

# selbstgemacht

# EDITORIAL

## ausgefuchst

Selbstgemacht – ein Qualitätsurteil? Ja! Denn es steckt mehr als ein Produkt darin. Liebe zur Sache, Freude am Lernen, Stolz auf das Erreichte und das Nutzen der Möglichkeiten. Da steckt Seele drin. Kein Wunder also, dass „crafted“ und „homemade“ heute vielfach als Qualitätskriterien professionalisiert werden. Es gibt natürlich auch die Grenzen des Machbaren. Da hilft

auch keine Optimierung. Man darf daher immer noch schlicht und einfach Amateur bleiben und Vertrauen in die Möglichkeit des scheinbar Unmöglichen bewahren. Ostern, Pfingsten und die segensreichen Auszeiten im Sommer bieten Gelegenheit, sich geistreich beschenken zu lassen. Alles andere kann man lernen.



Dr. Tim Lindfeld ASG Leitung und Vorstand

# INHALT

## Editorial

Selbstgemacht!

2

4

## Bildung selbstgemacht

## Meinung gegen Meinung

6

8

## Heraus aus der Langweil-Falle

Denk-Raum 50 plus

## Kreativzeit

10

12

## Es lebe das Unikat

## Ostergruß 2018

13

14

## Falt-Fuchs

Bastel-Anleitung

## Pfingstgruß 2018

16

17

## Selbst geschaffen - selbst geschafft

Ein Blick auf unsere Kinder

## Vom Glück des Selbstgemachten

Eigene Ideen umsetzen

18

19

## Zitate vom Glück, vom Denken ...

Kurse von April bis August

L

### Impressum

ASG - Arbeitsgemeinschaft Sozialpädagogik und Gesellschaftsbildung e. V.

Vorstand: Dr. Tim Lindfeld

Verwaltungsrat: Dr. Ludwig Leidinger (Vorsitzender)

OstD Claudia Haupt, Msgr. Ulrich Hennes (stellv. Vorsitzende), Michael Nießen, Stadtdirektor a.D. Helmut Rattenhuber, Beatrix Reese, Hans-Dieter Voß

Anschrift: Gerresheimer Straße 90, 40233 Düsseldorf

Telefon: 0211 1740-0

Web: asg-bildungsforum.de

Redaktion: Mareike Blank, Dr. Georg Henkel, Ute Kretschmer, Sandra Lichtenau, Sarah Lüttgen-Karimi

Grafik: Philipp Steuerwald

Kontakt: redaktion@asg-bildungsforum.de

Layout: unikatdesign-w

Druck: Joh. Heider Verlag GmbH

Auflage: 22.000

# Bildung Oder: Sich selbstgemacht! selbst bilden – wie kann das gelingen?

*Überlegungen der Bildungsforscherin Prof'in Wiltrud Gieseke  
Humboldt-Universität, Berlin*

## Mut zur Bildung

Wenn ich etwas lernen will oder mich im breiteren Verständnis bilden will, d.h. Autonomie und Urteilskraft gewinnen will, muss ich persönlich aktiv werden und ins Handeln kommen. Lernen und Bildung setzen immer Neugier – und nicht etwa Angst vor Fremdem – voraus. Ökologische Zusammenhänge z. B. können nur begriffen werden, wenn meine Neugier mich treibt, diese Zusammenhänge zu verstehen. Dazu muss ich mir aber unter Umständen historisches sowie technologisches Expert/innen-Wissen erarbeiten und mich auf Neues und Fremdes einlassen.

## Selbst eine Brücke über die „Bildungs-Angst“ bauen

Im Alltagshandeln hören wir darum auch des Öfteren: „Angst macht dumm“. Lernen und Sich-Bilden heißt dann auch, eine mögliche „Bildungs-Angst“ vor dem Fremden mit einer „Brücke“ zu überwinden. Und wenn ich dafür das Bildungsangebot für mich selbst arrangieren muss, bedeutet dies, diese Brücke auch noch selbst zu bauen. Das heißt auch, dass es nicht nur einen einzigen und per se „guten“ Weg zum Lernen und Sich-Bilden gibt: Lebensbegleitendes Lernen kann immer nur selbstgeschneidert erfolgen.

## „Aber die Schule ...!“

Natürlich ist es so, dass die frühen Lebensjahrzehnte besonders viel Einfluss haben auf die Lern- und Bildungsinteressen. Wir alle haben unterschiedliche Erfahrungen mit Lernen, Nichtlernen und Lernangeboten gemacht: Für einige brachte die Schulzeit Erfahrungen der

Selbstbestätigung. Neue Interessen entwickelten sich, die dann unter anderem auch zu Berufsentscheidungen führten. Für andere war die Schule ein Zwangskorsett, das sie vom Leben abhielt. Interessanterweise wird bei erwachsenen Lerner/innen oft davon gesprochen, dass sie „wieder in die Schule gehen“ oder „die Schulbank drücken“. Diese Floskeln hören sich nach Verkindlichung und Erziehung, nicht nach Mündigkeit oder gar Erwachsenenesein an. Wer aber möchte wieder in die Kinderrolle gedrängt werden? Wer möchte unter solchen Umständen lernen?

Aber auch bei negativen Erfahrungen ist vor dem Hintergrund sich entwickelnder Selbstständigkeit immer wieder ein Neuanfang möglich. Im Erwachsenenalter gibt es dann Notwendigkeiten und Anforderungen an Lernen und Bildung, um sich an verändernde Arbeitsbedingungen anzupassen – nicht nur um aufzusteigen, sondern auch, um überhaupt in der Arbeitswelt Schritt halten und sich orientieren zu können.

## Lernen für das Leben

Angesichts der Veränderungen wächst freilich auch die Sehnsucht nach Vertrautem, nach Ordnung im Sinne dessen, was jede und jeder kannte, was so selbstverständlich war, wenigstens im Familiären, in der sozialen Welt. Aber kein Bereich bleibt immer so, wie er ist. Auch private Problemlagen fordern nicht mehr nur den Rückgriff auf Erfahrungen. Tradiertes tritt vielmehr langsam hinter neues, auch spezifisches Wissen zurück. Es genügt also nicht mehr, allein auf Vorrat zu lernen und das Leben dann einfach mit dem Gelernten zu „bedienen“.



Beständiges Lernen und Sich-Bilden, um urteilsfähig zu sein, wird damit Teil der Moderne. Kann aber dieser Anspruch, immer neu und Neues zu lernen, neben Beruf und Familie und anderem Engagement, noch selbst bedient werden?

#### **Lernen, für sich selbst Entscheidungen zu treffen**

Deutlich wird, dass ich nicht alles machen kann, ich muss mich entscheiden. Auch das will wiederum gelernt sein. Lernen und Bildung meinen ja gerade nicht einen permanenten Wechsel und dauernde Veränderung im Sinne einer blinden Anpassung. Sondern es geht um die Fähigkeit, die Dinge einordnen und beurteilen zu können, um dann zu einer mündigen Entscheidung zu gelangen. Und zwar aus einer komplexen Beziehungsperspektive zur Welt heraus, in der man sich gleichzeitig körperlich und emotional zu Hause fühlen kann.

#### **Beziehungsreich lernen – von anderen**

Lernen bedeutet immer auch „Umdenken“ und das kann als anstrengend empfunden werden. Am angenehmsten scheint immer noch das „Bestätigungslernen“ zu sein: Das, was ich schon wusste, wird im Lernprozess durch Andere bestätigt. Damit stabilisiert man sich selbst, man bekommt Halt und fühlt sich in der Gruppe nicht allein. Doch auch dieses Lernen, in dem jede/r also im Sinne eines Erkenntnisgewinns nur ein bisschen weiterkommt, erfolgt nicht ausschließlich selbstbezogen, sondern es geschieht im Rückbezug auf Andere und über die Bestätigung durch Andere. Anthropologisch gesprochen ist der Mensch ein Beziehungswesen. Daher ist er verwiesen sowie angewiesen auf den und die Anderen, gerade auch beim Lernen und in der Auseinandersetzung mit dem Gelernten. Jede/r kann alleine lesen, selbst konstruieren, manchmal auch üben. Aber nur gemeinsam kann diskutiert werden, können komplexe Sachverhalte verstanden und verschiedene Sichtweisen antizipiert werden.

#### **Lernen mit Gefühl!**

Nicht nur in diesen Prozessen spielen Emotionen eine

Rolle: als Aktivierung sowie bei der Überwindung von Widerständen, als Widerspruch und als innere Selbstregulierung in Form von Freude, Unlust, Aggression sowie Angst. Immer, wenn es um intellektuelle Leistung, um Rationalität und um die Nutzung des Verstandes geht, sind Emotionen als Begleitmusik vorhanden. Für die Selbstaktivierung, ob in Gruppen oder alleine, sind sie daher relevante Anreger oder Verhinderer von Lernen und Bildung.

#### **Lernen, die Türen zu neuen Bildungswegen zu öffnen**

Also: Gesellschaft und Bildungspolitik müssen, bezogen auf lebenslanges Lernen, in diesem Sinne Türen öffnen, um lebensbegleitende Bildung zu ermöglichen. Wenn keine neuen Erfahrungen unterstützt, keine institutionellen Rahmenbedingungen geschaffen und keine Zeit sowie Finanzierungen für eine erwachsene, mündige, selbstverantwortliche Bildung sichergestellt werden, ändert sich nichts an den Bedingungen für Bildung. Welche Wirkung von veränderten gesellschaftlichen Bedingungen und neuen Freiheiten ausgehen kann, lässt sich an dem hohen Bildungs- und Qualifikationswillen von Frauen im letzten Jahrhundert sehen.

Das Lernen und Sich-Bilden geschieht immer abhängig von Stimmungen im engeren familiären Umfeld und vom gesellschaftlichen Umfeld. Aber ebenso bedeutsam sind meine eigenen Selbstausslegungen und -entscheidungen, meine Neugier und mein emotionales Aktivierungspotential: Inwieweit ich, wie man sagt, „bei der Stange bleibe“ und auch mit Frust klarkomme.

Was das Selbst im lebenslangen Lernen demnach benötigt, ist eine Offenheit, gerade auch, wenn es um Identitätsfragen geht. Selbst-Lernen und Selbst-Bildung sind – mehr als wir wahrhaben wollen – von unserer Beziehungsfähigkeit zu Menschen, zu Themen und Sachen abhängig, ebenso von den eigenen Emotionen und von der Zeit, die man sich fürs Lernen und für die Bildung nimmt. Gerade der gegenwärtige Anspruch an eine kreative, eigenständige Beschäftigung verlangt Zeit für eine entsprechende Bildung.



Prof'in Wiltrud Gieseke

# SELBST

Vielleicht sind Sie jetzt auch auf der Suche nach Inspiration?  
In unseren Kursen können Sie...

## Schmuckgestaltung

Do, 12.04. – 05.07.2018  
19:00 – 22:00 Uhr  
Nr. 96080007

## Filzen: Dekoration und Blüten

Sa, 14.04.2018  
10:00 – 13:45 Uhr  
Nr. 66082858

## Herren am Herd

Do, 19.04.2018  
18:30 – 21:30 Uhr  
Nr. 66083834

# MEINUNG

Welcher Mein...

*Marmelade, Torten, Geschenke, Kosmetik, Kleidung, Topflappen, Salate,....alles selbstgemacht!? Aber warum? Kann man doch kaufen!*

„Mein Youtube-Channel hat bis jetzt 310.000 Aufrufe! Neben kreativen und bunten Geburtstagskuchen

## Unikate mit digitaler Anleitung

für Kinder zeige ich dort, wie man Hochzeitstorten, Pralinen und viele andere Unikate herstellt. Alles einzigartig!“ Clara, 28

„Wieso sollte ich Kosmetikprodukte selber herstellen? In meiner Lieblingsdrogerie gibt es tolle naturkosmetische Produkte, die sind **Nachhaltig und einfach**

nachhaltig und pflegen meine Haut. Mir ist das zu umständlich, alle Inhaltsstoffe in der Apotheke zu besorgen. Irmgard, 67

„Unsere neue Fahrradgarage ist super praktisch! Das

## Hobby mit Holz

Holz für das Dach und die Seiten habe ich von einem befreundeten Tischler bekommen. Für mich ist das Bauen ein Hobby und entspannend.“ Peter, 51

# GEMACHT

Den Geschmack des Selbermachens bekommen?  
Können Sie ganz kreativ werden.

## Nähen und Mode.

### Kurzworkshop

Sa, 12.05.2018

9:30 – 16:00 Uhr

Nr. 66081840

## Zeichnen und Malen

Fr, 01.06. – 06.07.2018

18:30 – 20:45 Uhr

Nr. 96080015

## Stricken und Häkeln

Do, 07.06. - 14.06.2018

18:00 – 21:00 Uhr

Nr. 66082850

# MEINUNG

ung sind Sie?

*In unserer Rubrik „Meinung gegen Meinung“ kommen unterschiedliche Ansichten zum Thema „Selbermachen – ja oder nein?“ zu Wort.*

„Also, diese Strickmuster sind schon sehr kompliziert... am besten bestell ich mir nachher im Internet

## Mal Oma fragen

einen Pullover. So spare ich auch noch Zeit. Oder ich frag meine Oma, die hat schon mal so originelle Teile gestrickt...“ Julia, 18

„In unserer Krabbelgruppe haben wir letztens Knete selber hergestellt. Das hat Spaß gemacht und noch dazu ist die Knete lange haltbar und nicht giftig. Praktisch, wenn man klei-

## Knete für Kinder

ne Kinder hat. Im Winter haben wir auch schon mal selber Kerzen gezogen.“

Karolina, 36

„Im Discounter um die Ecke gibt es einen Backautomaten, der backt vor Ort und ist total schnell. Und das

## Selber backen? Dauert zu lange!

Allerbeste: die Backwaren schmecken und sind auch noch total günstig!“

Michael, 45

# Interview

mit Frau Prof. Dr. Elisabeth Bubolz-Lutz

*Was ist das Besondere am Denk Raum 50 plus? Angesprochen werden damit diejenigen aus der Generation 50 plus – und das werden immer mehr – die Neues hinzulernen und eigenes Wissen zur Verfügung stellen wollen, im Austausch mit anderen.*

## „Heraus aus der Langweil-Falle.“

### Denk-Raum 50 plus

*Das Besondere: Dieser Personenkreis darf selbst aktiv werden. So heißt das Motto: die guten Jahre im Älterwerden für die eigenen Interessen und mit anderen gemeinsam möglichst lebendig und sinnvoll zu gestalten. Oder bezogen auf die Zeit nach dem Berufsleben, in der es manchem an Anregung fehlt.*

*Wodurch unterscheidet sich diese Initiative von anderen Bildungsangeboten?*

Hier wird das bisher übliche Bildungsangebot einmal auf den Kopf gestellt: Gewöhnlich bieten Bildungsinstitutionen Themen und Referenten an – sie fertigen das Angebot quasi „vor“. „Heraus aus der Langweil-Falle.“

Bei der ASG ist es umgekehrt: Hier ersinnen und realisieren die Älteren selbst das Angebot – sie sind selbst die Experten, die die Themen aussuchen, in denen sie fit sind oder für die sie sich interessieren. Der Bildungsträger – in diesem Falle die ASG – bietet dafür eine Plattform, einen Rahmen, an. Er wird dabei von einem „Senioren-Lern-Beirat“ unterstützt, der immer wieder die Anliegen der Älteren selbst – und auch Anliegen von Personen, die sich bisher wenig öffentlich äußern – zur Sprache bringt.

**Bildung – selbstgemacht**

*Gibt es nicht schon genug Angebote in Düsseldorf?*

Ja, Sie haben Recht! In Düsseldorf sind gerade die Älteren sehr aktiv. Es gibt viele Angebote für unterschiedliche Gruppen und Interessen – z.B. in den Zentren Plus in den einzelnen Stadtteilen. Hier kann man sich engagieren und kann entsprechende Fortbildungsangebote nutzen. Trotzdem - der Denk-Raum 50 plus hat noch einmal eine ganz besondere Note: Das ist ein stadtweites, von Fachleuten moderiertes und wissenschaftlich begleitetes Angebot, in dem man sich zu Interessensgruppen zusammenschließt und sich dann in kleinen Gruppierungen Themengebiete gemeinsam erarbeitet. Diese Themengruppen treffen sich an Orten, die sich die Akteure selbst aussuchen, z.B. auch im Café oder einer Begegnungsstätte, also an Alltagsorten. Aber zweimal im Semester kommen alle „50 plus

Denker“ zum Austausch zusammen. So geschieht ein Lernen voneinander.

**Mit- und voneinander lernen**

*Wie machen Sie das denn?*

Als nächstes bereiten wir einen „Markt der Möglichkeiten“ für das Frühjahr 2019 vor – hier können sich alle einbringen: diejenigen, die etwas Interessantes anbieten wollen und die, die spezielle Lernwünsche haben, zu denen sie sich gerne mit anderen zusammenschließen würden. Jeder kann ein selbst gestaltetes Plakat mitbringen mit seinem Interesse – und weitere Menschen zum Austausch suchen. Auch Organisationen können sich beteiligen, die noch Personen gewinnen möchten, die mitmachen.

## Willkommen auf dem Markt der Möglichkeiten

### *Geben Sie doch einmal ein Beispiel: Was gibt es denn für Initiativen?*

Das neueste Vorhaben entwickelt gerade eine kleine Gruppe von technikbegeisterten Senioren: Sie treffen sich, um ihr digitales Wissen auf dem neuesten Stand zu halten, aber vor allem wollen sie es an andere weitergeben, z.B. andere ältere Menschen, die bei der Techniknutzung Hilfestellung und Unterstützung brauchen. So werden sie zu Technikbegleitern oder Technikbotschaftern, die anderen dabei helfen, sprichwörtlich „nicht durchs Netz zu fallen“ und so nicht von Informationen ausgeschlossen zu werden.

## Online-Lernen – selbstverständlich!

Der „Senioren-Lern-Beirat“ plant die Entwicklung einer für alle zugängliche Internet-Plattform, in der man sich zu bestimmten Lernaktivitäten oder Diskussionsrunden auch kurzfristig verabreden kann. Zum Start des „Markts der Möglichkeiten“ soll diese Internetplattform nutzbar sein. Die Gruppe ist dankbar für jeden, der hierzu seine Expertise einbringt.

### *Wie hat sich der „Denk-Raum 50 plus“ entwickelt?*

Angefangen hat alles mit einer Vortragsreihe zum aktiven Älterwerden – das ist schon etliche Jahre her. Daraus hat sich eine Gruppe von Interessierten gebildet. Diese haben sich zu Lerngruppen zusammengeschlossen: z.B. zum Wohnen im Alter, zum Glücklichein oder zu Naturwissenschaft zum Anfassen. Themen so vielfältig wie das Leben. Mit dem Senioren-Lern-Beirat ist nun erstmals die Mitsprache der Lernenden bei der Programmgestaltung gesichert – das ist neu. Mit dem geplanten „Markt der Möglichkeiten“ will sich die ASG noch einmal weiter öffnen:

Alle sind zum Mitmachen eingeladen – Einzelpersonen ebenso wie Organisationen.

## Gemeinsam eine neue Bildungskultur für die zweite Lebenshälfte schaffen

Durch die Impulse und Ermutigung zum Wissenserwerb und Austausch mit anderen soll eine neue Bildungskultur für die zweite Lebenshälfte geschaffen werden. Ziel ist es,

- die Lust am Lernen zu fördern,
- Mut zu machen, sich selbst als Experte oder Expertin einzubringen,
- gemeinsam Perspektiven für das Alter zu entwickeln,
- die Altersphase als Chance zur Entwicklung und persönlichen Reifung zu nutzen,
- ein Engagement zu stärken, das das Zusammenleben in unserer Stadt erfreulich macht und die Klippen des Alters leichter gemeinsam umschiffen lässt.

### *Ist das alles neu?*

Das ist nicht alles neu. Viele Einzelelemente werden schon realisiert. Neu ist aber, dass sich ein Bildungsträger ganz konsequent als „Raum- und Impulsgeber“ versteht... und damit möglichst viele Menschen in der zweiten Lebenshälfte ansprechen will, selbst initiativ zu werden.

Es geht darum, die ersten Schritte zu erleichtern, um zunächst einmal

*„Die guten Jahre gemeinsam,  
lebendig und sinnvoll gestalten.“*

im Austausch mit anderen danach zu fragen, was die eigenen Themen und Interessen sind – um sich vielleicht später einmal auch für andere in Nachbarschaft oder Stadt zu engagieren und dort auch im höheren und hohen Alter „seinen Platz zu finden“.

Ausstellung:  
30. Juni und 1. Juli 2018  
Atelier Sonnenstraße 38-40 (Hinterhof),  
40227 Düsseldorf  
10:00-18:00 Uhr



Sandra Lichtenau

## „Kreativzeit“

*Der erste Kreativzeit-Kurs startete bereits 2003 als Acrylmalkurs und wurde 2015 durch Aquarell und Zeichnung ergänzt. Nun freuen sich die aktuellen Teilnehmer und die Dozentin Katrin Roeber erstmals ihre Werke in einer Gruppenausstellung in den Räumlichkeiten der Kunstschule DOT and LINE der Öffentlichkeit präsentieren zu können.*

### Lust auf mehr?

Viele Kreativkurse bieten wir als regelmäßige Kursreihen wochentags an:

Freilichtzeichnen  
Outdoor:  
ab dem 18. Juli 2018  
6 x mittwochs  
Dozentin: H. E. Busch

Zeichnen und Malen:  
ab dem 4. September 2018  
Dienstag-, Mittwoch- oder  
Freitagvormittag u.  
Mittwochnachmittag  
Dozentin: H. E. Busch

Schmuckgestaltung:  
ab 30.8.18 – Donnerstagnachmittag oder –abend  
Dozentin: Katja Korsawe





Manche Bilder sind ganz abstrakt, andere wirken fast wie ein Foto: Im Kurs werden von den Teilnehmern verschiedenste Themen bearbeitet. Die MalerInnen experimentieren mit ungewöhnlichen Materialzusammensetzungen. So kommt es vor, dass Blei- und Buntstift auf Aquarell und Acrylfarbe trifft.

Auch verschiedenste Techniken finden ihren Einsatz:

Die Dozentin stellt immer wieder mit kurzen Vorführungen neue Maltechniken vor. So entstehen z.B. mit Hilfe von Frischhaltefolie spannende Strukturen; Farbe wird nicht nur mit dem Pinsel, sondern mit allen möglichen Gerätschaften wie Schwämmen und Gabeln aufgetragen. Vermittelt wird natürlich auch die interessante und professionelle Gestaltung eines gewählten Motivs: Wie lassen sich Wolken und Baumkronen ausdrucksstark gestalten? Katrin Roeber ist bei der Suche nach Motiven, die nicht nur ansprechen, sondern auch

Die neue Kursreihe „Kreativzeit“  
ab 6. September / donnerstags

**NÄCHSTE  
WOCHENENDWORKSHOPS**  
Sommerakademie: Urlaubsskizzenbücher – 21.+ 22.07.2018  
Rosa, Grün und Taubenblau – 25.+ 26.8.2018  
Acrylmalerei am Wochenende: 29.+ 30.9.18  
Glasfusing: Schalen, Teller und Bilder aus Glas gestalten – 13.7.2018  
Dozent: Dr Wolfgang Schmölders

künstlerisch umsetzbar sein sollen, behilflich. Kreatives Miteinander: Gemeinsam wird im Kurs betrachtet und beraten. Gibt es sehenswerte Ausstellungen in der Umgebung oder hat jemand etwas Spannendes gesehen? Durch das kreative Miteinander eröffnen sich viele neue Ansätze. Dies ist auch an der gut gelaunten Atmosphäre im Kurs und an den 2017 entstandenen Gemeinschaftsbildern zu bemerken.

Der Dozentin Katrin Roeber ist es wichtig, dass jede/r den Freiraum und die Anregungen bekommt, die nötig sind, um den Spaß am künstlerischen Ausdruck zu entdecken und zu entfalten.

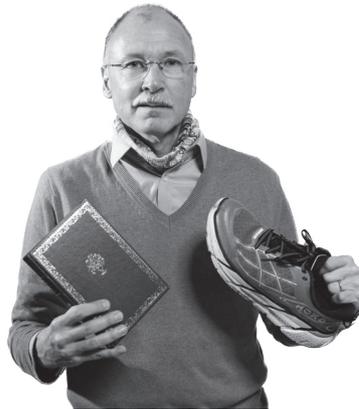
Die Dozentin: Seit 2000 unterrichtet Katrin Roeber Malerei und Zeichnung u.a. beim ASG-Bildungsforum.

Seit ihrem Abschluss mit dem Meisterschülerbrief an der Kunstakademie Düsseldorf ist sie als freischaffende Künstlerin tätig. Sie beherrscht nicht nur die klassischen Mal- und Zeichentechniken von Grund auf, sondern ist auch immer auf moderne Farb- und Zeichenexperimente neugierig. Ihre meist großformatigen Acrylgemälde und Collagen werden regelmäßig in Galerien und Kunstvereinen gezeigt; zuletzt waren Werke im Amtsgericht und im Maxhaus in Düsseldorf ausgestellt. Die Künstlerin wurde mit internationalen Stipendien und Preisen ausgezeichnet und arbeitete u.a. auf Elba (IT), in Karlskrona (SE) und in Paris (FR).



Frau Roeber

Foto Christoph Grathgar



Im endlosen Strom der digitalen Informationen und massenhaften Worte wächst die Sehnsucht nach dem, was wesentlich ist. Nach dem, was unverwechselbar ist und seine Gültigkeit behält – für einen persönlich. Vielleicht möchten Sie auch etwas hinterlassen, etwas Persönliches, das gültig bleibt – für Ihre Familie, Angehörige oder Freunde.

Die eigenhändig niedergeschriebene Lebensgeschichte kann so etwas Gültiges und Bleibendes sein. Das handgeschriebene Wort transportiert nicht nur biografische Informationen, sondern etwas von der Persönlichkeit des

Schreibenden. Es wird damit selbst schon zu einem Lebenszeugnis.

Es lebe also das Unikat! Es lebe das Schreib-Handwerk! Ob Sie nun zur Gänsefeder oder dem Füllfederhalter greifen, ob Sie den gespitzten

Christian Presser

## Es lebe das

# Unikat

in die Finger nehmen, den modernen Kugelschreiber bemühen, den Faserstift oder einen anderen dieser neuzeitlichen Proletarier unter den Schreibgeräten: Das, was Sie da als „Meine

Geschichte“ zu Papier bringen, ist per se ein Unikat.

Und beim Schreiben mit der Hand kommen Sie gewiss auf ganz andere Gedanken und können sich neu erleben. Die kleine Mühe lohnt sich also! Von einem Computer ist dagegen energisch abzuraten, hemmt doch das Klappern auf dieser textverarbeitenden Maschine geradezu

den Schreibfluss und die Kreativität. Schreibhandwerk – Schreibkunst!

Also: Wäre es nicht schön, etwas Eigenes zu haben? Etwas, das von mir stammt und mich überdauert? Und damit dann doch nicht nur mir, sondern auch der Nachwelt gehört? Das noch nach Generationen an mich erinnert und liebevoll von den Späteren in die Hand genommen wird? Frau und Mann kann hier geholfen werden: Das ASG-Bildungsforum bietet in seinem Literaturbereich Veranstaltungen an, die in die Grundlagen des kreativen Schreibens einführen. Denn auch das Schreiben will gelernt sein! Die Fähigkeit des Schreibens, des Formulierens, des Fabulierens ist dem Menschen nicht angeboren.

Dabei bleibt der Spaß natürlich nicht auf der Strecke, denn Schreiben schärft nicht nur das Bewusstsein, sondern bereitet vor allem Freude. Freude an etwas Selbstgemachtem, das wie das von der Großmutter ererbte Poesiealbum die Zeiten überdauert: Ich mag vergehen, meine Geschichte bleibt.

*„Ich mag vergehen, meine Geschichte bleibt“*

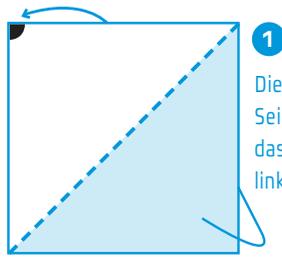
1.4.2018

**auferstanden**

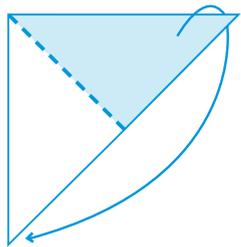
Frohe Ostern!

# Origami Fuchs

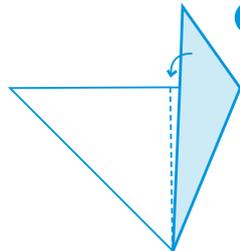
Schwierigkeit: Leicht



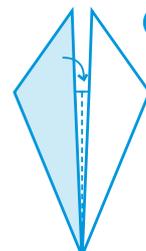
**1** Die weiße Seite so falten, dass die Nase links oben ist.



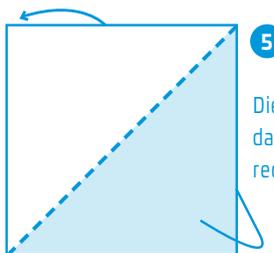
**2** Die rechte obere Spitze nach hinten zur unteren Ecke falten.



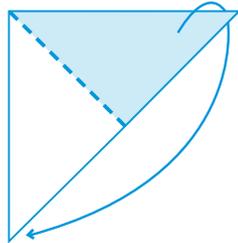
**3** Auffalten und so hinlegen, dass die Ohren oben sind. Das rechte Ohr nun zur Mitte hin falten.



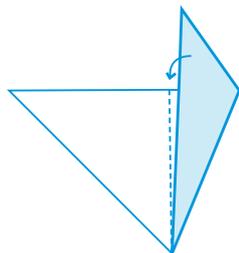
**4** Anschließend das linke Ohr zur Mitte falten.



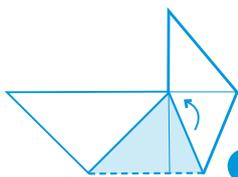
**5** Die weiße Seite so falten, dass die Schwanzspitze rechts oben ist.



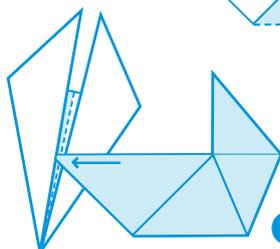
**6** Die Schwanzspitze nach hinten zur unteren Ecke falten.



**7** Aufklappen und die Schwanzspitze zur Mitte falten, sodass sie vorne zu sehen ist.

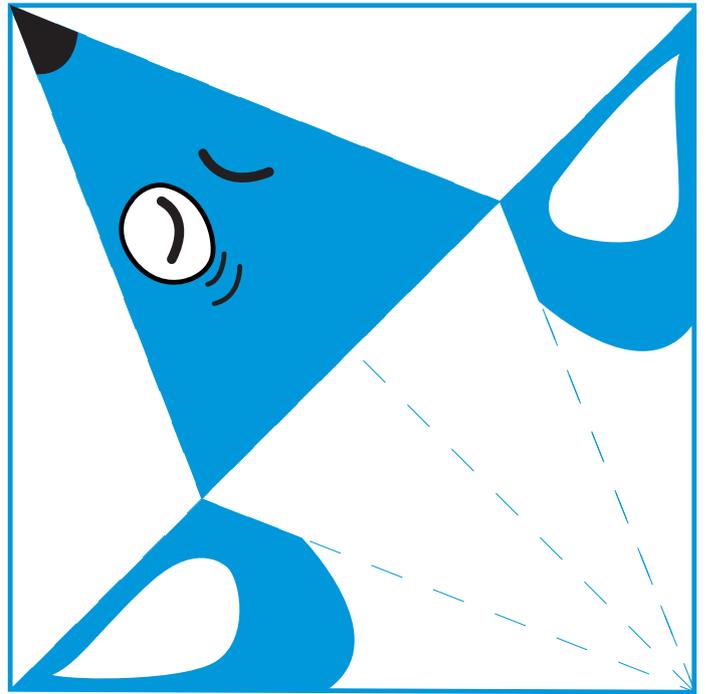


**8** Umdrehen und die untere Spitze nach oben hin falten.

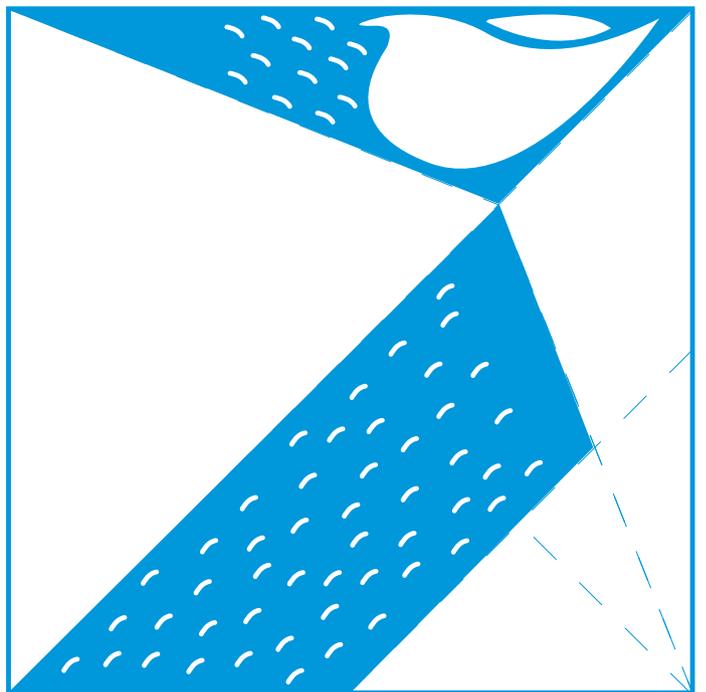


**9** Die beiden Teile mit etwas Kleber verbinden. **Fertig!**

Schritt 1 bis 4

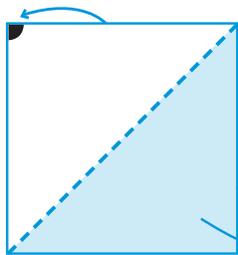


Schritt 5 bis 9



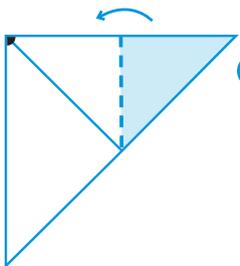
# Origami Fuchs

Schwierigkeit: Mittel



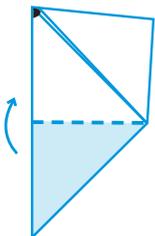
1

Die weiße Seite so falten, dass die Nase links oben ist.



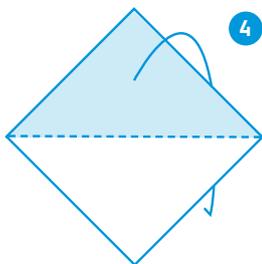
2

Das rechte Ohr zur Nase hin falten.



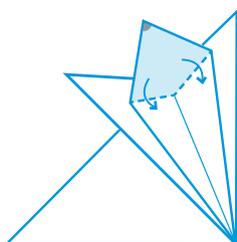
3

Das linke Ohr zur Nase hin falten.



4

Die obere Spitze nach unten falten.



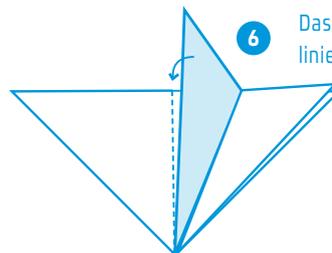
7

Die Nasenspitze nehmen und nach unten und innen falten.



5

Wenden, sodass die Nase (innen) nach rechts zeigt.



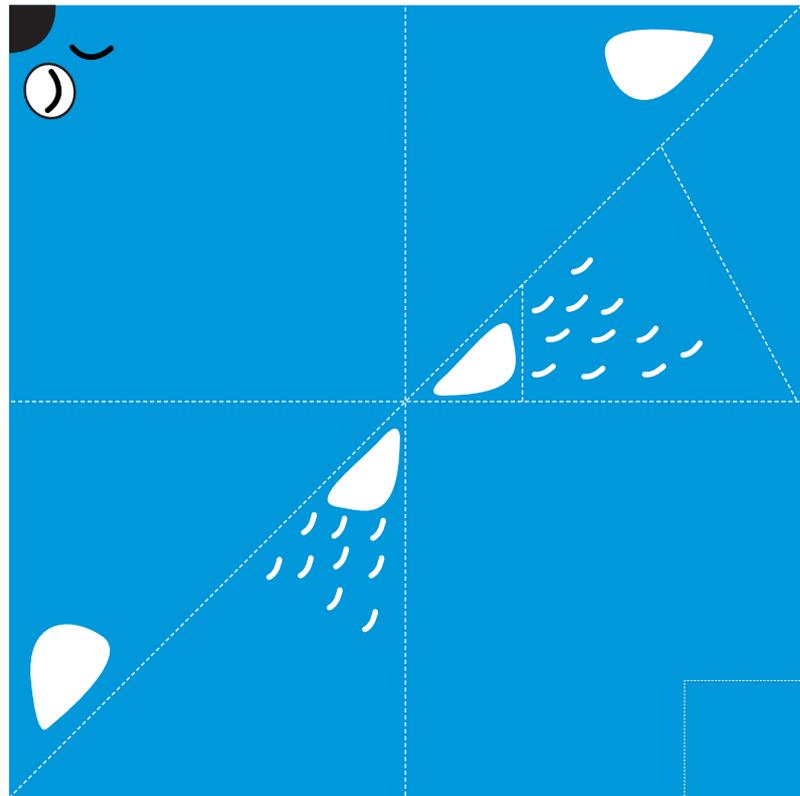
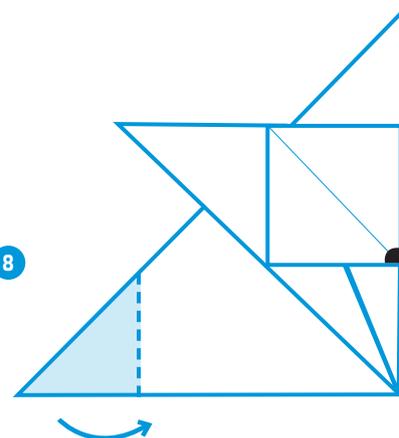
6

Das rechte Ohr an der Falzlinie nach außen falten.

Fuchsschwanz nach vorne knicken.

8

**FERTIG!**



20.5.2018

**begeistert**

Frohe Pfingsten!

# Selbst geschaffen - selbst geschafft

## Ein Blick auf unsere Kinder

Wer kennt nicht den stolzen Blick und die Freude in den Augen eines Kindes, wenn es selbst etwas vollbracht hat, wenn es von ganz allein etwas erreicht hat? Wie schön ist es, diese Freude mitzuerleben, die aussagt: Das habe ich geschafft! Diese Freude bewirkt Selbstbewusstsein, Motivation, noch mehr zu schaffen, und Mut, noch mehr auszuprobieren.

Aber nehmen wir unseren Kindern nicht oft genug solche Momente der Freude? Wann geben wir ihnen überhaupt noch Möglichkeiten, etwas selbst zu vollbringen, etwas aus eigenem Antrieb heraus zu tun und zu schaffen? Immer wieder werden sie daran gehindert durch unsere stets so vorausschauenden, oft ängstlichen Augen, durch unsere oft viel zu schnell helfenden und eingreifenden Hände.

*„Wesentlich ist, dass das Kind möglichst viele Dinge selbst entdeckt. Wenn wir ihm bei der Lösung aller Aufgaben behilflich sind, berauben wir es gerade dessen, was für seine geistige Entwicklung das Wichtigste ist.“* (Emmi Pikler)

Ein Kind lernt soviel dadurch, dass es selbst etwas schafft, dass es sich selbst Aufgaben setzt und diese selbstständig erfüllt. Das, was es dabei lernt, ist nachhaltig, da es mit etwas Erlebtem in Verbindung gebracht werden kann: „Ein Kind, das durch selbstständige Experimente

*Etwas selber zu machen, tut gut! Schöpferisch tätig zu sein, entspannt, schenkt Freude und Momente der Selbstachtung.*

*Es baut Stress ab und beruhigt, und es macht schlau! Was es bedeutet, etwas selbst geschaffen oder gemacht zu haben, können wir uns bei unseren Kindern abschauen.*

etwas erreicht, erwirbt ein ganz andersartiges Wissen als eines, dem die Lösung fertig geboten wird.“ (Emmi Pikler)

Kinder lernen dadurch, dass sie sich in Ruhe ihren selbst gestellten Aufgaben widmen. Sie brauchen Zeit, um Dinge auszuprobieren, Gegenstände und Bewegungsmaterialien selbstständig zu erkunden, klettern und laufen zu lernen, ihre Umwelt zu erforschen und Kontakte zu knüpfen. Wenn sie an ihre Grenzen stoßen und etwas noch nicht schaffen, müssen wir ihnen die Zeit lassen, auf anderem Wege ihr Ziel zu erreichen: Wenn sie so erleben, sich selbst helfen zu können, lernen sie, wie selbstverständlich mit Herausforderungen und Hindernissen umzugehen. Sie erleben Selbstwirksamkeit und lernen Vertrauen in sich selbst.

Nehmen wir uns an unseren Kindern ein Beispiel! Haben wir Mut, Vertrauen in uns selbst, etwas zu (er-)schaffen! Trauen wir uns zu, unseren eigenen Weg zum Ziel zu entdecken! Nehmen wir uns die Zeit, Dinge zu erfahren, zu erleben, zu erkunden, zu erschaffen und zu vollbringen!



Sarah Lüttgen-Karimi

*„Ein Kind, das durch selbstständige Experimente etwas erreicht, erwirbt ein ganz andersartiges Wissen als eines, dem die Lösung fertig geboten wird.“*

Emmi Pikler

# Vom Glück des **EIGENE IDEEN UMSETZEN** Selbstgemachten

Anja Stute

An jedem Mittwoch treffen sich acht Frauen

zum Nähkurs an der Gerresheimer Straße. So unterschiedlich wie die Persönlichkeiten und Ideen der Teilnehmerinnen, so verschieden sind auch die Kleidungsstücke, die entstehen.

Luz Douglas hat für ihren Sohn ein Kissen in Gitarrenform genäht. Denise Mahrenholz gibt ihren alten Lieblingskleidern eine neue Fassung. So glänzte sie an Weihnachten in königsblauer Seide, „und keiner hat gemerkt, dass ich ein altes Kleid getragen habe.“ Manche Frauen wollen nähen lernen, weil sie sich über teure Änderungskosten ärgern.

## **Seine Meisterschaft entdecken**

Andere bringen es mit Hilfe der Kursleiterin zu wahren Meisterstücken. Frei nach dem Motto: „Meine Idee - mein Kleidungsstück!“ ist den Teilnehmerinnen deutlich der Stolz am Selbstgemachten anzusehen. Dabei erfahren die Dinge eine neue Wertschätzung: Selbstgenähtes landet sicherlich als Allerletztes in der Altkleidersammlung.

*„... und keiner hat gemerkt, dass ich ein altes Kleid getragen habe.“*

## **Kreativ – und nützlich!**

Vom Glück des Selbstgemachten weiß auch Elisabeth Grates zu berichten, die in ihrem Wochenend-Workshop die Kunst des Filzens vermittelt. Die Arbeit mit natürlichen Materialien wie Rohwolle, die wie vor hundert Jahren mit Hilfe von Wasser und Schmierseife in nützliche Alltagsgegenstände verwandelt wird, verbindet Tradition mit Moderne. Dass die Arbeit ein geradezu gemütliches Tempo hat, ist dabei ein willkommener Nebeneffekt.

## **Köstliches aus eigener Hand**

Das gilt auch für den Backkurs. Bei Ursula Bolhuis lernen Großstadtmetzen, die nur ein paar Schritte zum nächsten Bäcker gehen müssten, ihre eigenen Plätzchen und leckeres Brot zu backen. „Sie wollen etwas mit den Händen schaffen und zur Ruhe kommen,“ berichtet sie aus Gesprächen mit ihren Kursteilnehmern.

## **Sich selbst Zeit schenken**

Mit den eigenen Händen etwas herzustellen hilft also auch dabei, gelassener zu werden und bei sich selbst anzukommen. Klassische Haushalts- und Alltagskompetenzen sind dann nicht mehr gleichbedeutend mit schwerer Arbeit, sondern das Erlernen und die Praxis schenken eine schöpferische und erfüllte Auszeit.

## **Entspannte Konzentration im Tun**

Vielleicht ganz einfach, weil man sich dabei ganz und gar auf das Machen konzentrieren kann – auf das, was da zwischen den eigenen Händen Gestalt gewinnt. Und für den Moment darf man dabei auch alle ablenkenden Gedanken oder alltäglichen Sorgen komplett ausblenden!

Das Denken ist das Selbstgespräch der Seele. Plato

kein **PROBLEM** wird gelöst,

wenn wir träge darauf warten,

Es ist so leicht

andere, und so schwierig, sich selbst zu belehren. **Oscar Wilde**

dass **GOTT**

sich darum kümmert.

**Martin Luther King**

Habe Mut, dich  
deines eigenen  
Verstandes zu  
bedienen.  
Immanuel Kant

**DENK FALSCH,**  
wenn du magst,  
aber denk um Gottes  
Willen für dich selber. **Doris Lessing**

keine zweitklassige  
von jemand  
anderem.

**SEI**

eine erstklassige  
Ausgabe  
deiner selbst,

**Judy Garland**

der Eltern **Liebe**

Die zu ihren Kindern  
ist das  
einzige  
vollko  
mmen

**William Somerset Maugham**

selbstlose Gefühl.

**Sei** du selbst die Veränd  
erung, die du dir  
die dir **wünschst** für diese  
**Welt**

**Mahatma Gandhi**

**ERFAHRUNGEN**

**VERERBEN**  
sich nicht -  
jeder muss sie allein machen.

**Kurt Tucholsky**

**Wer** **wagt**

selbst zu denken,

der wird auch selber handeln.

**Bettina von Arnim**

Man kann meist viel tun,

**MEHR**

als man sich gemeinhin vertraut

**Anne Burda**

3208	<b>Aufirschung (B1-Niveau)</b>	18.04.2018   19:45 Uhr
2448		Friedrichstraße 26
3208	<b>Konversation (A2-Niveau)</b>	12.04.2018   19:45 Uhr
2450		Friedrichstraße 26
3208	<b>Konversation (A2-Niveau)</b>	16.04.2018   17:00 Uhr
2436		Friedrichstraße 26
3208	<b>Konversation (A2/B1-Niveau)</b>	16.04.2018   18:00 Uhr
2452		Friedrichstraße 26
3208	<b>Konversation (A2/B1-Niveau)</b>	16.04.2018   18:00 Uhr
2454		Gerrshelmer Straße 90
3208	<b>Konversation (A2/B1-Niveau) - vormittags</b>	18.04.2018   09:45 Uhr
2454		Friedrichstraße 26
3208	<b>Konversation (A2-Niveau) - vormittags</b>	18.04.2018   11:15 Uhr
2456		Friedrichstraße 26
3208	<b>Konversation (B1-Niveau)</b>	16.04.2018   19:45 Uhr
2458		Gerrshelmer Straße 90
3208	<b>Konversation (B1-Niveau)</b>	17.04.2018   17:00 Uhr
2460		Gerrshelmer Straße 90
3208		17.04.2018   19:45 Uhr
2462		Friedrichstraße 26
3208		18.04.2018   19:30 Uhr
2464		Gerrshelmer Straße 90
3208		12.04.2018   18:00 Uhr
2466		Friedrichstraße 26
3208	<b>Konversation (B2-Niveau)</b>	17.04.2018   18:30 Uhr
2468		Gerrshelmer Straße 90
3208	<b>Konversation (B2-Niveau)</b>	18.04.2018   19:00 Uhr
2470		Friedrichstraße 26
3208	<b>Konversation (B2-Niveau) - Kleingruppe</b>	18.04.2018   19:00 Uhr
2472		Friedrichstraße 26
3208	<b>Konversation (B2/C1-Niveau)</b>	16.04.2018   19:45 Uhr
2474		Gerrshelmer Straße 90
3208	<b>Konversation am Sonntag (B2-Niveau)</b>	15.04.2018   09:30 Uhr
2476		Gerrshelmer Straße 90
9208	<b>Spanisch für Jugendliche ab 16 Jahre (A1/A2-Niveau)</b>	03.04.2018   10:00 Uhr
0014		Friedrichstraße 26
9208	<b>Spanisch für Jugendliche ab 16 Jahre (A1/A2-Niveau)</b>	20.08.2018   10:00 Uhr
0015		Friedrichstraße 26
3208	<b>Türkisch</b>	
3208	<b>Basiskurs 1 (A1-Niveau)</b>	17.04.2018   19:45 Uhr
2710		Friedrichstraße 26
3208	<b>Basiskurs 3 (A1-Niveau)</b>	16.04.2018   19:45 Uhr
2714		Gerrshelmer Straße 90
3208	<b>Aufbaukurs 1 (B1-Niveau)</b>	17.04.2018   18:00 Uhr
2716		Friedrichstraße 26
3208	<b>Konversation (B2-Niveau)</b>	16.04.2018   18:00 Uhr
2718		Gerrshelmer Straße 90

[www.asg-bildungsforum.de](http://www.asg-bildungsforum.de)



Informationstiefe fehlt? Gib't's im Netz: Kurssuche aufrufen,  
Kursnummer eingeben und anmelden!

Wir beraten auch gern telefonisch oder persönlich bei uns im Haus  
asg-bildungsforum.de, 0211 1740-0, Gerrshelmer Straße 90. Mo. – Do. 8.30 bis 17Uhr, Fr. bis 14.30Uhr





6608	Reparaturwerkstatt -	2842	Kurz-Workshop	23.04.2018   18:00 Uhr	6608	Gerresheimer Straße 90	
2842	Kurz-Workshop	23.04.2018   18:00 Uhr	2842	Kurz-Workshop	23.04.2018   18:00 Uhr	6608	Gerresheimer Straße 90
2850	Stricken und Häkeln -	2850	Grundkurs	07.06.2018   18:00 Uhr	6608	Gerresheimer Straße 90	
6608	Häkeln und Stricken eines	6608	DR-Codes	21.06.2018   18:00 Uhr	6608	Gerresheimer Straße 90	
6608	Kleine Schminkschule	6608	Kosmetik	23.06.2018   17:00 Uhr	6608	Gerresheimer Straße 90	
1815	Kosmetik	1815	Workshop zur dekorativen	23.06.2018   17:00 Uhr	1815	Gerresheimer Straße 90	
6608	Farb- und Typberatung	6608	Farb- und Typberatung	30.06.2018   09:30 Uhr	6608	Gerresheimer Straße 90	
1812	Partnerschaft	1812	Ehvorbereitung		1812	Gerresheimer Straße 90	

Wie können abgefallene oder defekte Reißverschlüsse repariert werden? Hier gibt es wertvolle Tipps zum Ausbessern von Kleidung!

2508	SchulTag Plus: Was tun mit dem Lärm? Wie kommt meine Stimme dagegen an?	0009	14.04.2018   09:30 Uhr	2508	Gerresheimer Straße 90
2508	Starke Tageseltern -	0034	19.04.2018   18:45 Uhr	2508	Gerresheimer Straße 90
2508	Starke Kinder	0035	17.05.2018   18:45 Uhr	2508	Schulstraße 11
2508	Ehvorbereitung: Ein Tag für Paare, die sich trauen	0013	11.04.2018   19:30 Uhr	2508	Schulstraße 11
6608	Als Nichtchrist in der Kirche heiraten? - Tagesseminar für religiönsverschiedene Brautpaare	0012	05.05.2018   10:00 Uhr	6608	Schulstraße 11
6608	Ehvorbereitung: Ein Tag für Paare, die sich trauen	0011	09.06.2018   10:00 Uhr	6608	Schulstraße 11
6608	Ein Tag für Paare, die sich trauen	0011	09.06.2018   10:00 Uhr	6608	Schulstraße 11
6608	Ein Tag für Paare, die sich trauen	0011	09.06.2018   10:00 Uhr	6608	Schulstraße 11

2508	Starke Tageseltern -	0034	19.04.2018   18:45 Uhr	2508	Gerresheimer Straße 90	
6608	Ernährungswissen	6608	in der Kindertagespflege	21.04.2018   10:00 Uhr	6608	Gerresheimer Straße 90
3820	Die Trinität: Theologische Gleichung mit drei (Un)bekannten	0003	07.06.2018   15:30 Uhr	3820	Gerresheimer Straße 90	
2508	Lernen mit allen Sinnen -	0036	Neuropsychologie des	2508	Lernen mit allen Sinnen -	
0036	Lernen mit allen Sinnen -	0036	Neuropsychologie des	2508	Lernen mit allen Sinnen -	
0036	Lernen mit allen Sinnen -	0036	Neuropsychologie des	2508	Lernen mit allen Sinnen -	
0036	Lernen mit allen Sinnen -	0036	Neuropsychologie des	2508	Lernen mit allen Sinnen -	

6608	Body-Fit - ganzheitliches Körpertraining - Anfänger	2045	11.04.2018   19:00 Uhr	6608	Gerresheimer Straße 90
6608	Body-Styling - ganzheitliches Körpertraining - Anfänger	2085	10.04.2018   18:30 Uhr	6608	Bongardsstraße 9
6608	Body-Styling - ganzheitliches Körpertraining - Anfänger	2085	10.04.2018   18:30 Uhr	6608	Bongardsstraße 9
6608	Body-Styling - ganzheitliches Körpertraining - Anfänger	2085	10.04.2018   18:30 Uhr	6608	Bongardsstraße 9
6608	Body-Styling - ganzheitliches Körpertraining - Anfänger	2085	10.04.2018   18:30 Uhr	6608	Bongardsstraße 9

6608	Body-Styling - ganzheitliches Körpertraining - Anfänger	2045	11.04.2018   19:00 Uhr	6608	Gerresheimer Straße 90
6608	Body-Styling - ganzheitliches Körpertraining - Anfänger	2085	10.04.2018   18:30 Uhr	6608	Bongardsstraße 9
6608	Body-Styling - ganzheitliches Körpertraining - Anfänger	2085	10.04.2018   18:30 Uhr	6608	Bongardsstraße 9
6608	Body-Styling - ganzheitliches Körpertraining - Anfänger	2085	10.04.2018   18:30 Uhr	6608	Bongardsstraße 9
6608	Body-Styling - ganzheitliches Körpertraining - Anfänger	2085	10.04.2018   18:30 Uhr	6608	Bongardsstraße 9

6608	Body-Styling - ganzheitliches Körpertraining - Anfänger	2045	11.04.2018   19:00 Uhr	6608	Gerresheimer Straße 90
6608	Body-Styling - ganzheitliches Körpertraining - Anfänger	2085	10.04.2018   18:30 Uhr	6608	Bongardsstraße 9
6608	Body-Styling - ganzheitliches Körpertraining - Anfänger	2085	10.04.2018   18:30 Uhr	6608	Bongardsstraße 9
6608	Body-Styling - ganzheitliches Körpertraining - Anfänger	2085	10.04.2018   18:30 Uhr	6608	Bongardsstraße 9
6608	Body-Styling - ganzheitliches Körpertraining - Anfänger	2085	10.04.2018   18:30 Uhr	6608	Bongardsstraße 9

6608	Body-Styling - ganzheitliches Körpertraining - Anfänger	2045	11.04.2018   19:00 Uhr	6608	Gerresheimer Straße 90
6608	Body-Styling - ganzheitliches Körpertraining - Anfänger	2085	10.04.2018   18:30 Uhr	6608	Bongardsstraße 9
6608	Body-Styling - ganzheitliches Körpertraining - Anfänger	2085	10.04.2018   18:30 Uhr	6608	Bongardsstraße 9
6608	Body-Styling - ganzheitliches Körpertraining - Anfänger	2085	10.04.2018   18:30 Uhr	6608	Bongardsstraße 9
6608	Body-Styling - ganzheitliches Körpertraining - Anfänger	2085	10.04.2018   18:30 Uhr	6608	Bongardsstraße 9

6608	Body-Styling - ganzheitliches Körpertraining - Anfänger	2045	11.04.2018   19:00 Uhr	6608	Gerresheimer Straße 90
6608	Body-Styling - ganzheitliches Körpertraining - Anfänger	2085	10.04.2018   18:30 Uhr	6608	Bongardsstraße 9
6608	Body-Styling - ganzheitliches Körpertraining - Anfänger	2085	10.04.2018   18:30 Uhr	6608	Bongardsstraße 9
6608	Body-Styling - ganzheitliches Körpertraining - Anfänger	2085	10.04.2018   18:30 Uhr	6608	Bongardsstraße 9
6608	Body-Styling - ganzheitliches Körpertraining - Anfänger	2085	10.04.2018   18:30 Uhr	6608	Bongardsstraße 9

6608	Body-Styling - ganzheitliches Körpertraining - Anfänger	2045	11.04.2018   19:00 Uhr	6608	Gerresheimer Straße 90
6608	Body-Styling - ganzheitliches Körpertraining - Anfänger	2085	10.04.2018   18:30 Uhr	6608	Bongardsstraße 9
6608	Body-Styling - ganzheitliches Körpertraining - Anfänger	2085	10.04.2018   18:30 Uhr	6608	Bongardsstraße 9
6608	Body-Styling - ganzheitliches Körpertraining - Anfänger	2085	10.04.2018   18:30 Uhr	6608	Bongardsstraße 9
6608	Body-Styling - ganzheitliches Körpertraining - Anfänger	2085	10.04.2018   18:30 Uhr	6608	Bongardsstraße 9

6608	Body-Styling - ganzheitliches Körpertraining - Anfänger	2045	11.04.2018   19:00 Uhr	6608	Gerresheimer Straße 90
6608	Body-Styling - ganzheitliches Körpertraining - Anfänger	2085	10.04.2018   18:30 Uhr	6608	Bongardsstraße 9
6608	Body-Styling - ganzheitliches Körpertraining - Anfänger	2085	10.04.2018   18:30 Uhr	6608	Bongardsstraße 9
6608	Body-Styling - ganzheitliches Körpertraining - Anfänger	2085	10.04.2018   18:30 Uhr	6608	Bongardsstraße 9
6608	Body-Styling - ganzheitliches Körpertraining - Anfänger	2085	10.04.2018   18:30 Uhr	6608	Bongardsstraße 9





## Entspannung / Yoga

8108	Deutsch Alpha-Kurs - Modul 7	6608	11.04.2018   20:00 Uhr	Gerritssurstraße 14
8108	Deutsch Alpha-Kurs - Modul 8	6608	21.04.2018   10:00 Uhr	Münsterstraße 121
2704	Deutsch Alpha-Kurs - Modul 8	6608	25.06.2018   09:00 Uhr	Friedrichstraße 26
3704	Deutsch Alpha-Kurs - Modul 9	6608	20.08.2018   09:00 Uhr	Friedrichstraße 26

## Meditation

6608	Neue Freiheit und Lebens-	6608	09.04.2018   18:00 Uhr	Münsterstraße 121
3843	Freude gewinnen: Meditati-	6608	09.04.2018   18:00 Uhr	Münsterstraße 121
6608	neue Selbstannahme	6608	09.04.2018   18:00 Uhr	Münsterstraße 121
3844	14.04.2018   10:30 Uhr	6608	10.04.2018   18:00 Uhr	Gerritshöfer Straße 90

## Stressbewältigung

6608	Atem erfahren - Atemthera-	6608	10.04.2018   18:00 Uhr	Wildenbruchstraße 27
5813	pie nach Ilse Wildendorff	6608	12.04.2018   19:30 Uhr	Wildenbruchstraße 27
6608	Weg aus dem Stress:	6608	10.04.2018   18:00 Uhr	Gustav-Kneist-Weg 4
3804	Progressive Muskel-	6608	10.04.2018   19:45 Uhr	Gustav-Kneist-Weg 4

## Yoga

6608	Yoga für den Beckenboden	6608	12.04.2018   18:00 Uhr	Wildenbruchstraße 27
3850	Entspannung im Alltag für	6608	12.04.2018   19:45 Uhr	Wildenbruchstraße 27
6608	Frauen	6608	13.04.2018   19:30 Uhr	Wildenbruchstraße 27
5849	mit Leach-Yoga	6608	19.04.2018   11:00 Uhr	Gerritshöfer Straße 90

## Yoga - Entspannung im Alltag

6608	Hatha Yoga - Entspannung im Alltag	6608	10.04.2018   18:00 Uhr	Gerritshöfer Straße 90
5847	Hatha-Yoga-Workshop	6608	09.04.2018   19:45 Uhr	Gerritshöfer Straße 90

## Hatha Yoga

6608	Hatha Yoga	6608	12.04.2018   16:00 Uhr	Röderbirkener Straße 19
6608	Mittler- und Väterkurs:	6608	09.04.2018   18:00 Uhr	Gerritshöfer Straße 90
0008	Yoga Fitness im Ratha-	6608	10.04.2018   18:00 Uhr	Rather Kreuzweg 43

## Familienzentrum

6608	Für junge Menschen: Yoga-	6608	09.04.2018   18:00 Uhr	Wildenbruchstraße 27
0010	Fitness in den Sommerferien	6608	17.07.2018   18:00 Uhr	Rather Kreuzweg 43

## Yoga im Familienzentrum

6608	Hatha Yoga	6608	12.04.2018   19:30 Uhr	In der Hölz 12
0012	Hatha Yoga	6608	11.05.2018   19:00 Uhr	Pficknick - Küche

## Ernährung / Kochen

6608	Famkuchen und Quiches	6608	12.04.2018   18:00 Uhr	Gerritshöfer Straße 90
3825	Frühingshafte Salate	6608	13.04.2018   18:30 Uhr	Gerritshöfer Straße 90
6608	Die Küche des Nordens -	6608	16.06.2018   15:00 Uhr	Gerritshöfer Straße 90

## Lust auf knackig frische Salatvarianten mit und ohne Fisch/feisch? Anregungen gibt es in diesem Workshop.

6608	Kochen von Anfang an	6608	12.04.2018   19:00 Uhr	Gerritshöfer Straße 90
3817	Modul 1: Basis / Grundwissen	6608	17.04.2018   18:15 Uhr	Gerritshöfer Straße 90
6608	Kochen für Paare	6608	07.07.2018   18:30 Uhr	Gerritshöfer Straße 90

## Familie

6608	Genießen mit frischen	6608	08.07.2018   11:30 Uhr	Gerritshöfer Straße 90
3866	Käutern und Gewürzen	6608	22.06.2018   19:00 Uhr	Gerritshöfer Straße 90

## Indische Küche - Workshop

6608	Leckeres aus der Bowl	6608	12.05.2018   17:00 Uhr	Gerritshöfer Straße 90
3861	Leckeres aus der Bowl	6608	17.05.2018   17:00 Uhr	Gerritshöfer Straße 90

## Indische Küche - Workshop

6608	Indische Küche - Workshop	6608	01.06.2018   18:00 Uhr	Gerritshöfer Straße 90
3852	Indische Küche - Workshop	6608	07.06.2018   19:00 Uhr	Gerritshöfer Straße 90

## Kochen für Fortgeschrittene

6608	Kochen für Fortgeschrittene	6608	12.06.2018   19:00 Uhr	Gerritshöfer Straße 90
3819	Modul 2: Aufbäukurs	6608	12.06.2018   19:00 Uhr	Gerritshöfer Straße 90

## Thailändische Küche

6608	Thailändische Küche	6608	22.06.2018   19:00 Uhr	Gerritshöfer Straße 90
3863	Thailändische Küche	6608	22.06.2018   19:00 Uhr	Gerritshöfer Straße 90

## Grüß aus der Küche

6608	Grüß aus der Küche	6608	06.07.2018   18:30 Uhr	Gerritshöfer Straße 90
3865	Grüß aus der Küche	6608	06.07.2018   18:30 Uhr	Gerritshöfer Straße 90

## Mama und Baby-Yoga

6608	Mama und Baby-Yoga	6608	10.04.2018   11:00 Uhr	Wildenbruchstraße 27
0005	Mama und Baby-Yoga	6608	10.04.2018   11:00 Uhr	Wildenbruchstraße 27

## Geburtsvorbereitung

6508	Geburtsvorbereitung	6508	11.04.2018   18:00 Uhr	Rather Kreuzweg 43
0008	Geburtsvorbereitung	6508	11.04.2018   18:00 Uhr	Rather Kreuzweg 43

## Eltern-Kind-Kurse

6508	Babymassage	6508	18.04.2018   09:30 Uhr	Rather Kreuzweg 43
0003	und Rückbildung	6508	18.04.2018   09:30 Uhr	Rather Kreuzweg 43

## Babynest:

6208	Babynest:	6208	11.04.2018   09:30 Uhr	Metzter Straße 20
0201	Leichter Start mit Kind	6208	11.04.2018   09:30 Uhr	Metzter Straße 20

## Das erste, das zweite und das dritte Lebensjahr

6208	Das erste, das zweite	6208	10.04.2018   09:00 Uhr	Wildenbruchstraße 27
0205	Das erste, das zweite	6208	10.04.2018   09:00 Uhr	Wildenbruchstraße 27

## Kochen für Paare

6208	Kochen für Paare	6208	10.04.2018   11:00 Uhr	Gerritshöfer Straße 90
0258	Kochen für Paare	6208	10.04.2018   11:00 Uhr	Gerritshöfer Straße 90

## Das erste, zweite und dritte Jahr im Doppelpack

6208	Das erste, zweite und	6208	11.04.2018   09:30 Uhr	Rather Kreuzweg 43
0257	Das erste, zweite und	6208	11.04.2018   09:30 Uhr	Rather Kreuzweg 43

## Japanische Spielgruppe

6208	Japanische Spielgruppe	6208	11.04.2018   09:30 Uhr	Wildenbruchstraße 27
0233	Japanische Spielgruppe	6208	11.04.2018   09:30 Uhr	Wildenbruchstraße 27

## Vater-Kind-Kurs:

6208	Vater-Kind-Kurs:	6208	14.04.2018   10:00 Uhr	Wildenbruchstraße 27
0235	Vater-Kind-Kurs:	6208	14.04.2018   10:00 Uhr	Wildenbruchstraße 27

## Zeit mit Papa

6208	Zeit mit Papa	6208	14.04.2018   10:00 Uhr	Wildenbruchstraße 27
0346	Zeit mit Papa	6208	14.04.2018   10:00 Uhr	Wildenbruchstraße 27



18.2



# Kursübersicht