

Progressive Muskelentspannung

Die progressive Muskelentspannung (PM), Tiefenmuskelentspannung oder "progressiv relaxation" genannt, verhilft durch Auflösung muskulärer Spannungszustände zu geistiger und körperlicher Ruhe und Erholung vom oft belastenden Alltag. Ganz nach dem Motto:

Durch körperliche Entspannung hin zur seelischen Entspannung. Stressbedingte Beschwerden lassen nach, die Entspannung wirkt sich positiv auf den ganzen Körper aus, macht ruhig und gelassen. Progressive Muskelentspannung ist leicht erlernbar, man benötigt keine Vorkenntnisse oder ein ausgeprägtes Vorstellungsvermögen.

Beginn: Dienstag, 13.02.2024
Dauer: 10 x, 19:15 - 20:00 Uhr
Gebühr: 137,50 € Die Kursgebühr ist bei der Referentin zu entrichten.
Leitung: Heike Nieske-Baumann
Ort: Geschäftsstelle
Bildungswerk Essen

Kurs: Es 1704 

Qi Gong

Qi Gong kommt aus der chinesischen Tradition und ist Teil der traditionellen chinesischen Medizin. Qi Gong Übungen sind leicht erlernbar und es reichen oft schon 15 Minuten am Tag, um mit den sanften Bewegungen eine Verbesserung des Allgemeinzustands erreichen zu können. Spannungen und Muskelverspannungen können abgebaut werden, Beruhigung des Geistes und Stärkung der Rückenmuskulatur und Gelenke geübt werden.

Die Vorteile für die Gesundheit können auch bei chronischer Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Depression helfen.

Der Kurs umfasst 10 aufeinander aufbauende Einheiten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs ist bei der Zentralen Prüfstelle als Präventionskurs anerkannt und die Kursgebühr kann anteilig oder komplett von den Krankenkassen erstattet werden. (Bitte bei der eigenen Krankenkasse nachfragen.)

Mitzubringen: bequeme Kleidung und Stoppersocken, Getränke; Gymnastikmatte wird nicht benötigt.

Beginn: Dienstag, 13.02.2024
Dauer: 10 x, 18:00 - 19:00 Uhr
Gebühr: 140,00 €
Leitung: Heike Nieske-Baumann
Ort: Geschäftsstelle
Bildungswerk Essen

Kurs: Es 1703 

Selbstverteidigung für Frauen

Grenzen ziehen - Grenzen verteidigen

Erlernen von Selbstverteidigungstechniken. In dem Kurs werden verschiedene Szenarien durchgespielt, in denen einfache und leicht erlernbare Selbstverteidigungstechniken zur Anwendung kommen.

Termin: Mittwoch, 14.02.2024,
18:30 - 21:00 Uhr
Gebühr: 10,00 €
Leitung: Karl-Friedrich Tödtmann
Ort: Geschäftsstelle
Bildungswerk Essen

Kurs: Es 1401 



Yoga am Morgen

*für Anfänger*innen*

Yoga bietet uns die Möglichkeit zu einer aktiven, selbstgesteuerten Gesundheitsvorsorge. Yoga-Übungen beinhalten ein gezieltes Körper- und Entspannungstraining. Sie tragen dazu bei, die Selbstwahrnehmung unseres Körpers zu schulen. Der Umgang mit Stress, Druck oder psychosomatischen Äußerungen des Körpers kann sich dadurch positiv verändern.

Mitzubringen sind:
Matte, Kissen (Meditations-oder festes Kissen), Decke.

Beginn: Freitag, 26.01.2024
Dauer: 8 x, 09:30 - 10:45 Uhr
Gebühr: 60,00 €
Leitung: Gaby Kryszon
Ort: Geschäftsstelle
Bildungswerk Essen

Kurs: Es 1705 

Yoga am Morgen

*für Anfänger*innen*

Beginn: Freitag, 05.04.2024
Dauer: 10 x, 09:30 - 10:45 Uhr
Gebühr: 75,00 €
Leitung: Gaby Kryszon
Ort: Geschäftsstelle
Bildungswerk Essen

Kurs: Es 1706 



Geschäftsstelle

Bildungswerk Essen (Oldb.) e.V.
August-Meyer-Str. 2
49632 Essen (Oldb.)
Email: verwaltung@bw-essen.de



Anmeldung + Information:

Evelyn Gheorghe-Hertel
Telefon: 0 54 34 / 77 60
E-Mail: anmeldung@bw-essen.de

Öffnungszeiten:

Mittwoch - Freitag: 08:30 Uhr - 12:00 Uhr
Donnerstag: 14:00 Uhr - 18:00 Uhr

Besuchen Sie uns auf unserer Homepage www.bw-essen.de, dort können Sie unsere Kurse online buchen.

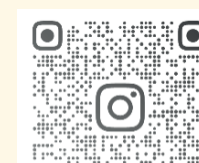
Bankverbindung:

Volksbank Essen-Cappeln
IBAN: DE32 2806 3526 0010 8006 00
(BIC: GENODEF1ESO)

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen und Widerrufsbelehrungen, die auf der Internetseite www.bildungswerk-loeningen.de eingesehen werden können.



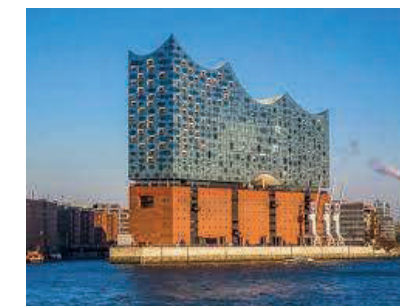
Besuchen Sie uns auf unserer
Homepage, Instagram oder Facebook:
www.bw-essen.de



Bildquellen: pixabay / Bildungswerk Löningen

Bildungswerk Essen

Programm Januar - Juni 2024



Bildungsfrühstück

Das Bildungsfrühstück ist ein beliebter Treffpunkt für Mitbürger*innen, die den vielen Fragen und Entwicklungen in der heutigen Gesellschaft und Politik engagiert, aktiv und kritisch gegenüberstehen.

Themen und Termine werden örtlich bekannt gegeben.
Beginn 09.30 Uhr bis 11.30 Uhr

Leitung: Juliane Berding
Ort: Geschäftsstelle
Bildungswerk Essen

Kurs: Es 1016 

Bildungsfrühstück

Firmen im Ort

Besichtigung der Firma:
Tellmann - Innovationen in Bewegung
Johannes-Gutenberg-Str. 16
49632 Essen

Ein gemeinsames Frühstück ist während der Führung mit eingeplant.

Termin: Dienstag, 20.02.2024,
09:30 - 11:30 Uhr

Gebühr: 8,50 €
Leitung: Ralf Tellmann

Kurs: Es 1016.1 

Bildungsfrühstück


Leading in Technology

Vom Sägewerk zum internationalen Maschinenbaukonzern. Streifzug durch die Geschichte der Firma Vogelsang mit anschließender Werksbesichtigung.

Gemeinsames Frühstück während der Präsentation.

Termin: Dienstag, 16.04.2024,
09:30 - 11:30 Uhr

Gebühr: 8,50 €
Leitung: Paul Krampe
Ort: Vogelsang GmbH

Kurs: Es 1016.2 

Besuch der Elbphilharmonie in Hamburg

Konzert mit der Geigerin Leila Josefowicz und dem Komponisten und Dirigenten Matthias Pintscher
Ravel: Ma mère L'oye
Pintscher: Assonanza
Schumann: Sinfonie Nr. 1

Programm:
14:00 Uhr Abfahrt
Essen Hasestadion
17:30 Uhr gemeinsames Abendessen im Störtebekerrestaurant in der Elbphilharmonie (Brauhausbüffet)
20:00 Uhr Konzertbesuch in der Elbphilharmonie mit der Deutschen Kammerphilharmonie Bremen (Großer Saal, Sitzplatz mittlere Kategorie)
22:45 Uhr Rückfahrt nach dem Konzert

Dirigent an diesem Abend ist Matthias Pintscher, einer der erfolgreichsten deutschen Komponisten seiner Generation sowie ein in Europa und den USA gefragter Dirigent.

Kartenverkauf:
Geschäftsstelle Bildungswerk Essen (zu den Öffnungszeiten)
Sternapotheke, Hinter den Gärten 2

Termin: Mittwoch, 07.02.2024,
14:00 - 22:45 Uhr

Gebühr: 145,00 €
Leitung: Juliane Berding
Ort: Hasestadion Essen

Kurs: Es 1000 



PARENS®

Der PARENS-Kurs richtet sich an Eltern mit ihren Babys, die im Juli, August und September 2023 geboren sind.

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 Baby-massage
- Austausch und Begleitung durch eine PARENS®- Referentin
- Wichtige Informationen im ersten Lebensjahr
- Anlegen eines Beobachtungstagebuches

Beginn: Mittwoch, 10.01.2024
 Dauer: 10 x, 09:00 - 10:30 Uhr
 Gebühr: 75,00 €
 bei Zwillingen
 2. Kind 50 % Nachlass
 Leitung: Sabrina Meyering
 Ort: Geschäftsstelle
 Bildungswerk Essen

Kurs: Es 1110 

PARENS®

Der PARENS-Kurs richtet sich an Eltern mit ihren Babys, die im Oktober, November und Dezember 2023 geboren sind.

Beginn: Mittwoch, 03.04.2024
 Dauer: 10 x, 09:00 - 10:30 Uhr
 Gebühr: 75,00 €
 bei Zwillingen
 2. Kind 50% Nachlass
 Leitung: Sabrina Meyering
 Ort: Geschäftsstelle
 Bildungswerk Essen

Kurs: Es 1111 

Eltern-Kind-Gruppe

14-tägig
dienstags 15:30 - 17:00 Uhr

In unseren Eltern-Kind-Gruppen steht nicht reine Wissensvermittlung im Vordergrund, sondern gemeinsames, lebendiges Lernen von Eltern und Kindern.

Die Eltern erhalten durch viele verschiedene gemeinsame Aktivitäten, Anregungen und Anleitungen für die (Entwicklungs-) Förderung ihrer Kinder.

Sie lernen im gemeinsamen Tun mit den Kindern voneinander und miteinander. Durch gezielte Beobachtung, Informationen und den Erfahrungsaustausch untereinander stärken sie sich gegenseitig. Sie lernen, Ihre Kinder anders wahrzunehmen, ihre Probleme im alltäglichen Umgang mit den Kindern besser zu erkennen, einzuordnen und so deren Verhaltensweisen entsprechend besser zu verstehen.

Termine können sich nach Absprache ändern.

Haben Sie Lust dabei zu sein, dann melden Sie sich gerne in der Geschäftsstelle des Bildungswerkes Essen. Tel.: 05432/7760

Leitung: Carina Janott
Ort: Karl-Leisner-Haus

Kurs: Es 1112 

Musikalische Früherziehung für Eltern mit Kind 3-5 Jahre

Auch für Kinder spielt die Musik in der Entwicklung eine wichtige Rolle. Spielerisch lernen sie musikalisches Grundgefühl, Rhythmus und Takt.

Beginn: Montag, 19.02.2024
 Dauer: 4 x, 16:00 - 17:00 Uhr
 Gebühr: 20,00 €
 Leitung: Jana Behrens
 Ort: Geschäftsstelle
 Bildungswerk Essen

Kurs: Es 1109 

Kochen für Kinder 6-10 Jahre

in den Osterferien

Hast du Lust einmal selbst zu kochen und Rezepte auszuprobieren? Dann bist du hier genau richtig!

Termin: Mittwoch, 27.03.2024,
10:00 - 13:00 Uhr
 Gebühr: 15,00 € incl.
Lebensmittelkosten
 Leitung: Mechthild Waller
 Ort: Oberschule an der Hase

Kurs: Es 1801 



Was wird aus der St. Bartholomäuskirche in Essen (Olbg.)?

Gesprächsabend im Karl-Leisner-Haus mit anschließendem Besuch der Kirche

Die neugotische Kirche aus dem Jahr 1875 prägt das Ortsbild Essens weiterhin sichtbar. 2025 wird das Gotteshaus 150 Jahre alt. Die Gemeindeglieder damals entschlossen sich, eine wesentlich größere Kirche als die Vorgängerkirche am gleichen Standort zu bauen, weil die Zahl der Gottesdienstbesucher*innen dermaßen hoch war, dass dies erforderlich schien. Mittlerweile hat sich im Gemeindeleben viel geändert. Eigentlich ist die Kirche viel zu groß. Aber Kirchen lassen sich nicht einfach wieder verkleinern und den jeweiligen Bedürfnissen anpassen.

Was wird also aus der St.-Bartholomäus-Kirche? Wird die aktuelle Gemeinde Kraft, Zeit und die nötigen finanziellen Mittel haben, um die Kirche im Dorf zu lassen? Werden Kirchensteuermittel oder anderweitige Zuschüsse fließen können, um zum anstehenden 150-jährigen Wehjubäum die St.-Bartholomäus-Kirche wieder im neuem Glanz erstrahlen zu lassen?

Viele Fragen begleiten das Zugehen auf das Jubiläum dieser dorfprägenden Kirche im übernächsten Jahr 2025. Fragen, die an diesem Abend Antworten finden wollen und sollen. Eine wahrlich spannende Herausforderung wartet auf uns an diesem Abend.

Termin: Mittwoch, 28.02.2024,
19:00 - 21:30 Uhr
 Leitung: Pfarrer Michael Borth
 Ort: Karl-Leisner-Haus

Kurs: Es 1001 

Halt! Stoppl! Virenpolizei

Wie mache ich meine IT Systeme sicherer gegen Angriffe?

Einfach umzusetzende Sicherheitsmaßnahmen für die Bereiche:

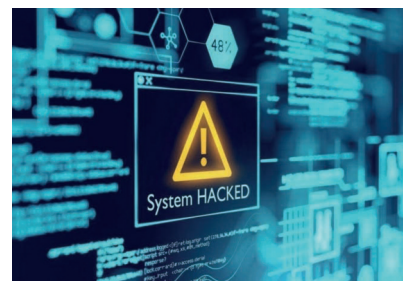
- Schutz vor Viren & Trojanern
- Passwörter & Accounts
- Mobiles Arbeiten
- Windows
- Smartphone
- WLAN-Router
- E-Mail
- Messenger
- Browser
- Social Media
- Online-Banking
- Smart Home
- Backups

Termin: Mittwoch, 13.03.2024,
19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 8,50 €

Leitung: Heiner Nipper
Ort: Geschäftsstelle
Bildungswerk Essen

Kurs: Es 1500 



Warmwassergymnastik

Bewegung im Wasser unter fachkundiger Anleitung

Die Kurse finden fortlaufend statt. Neuaufnahmen sind nur möglich, wenn Plätze in den einzelnen Gruppen frei werden. Interessent*innen werden auf Wunsch auf eine Warteliste genommen. Ärztliche Verordnungen können nicht akzeptiert werden. Informationen zum Zeitpunkt der Kurse und zu den Kursinhalten erhalten Sie telefonisch beim Bildungswerk Essen unter Tel.: 05434/7760.

Leitung: Hannelore Gantzkow und Silke Albers

Gebühr: 69,00 €
Leitung: Silke Albers
Ort: Solebad

Kurs: Es 1700 

Englisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Wollen Sie die englische Sprache von Grund auf erlernen? Dann sind Sie herzlich zu diesem Kurs eingeladen. Sie lernen Alltagssituationen sprachlich zu bewältigen und werden schon bald erste Schritte in Richtung freies Sprechen wagen. Es werden nur sehr geringe Vorkenntnisse vorausgesetzt. Quereinsteiger*innen sind jederzeit willkommen! Mit dem Erreichen einzelner Sprachniveaus können extern Sprachstandsprüfungen abgelegt werden.

Beginn: Donnerstag, 11.01.2024
 Dauer: 12 x, 18:00 - 19:30 Uhr
 Gebühr: 84,00 €
 Leitung: Evelyn Gheorghe-Hertel
 Ort: Geschäftsstelle
 Bildungswerk Essen

Kurs: Es 1601 



Kochclub "Willkommen"

jeden 2. Mittwoch im Monat

Beginn: Mittwoch, 10.01.2024
 Dauer: 6 x, 19:00 - 21:45 Uhr
 Gebühr: 48,00 €
 zzgl. Lebensmittelkosten
 Leitung: Mechthild Waller
 Ort: Oberschule an der Hase

Kurs: Es 1802 

Men at work - Männerkochclub

Jeden 3. Dienstag im Monat

Beginn: Dienstag, 16.01.2024
 Dauer: 4 x, 19:00 - 21:15 Uhr
 Gebühr: 28,00 €
 zzgl. Lebensmittelkosten
 Leitung: Carola Hämmerer
 Ort: Oberschule an der Hase

Kurs: Es 1803 

Kochclub "Die flinken Kochlöffel"

jeden 3. Mittwoch im Monat

Beginn: Mittwoch, 17.01.2024
 Dauer: 5 x, 19:00 - 21:15 Uhr
 Gebühr: 35,00 €
 zzgl. Lebensmittelkosten
 Leitung: Carola Hämmerer
 Ort: Oberschule an der Hase

Kurs: Es 1804 

Männerkochclub

Jeden 2. Montag im Monat

Beginn: Montag, 08.01.2024
 Dauer: 5 x, 19:00 - 21:15 Uhr
 Gebühr: 35,00 €
 zzgl. Lebensmittelkosten
 Leitung: Carola Hämmerer
 Ort: Oberschule an der Hase

Kurs: Es 1805 

Arabische Küche aus "Tausendundeine Nacht"

Geschmack und Duft des Orients werden Sie an einem Vormittag einführen in die einzigartige und vielfältig bunte Welt der arabischen Küche. Couscous, Gerichte mit diversen Gemüse- und Fleischsorten und orientalischen Gewürzen gepaart mit interessanten Informationen rund um Sitten und Gebräuche der arabischen Kultur - lassen Sie sich beim gemeinsamen Essen verzaubern wie in den Märchen aus "Tausendundeine Nacht".

Termin: Samstag, 27.04.2024,
09:00 - 13:00 Uhr
 Gebühr: 20,00 €
 zzgl. Lebensmittelkosten
 Leitung: Mithak Aljazaery
 Ort: Oberschule an der Hase

Kurs: Es 1806 

Falafel

Falafel - so viel mehr als ein arabischer Imbiss

Selbst zubereitet mit guten Zutaten, viel Gemüse und dem perfekten Geheimrezept gelingen sie außen knusprig und innen zart und saftig. Lassen Sie sich überraschen, wie vielfältig Falafel sein können!

Termin: Samstag, 04.05.2024,
09:00 - 13:00 Uhr
 Gebühr: 20,00 €
 zzgl. Lebensmittelkosten
 Leitung: Mithak Aljazaery
 Ort: Oberschule an der Hase

Kurs: Es 1807 