 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 15

Zielgruppe sind alle im Alter zwischen 20 und 50 Jahren, die ihre Gesundheit und Fitness mit einem guten Kraft- und Ausdauertraining fördern wollen. Es werden Bauch, Beine, Rücken, Po und Arme mit Hilfsmitteln (Therapiebänder, Stepper) und dem eigenen Körpergewicht trainiert.

Der Kurs ist auch für ungeübte Personen geeignet.

Mitzubringen sind Schuhe, Handtuch und ein Getränk.

W58207 Step Workout für Anfänger

Uschi Witthake, Step&Shape Instruktor, Beginn: Freitag, 10. Februar 2012, 18.00-19.00 Uhr, St. Martin-Schule Recke-Obersteinbeck, Töddenweg 31, Turndiele, 15 Stunden, wöchentlich, 15 Veranstaltungen, Teilnehmergebühren: 50,10 EUR, bei Ermäßigung 35,10 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 14

Dieser Einsteigerkurs ist für Frauen zwischen 20 und 60 Jahren gedacht, die Spaß daran haben, bei flotter Musik auf einem Stepper (höhenverstellbare Plattform) mit Auf- und Abbewegungen die Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit zu trainieren.

Einfache Schrittmuster und die Vielseitigkeit des Sports sprechen viele Teilnehmer an. Nach dem Aufwärmen wird langsam eine Cardio aus leichten Schritten aufgebaut, die zum Ende der Stunde mit Spaß und Musik zusammengesetzt eine abwechslungsreiche Choreographie darstellt. Cool Down und Stretching runden die Stunde ab.

Jedem Teilnehmer ist ein Erfolgserlebnis sicher und er geht körperlich und geistig gestärkt ins Wochenende.

Mitzubringen sind: gedämpftes Schuhwerk, ein Getränk und die Bereitschaft zum Schwitzen.



Ihre Buchhandlung in Recke

www.buch-volk.de
info@buch-volk.de
Tel. 05453 - 7275
Fax 05453 - 3887
Vogteistraße 8
49509 Recke

24 Stunden Bestellservice!
- für alle lieferbaren Titel -

- Kompetenz
- Erfahrung
- Service

**W58208 Step Workout**

Uschi Witthake, Step&Shape Instruktor, Beginn: Montag, 06. Februar 2012, 17.00-18.00 Uhr, St. Martin-Schule Recke-Obersteinbeck, Töddenweg 31, Turndiele, 17 Stunden, wöchentlich, 17 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 56,80 EUR, bei Ermäßigung 39,80 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 14

Dieser Folgekurs ist für Frauen zwischen 20 und 60 Jahren, die einen Anfängerkurs im Steppen besucht haben, oder wieder einsteigen möchten. Bei flotter Musik werden Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit auf einem Stepper mit Auf-, Ab- und Drehbewegungen trainiert.

Mitzubringen sind: gedämpftes Schuhwerk, ein Getränk und die Bereitschaft zum Schwitzen.

Hinweis zu den Schwimmkursen

Eine Anmeldung für die Anfänger- und Fortgeschrittenenschwimmkurse ist nur in Form einer Anmeldekarte oder über die Internetseite www.vhs-ibbenbueren.de möglich.

Anmeldebeginn ist Freitag, 06.01.2012

Vorher eingereichte Anmeldungen werden nicht berücksichtigt!

W58501 Anfängerkurs Schwimmen für 4-6jährige Kinder und deren Eltern I

Nicole Wesselmann, Beginn: Montag, 23. Januar 2012, 15.15-16.00 Uhr, Hallenbad Recke, Brookweg, 10 Unterrichtsstunden, wöchentlich 2 x, jeweils montags und freitags, 10 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 15,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 12

In der Teilnehmergebühr ist der Eintritt für das Hallenbad nicht enthalten.

Je Kind muss ein Elternteil oder ein Erwachsener teilnehmen.

W58502 Anfängerkurs Schwimmen für 4-6jährige Kinder und deren Eltern II

Nicole Wesselmann, Beginn: Montag, 23. Januar 2012, 16.00-16.45 Uhr, Hallenbad Recke, Brookweg, 10 Unterrichtsstunden, wöchentlich 2 x, jeweils montags und freitags, 10 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 15,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 12

In der Teilnehmergebühr ist der Eintritt für das Hallenbad nicht enthalten.

Je Kind muss ein Elternteil oder ein Erwachsener teilnehmen.

W58503 Anfängerkurs Schwimmen für 4-6jährige Kinder und deren Eltern III

Nicole Wesselmann, Beginn: Montag, 16. April 2012, 15.15-16.00 Uhr, Hallenbad Recke, Brookweg, 10 Unterrichtsstunden, wöchentlich 2 x, jeweils montags und freitags, 10 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 15,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 12

In der Teilnehmergebühr ist der Eintritt für das Hallenbad nicht enthalten.

Je Kind muss ein Elternteil oder ein Erwachsener teilnehmen.

**ONLINE ANMELDEN? KEIN PROBLEM!**

Informieren Sie sich unter www.vhs-ibbenbueren.de über unser aktuelles Programm. Gerne nehmen wir Ihre Anmeldung über unsere Internetseite entgegen.

W58504 Anfängerkurs Schwimmen für 4-6jährige Kinder und deren Eltern IV

Nicole Wesselmann, Beginn: Montag, 16. April 2012, 16.00-16.45 Uhr, Hallenbad Recke, Brookweg, 10 Unterrichtsstunden, wöchentlich 2 x, jeweils montags und freitags, 10 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 15,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 12

In der Teilnehmergebühr ist der Eintritt für das Hallenbad nicht enthalten.

Je Kind muss ein Elternteil oder ein Erwachsener teilnehmen.

W58505 Fortgeschrittenkurs Schwimmen für 4-6jährige Kinder und deren Eltern I

Nicole Wesselmann, Beginn: Montag, 05. März 2012, 15.15-16.00 Uhr, Hallenbad Recke, Brookweg, 8 Unterrichtsstunden, wöchentlich 2 x, jeweils montags und freitags, 8 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 12,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 12

In der Teilnehmergebühr ist der Eintritt für das Hallenbad nicht enthalten.

Je Kind muss ein Elternteil oder ein Erwachsener teilnehmen.

W58506 Fortgeschrittenkurs Schwimmen für 4-6jährige Kinder und deren Eltern II

Nicole Wesselmann, Beginn: Montag, 05. März 2012, 16.00-16.45 Uhr, Hallenbad Recke, Brookweg, 8 Unterrichtsstunden, wöchentlich 2 x, jeweils montags und freitags, 8 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 12,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 12

In der Teilnehmergebühr ist der Eintritt für das Hallenbad nicht enthalten.

Je Kind muss ein Elternteil oder ein Erwachsener teilnehmen.

W58507 Fortgeschrittenkurs Schwimmen für 4-6jährige Kinder und deren Eltern III

Nicole Wesselmann, Beginn: Freitag, 01. Juni 2012, 15.15-16.00 Uhr, Hallenbad Recke, Brookweg, 8 Unterrichtsstunden, wöchentlich 2 x, jeweils montags und freitags, 8 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 12,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 12

In der Teilnehmergebühr ist der Eintritt für das Hallenbad nicht enthalten.

Je Kind muss ein Elternteil oder ein Erwachsener teilnehmen.

Kompetenzen unserer KursleiterInnen

Unsere KursleiterInnen besitzen Fachkompetenz in Theorie und Praxis und sind über die aktuelle Fachdiskussion der von ihnen behandelten Themenbereiche orientiert. Sie haben in der Regel ein Hochschulstudium abgeschlossen oder verfügen über vergleichbare langjährige fachliche Praxis, ergänzt durch erwachsenenpädagogische Erfahrung.

Wir erwarten einen teilnehmerorientierten Unterricht mit didaktischen Unterrichtsstrukturen und vielfältig eingesetzte Unterrichtsmethoden. Wir achten darauf, dass unsere KursleiterInnen über soziale kommunikative Kompetenzen verfügen und damit zu einer positiven Lernatmosphäre beitragen.

Wir unterstützen und fördern die Teilnahme unserer KursleiterInnen an Fortbildungen, die den Unterricht optimieren.

W58508 Fortgeschrittenenkurs Schwimmen für 4-6jährige Kinder und deren Eltern IV

Nicole Wesselmann, Beginn: Freitag, 01. Juni 2012, 16.00-16.45 Uhr, Hallenbad Recke, Brookweg, 8 Unterrichtsstunden, wöchentlich 2 x, jeweils montags und freitags, 8 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 12,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 12

In der Teilnehmergebühr ist der Eintritt für das Hallenbad nicht enthalten.

Je Kind muss ein Elternteil oder ein Erwachsener teilnehmen.

W59801 Antipasti & Tapas

Klein, attraktiv und sehr beliebt

Jutta Gerling, Diätassistentin und Ernährungsberaterin, Beginn: Donnerstag, 21. Juni 2012, 19.00-22.00 Uhr, Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Brookweg (Schulzentrum), 4 Unterrichtsstunden, 1 Veranstaltung, Teilnehmergebühr: 8,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 14

An diesem Abend werden Sie auf eine Reise durch die Welt der Vorspeisen entführt: mit Antipasti nach Italien, mit Tapas nach Spanien und mit Falafel & Co. rund um die orientalische Mittelmeerregion.

Gemüsefans greifen zu Kräuter-Crostini mit Backtomaten und Liebhaber von Herzhaftem probieren Auberginenröllchen mit Hack.

Bitte Resteschalen, Geschirrtücher und Spültücher mitbringen.

Die Umlage für Lebensmittel ist direkt mir der Kursleiterin abzurechnen.

W59802 Neue Kartoffelabenteuer

Jutta Gerling, Diätassistentin und Ernährungsberaterin, Beginn: Donnerstag, 31. Mai 2012, 19.00-22.00 Uhr, Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Brookweg (Schulzentrum), 4 Unterrichtsstunden, 1 Veranstaltung, Teilnehmergebühr: 8,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 14

Wem der Sinn nach neuen Kartoffelabenteuern steht, der wird sich an diesem Abend über viele neue Ideen freuen, wie z. B. Nusskartoffeln, Semmelknödel mit Pilzgulasch oder gar süße Kartoffelpfannkuchen.

Bitte Resteschalen, Geschirrtücher und Spültücher mitbringen.

Die Umlage für Lebensmittel ist direkt mir der Kursleiterin abzurechnen.



ERMÄSSIGUNGEN ...

von den Kursgebühren werden nur gewährt, wenn mit der Anmeldung der entsprechende **Nachweis** vorgelegt wird.



[WWW.VHS-IBBENBUEREN.DE](http://www.vhs-ibbenbueren.de)