

SEPTEMBER 2019  
bis DEZEMBER

BERUF

KULTUR

SPRACHE

KURSPROGRAMM

GESUNDHEIT



Multikulturelles  
Forum e.V.

Bildungswerk  
Multi-Kulti

WWW.MULTIKULTI-FORUM.DE

KURSPROGRAMM SEPTEMBER - DEZEMBER 2019 · www.multikulti-forum.de

Wir sind für Sie da. MONTAG – DONNERSTAG: 9.00 – 15.00 Uhr | FREITAG: 9.00 – 12.30 Uhr

## Unser Angebot für Sie

Gesundheit meinen wir von Kopf bis Fuß, für jung und alt. Gemeinsam mit erfahrenen Trainer\*innen, Ärzt\*innen und Gesundheitsexpert\*innen haben wir die Problemfelder im Blick, die die meisten von uns betreffen. Dank der engen Kooperation mit Fachstellen und Krankenkassen können wir manchmal Angebote kostenfrei anbieten – bei anderen können die Kosten z.T. durch die Kassen erstattet werden.

Das Bildungswerk Multi Kulti ist eine vom Land NRW anerkannte Weiterbildungseinrichtung. Unser Angebot richtet sich an alle Menschen, unabhängig von Herkunft, Nationalität, Kultur und Religion.

Kennen Sie auch schon unsere Angebote aus den Bereichen **Kultur**, **Sprache** und **Beruf**? Fordern Sie die weiteren Programmflyer bei uns an oder schauen Sie einfach auf unsere Internetseite!

## Anmeldung zu den Kursen

Sie haben verschiedene Möglichkeiten, sich anzumelden:

- online: [www.multikulti-forum.de/weiterbildung](http://www.multikulti-forum.de/weiterbildung)
- schriftlich: Bildungswerk Multi Kulti · Kurt-Schumacher-Str. 1-3 44534 Lünen
- per E-Mail: [anmeldung-bw@multikulti-forum.de](mailto:anmeldung-bw@multikulti-forum.de)
- telefonisch: 02306 37893-15

Du findest uns auf [f](#) Bildungswerk-multi-kulti

## Ihre Adresse für Weiterbildung

Detaillierte Informationen zu den Angeboten, Hinweise zum Anmeldeverfahren sowie unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie im Internet unter [www.multikulti-forum.de/weiterbildung](http://www.multikulti-forum.de/weiterbildung).



## Hatha Yoga

Yoga ist mit seinen dynamischen und statischen Körperhaltungen, sanften Dehn-, Streck-, Atem-, Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen ein Programm, das den gesamten Körper und Geist positiv beeinflusst. Mit diesem Kurs können auch Sie – unabhängig von Alter oder Vorerfahrungen – ganz einfach durchstarten. Auf unterschiedliche Bedürfnisse der TeilnehmerInnen gehen wir ein. Sprechen Sie Ihre Krankenkasse auf die anteilige Erstattung der Gebühr an.

LEITUNG Anne Bernau (zertifizierte Yogalehrerin)

**Lünen-Süd Nr.: G 531 & G 532 & G 533 (keine Kurse in den Ferien)**

ZEIT 03.09. – 19.11.2019 / 20 UStd. /

10 x Dienstag 15.30 – 17.00 Uhr & 17.30 – 19.00 Uhr & 19.30 – 21.00 Uhr

GEBÜHR 85,00 € (ermäßigt: 68,00 €)

**Lünen-Süd Nr.: G 534 & G 535 & G 536**

ZEIT 26.11. – 17.12.2019 / 8 UStd. /

4 x Dienstag 15.30 – 17.00 Uhr & 17.30 – 19.00 Uhr & 19.30 – 21.00 Uhr

GEBÜHR 34,00 € (ermäßigt: 27,20 €)

## Reise durch die Welt des Yoga

**Eine Einführung in vier verschiedene Yoga-Stile**

Sie wollen mit Yoga beginnen, wissen aber nicht, welcher Stil Ihnen liegt? Sie sind bereits erfahren, wollen aber über die Ihnen bekannten Übungen hinaus etwas Neues kennenlernen? Finden Sie bei uns Ihren Lieblings-Yoga-Stil! Astrid Klapetz nimmt Sie mit auf eine Reise durch die verschiedenen Stile Hatha, Vinyasa, Yin und Bikram Yoga. Alle haben ihren ganz eigenen Fokus, ihre ganz eigene Philosophie. Das Wissen um die verschiedenen Praktiken hat sich Klapetz als Yoga-Enthusiastin selbst beigebracht – die Fähigkeit, dieses Wissen weiterzugeben, lernte sie auf einem 200-stündigen Yoga-Lehrgang am Fuße des Himalayas. In jeweils zwei Sitzungen wird ein Stil geübt; aber egal, was gerade praktiziert wird: Sie arbeiten an Ihrer inneren Ruhe und einem positiven Körpergefühl.

**Lünen II Nr.: G 537**

ZEIT 12.09. – 05.12.2019 / 20 UStd. /

10 x Donnerstag 18.15 – 19.45 Uhr (nicht am 3., 17., 24.10.)

LEITUNG Astrid Klapetz (zertifizierte Yogalehrerin)

GEBÜHR 69,00 € (55,20 €)



## Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

Der Kurs richtet sich an erwachsene Interessierte ohne Vorkenntnisse, unabhängig von körperlicher Konstitution, Fitness oder Handicap. Grundlage ist eine chinesische Kampfkunst, die auf jede akrobatische Bewegung verzichtet und sich daher sehr gut für die Selbstverteidigung eignet. Es werden der Umgang mit diversen Angriffen aus unterschiedlichen Distanzen gelehrt und zudem Bewegungen vermittelt, um das Risiko für eigene Verletzungen zu minimieren. Neben der Selbstverteidigung werden weitere Elemente wie Möglichkeiten der Deeskalation und Selbstbehauptung behandelt. Dabei lernen Sie, ein Gefühl für die eigenen Grenzen zu bekommen und diese zu schützen. Ziel des Kurses ist es, die Handlungsmöglichkeiten in Gefahrensituationen zu erweitern und die Selbstsicherheit zu steigern.

**Lünen II Nr.: G 538**

ZEIT 20.09. – 06.12.2019 / 16 UStd. /

8 x Freitag 19.00 – 20.30 Uhr (nicht am 4., 18., 25.10., 1.11.)

LEITUNG Murat Çobanoğlu (Kampfkunst- und Deeskalationstrainer)

GEBÜHR 49,00 € (ermäßigt 39,20 €)

## Kreativität – Vitalität – Lebensfreude

**Einführung in Biodanza**

Biodanza (übersetzt: Leben und Tanz) ist die Bezeichnung für ein Übungssystem, das mit Musik und Bewegung über den Umweg der Aktivierung in die Entspannung führt. Regelmäßig in einer festen Gruppe geübt, kann Biodanza helfen, mit Stress kreativer und gelassener umzugehen. Tauchen Sie in unterschiedlichste Rhythmen, Melodien und Klänge ein. Probieren Sie neue Bewegungen aus oder setzen Sie Bewegungsvorschläge in eigene Bewegungsideen um. Im Tanz hören wir mit dem ganzen Körper, wir genießen die Musik ohne miteinander zu sprechen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Neugier und Spaß an der Bewegung sind eine gute Voraussetzung, um vom Mitmachen gute Laune und Kraft für den Alltag mit nach Hause zu nehmen!

**Lünen II Nr.: G 539**

ZEIT 05.11.2019 / 2 UStd. /

Dienstag 18.00 – 19.30 Uhr

LEITUNG Claudia Laneker

GEBÜHR 24,00 € (ermäßigt: 19,20 €)



## Inforeihe Naturheilmittel

Mit dem Aufkommen moderner Medikamente sind Haus- und Naturheilmittel zunehmend in Vergessenheit geraten. Dabei gibt es viele wirksame Methoden, um verschiedenen, einfachen Erkrankungsbildern vorzubeugen oder sie zu behandeln. Diese Kursreihe will helfen, alte Haus- und Heilmittel wiederzuentdecken und sinnvolle Anwendungsmöglichkeiten aufzeigen. Alle Kurse sind als Einzelveranstaltung, oder vergünstigt als Reihenangebot buchbar.

## Erkältungskrankheiten (G 540)

Zur Vorbeugung und Behandlung von Erkältungskrankheiten wie Schnupfen, Mittelohrentzündungen, Halsentzündungen, Bronchitis, Pseudokrapp und weiteren gibt es viele wirksame Haus- und Naturheilmittel, die den Körper in seinen Abwehrmechanismen und Regenerierungsfunktionen unterstützen.

## Magen-Darm-Erkrankungen (G 541)

Blähungen, Sodbrennen, Völlegefühl, Verstopfung – in diesem Kurs geht es um die Vermeidung und Bekämpfung von Problemen im Magen-Darm-Trakt. Eine gesunde Darmflora ist dabei das A&O. Wie Sie diese positiv beeinflussen können und wie Sie mit Naturheilmitteln Linderung schaffen, erklärt Ihnen die erfahrene Dozentin.

## Hauterkrankungen (G 542)

Neurodermitis, Schuppenflechte, Milchschorf, Warzen und Akne sind ganz typische Hautkrankheiten. Wie man diesen Erkrankungen mit Naturheilmitteln begegnet und entweder alternativ oder begleitend zu einer schulmedizinischen Behandlung einsetzt, erfahren Sie an diesem Abend.

## Lünen II Nr.: G 540 & G 541 & G 542

ZEIT 07.10. + 04.11. + 02.12.2019 / jeweils 4 Ustd. /  
jeweils Montag 19.00 – 22.00 Uhr

LEITUNG Hildegard Jorch

GEBÜHR 38,00 € für alle 3 Veranstaltungen (keine Ermäßigung möglich)  
oder jeweils 15,00 € (ermäßigt: 12,00 €)



## Latin Tanz-Workout

Tanzen ist eine körperliche Darstellung von Lebenswille und Lebensfreude. Als Paartanz unterliegt Salsa dabei diversen Regeln, bedingt durch das „Führen und Führen lassen“-Verhältnis zwischen Mann und Frau. Um individuelle Bedürfnisse in den Vordergrund zu stellen, bietet der Latin Workout ein geschlechtsneutrales Übungsfeld für Schrittsicherheit, Spaß und Körperarbeit. Die ausreichende Wiederholung von einfachen bis mittelschweren Schrittkombinationen sorgt für den Fitnessfaktor; Elemente aus Reggaeton und Kuduro bringen Abwechslung und Tempo! Fitness und Körperwahrnehmung werden gestärkt.

Bitte Handtuch, Sportschuhe und Trinkwasser mitbringen!

Bei ausreichend Interesse besteht die Möglichkeit, den Workshop in einen regelmäßigen Kurs einmünden zu lassen.

## Lünen II Nr.: G 543

ZEIT 12.10.2019 / 2 Ustd. / Samstag 15.00 – 17.00 Uhr

LEITUNG Andrea Nemeth GEBÜHR 24,00 € (ermäßigt: 19,20 €)

## Die Schilddrüse: kleines Organ, große Wirkung

### Funktion und Fehlfunktionen erklärt

Schilddrüsenüber- oder -unterfunktion: Entweder ist man selbst betroffen oder man kennt davon Betroffene. Die Diagnose Schilddrüsenfehlfunktion ist sehr häufig – aber was bedeutet sie eigentlich genau? Die Schilddrüse ist ein hormonproduzierendes Organ. Sie hat Auswirkungen z.B. auf unser Gewicht, auf unsere Grundstimmung oder ob wir gut oder schlecht schlafen. Aber warum und wie? Über Aufbau und Wirkung dieses kleinen Organs sowie die Probleme, die es schaffen kann, informiert Sie der Heilpraktiker Daniel Albert. Erfahren Sie vor allem, wie Sie mit Ihrer Ernährung die Schilddrüse beeinflussen können.

## Lünen II Nr.: G 544

ZEIT 28.11.2019 / 2 Ustd. /

Donnerstag 18.00 – 19.45 Uhr

LEITUNG Daniel Albert (staatlich geprüfter Heilpraktiker)

GEBÜHR 8,00 € (ermäßigt: 6,40 €)



## Gesunde Ernährung im Berufsalltag

Viele Menschen sind Stressesser, die nur kleine, häufig ungesunde Snacks zu sich nehmen. Eine erholsame Mittagspause mit nahrhaftem Essen kommt in der Regel zu kurz. Die Folge ist eine ungesunde, einseitige Ernährung – und das nur aus vermeintlichem Zeitmangel. Mit etwas Wissen aus der Ernährungskunde und dem richtigen Fahrplan, ergänzt durch simple Kochkenntnisse, lässt sich diese Falle jedoch leicht umgehen. In diesem Kurz-Workshop erfahren Sie, wie Sie auch gutes, nahrhaftes Essen in Ihren Berufsalltag einbringen können. Lassen Sie sich inspirieren, um eine neue Einstellung zum Thema Essen und gesunde Lebensweise zu bekommen – und sich selber etwas Gutes zu tun.

## Hamm Nr.: G 545

ZEIT 12.12.2019 / 2 Ustd. /

Donnerstag 19.00 – 20.30 Uhr

LEITUNG Sylvia Herberg (Dipl. Oecotrophologin)

GEBÜHR 28,00 € (ermäßigt: 22,40 €)

Und außerdem haben wir für Sie geplant:

## LatOriStep – Lateinamerikanisch-orientalisches Tanzworkout

LatOriStep ist eine kreative Mischung aus südamerikanischen und orientalischen Tänzen sowie Schrittkombinationen aus dem modernen Fitnessbereich.

Lünen II / 10.11.2019 / Sonntag / 15.00 – 17.00 Uhr / 24,00 €

## Back to the roots

Workshop zu modernem afrikanischem Tanz mit Tanzlehrer Romaric Nzomwita. Geeignet sowohl für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse als auch für Fortgeschrittene.

Lünen II / 16.11.2019 / Samstag / 10.00 – 13.00 Uhr / 14,00 €

## KURSPROGRAMM

### GESUNDHEIT



Präsidentenstr. 44  
59192 Bergkamen



Bahnstr. 31  
44532 Lünen



HAUPTGESCHÄFTSSTELLE  
Münsterstr. 46b  
44534 Lünen



Hafenstr. 10  
59067 Hamm



Friedensplatz 7  
44135 Dortmund

KURSORT LÜNEN I  
Münsterstr. 40  
44534 Lünen

KURSORT LÜNEN II  
Kurt-Schumacher-Str. 1-3  
44534 Lünen

WWW.MULTIKULTI-FORUM.DE



**WBG Lünen**  
Gemeinsam zuhause



Mein Quartier

WBG Lünen Bau- und Verwaltungs-GmbH  
Kurt-Schumacher-Straße 11  
44534 Lünen

Tel.: 02306 7006-0  
info@wbg-luennen.de  
www.wbg-luennen.de