



KURSPROGRAMM JANUAR - JUNI 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 TrainerInnen, ÄrztInnen und GesundheitsexpertInnen haben wir die Problemfelder im Blick, die die meisten von uns betreffen. Dank der engen Kooperation mit Fachstellen und Krankenkassen können wir einige der 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
- schriftlich: Bildungswerk Multi Kulti · Kurt-Schumacher-Str. 1-3 44534 Lünen
- per E-Mail: anmeldung-bw@multikulti-forum.de
- telefonisch: 02306 30630-16
- Du findest uns auf [f](https://www.facebook.com/bildungswerk-multi-kulti) 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.



Hatha Yoga

Yoga ist mit seinen dynamischen und statischen Körperhaltungen, sanften Dehn-, Streck-, Atem-, Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen ein Übungssystem, 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)
GEBÜHR 85,00 € (ermäßig: 68,00 €)

Lünen-Süd Nr.: G 501

ZEIT 15.01. – 19.03.2019 / 20 UStd. / 10 x Dienstag 15.30 – 17.00 Uhr

Lünen-Süd Nr.: G 502

ZEIT 15.01. – 19.03.2019 / 20 UStd. / 10 x Dienstag 17.30 – 19.00 Uhr

Lünen-Süd Nr.: G 503

ZEIT 15.01. – 19.03.2019 / 20 UStd. / 10 x Dienstag 19.30 – 21.00 Uhr

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 504

ZEIT 07.02. – 11.04.2019 / 20 UStd. /
10 x Donnerstag 18.30 – 20.00 Uhr

LEITUNG Astrid Klapetz (zertifizierte Yogalehrerin)
GEBÜHR 69,00€ (55,20 €)



Vitamin C – Ein Allroundgenie

Informationsveranstaltung

Wenn man erkältet ist, hilft heiße Zitrone – das weiß die Werbung heute, das wusste Oma schon damals. Klar, ist ja auch viel Vitamin C drin. Aber stimmt das eigentlich? Und wenn ja, warum? Um das zu klären, erfahren Sie beim Heilpraktiker Daniel Albert zuerst einmal, was genau Vitamin C eigentlich ist und an welchen Stellen im Körper es benötigt wird. Was passiert bei einem Mangel an Vitamin C und (wie) kann ich das erkennen? Wie kann man sich richtig versorgen? All das wird Inhalt dieser Informationsveranstaltung rund um das so bekannte Vitamin sein.

Lünen II Nr.: G 505

ZEIT 21.02.2019 / 2 UStd. /
Donnerstag 18.00 – 19.45 Uhr

LEITUNG Daniel Albert (staatlich geprüfter Heilpraktiker)
GEBÜHR 7,00 € (5,60€)

Gefährliche Chemikalien im Alltag – die unbekannteten Mitbewohner

In jedem Haushalt finden sich Chemikalien, die gesundheitsschädigend sein können: Reinigungsmittel, die unsere Immunabwehr schwächen; Kosmetika, die unser Hormonsystem durcheinanderbringen und Kleidung, deren Beschichtung in Verdacht steht, krebserregend zu sein. All dies ist leider keine Erfindung, sondern Realität in unseren Küchen, Bädern und Schlafzimmern. Aber: Mit ein paar einfachen Tipps und neuen Alltagsroutinen kann ein großer Teil dieser Stoffe aus unseren Wohnungen verbannt werden. Und zwar ohne dass wir dafür mehr Geld bezahlen oder komplizierte Chemikalien-Namen auswendig lernen müssen. Gemeinsam lernen wir, unsere Umgebung peu à peu gesünder und umweltfreundlicher zu machen.

Hamm Nr.: G 506

ZEIT 08.03.2019 / 2 UStd. /
Freitag 19.00 – 20.30 Uhr

LEITUNG Martin Krekeler (Umweltexperte und Projektkoordinator beim Baltic Environmental Forum Deutschland)
GEBÜHR 8,00 € (ermäßig: 6,40 €)



Schulter-, Gelenk- und Rückenschmerzen

Wie sie entstehen und auch wieder verschwinden

45 Prozent der Deutschen klagen über schmerzende Gelenke, Rückenschmerzen sind sogar noch verbreiteter. Was machen wir falsch, dass derart viele Menschen diese hartnäckigen Schmerzen ertragen müssen? Über die vielfältigen Ursachen dieser „Volkskrankheiten“ informiert Sie der Heilpraktiker Frank Kubiak. Erfahren Sie von ihm vor allem, wie sich die Leiden behandeln lassen und wie man ihnen vorbeugt.

Lünen II Nr.: G 507

ZEIT 12.03.2019 / 2 Ustd. /
Dienstag 18.30 – 20.00 Uhr

LEITUNG Frank Kubiak (staatlich geprüfter Heilpraktiker)

GEBÜHR 8,00 € (ermäßig: 6,40 €)

Heuschnupfen, Asthma und Allergien

Entstehung, Vorbeugung und Behandlung

Heuschnupfen, Asthma und diverse Allergien – gerade im Frühling machen diese „Volkskrankheiten“ vielen Personen zu schaffen. Sind Sie selbst betroffen? Haben Sie Personen in Ihrem Umfeld, deren Leiden Sie besser verstehen wollen? Informieren Sie sich umfassend über Ursachen und Behandlung dieser sich oft ähnlich äußeren Erkrankungen. Der Heilpraktiker Frank Kubiak teilt seine Erfahrungen mit Ihnen und erklärt vor allem, wie Sie einer Erkrankung vorbeugen können.

Lünen II Nr.: G 508

ZEIT 19.03.2019 / 2 Ustd. /
Dienstag 18.30 – 20.00 Uhr

LEITUNG Frank Kubiak (staatlich geprüfter Heilpraktiker)

GEBÜHR 8,00 € (ermäßig: 6,40 €)



@ ChesireCat / istockphoto

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 509

ZEIT 21.03.2019 / 2 Ustd. /

Donnerstag 18.00 – 19.45 Uhr

LEITUNG Daniel Albert (staatlich geprüfter Heilpraktiker)

GEBÜHR 8,00 € (ermäßig: 6,40 €)

Abnehmen, aber richtig

Persönliche Ziele erreichen ohne Diätwahn

Sie haben schon unzählige Diäten hinter sich und nichts hat bisher so richtig geklappt? In dieser Informationsveranstaltung zeigt Ihnen die Ernährungsberaterin Claudia Jehmlich, wo die typischen Fehler und Fallen bei Diäten lauern – und vor allem natürlich, wie man sie umgehen kann. Die Theorie wird direkt umgesetzt: Bereiten Sie gemeinsam leckere Snacks zur Unterstützung Ihres Abnehmwunsches zu. Nebenher können Sie Fragen zu gesundem Kochen stellen oder sich untereinander über Erfahrungen, Tipps und Motivationshilfen austauschen.

Lünen II Nr.: G 510

ZEIT 10.04.2019 / 3 Ustd. /

Mittwoch 17.30 – 19.45 Uhr

LEITUNG Claudia Jehmlich (Ernährungsberaterin)

GEBÜHR 13,00 € (ermäßig: 10,40 €)



Leicht und lecker – gesunde Ernährung am Arbeitsplatz

Sie interessieren sich für gesunde Ernährung und möchten in der Mittagspause nicht immer in der Kantine essen? Der mitgebrachte Salat ist aber auch nicht das Wahre für Sie? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Hier erfahren Sie, wie Sie mit wenig Vorbereitung und den richtigen Tipps gesund und lecker durch den Arbeitstag gelangen. Sie werden außerdem über die Ernährungsempfehlungen der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) informiert und erhalten einen ersten Einblick in die Lebensmittelkunde.

Lünen II Nr.: G 511

ZEIT 08.05.2019 / 3 Ustd. /

Mittwoch 17.30 – 19.45 Uhr

LEITUNG Claudia Jehmlich (Ernährungsberaterin)

GEBÜHR 9,00 € (ermäßig: 7,20 €)

Und außerdem haben wir für Sie geplant:

Kräuterwanderung im Dortmunder Rombergpark

Lernen Sie die Vielfalt heimischer Wildkräuter vor Ihrer Haustür kennen – und wozu man diese verwenden kann.

Dortmund / 18.05.2019 / Samstag / 17.00 – 19.15 Uhr / 10,00 €

Kräuterkunde: Wildpflanzen in der Küche

Die Kräuterfachfrau und Köchin Claudia Backenecker zeigt Ihnen diverse Rezepte und Rezepturen, die sich mit heimischen Kräutern herstellen lassen.

Dortmund / 02.06.2019 / Sonntag / 17.00 – 19.15 Uhr / 13,00 €

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-luenen.de
www.wbg-luenen.de