

Juli 2017

Rhythm is it!

Auch ohne große Vorkenntnisse lassen sich mit einer kleinen Auswahl von Rhythmusinstrumenten interessante Stücke musizieren, die Aufmerksamkeit und Genauigkeit erfordern und fördern – und die einfach Spaß machen.

Termin: Samstag 08.07.2017
Zeit: 10.30-12.00
Ort: K-Punkt
Leitung: Gabriele Gronemeyer
Kosten: 6€

B11 Nütschauer Männersamstage 2017: Männer am Übergang

02.07.2017: Verantwortung übernehmen

Männerleben ist bunter und vielfältiger geworden. Anders als frühere Generationen besitzen Männer heute weitaus mehr Optionen und Wahlmöglichkeiten, ihr Leben zu gestalten. In den unterschiedlichen Lebensphasen stehen sie damit immer wieder vor neuen Fragen, Herausforderungen und Entscheidungen.

Nächste Termine:

16.09.2017: Schöpferisch leben
16.12.2017: Innehalten und (Er-)Warten
Zeit: 10.00-17.00

Ort: Kloster Nütschau
Leitung: Ludger Nikorowitsch und Bruder Josef van Scharrel
Kosten: 20 € je Termin
Anmeldung: Kloster Nütschau, Bildungshaus St. Ansgar

B12 Allein in der Wildnis Waldexerzizien für Männer

Wälder und Wildnis üben auf viele Männer seit jeher eine besondere Anziehung aus. Sie sind ein guter Ort, um in der Begegnung mit der Natur Klarheit, Orientierung und Heilung zu finden; schöpferische Kraft zu spüren, sich wieder mehr mit dem eigenen Herzen, mit der Schöpfung und mit dem Schöpfer zu verbinden.

Nach einer Zeit der Vorbereitung gehen die Teilnehmer für einen Tag und eine Nacht, jeder für sich und mit Gott allein unter freiem Himmel, fastend (mit Wasser) an ihren Platz in der Natur.

Die Erlebnisse und Erfahrungen werden durch die Leiter und im Kreis der anderen Männer gewürdigt und vertieft. Der Vorbereitungstag ist Teil der Vorbereitung.

Termin: 19.07. – 23.07. (Mi-So) / 16.00 bis 14.00 Uhr
Ort: Winkelhof im Steigerwald

Leitung: Ludger Nikorowitsch
Br. Josef van Scharrel OSB

Kosten: 300,00 € (Unterkunft, Verpflegung, Material)

A9/A10/A11 Spielgruppen für Kinder ab 8 Monaten mit Eltern oder Großeltern

Wir singen, musizieren und tanzen, lernen Fingerspiele und Kniereiter kennen. Beim Freispiel sammeln die Kinder erste Erfahrung mit Gleichaltrigen und in der Gruppe. Währenddessen bleibt für die Eltern oder Großeltern viel Zeit zum Austausch. Kreative Angebote bieten auch Anregungen für zu Hause.

A9 – Termin: Montag (4 freie Plätze) Zeit: 10.00-11.30
Ort: K-Punkt
Leitung: Sigrid Joos
Kosten: ca.15€ pro Monat

A10 – Termin: Mittwoch (1 freier Platz)

Zeit: 09.15-10.45

Ort: Gemeinde Liebfrauen

Leitung: Sigrid Joos

Kosten: ca. 15€ pro Monat

A11 – Termin: Donnerstag (diese Gruppe ist z.Zt. voll)

Zeit: 09.30-11.00

Ort: K-Punkt

Leitung: Sigrid Joos

Kosten: ca. 15€ pro Monat

A14E / A15A Kreatives Bewegen und Yoga für Kinder

Im Vordergrund steht, ein Erfahrungsfeld zu schaffen, in dem Bewegungsfreude geweckt und Fantasie angeregt werden. Bewegungsabläufe aus dem Kinder-Yoga sollen den achtsamen Umgang mit uns und unserem Gegenüber vertiefen. Stilleübungen ermöglichen dabei den Kindern, vom Alltagslärm in die Ruhe zu finden..

Ort: K-Punkt, Parade 4

Leitung: Ina Behring-Frische

Kosten: 44 €

A14E: für Kinder von 5 bis 7 Jahren

Zeit: 15.00-16.00

A14E: für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Zeit: 16.30-17.30

B1 „Glauben Teilen“

Grundkurs des Glaubens

Menschen suchen danach, den christlichen Glauben kennen zu lernen oder ihren über Jahre und Jahrzehnte gelebten Glauben neu zu bedenken, zu teilen, zu verlebendigen. Besonders eingeladen sind alle, die sich evtl. auf eine Taufe, auf eine Firmung oder auf eine Konversion vorbereiten. Die Gruppe trifft sich – ähnlich wie viele Christen in Basisgemeinden –, indem sie das Evangelium des jeweils kommenden Sonntags liest und Impulse für das alltägliche Leben aus der Perspektive des Glaubens sucht.

Termin: Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat

Zeit: 19.00-21.00

Ort: K-Punkt

Leitung: Pfarrer S. Muth

Kosten: kostenlos

C1 Krebsnachsorgegruppe für Frauen

Die Teilnehmer unserer Gruppe haben alle eine Krebserkrankung mit anschließender, anstrengender Nachbehandlung hinter sich oder sie befinden sich noch in der Behandlung. Einige Frauen versorgen zusätzlich ihre pflegebedürftigen Ehemänner oder kümmern sich um erkrankte Angehörige. Unsere Gemeinschaft soll eine Kraftquelle sein und die Lebensfreude erhalten oder wieder aufbauen. Dies geschieht durch das Gespräch (zuhören, verstehen, mitteilen) durch Lesungen von Geschichten oder Gedichten, Spiele handwerkliche Arbeiten, Meditationen und gemeinsame Ausflüge. Wir beginnen unser Treffen immer mit einem gemeinsamen Frühstück.

Termin: jeden Donnerstag

Zeit: 09.30-12.30

Ort: K-Punkt

Leitung: Christa Benedict

Kosten: kostenlos

C2 Balance - Bewegung - Tanz

Ein fortlaufender Kurs: Hier können Sie dehnende und kräftigende Übungen (Yoga) und energetisierende, ruhige Bewegungsfolgen (Qi Gong) erlernen, die am Boden und im Stand ausgeführt werden. Wenn Sie sich verspannt fühlen, werden Sie Ihre Beweglichkeit verbessern und zudem viel für eine aufrechte Haltung und mühelose Körperkoordination tun können.
Am Schluss gibt es Bewegungsfolgen zu belebender Musik!

Termin: Mittwoch (Einstieg ist jederzeit möglich)

Zeit: 08.45-09.45

Ort: K-Punkt

Leitung: Georg Schmidt

Kosten: monatlich 40 €

C3 Aufrichtung & Koordination

Die Stunde besteht aus drei Teilen:

- Körperwahrnehmung und Entspannung im Liegen
- Übungen für Beweglichkeit und Dehnung
- Bewegung im Raum/ Verbesserung der Koordination

Der Kurs hilft Ihnen, die Körperachse und Schwerkraft aktiv einzusetzen und Bewegungen mit Leichtigkeit auszuführen. Ob Sie im Alltag viel sitzen oder stehen müssen: hier können Sie lernen, Ihr Rückensystem und die Gelenke zu entlasten, den Körper aufzurichten und die Anspannung herunterzufahren.

Termin: Dienstag (Einstieg jederzeit möglich)

Zeit: 18.00-19.00

Ort: K-Punkt

Leitung: Georg Schmidt

Kosten: monatlich 40 €

C6 Rückenfitness

Termine: Montags (Einstieg ist jederzeit möglich)

Zeit: 08.45-09.45

Ort: K-Punkt

Leitung: Angela Schmeckeber

Kosten: 50 € für 10x

C7 Pilates

Termine: Montags (Einstieg ist jederzeit möglich)

Zeit: 16.30-17.30

Ort: K-Punkt

Leitung: Angela Schmeckeber

Kosten: 50 € für 10x

C8 Pilates

Termin: Mittwochs (Einstieg ist jederzeit möglich)

Zeit: 18.00-19.00

Ort: Caritas

Leitung: Angela Schmeckeber

Kosten: 55 € für 10x

C9 Bauch Beine Po

Termin: Mittwoch (Einstieg ist jederzeit möglich)

Zeit: 10.00-11.00

Ort: K-Punkt
Leitung: Angela Schmeckebeier
Kosten: 50 € für 10x

C10 Aerobic

Termin: Mittwochs (Einstieg ist jederzeit möglich)
Zeit: 19.00-20.00
Ort: Caritas
Leitung: Angela Schmeckebeier
Kosten: 55 € für 10x

C14 Kerzen gestalten

Eine mit Liebe angefertigte Taufkerze oder Kommunionkerze ist ein persönliches und einzigartiges Geschenk. Auch viele Brautpaare gestalten ihre Hochzeitskerze gerne selbst. Mit ein wenig Geschick, Übung und fachkundiger Anleitung ist es gar nicht so schwer, eine Kerze zu verzieren.

Termin: jeder erster Dienstag im Monat
Zeit: 10.00-12.00
Ort: St. Birgitta
Leitung: Leokadia Baron
Kosten: kostenlos

C15 Nähen für Anfänger

Selber nähen und schneiden ist leichter, als Sie denken und macht Spaß!
Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die über keine oder nur minimale Grundkenntnisse im Schneiden verfügen. Sie bekommen alle wichtigen Grundlagen, zu den Themen Stoff- und Materialkunde sowie den Umgang mit verschiedensten Schnittmustern.

Termin: jeden Freitag
Zeit: 14.00-17.00
Ort: Evangelisches Frauenwerk, Steinrader Weg 11
Leitung: Leyla Onat
Kosten: 10 € im Monat (Zahlung vor Ort)