

## PERSÖNLICHKEITSBILDUNG

### DUISBURG-WEST HÄNDELSTRASSE 16

**Die Polizei berät: Taschendiebstahl - Vortrag und Gespräch**  
E8122-005 | gebührenfrei  
Mi., 30.08.2023  
15:30 - 17:00 Uhr

Ralf Schäfer



**Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht**  
E8122-006 | € 5,00  
Mi., 22.11.2023  
19:30 - 21:00 Uhr

Gabriele Bernd

**Wie schütze ich mein Vermögen vor späteren Pflegeheimkosten?**  
E8122-007 | € 5,00  
Mi., 20.09.2023  
18:00 - 19:30 Uhr

Jennert & Ladwig



**Alleinstehend - Was muss ich per Testament und per Vorsorgevollmacht regeln?**

E8122-008 | € 5,00  
Mi., 08.11.2023  
18:00 - 19:30 Uhr

Jennert & Ladwig



**Demenz-Café "Vergiss mein nicht"**

E8124-002 |  
Mi., 16.08. - 13.12.2023  
14:00 - 17:00 Uhr

Eugenie Czarnecki

**Pflegebedarf - was nun? Informationen zu Merkmalen der Pflegebedürftigkeit und Leistungen der Pflegekasse.**

E8124-005 | € 10,00  
Mi., 13.09.2023  
17:30 - 19:00 Uhr

Stephanie Kraemer

## ENTSPANNUNG

**Feldenkrais - kleine Bewegungen mit großem Effekt**

E8132-029 | € 120,00  
Do., 17.08. - 14.12.2023  
17:15 - 18:15 Uhr  
E8132-030 | € 120,00  
Do., 17.08. - 14.12.2023  
18:30 - 19:30 Uhr

Jutta Gillner

**Entspannung durch meditatives Yoga**  
Yoga, Entspannung und Meditation

E8132-031 | € 126,00  
Di., 15.08. - 12.12.2023  
17:30 - 19:00 Uhr

Christiane Brich

**Hatha Yoga - Atem und Bewegung**

E8132-034 | € 112,80  
Mo., 28.08. - 11.12.2023  
16:00 - 17:30 Uhr

Gerlinde Schatz

**Hatha-Yoga Kurs**

E8132-036 | € 117,00  
Mi., 16.08. - 29.11.2023  
16:00 - 17:30 Uhr

E8132-037 | € 117,00  
Mi., 16.08. - 29.11.2023  
17:45 - 19:15 Uhr

Kirstin Glücks-Benger

**Hatha Yoga Kurs**

E8132-038 | € 117,00  
Fr., 18.08. - 01.12.2023  
17:00 - 18:30 Uhr

Kirstin Glücks-Benger

**Hatha Yoga**

E8132-039 | € 96,00  
Do., 17.08. - 30.11.2023  
18:45 - 20:15 Uhr

Anke Zorzetto

## SPORT

**Yoga - Finde dein Gleichgewicht**

E8132-041 | € 96,00  
Di., 15.08. - 05.12.2023  
19:15 - 20:45 Uhr

Pamela Wefers-Wahner

**Gymnastik für Ü 70 - Mobil und selbstbestimmt älter werden -**

E8133-061 | € 47,60  
Di., 15.08. - 05.12.2023  
14:00 - 14:45 Uhr

Claudia Falß

**Bodyworkout & Stretch**

E8133-064 | € 70,20  
Mi., 16.08. - 29.11.2023  
18:00 - 19:00 Uhr

**Bodyfitness und Faszientraining**

E8133-065 | € 114,80  
Do., 17.08. - 30.11.2023  
18:00 - 19:30 Uhr

Sylvia Haag

**Bauch-Bein-Po-Training**

E8133-066 | € 46,20  
Mitt., 23.08. - 29.11.2023  
16:30 - 17:30 Uhr

**Beckenbodentraining für Frauen und Männer**

E8133-067 | € 18,00  
Mo., 23.10. - 13.11.2023  
15:00 - 15:45 Uhr

**Rückentraining zur Mobilisation und Stärkung**

E8133-068 | € 18,00  
Mi., 30.08. - 27.09.2023  
15:00 - 15:45 Uhr

Heike Heger



**Männer 50 Plus - Fit durch Gymnastik**

E8133-069 | € 80,00  
Mo., 14.08. - 11.12.2023  
11:45 - 12:45 Uhr

Gerhard Kandora

**Fit über 60**

E8133-071 | € 46,20  
Mi., 16.08. - 06.12.2023  
09:00 - 09:45 Uhr

**Senioren Fit ab 65**

E8133-072 | € 63,00  
Mi., 16.08. - 06.12.2023  
09:45 - 10:45 Uhr

Susanne Bach

**Rückenschonende Gymnastik für Frauen ab 60 Jahre**

E8133-073 | € 51,00  
Do., 17.08. - 07.12.2023  
16:00 - 16:45 Uhr

Theresia Redding

**Zumba® Fitness**

E8133-075 | € 42,00  
Di., 15.08. - 26.09.2023  
18:30 - 19:30 Uhr

**Zumba® Fitness**

E8133-076 | € 48,00  
Di., 17.10. - 12.12.2023  
18:30 - 19:30 Uhr

Jennifer Lo Vullo  
Cervellera

**Ein Tag für mich: Gesunde Balance durch Bewegung - Entspannung - Ernährung - Begegnung**  
E8133-074 | € 52,80  
Samstag, 23.09.2023  
10:00 - 15:00 Uhr  
Andrea Guth & Sylvia Haag

**Umgang mit Stress im Alltag**

E8132-032 | € 31,20  
Mo., 30.10. - 13.11.2023  
10:00 - 11:30 Uhr

E8132-033 | € 31,20  
Mo., 30.10. - 13.11.2023  
17:00 - 18:30 Uhr

Andrea Guth

## KOCHKURSE | ERNÄHRUNG

**Kochevent für feste Gruppen**  
Gestaltung und Termin auf Anfrage -  
Regina Möllengraf  
Telefon 02842 9112-22  
E8134-003 | € 220,00  
zzgl. Lebensmittelumlage

**Alle Gebühren für Kochkurse sind inkl. Lebensmittelumlage**

**Kürbis, Zucca, Pumpkin - Rezepte rund um den Kürbis**

E8134-013 | € 31,00  
Sa., 21.10.2023  
11:00 - 14:45 Uhr

**Menü italiano**  
Italienisches Menü mit Vorspeisen, Hauptgängen und Dessert

E8134-014 | € 31,00  
Sa., 11.11.2023  
11:00 - 14:45 Uhr

**Italienisches Weihnachtsmenü**  
E8134-015 | € 35,00  
Sa., 09.12.2023  
11:00 - 14:45 Uhr

Incoronata Gemma



**Vegetarische Burger-Party**  
E8134-016 | € 35,00  
Sa., 19.08.2023  
17:00 - 20:45 Uhr

**Orientalische Küche**  
E8134-017 | € 35,00  
Sa., 16.09.2023  
17:00 - 20:45 Uhr

**Niederrheinische Küche**  
E8134-018 | € 35,00  
Sa., 21.10.2023  
17:00 - 20:45 Uhr

**In der Weihnachtsbäckerei**  
E8134-019 | € 38,40  
Sa., 25.11.2023  
17:00 - 21:30 Uhr

Andrea Schäfer

## INFORMATIONEN

**Katholisches Bildungsforum im Kreisdekanat Wesel**

**Standort Duisburg-West**

**Händelstr. 16**

**47226 Duisburg**

**www.bildung-im-forum.de**

**kbf-kd-du-west@bistum-muenster.de**

**Fon 02065 901334-0**

**Büro- und Beratungszeiten:**

**Montag bis Freitag 9.00 - 12.00 Uhr**

**Montag bis Donnerstag 15.00 - 18.00 Uhr**

**In den NRW Ferien 9.00 - 12.00 Uhr**

**siehe Aushang**

**Impressum/Herausgeber**

**Katholisches Bildungsforum**

**im Kreisdekanat Wesel**

**Kirchplatz 10-12**

**47475 Kamp-Lintfort**

**Redaktion**

**Rüdiger Frings**

**Dorothe Jaehner**

**Sabine Lipiak**

**Bildquellen: IStock; Pixabay;**

**Fotolia;**

**KLIMANEUTRALE PRODUKTION**



**Bildungsurlaub - Intensivwoche - Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse - A1**  
Ein Angebot in den Herbstferien  
E8143-034 | € 138,00  
Mo., 09.10. - 13.10.2023  
09:00 - 15:00 Uhr  
Marylu Markshausen-Fischer

**Bildungsurlaub - Intensivwoche Niederländisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse**  
E8143-025 | € 168,00  
Mo., 16.10. - 20.10.2023  
09:30 - 15:15 Uhr  
Sarah Jung

**Bildungsurlaub - Intensivwoche Niederländisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse**  
E8143-026 | € 168,00  
Mo., 27.11. - 01.12.2023  
09:30 - 15:15 Uhr  
Sarah Jung

**Englisch 60 + für Reise, Hobby und Alltag (Kenntnisse ca. 3 Jahre)**  
E8143-027 | € 131,20  
Di., 15.08. - 12.12.2023  
16:00 - 17:30 Uhr

**NEU Englisch für Wiedereinsteiger mit leicht fortgeschrittenen Kenntnissen**  
E8143-028 | € 131,20  
Di., 15.08. - 12.12.2023  
17:45 - 19:15 Uhr  
Heike Gallus

**Hello 60 + Basic Englisch (Vorkenntnisse ca. 2 Jahre)**  
E8143-032 | € 131,20  
Do., 17.08. - 14.12.2023  
09:45 - 11:15 Uhr

**Englisch für Fortgeschrittene 60+ mit ca. 5 Jahren Vorkenntnissen**  
E8143-033 | € 131,20  
Do., 17.08. - 14.12.2023  
11:30 - 13:00 Uhr  
Heike Gallus

**Niederländisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse - Schnupperkurs**  
E8143-029 | € 96,00  
Mi., 23.08. - 22.11.2023  
17:00 - 18:30 Uhr

**Niederländisch für Anfänger mit Vorkenntnissen - A1**  
E8143-030 | € 115,20  
Mo., 21.08. - 04.12.2023  
17:00 - 18:30 Uhr

**Niederländisch für Anfänger mit guten Grundkenntnissen - A2**  
E8143-031 | € 115,20  
Mo., 21.08. - 04.12.2023  
18:45 - 20:15 Uhr  
Sarah Jung

**Französisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse**  
E8143-035 | € 102,20  
Di., 22.08. - 05.12.2023  
09:30 - 11:00 Uhr

**Französisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen**  
E8143-036 | € 94,90  
Mi., 23.08. - 06.12.2023  
11:00 - 12:30 Uhr  
Ilka Hatscher

**Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen - A1**  
E8143-041 | € 123,00  
Mo., 14.08. - 04.12.2023  
15:30 - 17:00 Uhr

**Spanisch für Fortgeschrittene - A2**  
E8143-042 | € 123,00  
Di., 15.08. - 05.12.2023  
15:30 - 17:00 Uhr

**Spanisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen - A1**  
E8143-043 | € 123,00  
Do., 17.08. - 07.12.2023  
15:30 - 17:00 Uhr

**Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse - A1**  
E8143-044 | € 123,00  
Do., 17.08. - 07.12.2023  
10:00 - 11:30 Uhr  
Marylu Markshausen-Fischer

**Englisch für Ältere am Vormittag - Aufbaukurs**  
E8143-045 | € 93,60  
Mo., 28.08. - 04.12.2023  
10:30 - 12:00 Uhr  
Ursula Gossen

**Brush up your English für Fortgeschrittene**  
E8143-046 | € 57,60  
Mi., 20.09. - 06.12.2023  
16:45 - 18:15 Uhr  
Angelina Gossen



**Android-Smartphone/ Tablet - Grundlagen für die ältere Generation**  
E8143-037 | € 69,60  
Mi., 16.08. - 06.09.2023  
09:30 - 12:00 Uhr

**Google-Maps - Navigationsgrundlagen für die ältere Generation**  
E8143-038 | € 52,20  
Mi., 13.09. - 27.09.2023  
09:30 - 12:00 Uhr

**WhatsApp - Grundlagen für die ältere Generation**  
E8143-039 | € 52,20  
Mi., 18.10. - 08.11.2023  
09:30 - 12:00 Uhr

**Android-Smartphone/ Tablet - Folgekurs**  
E8143-040 | € 69,60  
Mi., 15.11. - 06.12.2023  
09:30 - 12:00 Uhr  
Friedrich Sievert



**Einfach schnittig Nähkurs Montagabend**  
E8152-009 | € 66,00  
Mo., 07.08. - 25.09.2023  
18:00 - 21:00 Uhr

**Einfach schnittig Nähkurs Montagabend**  
E8152-010 | € 99,00  
Mo., 16.10. - 11.12.2023  
18:00 - 21:00 Uhr  
Martina Stecker

**Selbst schneiden - ein anziehendes Hobby**  
E8152-011 | € 66,00  
Mi., 23.08. - 27.09.2023  
17:00 - 20:00 Uhr

**Selbst schneiden - ein anziehendes Hobby**  
E8152-012 | € 77,00  
Mi., 18.10. - 06.12.2023  
17:00 - 20:00 Uhr  
Helga Heidebrunn

**Acrylworkshop zur Herbstzeit**  
E8153-004 | € 68,40  
Mo., 02.10. - 04.10.2023  
17:00 - 20:00 Uhr  
Christel Klarhöfer

[WWW.BILDUNG-IM-FORUM.DE](http://WWW.BILDUNG-IM-FORUM.DE)

HIER FINDEN SIE UNSER GESAMTES ANGEBOT IN KAMP-LINTFORT DUISBURG WESEL



## Kurse geben

### Jetzt aktiv mitmachen

Wir suchen Referenten auf Honorarbasis

Gymnastik/Fitness-Kurs  
Entspannung/Achtsamkeit  
Eltern- und Kind-Entspannung  
Eltern- und Kind-Spielgruppe/Elternstart  
Eltern- und Kind-Turnen  
Nähkurse  
Kochkurse/-events  
etc.

Bitte melde Dich unter  
Telefon 02065 9013340 (Zentrale ) oder  
per E-Mail:  
kbf-kd-wesel-zv@bistum-muenster.de

Wir freuen uns auf Dich.



## TREFF-PUNKTE

Unsere Angebote  
in Duisburg-West

August - Dezember 2023