

Bildungswerk Essen (Oldb.) e. V.

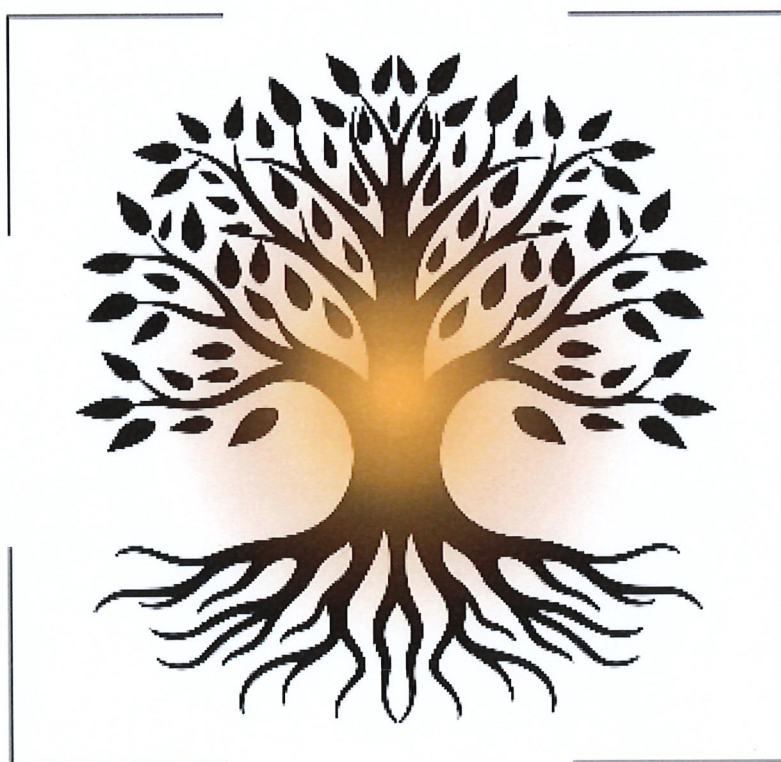
Jahresprogramm 2026

Entspannung

Bewegung

Gesundheit

**Mensch & Gesellschaft
Highlights**



Pädagogik

Digitale Welt

Sprachen

Kreative Freizeitgestaltung



Katholische
Erwachsenenbildung
Bildungswerk Essen (Oldb.) e.V.

Frühjahr

St.-Bartholomäus-Kirche 2.0

Nachdem die Außenrenovierung der Pfarrkirche St. Bartholomäus weitgehend abgeschlossen ist, geht es an die Innenrenovierung unseres Gotteshauses in Essen. Ist eine Außenrenovierung immer klar definiert durch die Erhaltung der Bausubstanz und durch umweltschutzbedingte Herausforderungen, so ist eine Innenrenovierung ganz anders bestimmt. Sie muss Antworten darauf finden, wie wir meinen, unseren Glauben heute und in Zukunft nähren und feiern zu wollen. Dies wird angesichts zurückgehender Besucher*innenzahlen und durch die Tatsache, dass es kaum noch hauptamtliche Priester gibt, nicht leicht zu beantworten sein. Viele alte Traditionen und Feiern lassen sich nicht mehr durchtragen. Was soll sich also konkret ändern in der St.-Bartholomäus-Kirche? Wo soll sie neue Akzente setzen und wie auf andere Herausforderungen als die von gestern und heute in der Pastoral Antworten geben. Diese Fragen sind umso spannender, da im Gegensatz zur Außenrenovierung die Innenrenovierung weitgehend aus Spenden der Gemeinde finanziert werden muss. Wir werden an diesem Abend durch die Kirche gehen, ihre Schwachstellen beleuchten und nach lichtvollen Perspektiven suchen. Wie wird die St.-Bartholomäus-Kirche 2.0 aussehen und wie viel müssen wir uns das kosten lassen?

Termin: Donnerstag, 29.01.2026,
ab 19:45 Uhr

Leitung: Pfarrer Michael Borth
Ort: St.-Bartholomäus-Kirche
Kurs: Es 1001

Kleines 1x1 der Bräuche und Traditionen im Oldenburger Münsterland

Pfingstbäume schmücken, Tunscheren schnitzen oder den Hahn holen - viele alteingesessene Südoldenburger kennen diese Bräuche seit Kindheitstagen. Doch für Zugezogene oder jüngere Generationen wirken Begriffe wie „Böckern“, „Fäute putzen“ oder gar „Hackelspadd“ oft rätselhaft, mitunter sogar ein wenig skurril. Warum wird in der Region auch mitten im Sommer geböllert? Und was steckt eigentlich hinter diesen traditionellen Ritualen?

Kathrin Oenbrink erklärt, was hinter den oftmals humorvollen oder feierlichen Traditionen steckt, wie sie entstanden sind - und welche Bedeutung sie bis heute für das Gemeinschaftsgefühl im Oldenburger Münsterland haben.

Termin: Mittwoch, 15.04.2026,
18:30 - 20:45 Uhr

Gebühr: 12,50 €
Leitung: Kathrin Oenbrink vom Heimatbund für
das Oldenburger Münsterland
Ort: Geschäftsstelle Bildungswerk Essen
Kurs: Es 1002

Bildungsfrühstück

Thiel GmbH - Fördertechnik aus Lönningen-Bunnen

Die Thiel GmbH ist ein metallverarbeitender Betrieb mit Sitz in Lönningen-Bunnen. Spezialisiert auf Fördertechniklösungen für Industrie und Handwerk, entstehen hier maßgeschneiderte Anlagen und Komponenten aus Stahl und Edelstahl. Der Vormittag startet mit einer Power-Point Präsentation über das Unternehmen. In dieser Zeit wird auch ein Frühstück gereicht. Anschließend werden wir bei einer ausgiebigen Betriebsbesichtigung Einblicke in den Bereich Fördertechnik erhalten.
Eigene Anreise erforderlich.

Termin: Dienstag, 17.02.2026,

09:30 - 11:45 Uhr

Gebühr: 8,50 €

Leitung: Heinz Willoh

Ort: Thiel GmbH, Farwicker Str. 23, Lönningen-Bunnen

Kurs: Es 1010

Bildungsfrühstück

Besichtigung des Hofes von Hammel mit Einblick in die Blüte von Leinsamen und Buchweizen mit anschließendem Frühstück. Eigene Anreise erforderlich.

Termin: Dienstag, 16.06.2026,

09:30 - 11:45 Uhr

Gebühr: 8,50 €

Leitung: Dirk von Hammel

Ort: Hof von Hammel, Linderner Str. 28, Lastrup

Kurs: Es 1011

Bildungsfrühstück

Besuch Hasetheater in Lönningen

Besichtigung des Hasetheaters inkl. Frühstück
Eigene Anreise erforderlich.

Termin: Dienstag, 02.06.2026,

09:30 - 11:45 Uhr

Gebühr: 8,50 €

Leitung: Uwe Berning

Ort: Hase Theater, Langenstraße 51, Lönningen

Kurs: Es 1012

PARENS®

Der PARENS-Kurs richtet sich an Eltern mit ihren Babys, die im Juli, August und September 2025 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:

- Werteorientierte 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

Beginn: Mittwoch, 14.01.2026

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

PARENS®

Der PARENS-Kurs richtet sich an Eltern mit ihren Babys, die im Oktober, November und Dezember 2025 geboren sind.

Beginn: Mittwoch, 08.04.2026

Dauer: 9 x, 09:00 - 10:30 Uhr

Gebühr: 68,00 € bei Zwillingen 2. Kind 50% Nachlass

Leitung: Sabrina Meyering

Ort: Geschäftsstelle Bildungswerk Essen

Kurs: Es 1112

Kinder- und Jugendcoaching - Stärken fördern, Ängste abbauen

Infoabend zum neuen Coachingangebot in Essen

Jeden Tag sehen wir, wie schwer es unseren Kindern fällt, sich im (Schul-)Alltag zurecht zu finden. Die schlechten Nachrichten häufen sich und tragen zur Verunsicherung und Ängsten der Heranwachsenden bei. Dabei verdecken negative Gedanken und Traurigkeit häufig den Blick auf das Positive. - Genau hier setzen wir mit unserem Coaching an.

Ziele des Schülercoachings:

- Selbstbewusstsein stärken
- Schulangst und Prüfungsstress überwinden
- Übergang auf die weiterführende Schule erleichtern
- Umgang mit Mobbing Erfahrungen
- Ziele entwickeln
- Rede- und Präsentationsangst in den Griff bekommen
- Regulation und Emotionen erlernen

Frau Marita Westendorf (Lehrerin für Fachpraxis, Schülercoach und Reflexintegrationstrainerin) und Frau Svenja Foppe-Thönen (pädagogische Mitarbeiterin und Schülercoach an der Oberschule Essen) bieten gezielte Unterstützung für Schülerinnen und Schüler, die mit besonderen Herausforderungen umgehen müssen oder die einfach mit ihrer jetzigen Situation unzufrieden sind und alleine keine Veränderungsmöglichkeiten erkennen.

Termin: Mittwoch, 18.02.2026,
19:30 - 21:45 Uhr

Leitung: Marita Westendorf, Svenja Foppe-Thönen
Ort: Geschäftsstelle Bildungswerk Essen
Kurs: Es 1121

Bedürfnisse verstehen, Bindung stärken - und dabei nicht den Verstand verlieren

Themenabend für Eltern & Erziehende

Elternsein ist wunderschön - und manchmal einfach nur laut, klebrig und chaotisch.

Zwischen Wutanfällen, Zähneputz-Dramen und Gute-Nacht-Diskussionen fragen wir uns oft: Wie mache ich das eigentlich bindungs- und bedürfnisorientiert - ohne mich selbst dabei zu verlieren?

An diesem Themenabend sprechen wir darüber, wie eine sichere Bindung entsteht, wie wir die Signale unserer Kinder besser verstehen und im Alltag gelassen reagieren können.

Mit realen Beispielen, praktischen Tipps und einer Portion Humor, damit wir auch in schwierigen Momenten das Wichtigste nicht vergessen: unsere Verbindung zueinander.

Termin: Dienstag, 19.05.2026,
19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 12,50 €
Leitung: Kathrin Kastler
Ort: Geschäftsstelle Bildungswerk Essen
Kurs: Es 1120

Baby- und Kleinkinderschlafkurs für Kinder bis 3 Jahre

Erfahren Sie, wie Ihr Kind sanft und entspannt in den Schlaf findet. Praktische Tipps, verständliche Infos und Raum für Ihre Fragen - für mehr Ruhe im Familienalltag.

Termin: Donnerstag, 19.02.2026,
19:30 - 22:00 Uhr

Gebühr: 15,00 €
Leitung: Claudia Schute
Ort: Geschäftsstelle Bildungswerk Essen
Kurs: Es 1130

Was ist rechtliche Betreuung und wie kann ich ehrenamtlicher Betreuer werden?

Der Betreuungsverein Cloppenburg informiert

An diesem Abend erhalten Sie einen Einblick, wie man ehrenamtlicher Betreuer*in werden kann. Alle weiteren Inhalte finden Sie unter www.bw-essen.de

Termin: Montag, 09.03.2026,
18:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 8,50 €
Leitung: Frau Jennifer Maaß Betreuungsverein e.V.,
Dozententeam
Ort: Geschäftsstelle Bildungswerk Essen
Kurs: Es 1401

Verkehrssicherheit

Mein Kind im Straßenverkehr

Um Kinder im Straßenverkehr zu schützen, ist die Verkehrssicherheit entscheidend. Es ist wichtig, dass Kinder lernen, Verkehrszeichen zu erkennen, sicher die Straße zu überqueren und aufmerksam auf ihre Umgebung zu achten. Eltern sollen hier als Vorbilder fungieren, indem sie sichere Wege wählen und ihren Kindern die Bedeutung von Vorsicht und Verantwortung im Straßenverkehr vermitteln.

Termin: Donnerstag, 11.06.2026,
19:00 - 21:15 Uhr

Leitung: Marina Gunz
Ort: Geschäftsstelle Bildungswerk Essen
Kurs: Es 1140

Ein Besuch auf dem Biohof am Kolk

Erleben Sie eine informative Hofführung für Jung und Alt! Was bedeutet biologische Landwirtschaft, wie finde ich mich zwischen den ganzen Bio-Siegeln zurecht, warum sind Bio-Lebensmittel teurer und was macht ein/e Bio-Landwirt*in eigentlich genau? Besichtigt werden die Tiere, die Gewächshäuser und die Landwirtschaft.

Eigene Anreise erforderlich.
Erwachsene: 7,00 € und Kinder: 5,00 €

Termin: Samstag, 13.06.2026,
10:00 - 11:30 Uhr

Leitung: Sina Endres
Ort: Biohof am Kolk GbR, Gänhauk 22, Lönigen
Kurs: Es 1420

Nähen für Kinder in den Osterferien

Wir nähen mit der Hand

In unserem Nähkurs lernen Kinder den sicheren und kreativen Umgang mit Nadel, Faden und Stoff - ganz ohne Nähmaschine. Gemeinsam entdecken sie die Grundlagen des Handnähens und gestalten eigene kleine Projekte wie Kissen, Beutel oder einfache Stofftiere.

Beginn: Di. - Do., 24.03. - 26.03.2026
Dauer: 3 x, 10:00 - 11:30 Uhr
Gebühr: 15,00 € inkl. Materialkosten
Leitung: Liubov Sieber
Ort: Geschäftsstelle Bildungswerk Essen
Kurs: Es 1800

Die Macht der Gedanken

Entdecke die Kraft positiver Gedanken und Worte

Positive Gedanken und Worte haben die Fähigkeit, unser Leben zu verändern. Sie können uns stärken, motivieren und helfen, Herausforderungen zu meistern. Durch die Aktivierung bewusster Gedanken und Worte sind wir in der Lage, unsere Perspektive zu ändern - Resilienz zu stärken und das Wohlbefinden zu verbessern.

Termin: Donnerstag, 07.05.2026,
19:30 - 21:45 Uhr
Gebühr: 12,50 €
Leitung: Maria Niebur
Ort: Geschäftsstelle Bildungswerk Essen
Kurs: **Es 1202**

Burnout & Resilienz

Wie du dich schützt und dein Wohlbefinden stärkst

Burnout und Stress sind weit verbreitete Themen, die die Gesundheit und das Wohlbefinden beeinträchtigen können. Eine positive Perspektive bietet jedoch die Möglichkeit, Strategien zu entwickeln, um diesen Herausforderungen zu begegnen.

Unser Abendprogramm bietet die Möglichkeit, mehr über diese Themen zu erfahren:

- Wie entwickle ich Effektive Strategien?
- Wie stärke ich die eigene Resilienz?
- Wie finde ich ein gesundes Gleichgewicht?

Termin: Donnerstag, 12.03.2026,
19:30 - 21:45 Uhr
Gebühr: 12,50 €
Leitung: Maria Niebur, Beraterin für Burnout & Stressprävention
Ort: Bildungswerk Essen
Kurs: **Es 1201**

Warmwassergymnastik

Bewegung im Wasser unter fachkundiger Anleitung

Unsere Wassergymnastik findet fortlaufend statt. Es ist eine einmalige Anmeldung erforderlich. Neuaufnahmen sind nur nach Rücksprache mit uns möglich. Die Kurse, sind nicht als Präventionskurs anerkannt. Auch ärztliche Verordnungen können nicht akzeptiert werden. Alle weiteren Infos erhalten Sie telefonisch unter 05434/7760 oder www.bw-essen.de

Gebühr: 69,00 € (15 Termine)
Leitung: Dozententeam
Ort: Solebad
Kurs: **Es 1700**

Qi Gong

Spannungen und Muskelverspannungen werden abgebaut, Beruhigung des Geistes und Stärkung der Rückenmuskulatur und Gelenke werden geübt. Es kann bei chronischer Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Depression helfen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs ist bei der Zentralen Prüfstelle als Präventionskurs anerkannt.

(Bitte informieren Sie sich bei der eigenen Krankenkasse.)
Mitzubringen: bequeme Kleidung und Stoppersocken, Getränk; Gymnastikmatte wird nicht benötigt.

Beginn: Dienstag, 03.02.2026
Dauer: 10 x, 18:00 - 19:00 Uhr
Gebühr: 140,00 € Die Kursgebühr ist bei der Referentin zu entrichten.
Leitung: Heike Nieske-Baumann
Ort: Geschäftsstelle Bildungswerk Essen
Kurs: **Es 1703**

Yoga Basics

Am Abend für die Frau

Leichte, ausgewählte und effektive Übungen für den gesamten Körper! Trainiert werden besonders der Schulter-, Nacken- und Rückenbereich. Keine Vorkenntnisse nötig, einfach mitmachen und wohlfühlen!

Mitzubringen: Yogamatte, Decke, Jacke, Kissen und Wasser

Beginn: Donnerstag, 04.06.2026
Dauer: 4 x, 19:30 - 21:00 Uhr
Gebühr: 43,00 €
Leitung: Christiane Hennig
Ort: Geschäftsstelle Bildungswerk Essen
Kurs: **Es 1706**

Yoga

Am Abend für den Mann

Du hast noch nie Yoga gemacht und möchtest mit Yoga beginnen? Du praktizierst bereits Yoga, aber möchtest gerne wieder gemeinsam in einer Gruppe Yoga praktizieren? Mit diesem Kurs ist der Einstieg leicht! Du wirst erfahren wie dein Körper an Beweglichkeit, Stabilität und Kraft gewinnt. Das Körpergefühl verbessert sich, deine Möglichkeiten und Grenzen werden wahrgenommen und erweitert. Schwitzen und Muskelkater gehören dazu. Die Übungen werden individuell angepasst, du bestimmst selbst was für dich machbar ist.

Mitzubringen: Yogamatte, Decke, Jacke, Kissen und Wasser

Beginn: Dienstag, 13.01.2026
Dauer: 6 x, 19:15 - 20:45 Uhr
Gebühr: 68,00 €
Leitung: Johannes Stör
Ort: Geschäftsstelle Bildungswerk Essen
Kurs: **Es 1701**

Yoga und Entspannung Basics

Kombinationskurs aus Yoga und Entspannung

Leichte, ausgewählte und effektive Übungen für den gesamten Körper werden trainiert: 90 Minuten für Ihre Gesundheit, mehr Energie und Lebensfreude.

Danach folgt eine 45-minütige Entspannung durch die erfahrene Beraterin für Stressmanagement in Form von progressiver Muskelentspannung und Achtsamkeits-Übungen. Keine Vorerfahrungen notwendig! Einfach mitmachen und wohlfühlen!

Mitzubringen: Yogamatte, Decke, Jacke, Kissen und Wasser

Beginn: Freitag, 10.04.2026
Dauer: 3 x, 17:15 - 19:30 Uhr
Gebühr: 37,00 €
Leitung: Christiane Hennig (Yogadozentin Hatha Flow)
Maria Niebur (Beraterin für Stressmanagement)
Ort: Geschäftsstelle Bildungswerk Essen
Kurs: **Es 1705**

Canva für Anfänger*innen

Möchten Sie Ihre Designs für verschiedene Online-Plattformen professionell gestalten oder eine Einladung für die nächste Feier erstellen? Dann ist dieser Abend genau das Richtige für Sie! Sie lernen die ersten Schritte mit der Canva-App kennen und werden darin vertraut gemacht, wie Sie kreative und ansprechende Designs ganz einfach selbst erstellen können. Freuen Sie sich auf einen informativen Abend, bei dem Sie praktische Tipps und Unterstützung erhalten!

Termin: Mittwoch, 25.02.2026,
19:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: 13,00 €
Ort: Geschäftsstelle Bildungswerk Essen
Kurs: **Es 1501**

Instagram für Anfänger

Grundlagenkurs für einen erfolgreichen Start

Dieser Instagram-Anfängerkurs vermittelt die Grundlagen der beliebten Social-Media-Plattform, um einen erfolgreichen Start zu ermöglichen. In diesem Kurs werden folgende Themen behandelt:

- Das Erstellen und Gestalten eines Profils
- Das Posten von Bildern und Videos
- Die Nutzung von Hashtags
- Die Interaktion mit anderen Nutzern

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem eigenen Smartphone

Mitzubringen: Smartphone oder Tablet mit vollem Akku

Beginn: Dienstag, 03.03.2026

Dauer: 3 x, 19:30 - 20:30 Uhr

Gebühr: 15,00 €

Leitung: Jana Behrens

Ort: Geschäftsstelle Bildungswerk Essen

Kurs: **Es 1502**

Smartphone Fotografie

Cooler Bilder mit dem Handy machen

Fotografieren mit dem Handy ist so viel mehr als nur hinhalten, draufdrücken und fertig! Clever eingesetzt können Sie im Alltag oder Urlaub unglaubliche Ideen realisieren und spannende Bilder kreieren. Mit dem Fotowissen aus diesem Kurs und das Knowhow für "bewusstes Sehen", Motivsprache und Bildgestaltung können Sie jetzt perfekte Erinnerungen in faszinierenden Bildern festhalten!

Wir beschäftigen uns mit der Fototechnik in Smartphones, den fotografischen Grundlagen und der Bildgestaltung. In kleinen Gruppen gehen wir auf Fototour durch den Ort und an der Hase. In diesem „Einsteiger-Fotokurs“ lernen Sie auch typische Anfängerfehler z.B. bei Portraits oder Gruppenaufnahmen zu vermeiden. Tipps für hilfreiches Zubehör und Bildbearbeitung runden den praxisnahen Kurs ab. Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit dem eigenen Smartphone!

Mitzubringen: Smartphone mit vollem Akku!

Termine:

Do. 23.04.2026 von 18.30 - 21.00 Uhr

Sa. 25.04.2026 von 10.00 - 13.15 Uhr

Gebühr: 66,50 €

Leitung: Gundolf Renze

Ort: Geschäftsstelle Bildungswerk Essen

Kurs: **Es 1500**

Englisch für die Reise

Sie haben nur geringe oder verschüttete Englischkenntnisse und möchten sich sprachlich auf eine Reise vorbereiten? Dann ist dieser Kurs der richtige für Sie. Sie erlernen und üben relevante Vokabeln und nützliche Redewendungen, um typische touristische Situationen sprachlich zu meistern.

(Sprachniveau A1-A2)

Beginn: Freitag, 06.02.2026

Dauer: 3 x, 15:00 - 18:15 Uhr

Gebühr: 42,00 €

Leitung: Eva Naumann

Ort: Geschäftsstelle Bildungswerk Essen

Kurs: **Es 1601**

Tortendekoration mit Ganache

Mit Konditormeisterin Anja Bröker von der Hümmelinger Tortenwelt

In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, wie Sie eine Torte mit Ganache dekorieren können. Ob leidenschaftliche Backfee oder ein neugieriger Anfänger - hier lernen Sie, wie Ihre Torte nicht nur geschmacklich, sondern auch optisch zu ei-

nem Genuss wird. Sie veredeln die Torte mit Ganache und können Ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Mit Präzision stellen Sie kleine Kunstwerke her.

Termin: Freitag, 20.03.2026,
19:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 19,00 € zzgl. Materialkosten, vor Ort zu bezahlen

Leitung: Anja Bröker

Ort: Oberschule an der Hase

Kurs: **Es 1815**

Entdecke die Welt der Hochbeete

Anleitung, Tipps und Inspiration für den Garten

In unserem Hochbeet-Seminar erfahren Sie, was ein Hochbeet ist und welche Vorteile es bietet. Sie lernen Schritt für Schritt, wie man ein Hochbeet richtig anlegt - von der Wahl des Standorts bis zur richtigen Schichtung. Wir zeigen Ihnen, welche Pflanzen sich besonders gut eignen und wie man sie sinnvoll kombiniert. Außerdem geben wir praktische Tipps zur Pflege und Bewässerung über das ganze Gartenjahr hinweg. Das Seminar richtet sich an Einsteigerinnen ebenso wie an erfahreneren Hobbygärtnerinnen. Freuen Sie sich auf viele nützliche Informationen und Inspiration für Ihr eigenes Hochbeet!

Termin: Freitag, 27.03.2026,
16:00 - 18:15 Uhr

Gebühr: 8,50 €

Ort: Frischehof Lüske Stapelfeld, Osnabrücker Str. 49, Cloppenburg

Kurs: **Es 1820**

Kochen für Kinder im Alter von 6-10 Jahren

In den Osterferien

Hier lernen die Kinder den Umgang mit Lebensmitteln und zaubern ein kindgerechtes Menü.

Termin: Dienstag, 31.03.2026,
10:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 15,00 € inkl. Lebensmittelkosten

Leitung: Mechthild Waller

Ort: Oberschule an der Hase

Kurs: **Es 1801**

Kochclub „Willkommen“

Jeden 2. Mittwoch im Monat

Beginn: Mittwoch, 14.01.2026

Dauer: 6 x, 19:00 - 21:45 Uhr

Gebühr: 54,00 € zzgl. Lebensmittelkosten

Leitung: Mechthild Waller

Ort: Oberschule an der Hase

Kurs: **Es 1802**

Männerkochclub

Jeden 2. Montag im Monat

Beginn: Montag, 12.01.2026

Dauer: 6 x, 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 42,00 € zzgl. Lebensmittelkosten

Leitung: Carola Hämmerer

Ort: Oberschule an der Hase

Kurs: **Es 1808**

Men at work - Männerkochclub

Jeden 3. Dienstag im Monat

Beginn: Dienstag, 20.01.2026

Dauer: 6 x, 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 42,00 € zzgl. Lebensmittelkosten

Leitung: Carola Hämmerer

Ort: Oberschule an der Hase

Kurs: **Es 1805**

Kochen mit Carola - Männerkochclub

Jeden 1. Montag im Monat

Beginn: Montag, 19.01.2026
Dauer: 5 x, 19:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: 35,00 € zzgl. Lebensmittelkosten
Leitung: Carola Hämmerer
Ort: Oberschule an der Hase
Kurs: **Es 1807**

Kochclub „Die flinken Kochlöffel“

Jeden 3. Mittwoch im Monat

Beginn: Dienstag, 17.06.2025
Dauer: 6 x, 19:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: 42,00 € zzgl. Lebensmittelkosten
Leitung: Carola Hämmerer
Ort: Oberschule an der Hase
Kurs: **Es 1806**

Herbst

"Was glaubt man, wenn man nicht mehr (so) glaubt (wie sonst)?"

Die Ausgestaltung unseres Glaubens in der Liturgie und im Gottesdienst ist einem ständigen Wandel unterworfen. Das merkt man spätestens dann, wenn verschiedene Generationen nur noch schwer gemeinsam Gottesdienste feiern können. An diesem Abend soll versucht werden, dazu auch einmal ein paar junge Christen zu Wort kommen zu lassen. Wie können wir gemeinsam glauben über Generationen hinweg? Welche gemeinsamen Nenner findet unser Glauben heute und morgen? Was können wir glauben, wenn man nicht mehr so glaubt wie früher?

Termin: Mittwoch, 25.11.2026,
19:00 - 21:15 Uhr
Leitung: Pfarrer Michael Borth
Ort: Karl-Leisner-Haus
Kurs: **Es 2001**

Geschichte der Stiftung Lage und die heutige Nutzung

Unsere Fahrradtour startet um 14:30 Uhr am ZOB an der Grundschule Essen. Für alle, die mit dem Auto kommen, treffen wir uns um 15:30 Uhr vor dem Herrenhaus des Gut Lage, Dinklager Straße 19. Dort wird Herr Schröder einen Vortrag halten über die im Jahr 2015 gegründete Stiftung Landgüter Schwege. Lage ist eine gemeinnützige Stiftung in der Gemeinde Essen (Oldb), die sich dem Denkmalschutz verschrieben und die Verbesserung der Ökologie zum Ziel gesetzt hat. Die Stiftung hat ihren Sitz im Herrenhaus Gut Lage und besitzt neben verschiedenen denkmalgeschützten Immobilien rund 400 Hektar Fläche, verteilt in der Gemeinde Essen, der Gemeinde Cappeln und in der Stadt Quakenbrück. Nach dem Vortrag geht es weiter zum Hasedeich, wo wir weitere Informationen zu den angelegten Ausgleichsflächen und deren Bedeutung für die Natur erhalten (kann sowohl mit dem Fahrrad als auch mit dem Auto erreicht werden). Zum Abschluss planen wir eine Vesper im Lager Krug (Lager Weg 2).

Termin: Freitag, 25.09.2026,
14:30 - 18:30 Uhr
Gebühr: 12,50 €
Leitung: Herbert Schröder
Ort: Gut Lage, Dinklager Str. 19, 49632 Essen
Kurs: **Es 2002**

PARENS®

Der PARENS-Kurs richtet sich an Eltern mit ihren Babys, die im Januar, Februar und März 2026 geboren sind.

Beginn: Mittwoch, 05.08.2026
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 2111**

Achtsamkeit und Entspannung

Die Schlüssel zu einem tieferen Wohlbefinden

Achtsamkeit und Entspannung sind die Schlüssel zu einem ausgeglichenen Leben. Durch regelmäßige Übungen können die innere Ruhe gestärkt und die Gedanken geordnet werden. Die Kraft der Achtsamkeit trägt dazu bei, Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu steigern. Eine Atmosphäre der Ruhe und des Friedens wird geschaffen, um den Geist zu beruhigen und die Seele zu stärken. Unser Abendprogramm bietet die Möglichkeit:

- Achtsamkeit und Entspannung erleben
- Stress abzubauen und Balance finden
- Innere Stärke und Frieden zu entwickeln

Termin: Donnerstag, 17.09.2026,
19:00 - 21:15 Uhr
Gebühr: 12,50 €
Leitung: Maria Niebur
Ort: Bildungswerk Essen
Kurs: **Es 2201**

English at Coffee Time

Join us for our new meetup group „English at Coffee Time“. While enjoying a cup of coffee or tea, we will chat about daily life, read short texts together, play games or anything else you'd like to try.

Come, have fun and let's chat!

Hier haben Sie die Gelegenheit in entspannter Atmosphäre Englisch zu sprechen.

And don't worry - your English doesn't need to be perfect!

Folgetermine möglich für die Teilnehmer: 02.10.2026 und 06.11.2026
Niveau ab A2

Termin: Freitag, 04.09.2026,
ab 15:00 Uhr
Gebühr: 8,50 €
Leitung: Eva Naumann
Ort: Geschäftsstelle Bildungswerk Essen
Kurs: **Es 2601**

English at Coffee Time

Folgetermin - Niveau ab A2

Termin: Freitag, 02.10.2026,
ab 15:00 Uhr
Gebühr: 8,50 €
Leitung: Eva Naumann
Ort: Geschäftsstelle Bildungswerk Essen
Kurs: **Es 2602**

English at Coffee Time

Folgetermin - Niveau A2

Termin: Freitag, 06.11.2026,
ab 15:00 Uhr
Gebühr: 8,50 €
Leitung: Eva Naumann
Ort: Geschäftsstelle Bildungswerk Essen
Kurs: **Es 2603**

Warmwassergymnastik

Bewegung im Wasser unter fachkundiger Anleitung

Alle weiteren Infos erhalten Sie unter 05434/7760 oder unter www.bw-essen.de.

Gebühr: 69,00 € (15 Termine)

Ort: Solebad

Kurs: Es 2700

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.

Beginn: Dienstag, 13.10.2026

Dauer: 8 x, 18:00 - 18:45 Uhr

Gebühr: 110,00 € Die Kursgebühr ist bei der Referentin zu entrichten.

Leitung: Heike Nieske-Baumann

Ort: Bildungswerk Essen

Kurs: Es 2704

Yoga Basics

Am Abend für die Frau

Leichte, ausgewählte und effektive Übungen für den gesamten Körper! Trainiert werden besonders der Schulter-, Nacken- und Rückenbereich.

90 Minuten für Ihre Gesundheit, mehr Energie und Lebensfreude. Keine Vorkenntnisse nötig, einfach mitmachen und wohlfühlen!

Mitzubringen: Yogamatte, Decke, Jacke, Kissen und Wasser

Beginn: Donnerstag, 13.08.2026

Dauer: 5 x, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 54,00 €

Leitung: Christiane Hennig

Ort: Geschäftsstelle Bildungswerk Essen

Kurs: Es 2705

Heilfasten nach Buchinger

Natürlich entschlacken (in Präsenz)

Heilfasten nach Buchinger ist eine weltweit verbreitete Fastenmethode, bei der für eine bestimmte Zeit auf feste Nahrung verzichtet wird und stattdessen Gemüsebrühe, Tees, Wasser und verdünnte Säfte konsumiert werden. Hierbei steht die Entlastung des Körpers im Vordergrund. Der Info- und Kennenlernabend findet am 07.09.2026 um 19:30 Uhr statt. Dort erhalten Sie alle nötigen Informationen über die Inhalte und Leistungen der Fastentage.

- Durchgängige persönliche Begleitung
 - Infomaterial und Anleitungen
 - Telefonische Beratung
 - Rezepte
 - Viele Extras für mehr Selbstfürsorge
- Fastenkur 10.09.2026 bis zum 20.09.2026.

Beginn: Donnerstag, 10.09.2026

Dauer: 11 x, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 90,00 €

Leitung: Rebecca Kalvelage

Ort: Kalvelage, Riehn 10, Hamstrup

Kurs: Es 2710

Heilfasten nach Buchinger ONLINE

Natürlich entschlacken (online via Zoom)

Der Info- und Kennenlernabend findet online am 02.11.2026 um 19:30 Uhr statt.

Fastenkur findet vom 05.11.2026 bis zum 15.11.2026 statt.

Beginn: Donnerstag, 05.11.2026

Dauer: 11 x, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 90,00 €

Leitung: Rebecca Kalvelage

Kurs: Es 2711

Kochen für Kinder im Alter von 6-10 Jahren

In den Herbstferien

Hier lernen Sie den Umgang mit Lebensmitteln und zaubern ein kindgerechtes Menü.

Termin: Dienstag, 20.10.2026,

10:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 15,00 € inkl. Lebensmittelkosten

Leitung: Mechthild Waller

Ort: Oberschule an der Hase

Kurs: Es 2801

Kochclub „Willkommen“

Jeden 2. Mittwoch im Monat

Beginn: Mittwoch, 09.09.2026

Dauer: 3 x, 19:00 - 21:45 Uhr

Gebühr: 27,00 € zzgl. Lebensmittelkosten

Leitung: Mechthild Waller

Ort: Oberschule an der Hase

Kurs: Es 2802

Men at work - Männerkochclub

jeden 3. Dienstag im Monat

Beginn: Dienstag, 18.08.2026

Dauer: 3 x, 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 21,00 € zzgl. Lebensmittelkosten

Leitung: Carola Hämmerer

Ort: Oberschule an der Hase

Kurs: Es 2805

Kochclub „Die flinken Kochlöffel“

jeden 3. Mittwoch im Monat

Beginn: Mittwoch, 19.08.2026

Dauer: 3 x, 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 21,00 € zzgl. Lebensmittelkosten

Leitung: Carola Hämmerer

Ort: Oberschule an der Hase

Kurs: Es 2806

Kochen mit Carola - Männerkochclub

Jeden 1. Montag im Monat

Beginn: Montag, 07.09.2026

Dauer: 4 x, 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 28,00 € zzgl. Lebensmittelkosten

Leitung: Carola Hämmerer

Ort: Oberschule an der Hase

Kurs: Es 2807

Männerkochclub

jeden 2. Montag im Monat

Beginn: Montag, 14.09.2026

Dauer: 3 x, 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 21,00 € zzgl. Lebensmittelkosten

Leitung: Carola Hämmerer

Ort: Oberschule an der Hase

Kurs: Es 2808

Geschäftsstelle:

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

Anmeldung + Information:

Johanna Huslage
Juliane Berding
Telefon: 0 54 34 / 77 60
Email: anmeldung@bw-essen.de

**Öffnungszeiten:**Geschäftsstelle:

Dienstag: 08:30 Uhr - 12:30 Uhr

Telefonisch erreichbar:

Montag - Donnerstag: 09:30 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag: 09:30 Uhr - 13:00 Uhr

Bankverbindung:

Volksbank eG Emstek Essen Cappeln
IBAN: DE32 2806 3526 0010 8006 00
(BIC: GENODEF 1ESO)

Es gelten die allgemeinen
Geschäftsbedingungen und
Widerrufsbelehrungen, die auf der
Internetseite www.bw-essen.de
eingesehen werden können.

Erkunden Sie unser Programm und entdecken Sie eine Vielzahl interessanter Kursangebote.
Ihnen gefällt ein Kurs oder Vortrag? Dann melden Sie sich bitte an.

Eine Anmeldung ist jederzeit online: www.bw-essen.de oder
per Mail: anmeldung@bw-essen.de möglich.

Telefonisch erreichen Sie uns unter der Telefonnummer: 0 54 34 / 77 60.

Sie werden merken, dass Weiterbildung nicht nur Ihr Wissen erweitert, sondern auch
wertvolle persönliche Erfahrungen mit sich bringt.

Alle Kursangebote finden Sie unter www.bw-essen.de.



Katholische
Erwachsenenbildung
Bildungswerk Essen (Oldb.) e.V.



Bitte QR-Code scannen:

www.bw-essen.de



Bildungswerk Essen Oldb.



[bw_essen](https://www.instagram.com/bw_essen)