

### S2613 Fett vs. Zucker - Wer ist der größere "Übeltäter"?

Beide Stoffe können - im Übermaß genossen - das Risiko für Krankheiten (Fettstoffwechselfstörungen, Diabetes, Bluthochdruck) erhöhen. Trotzdem braucht der Körper sowohl Fette als auch Zucker, um zu funktionieren. Was genau sollen wir beachten? Welche Mengen sind von Vorteil? Welche Aufgaben übernehmen sowohl die Fette als auch die Kohlehydrate im Stoffwechsel und welche Krankheiten lassen sich durch eine Veränderung der Ernährung vermeiden, beeinflussen oder gar rückgängig machen? Sie werden über den Vortrag viele leicht verständliche Informationen rund um das Thema Fett und Zucker erhalten. Seien Sie gespannt, es ist ganz einfach, durch kleine Änderungen große Erfolge zu erzielen.

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157  
Leitung: Felicitas Rother  
Beginn: Mittwoch, 05.11.2025  
Dauer: 1 x, 18:30-20:45 Uhr  
Gebühr: 10,00 Euro  
Ort: Pfarrheim Strücklingen

### Ernährungslehre und Kochen



### S2614 Vielfältige Kochgenüsse – Vegetarische Herbstküche

Kalorienarme Gerichte werden mit Zutaten der Saison gemeinsam zubereitet. Mitzubringen: Behälter für Reste, Geschirrtücher, Brettchen, Messer

Anmeldungen: Birgit Walker, 01739734157  
Leitung: Heidi Beckmann  
Beginn: Mittwoch, 17.09.2025  
Dauer: 1 x, 19:00-22:00 Uhr  
Gebühr: 10,00 Euro  
Ort: Pfarrheim Strücklingen



### S2615 Weihnachtsmenü

Kalorienarme Gerichte werden mit Zutaten der Saison gemeinsam zubereitet. Mitzubringen: Behälter für Reste, Geschirrtücher, Brettchen, Messer  
Anmeldungen: Birgit Walker, 01739734157

Leitung: Heidi Beckmann  
Beginn: Mittwoch, 05.11.2025  
Dauer: 1 x, 19:00-22:00 Uhr  
Gebühr: 10,00 Euro  
Ort: Pfarrheim Strücklingen

### Für alle Kochkurse „Kochen mit dem Thermomix & Co.“:

Anmeldung und Leitung:  
Annelen Heyens, 0176 52561067

Ort:  
ZauberKüche Strücklingen,  
Bahnhofstraße 5

Kosten:  
30,00 € inkl. Lebensmittel  
Bitte Restebehälter mitbringen.

Jede und jeder kann teilnehmen, auch wer nicht im Besitz einer Küchenmaschine der neusten Generation ist.

### S2616 Kochen mit Thermomix & Co. – Urlaubsküche, griechisch

Beginn: Mittwoch, 20.08.2025  
Dauer: 1 x, 18:30-21:30 Uhr

### S2617 Kochen mit Thermomix & Co. – Lecker und schnell

Beginn: Freitag, 22.08.2025  
Dauer: 1 x, 18:30-21:30 Uhr

### S2618 Kochen mit Thermomix & Co. – Urlaubsküche, türkisch

Beginn: Mittwoch, 03.09.2025  
Dauer: 1 x, 18:30-21:30 Uhr

### S2619 Kochen mit Thermomix & Co. – Urlaubsküche, türkisch

Beginn: Donnerstag, 04.09.2025  
Dauer: 1 x, 18:30-21:30 Uhr

### S2620 Kochen mit Thermomix & Co. – Urlaubsküche, spanisch

Beginn: Dienstag, 16.09.2025  
Dauer: 1 x, 18:30-21:30 Uhr

### S2621 Kochen mit Thermomix & Co. – Urlaubsküche, spanisch

Beginn: Mittwoch, 17.09.2025  
Dauer: 1 x, 18:30-21:30 Uhr



### Kooperation mit dem Seeltersk-Kontoor.

Das Bildungswerk Saterland arbeitet mit dem Seeltersk-Kontoor als neuem Netzwerkpartner zusammen.

Das Bildungswerk wird sich vor allem mit der Werbung für die Saterfriesischkurse beschäftigen, während das Seeltersk-Kontoor sich um die Inhalte und die Anmeldung kümmert.

Nähere Informationen unter:  
<https://www.seeltersk.de>

### Saterfriesisch

#### S2700 Seeltersk bale! Gesprächsrunde für Saterfriesen und Interessierte

Zu einem Sprachtreffen in Seeltersk lädt der Seniorenbeirat Saterland in Kooperation mit dem Bürgerverein Strücklingen, jeweils am letzten Dienstag jeden Monats, ins Strukteltje Mandehuus ein. Am 30. Dezember fällt jedoch das Treffen aus. In gemütlicher Runde steht die Saterfriesische Sprache im Vordergrund. Eine Unterhaltung in Saterfriesisch soll gefördert werden, damit sie nicht in Vergessenheit gerät. Die Gelegenheit, diese einmalige Sprache mit Interessierten zu sprechen, sollten viele Saterländer nutzen, die sonst nicht die Möglichkeit haben, da in ihrem Umfeld nur Hochdeutsch gesprochen wird. Alle Bürger und Bürgerinnen, die Saterfriesisch sprechen oder daran Interesse haben, sind zu dieser Runde herzlich eingeladen. Keine Anmeldung erforderlich.

#### S2622 Männer und Thermomix & Co. – Kochen leicht gemacht

Beginn: Freitag, 19.09.2025  
Dauer: 1 x, 19:00-22:00 Uhr

#### S2623 Kochen mit Thermomix & Co. – Herbstliche Küche

Beginn: Donnerstag, 09.10.2025  
Dauer: 1 x, 18:30-21:30 Uhr

#### S2624 Kochen mit Thermomix & Co. – Spaß und Leckeres

Beginn: Donnerstag, 16.10.2025  
Dauer: 1 x, 18:30-21:30 Uhr

#### S2625 Kochen mit Thermomix & Co. – Spaß und Leckeres

Beginn: Freitag, 17.10.2025  
Dauer: 1 x, 18:30-21:30 Uhr

#### S2626 Kochen mit Thermomix & Co. – Spaß und Leckeres

Beginn: Freitag, 24.10.2025  
Dauer: 1 x, 18:30-21:30 Uhr

#### S2627 Kochen mit Thermomix & Co. – Geschenke für den Adventskalender

Beginn: Freitag, 14.11.2025  
Dauer: 1 x, 18:30-21:30 Uhr  
Gebühr: 15,00 Euro

#### S2628 Kochen mit Thermomix & Co. – Geschenke, für den Adventskalender

Beginn: Samstag, 15.11.2025  
Dauer: 1 x, 14:00-17:00 Uhr  
Gebühr: 15,00 Euro



oder 04498 940 100 melden. Anmeldungen aus dem Saterland werden vorrangig behandelt. Wenn der Kurs ausgebucht ist, wird eine Warteliste erstellt.

Die Kurse werden durch eine Förderung des Niedersächsischen Ministeriums für Wissenschaft und Kultur ermöglicht.

Leitung: Veronika Pugge  
Beginn: Montag, 06.10.2025  
Dauer: 8 x, 19:30-21:00 Uhr  
Gebühr: 45,00 Euro  
Ort: Seelter Fraiske Kulturhuus Scharrel

### EDV und Medien

#### S2800 Kreativ gestalten leicht gemacht: Einführungsabend in Canva

Kreativ gestalten leicht gemacht: Einführungsabend in Canva  
Canva ist ein benutzerfreundliches Online-Tool, mit dem im Handumdrehen ansprechende Flyer, Einladungen, Präsentationen, Social-Media-Beiträge und vieles mehr gestalten werden können. Ob privat, beruflich oder für den Verein – der kreative Spielraum ist (fast) unbegrenzt. Wir besprechen die Benutzeroberfläche und Grundfunktionen, schauen uns verschiedene Gestaltungsmittel wie Layout,

Farbwahl und Schriftarten an und probieren die verschiedenen Möglichkeiten selbst aus. Der Abend richtet sich an alle, die Lust haben, kreativ zu werden – ganz gleich ob Anfänger\*in oder bereits mit ersten Erfahrungen. Bringen Sie gern Ihr eigenes Gerät (Laptop oder Tablet) mit.

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157  
Leitung: Pia Walker  
Beginn: Mittwoch, 17.09.2025  
Dauer: 1 x, 18:30-21:00 Uhr  
Gebühr: 15,00 Euro  
Ort: Pfarrheim Strücklingen

#### S2801 Kompaktkurs KI - Was habe ich beim Thema KI bislang verpasst und was sollte ich über das Thema lernen?

Fast 2 Jahre Hype rund um Generative KI wie ChatGPT & Co. Sollten Sie bewusst oder unbewusst wenig oder gar keinen Kontakt zum Thema gehabt haben, dann ist dieser Vortrag für Sie das Richtige.

Im Vortrag werden Ihnen die wesentlichen Entwicklungen rund um KI der letzten 2 Jahre, die technischen Grundlagen und der aktuelle Stand der Anwendungen vorgestellt und ein Einstieg ins Thema ermöglicht.

Hier können Sie ein grundlegendes Verständnis für KI aufbauen, die wichtigsten Begriffe und Konzepte kennenlernen und ein Gefühl dafür bekommen ob und wo in ihrem Unternehmen KI sinnvoll eingesetzt werden kann.

Diese Veranstaltung richtet sich vor allem an Führungskräfte, Personalverantwortliche und Digitalisierungsinteressierte, die absichtlich oder unabsichtlich wenig Zeit mit dem Thema Generative KI verbracht haben und gerne fernab vom KI-Hype und Zukunftsszenarien verstehen möchten, wie ein sinnvoller, aktueller Einsatz der Anwendung von KI in ihrem Unternehmen aussehen könnte.

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

Leitung: Johannes Norrenbrock  
Beginn: Dienstag, 23.09.2025  
Dauer: 1 x, 18:30-20:45 Uhr  
Gebühr: 10,00 Euro  
Ort: Pfarrheim Strücklingen



### Ihre Ansprechpartnerinnen:



Birgit Walker  
Tel.: 0173 9734157



Marion von Kajdacsy  
Tel.: 0172 4728966

### Gemeinde Saterland

Tel.: 04498 940102  
Mo – Fr: 08:30 Uhr – 12:30 Uhr  
Mo, Di: 14:00 Uhr – 15:30 Uhr  
Do: 14:00 Uhr – 18:00 Uhr

### Pfarrzentrum Ramsloh

Tel.: 04498 707730  
Di – Fr: 09:00 Uhr – 12:30 Uhr  
Do: 15:00 Uhr – 18:00 Uhr

### Vorstand des Bildungswerkes Saterland e.V.



Vorsitzender:  
Pfarrer Ludger Fischer,  
Ramsloh



2. Vorsitzender:  
Bürgermeister  
Thomas Otto, Ramsloh

Pädagogische Leitung:  
Nicola Fuhler, Kath. Bildungswerk Friesoythe e.V.  
Kirchstr. 9, 26169 Friesoythe

### Geschäftsstelle des Bildungswerkes:

Kath. Kirchengemeinde St. Jakobus  
Pfarrzentrum Ramsloh, Marktstraße 1, 26683 Saterland

Bankverbindung:  
Raiba Scharrel, IBAN DE81 2806 5286 0101 1006 00  
BIC GENODEF1SAN



## Katholische Erwachsenenbildung Bildungswerk Saterland e.V.



Alle Kurse können auch über das Internet gebucht werden:  
[www.bildungswerk-saterland.de](http://www.bildungswerk-saterland.de)



Besuchen und folgen Sie uns auf Instagram:  
[@BILDUNGSWERKSATERLAND](https://www.instagram.com/BILDUNGSWERKSATERLAND)

[www.bildungswerk-saterland.de](http://www.bildungswerk-saterland.de)



[seelter lound]  
Gemeinde Saterland



Katholische Erwachsenenbildung Bildungswerk Saterland e.V.

# Herbst-Programm 2025

## S2100 Handy-Sprechstunde – Probleme mit dem Handy oder Laptop?



Der Seniorenbeirat Saterland bietet in Kooperation mit dem IT-Fachmann Edy Wenz 1x im Monat Handy-Sprechstunden an. Die moderne Informations-Technik allein zu besitzen, reicht nicht aus. Der IT-Fachmann versucht in lockerer Runde Fragen rund um die individuelle Smartphone-Nutzung zu klären und Probleme bei der Anwendung zu beseitigen.

Der Beirat möchte, dass auch die älteren Menschen im Saterland den digitalen Anschluss nicht verpassen. Alle Frauen und Männer sollen sich angesprochen fühlen, die mittels mobiler Geräte kommunizieren möchten, aber sich nicht auskennen.

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Veranstaltung ist kostenlos.

Leitung: Edmund Wenz  
Beginn: Montag, 04.08.2025  
Dauer: 4 x, 15:00-16:30 Uhr  
Ort: Pfarrheim Strücklingen

## S2101 Entdeckertour auf zwei Rädern Natur, Geschichte und Gespräche im Saterland

Die Teilnehmenden erweitern ihr Wissen über regionale Besonderheiten, Geschichte und Natur der Umgebung, sie entdecken die heimatkundliche und wirtschaftliche Entwicklung im Saterland.

Der Seniorenbeirat bietet mit einem Team aus zehn erfahrenen Radfahrern bis zum letzten Donnerstag am 30. Oktober wöchentlich die geplanten Radtouren an, soweit das Wetter es möglich macht. Der Treffpunkt ist der Parkplatz am Freizeitbad. Pünktlich um 14:30 Uhr wird vom Parkplatz am Freizeitbad in Ramsloh gestartet.

Jeder kann mitfahren, unabhängig vom Alter, Geschlecht, Wohnort und von der Fitness. Eine gewisse Fahrsicherheit sollte allerdings vorhanden sein, da in einer Kolonne gefahren wird. Unterwegs sind kleine Pausen vorgesehen. Dazu sollten Getränke oder auch andere Kleinigkeiten im Gepäck sein. Lokale werden nicht angefahren. Die Pausen bieten Gelegenheit zur Erholung und zu netten Gesprächen. Die Fahrradtour-Gruppe ist offen für alle Interessierten. Die Teilnahme an der Fahrt ist kostenlos und eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Jede\*r Radler\*in sind herzlich willkommen, jedoch pünktlich muss er sein. Jeder ist für sich selbst haftbar. Ein verkehrssicheres Fahrrad sollte Voraussetzung sein. Für entstehende Schäden übernimmt der Beirat keine Haftung.

Leitung: Rosa Strohschnieder  
Beginn: Donnerstag, 07.08.2025  
Dauer: 14:30 - 17:00 Uhr  
Ort: Parkplatz Freizeitbad Saterland



## S2102 Spiele-Nachmittage für Senioren

Wer kann sich noch daran erinnern, in der Kindheit "Mensch ärgere dich nicht" oder später "Mühle und Dame" gespielt zu haben und wie uns das in den Bann gezogen hat? Darüber hinaus waren es auch Karten- oder Würfelspiele, die für Spannung und Unterhaltung gesorgt haben. Wäre es nicht schön, sich auch heute wieder zusammen zu setzen und die alten Spiele aufleben zu lassen, das Handy ganz einfach zur Seite zu legen und nicht die neuesten Fotos oder Nachrichten auf WhatsApp zu checken? Deshalb organisiert der Seniorenbeirat Saterland mit Unterstützung ehrenamtlicher Helfenden in den Wintermonaten November und Dezember Spiele-Nachmittage für Senioren. Sie finden 14-tägig statt, immer am 1. und 3. Donnerstag im Monat im Pfarrheim St. Georg in Strücklingen, Kolpingstraße 2.

Alle, die Lust auf Unterhaltung und das Knüpfen neuer Freundschaften haben, sind herzlich zum Spielen bei Kaffee/Tee und Plätzchen eingeladen. Es sind genügend Brett- und Kartenspiele vorhanden wie: Mensch ärgere dich nicht – Mühle – Dame – Doppelkopf – Rommé – Skat – Skip-Bo – Rummikub – Level 8 – SKYJO – Wizard etc. Gerne können auch Spiele mitgebracht werden, die gespielt werden oder andere für sich entdecken wollen.

Der Seniorenbeirat Saterland freut sich auf die Spiele-Nachmittage, um aktive Stunden miteinander zu verbringen und den Alltag hinter sich zu lassen. Ziel ist, miteinander zu lachen, neue Erinnerungen zu schaffen und Freundschaften zu schließen.

Anmeldung nicht erforderlich.

Leitung: Rosa Strohschnieder  
Beginn: Donnerstag, 06.11.2025  
Dauer: 4 x, 15:00-17:00 Uhr  
Ort: Pfarrheim Strücklingen



## S2103 Präventionsschulung für ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen in der Kirche

Um Sensibilität, Fachkompetenz und Handlungssicherheit im Umgang mit sexualisierter Gewalt zu unterstützen, sind für alle ehren-, haupt- und nebenamtlichen Mitar-

beiter\*innen der katholischen Kirche im Bischöflich Münsterschen Offizialat Präventionsschulungen vorgesehen. Es soll eine Kultur des Hinschauens und aktiven Handelns angeregt werden.

Die sechsstündige Basisschulung ist für folgende Personengruppen gedacht:

- nebenberufliche oder ehrenamtliche Tätigkeit/Mitarbeit
- Tätigkeit im Rahmen eines Vorpraktikums oder Orientierungs-Praktikums
- Tätigkeit im Rahmen eines Bundesfreiwilligendienst (BFD), Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ), Freiwilliges Ökologisches Jahr (FÖJ)
- Mitarbeitende mit pädagogischer, therapeutischer, betreuender, beaufsichtigender, pflegenden oder seelsorgerischer Tätigkeit

Ziel der Schulung ist es, aufmerksamer für die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen zu werden, um sensibel zu sein für deren Sorgen und Nöte und um Wege aufzuzeigen, die Hilfe bieten.

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

Beginn: 15.11.2025  
Dauer: 1 x, 09:00-17:00 Uhr  
Ort: Pfarrheim Strücklingen

## PARENS-Kurse



PARENS® ist ein Konzept der Kath. Erwachsenenbildung, das Eltern mit ihren Kindern im ersten Lebensjahr optimal begleiten will. Die PARENS®-Stunden bieten Eltern die Gelegenheit, die Bindung zu ihren Kleinstkindern zu intensivieren und unter pädagogischer Anleitung, in geschützter Atmosphäre, optimal zu fördern. PARENS® beinhaltet folgende Schwerpunkte:

- Wertorientierte Begleitung
- Soziale Kontakte herstellen bzw. stärken
- Eltern lernen gemeinsam mit ihren Babys Sing- und Bewegungsspiele
- Kennenlernen von gezielten Sinnesanregungen
- Einführung in Bewegungsanregungen und in Elemente der Babymassage
- Austausch und Begleitung durch eine PARENS-Referentin

- Wichtige Informationen im ersten Lebensjahr

- Anlegen eines Beobachtungstagebuches

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

## S2201 PARENS® Fortsetzungskurs

Für Eltern mit Babys, die im Okt/Nov/Dez 2024 geboren sind.

Leitung: Birgit Kramer  
Beginn: Donnerstag, 04.09.2025  
Dauer: 10 x, 09:30-11:00 Uhr  
Gebühr: 70,00 Euro  
Ort: Turnhalle Strücklingen

## S2202 PARENS® Anfängerkurs

Für Eltern mit Babys, die im Juni/Juli/Aug 2025 geboren sind.

Leitung: Birgit Kramer  
Beginn: Donnerstag, 27.11.2025  
Dauer: 10 x, 09:30-11:00 Uhr  
Gebühr: 70,00 Euro  
Ort: Turnhalle Strücklingen

## Kreativität



## S2500 Socken stricken

Jeder Teilnehmende kann nach Lust und Laune seinem Hobby nachgehen und sich mit anderen über die neusten Handarbeitstrends austauschen.

In diesem Kurs wird Hilfestellung gegeben, um gemeinsam etwas in Handarbeit herzustellen. Es werden verschiedene Strickmuster ausprobiert und Socken gestrickt. Mitzubringen: Stricknadeln, Wolle.

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

Leitung: Mechthild Kruse  
Beginn: Donnerstag, 13.11.2025  
Dauer: 3 x, 19:15-21:30 Uhr  
Gebühr: 27,00 Euro



## Yoga

**Für alle Yogakurse:**  
**Anmeldung und Leitung: Marion v. Kajdacsy, 0172 4728966**  
**Heilpädagogische Praxis, Kornblumenweg 13, 26683 Scharrel**

Yoga ist ein jahrtausendealtes bewährtes Übungssystem aus Indien. Es hat einen positiven Einfluss auf den gesamten Bewegungsapparat, das vegetative Nervensystem, den Stoffwechsel und den Kreislauf und unterstützt die Harmonisierung unseres gesamten Organismus. Das Üben der Asanas (Körperstellungen), das Pranayama (Atemübungen) und Shavasana (Tiefenentspannungsübungen) wirken unterstützend und helfen Körper, Atem und Geist in Einklang zu bringen. Das alles erhöht die Lebensenergie. Es ist nicht wichtig wie gelenkig jemand ist oder wie alt oder wie jung. Man benötigt nur ein wenig Mut und die Neugier eines Kindes, sich auf Neues einzulassen. Yoga kann jeder üben! Die Kurse sind von den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionskurse anerkannt.

Bei regelmäßiger Teilnahme werden bis zu 80 % der Teilnahmegebühr erstattet. Für AOK-Mitglieder ist eine kostenlose Teilnahme möglich. Für alle, die nicht in Präsenz teilnehmen können, wird die online-Teilnahme über Zoom angeboten. Die online-Teilnahme darf für die Teilnahmebescheinigung der Krankenkassen nicht angerechnet werden.

Yogamatte, Decke und Kissen sind vorhanden. Eigenes Equipment darf gern mitgebracht werden. In den Sommermonaten finden, bei entsprechender Wetterlage, die Yogastunden im Garten statt. Für diese Yogastunden muss bitte eigenes Yogaequipment und evtl. Mückenspray mitgebracht werden.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, ggf. Getränk

## S2600 Hatha Yoga für Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen

Beginn: Montag, 18.08.2025  
Dauer: 8 x, 19:00-20:30 Uhr  
Gebühr: 96,00 Euro

## S2601 Hatha Yoga für Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen

Beginn: Dienstag, 19.08.2025  
Dauer: 8 x, 19:30-21:00 Uhr  
Gebühr: 96,00 Euro



Beginn: Donnerstag, 21.08.2025  
Dauer: 8 x, 17:30-19:00 Uhr  
Gebühr: 96,00 Euro

## S2603 Hatha Yoga mit Vorkenntnissen

Beginn: Donnerstag, 21.08.2025  
Dauer: 8 x, 19:30-21:00 Uhr  
Gebühr: 96,00 Euro

## S2604 Hatha Yoga - Einführungsabend

Beginn: Mittwoch, 08.10.2025  
Dauer: 1 x, 19:00-20:30 Uhr  
Gebühr: 12,00 Euro

## S2605 Hatha Yoga für Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen

Beginn: Montag, 03.11.2025  
Dauer: 8 x, 19:00-20:30 Uhr  
Gebühr: 96,00 Euro

## S2606 Hatha Yoga für Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen

Beginn: Dienstag, 04.11.2025  
Dauer: 8 x, 19:00-20:30 Uhr  
Gebühr: 96,00 Euro

## S2608 Hatha Yoga soft "Unsportlich, mollig, ungelenkig" - kein Problem

Dieser Kurs ist sehr sanft und richtet sich speziell an "Unsportliche", Menschen mit Beschwerden oder auch "Mollige". Yoga ist vielseitig und eine wunderbare Bewegungsart. Mit Yoga tut man sich und seinem Körper etwas Gutes. Im Yoga ist jeder perfekt, genauso wie er ist. Das Ziel ist nicht zu bewerten oder zu vergleichen, sondern zu beobachten und den Körper so anzunehmen, wie er ist. Regelmäßiges Üben unterstützt ein gesundes Leben und bewirkt ein "Sich-Fitter-Fühlen".

Beginn: Donnerstag, 06.11.2025  
Dauer: 8 x, 17:30-19:00 Uhr  
Gebühr: 96,00 Euro

## S2609 Hatha Yoga mit Vorkenntnissen

Beginn: Donnerstag, 06.11.2025  
Dauer: 8 x, 19:30-21:00 Uhr  
Gebühr: 96,00 Euro



## S2610 Reaktivtraining - Das neue Walken

Mit dem Reaktivtraining holst du die maximalen Erfolge aus deinem Training. Trainiere 90% aller Muskeln und Koordination mit nur einem Gerät. Individuell dosierbar für ein effektives Training. Mit den Bewegungsverstärkern macht Sport nicht nur gesünder, sondern auch Spaß. Ein Trainingsgerät für alle Altersgruppen, jedes Trainingslevel und natürlich besonders effektiv draußen an der frischen Luft. Zusätzlich entstehen Leihgebühren für die Schwunggeräte (9,00 Euro), diese werden am 1. Kurstag direkt an die Dozentin bezahlt.

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157  
Leitung: Maria Jansen  
Beginn: Donnerstag, 18.09.2025  
Dauer: 4 x, 17:00-18:00 Uhr  
Gebühr: 39,00 Euro  
Ort: Parkplatz Hallenbad Ramsloh



## S2610a Der sichere Umgang mit dem Defibrillator

In diesem Vortrag lernen Teilnehmende die grundlegenden Schritte der Notrufalarmierung sowie den sicheren Umgang mit einem automatisierten externen Defibrillator (AED). Ziel ist es, im Notfall schnell, sicher und effektiv handeln zu können. Inhalt des Kurses:

- Richtiger Ablauf der Notrufalarmierung: Was ist zu tun, wenn ein medizinischer Notfall eintritt? Welche Informationen sind wichtig für die Leitstelle?
- Was bedeutet AED?
- Einführung in die Frühdefibrillation und ihre Bedeutung bei einem plötzlichen Herzstillstand.
- Praktische Anleitung zur Bedienung eines AED: Wie wird das Gerät sicher eingesetzt? Worauf ist bei der Anwendung zu achten?

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157  
Leitung: Andrea Janssen  
Beginn: Mittwoch, 24.09.2025  
Dauer: 1 x, 18:00-20:15 Uhr  
Gebühr: 10,00 Euro  
Ort: Bonifatiushaus Scharrel



## S2611 Autogenes Training

Viele Menschen leiden unter Leistungsdruck und den verschiedenartigen Anforderungen unserer Zeit. Sie fühlen sich überlastet, entwickeln Schlafstörungen oder können sich schlecht konzentrieren. Das autogene Training kann Abhilfe schaffen. Die Teilnehmenden lernen systematisch ihren Körper zu entspannen und zu einer tieferen inneren Ruhe zu gelangen. Eine gelassene Einstellung zu Alltagsproblemen und die Bewältigung von Stress, Nervosität, Kopfschmerzen, Angst usw. können durch das autogene Training erreicht werden. Im Kurs wird die Fähigkeit zur Selbstentspannung so trainiert, dass sie jederzeit zu kurzen Erholungsphasen eingesetzt werden kann. Mitzubringen: Isomatte, Decke, Kissen, dicke Socken.

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157  
Leitung: Mechthild Kruse  
Beginn: Montag, 29.09.2025  
Dauer: 7 x, 19:00-20:30 Uhr  
Gebühr: 60,00 Euro  
Ort: Kindergarten St. Georg

## S2611a Achtsamkeit als Stresskiller – innere Ruhe als Schlüsselkompetenz

Stress gehört für viele längst zum Alltag - oft still und schleichend, manchmal laut und überwältigend. Doch immer mehr Menschen spüren: So kann es nicht weitergehen. Aber was hilft wirklich? In diesem kompakten Vortragsabend geht es um die Kraft der Achtsamkeit: alltags-tauglich, wissenschaftlich fundiert und frei von Klischees. Du erfährst, wie unser Gehirn auf Dauerstress reagiert - und was wir tun können, um bewusst gegenzusteuern. Was genau Achtsamkeit bedeutet (und was nicht). Und wie schon kleine Veränderungen im Alltag spürbar entlasten können. Der Vortrag zeigt konkrete Wege auf, die eigene Stresskompetenz zu stärken - und innere Ruhe als echte Ressource zu entdecken.

Für wen: Menschen, die Verantwortung tragen - für sich selbst und oft auch für andere. Ob Fachkraft, Führungskraft oder im Personalbereich: Willkommen sind alle, die gesünder mit Belastung umgehen wollen.

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

Leitung: Felicitas Rother  
Beginn: Donnerstag, 09.10.2025  
Dauer: 9 x, 18:00-10:00 Uhr  
Gebühr: 102,00 Euro  
Ort: Informativveranstaltung, Fastenbrechen: Pfarrheim Strücklingen, Kolpingstr. 2a  
Fastenwoche: Heilpädagogische Praxis, Kornblumenweg 13, 26683 Scharrel

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157  
Leitung: Johannes Norrenbrock  
Beginn: Dienstag, 07.10.2025  
Dauer: 1 x, 18:30-20:45 Uhr  
Gebühr: 10,00 Euro  
Ort: Pfarrheim Strücklingen

## S2612 Fasten - Wenn weniger mehr ist

Die Eingangsveranstaltung am 09.10.2025, sowie das gemeinsame Fastenbrechen am 25.10.2025, finden im Pfarrheim in Strücklingen statt, diese gehören als Unterrichtseinheit zum Kurs dazu. Die Fastenwoche geht vom 18.10.2025 - 24.10.2025, in der Heilpädagogischen Praxis, Kornblumenweg 13, 26683 Scharrel.

Sie wollen neue Energie tanken, Ihren Körper und Geist beleben, um mit frischem Schwung wieder durchstarten zu können? Fasten ist ein effektiver Weg, gesund und fit zu bleiben (oder wieder zu werden), das Wohlbefinden zu steigern, Krankheiten vorzubeugen und so ganz nebenbei überflüssige Pfunde loszuwerden.

Zeit für Sich selbst haben, Altes hinter sich lassen, neue Wege beschreiten - Sie werden staunen, wie wunderbar es sich anfühlt und wie leicht man die Zeit des Verzichts erleben wird. Wir machen ein klassisches Heilfasten nach Dr. Otto Buchinger. Die wohl bekannteste und beliebteste Fastenart mit Säften, Tee, Wasser und ggfs. Gemüsebrühe. Diese Art des Fastens lässt sich wunderbar in den (Arbeits-)Alltag integrieren.

Bewegung und Entspannung im Einklang verstärken den wunderbaren Effekt des Fastens. Deshalb spielt Bewegung und Entspannung während unserer gemeinsamen Fastenzeit eine wichtige Rolle und ist fester Bestandteil des Programms.

Bitte beachten Sie für Ihre Planung, dass zusätzlich zur angegebenen Fastenzeit jeweils vor und nach dem Fasten zwei Tage zur Entlastung und zwei Tage für den Aufbau der Kost eingeplant werden sollten.

Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt - lassen Sie uns ein Stück des Weges gemeinsam gehen.

Zzgl. Lebensmittelumlage für Säfte oder Alternativen.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, evtl. Matte, dicke Socken, Teebecher, evtl. Wärmflasche

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

Leitung: Felicitas Rother  
Beginn: Donnerstag, 09.10.2025  
Dauer: 9 x, 18:00-10:00 Uhr  
Gebühr: 102,00 Euro  
Ort: Informativveranstaltung, Fastenbrechen: Pfarrheim Strücklingen, Kolpingstr. 2a  
Fastenwoche: Heilpädagogische Praxis, Kornblumenweg 13, 26683 Scharrel

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157  
Leitung: Johannes Norrenbrock  
Beginn: Dienstag, 07.10.2025  
Dauer: 1 x, 18:30-20:45 Uhr  
Gebühr: 10,00 Euro  
Ort: Pfarrheim Strücklingen

