

Wiederkehrende Angebote

FEIERABENDTREFF

› 05.01., 02.02., 01.03.2024 von 18–20 Uhr

Dieses Angebot richtet sich an alle interessierten Männer und Frauen, die Spaß an Unterhaltungen, Musik hören, Karten spielen, etc. haben. So kann in netter Runde das Wochenende eingeläutet werden. Knabberereien gibt es an diesem Abend gratis und Getränke können für kleines Geld erworben werden.

SONNTAGSFRÜHSTÜCK

› 14.01., 03.03.2024, jeweils von 10–12 Uhr

Der Duft von frischem Kaffee, Brötchen und frisch gepresstem O-Saft schwebt jeden ersten Sonntag durchs KoBeTe. Dazu noch nette Gespräche und sanfte Musik. So lassen wir es uns gut gehen. Alle Speisen und Getränke sind auch für den kleinen Geldbeutel erschwinglich.

DISCO - KARNEVALSVERSION!

Verkleidungen ausdrücklich erwünscht, aber kein Muss!

› 10.02.2024, 18–21 Uhr

Abzappeln zu den Hits der 80er bis heute! Hier kommen alle Dancing Queens und hüft-schwingende Kings auf ihre Kosten. Alle Speisen und Getränke sind im Preis enthalten.

Kosten: 10€

› Schon im nächsten Quartal warten wieder neue Kurse auf Dich!



Wir freuen uns, euch kennenzulernen!

NEUGIERIG GEWORDEN?

Dann schaut gerne bei uns auf der Homepage vorbei, um nähere Infos zu den Kursangeboten zu erhalten:

 www.kobete.de

WO MÜSST IHR HIN?

Wenn nicht anders angegeben, finden die Kurse in den Räumlichkeiten der Prosperstr. 32 in 46236 Bottrop statt.

Bei Fragen könnt ihr uns telefonisch oder per E-Mail erreichen:

 02041/16 28 30 12

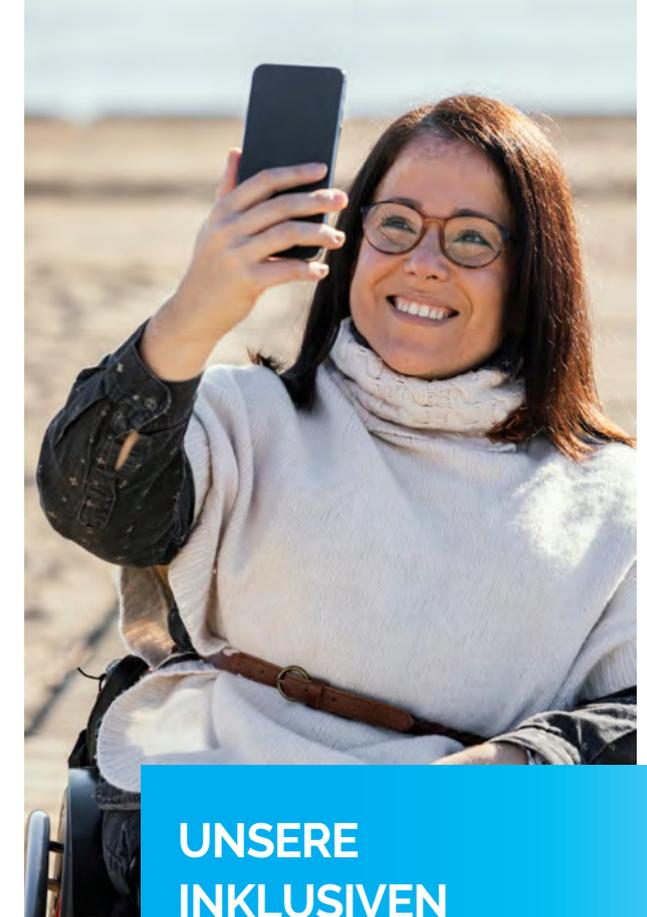
 anmeldung.kobete@diakonisches-werk.de

IN KOOPERATION MIT:



www.diakonisches-werk.de

Informiere dich auf unseren Social Media-Kanälen:



UNSERE INKLUSIVEN KURS- UND FREIZEITANGEBOTE

1. QUARTAL 2024



Unsere Angebote für das erste Quartal

LIEBE INTERESSIERTE,

„jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“, so schrieb Hermann Hesse in einem seiner berühmten Gedichte. Und auch wir freuen uns mit euch gemeinsam den Zauber des neuen Jahres im KoBeTe begrüßen zu dürfen.

Neben dem Altbewährten gibt es kleine Veränderungen. So werden der Männerstammtisch und die Frauengruppe zu einem Feierabendtreff zusammengelegt. Dieser findet jeden ersten Freitag im Monat statt.

Die KoBeTe-Klassiker wie unsere Disco und das Frühstück am Sonntag bleiben weiterhin bestehen.

Neben den regelmäßigen Angeboten stehen aber auch wieder neue, spannende Kurse und Workshops in den Startlöchern! Zum Beispiel gibt es einen Wohlfühltag für Frauen um die Seele baumeln zu lassen, eine klangvolle Yogaauszeit zur Entspannung, einen Bewegungskurs für Kinder oder einen Genussworkshop zum Thema "Brot backen – glutenfrei".

In unserer Geschichtenwerkstatt werden eigene Gedanken in Geschichten oder Gedichtform aufs Papier gebracht und die vielfältigen Fotoworkshops sind genau das Richtige um Kniffe und Tricks kennenzulernen, damit am Ende das persönliche „perfekte Foto“ herauskommt.

Wir freuen uns auf alle Interessierten und sagen

bis bald

Euer KoBeTe-Team

BEWEGUNGSKURS FÜR KINDER

➤ **Mittwochs, 17–18 Uhr (außer an Ferien- und Feiertagen), 11 Unterrichtseinheiten**

In diesem Kurs lernen Kinder, neben leichten Formen der Meditation, auch Atemtechniken. Die Bewegung steht aber im Vordergrund - mal mit und mal ohne Musik, mal ausgelassen, mal ganz ruhig. Hier geht es um eine gute Balance zwischen Anspannung und Entspannung.

Ihr müsst nichts mitbringen, außer einer Portion Neugierde.

Kosten: 75 € (50 % Rabatt für Geschwisterkinder)
Kursnr.: 036

Ort: Beckstraße 103, 46238 Bottrop, (Tagesstruktur des Dorothea-Buck-Hauses)

Start: 10.01.2024, letzter Termin; 20.03.2024

Kursnr.: 036

GESCHICHTENWORKSHOP

➤ **18.01.2024 und 21.03.2024, jeweils von 16-18 Uhr**

In diesem Workshop lernst du eigene Gedanken in Geschichten oder Gedichte umzuwandeln. Lasse deiner Fantasie freien Lauf und kreierte Deine ganz eigene Story - egal ob für einen besonderen Anlass wie z.B. Geburtstag, Hochzeit, Krankheit oder für die eigene Verwendung.

Kosten: 12 €
Kursnr.: 044 (18.01.2024), 045 (21.03.2024)

KLANGYOGA-WORKSHOP

26.01.2024 von 15-16:30 Uhr

Wir starten klangvoll und entspannt in das neue Jahr! Über die Klänge kann der Körper noch mehr in den sanften Haltungen (Asanas) entspannen und so vorhandene Blockaden sensibler erspüren und ggf. lösen. Durch den Einsatz von Sonodrum, Klangschalen oder Koshis, gelangen die Schwingungen bis ins Nervensystem, wo sie beruhigend und entspannend wirken.

Kosten: 18 € pro Kurs
Kursnr.: 040

WOHLFÜHLTAG FÜR FRAUEN

➤ **02.03.2024 von 10–14 Uhr**

Den Stress des Alltags für eine Zeit draußen vor der Tür parken und einen Ort der Ruhe und Entspannung betreten. Was dich erwartet: Ankommen, nette Gespräche, einfache Massagetechniken die dem eigenen Körper guttun, warme Getränke, Duftreisen u.v.m.

Bringe Neugierde mit und lasse dich überraschen. Schenke dir selbst etwas Gutes und erlaube der Welt, sich eine Zeit lang ohne dich zu drehen.

Kosten: 20 €
Kursnr.: 039

BINGO

➤ **03.02.2024 von 17–19 Uhr**

Bingo ist ein Spiel, das Generationen zusammenbringt und ganz viel Spaß macht! Sei auch du dabei, wenn die Stimmung steigt, das Adrenalin in die Adern schießt und es hallt: BINGO! Preise warten darauf gewonnen zu werden.

Kosten: Die Bingo Karten kosten pro Stück 1 €, Getränke und Snacks können vor Ort gegen kleines Geld gekauft werden. Bitte anmelden!

BROT BACKEN - GLUTENFREI

➤ **16.02.2024 von 15–18 Uhr**

Wer kennt es nicht? Den herrlichen Duft, wenn man an einer Bäckerei vorbei geht und sie gerade frisch Gebackenes aus dem Ofen holen? Aber geht das auch glutenfrei und schmeckt das überhaupt? Ist das nicht nur was für „Kranke“ mit Darmproblemen? All diese und noch viele Fragen mehr möchten wir besprechen und natürlich auch frisches Brot backen und essen.

Kosten: 15 €
Kursnr.: 038

FOTOGRAFIEREN LEICHT GEMACHT

➤ **17.01. und 24.01.2024 von 17-20 Uhr**

Natur, Architektur, Blumen oder die Tierwelt - alles kann auf einem Foto festgehalten werden. Aber wieso sehen Fotos von anderen gefühlt schöner, farbenfroher oder lebendiger aus als bei mir? Komme mit uns auf dein persönliches fotografisches Abenteuer und erhalte ein gutes theoretisches Grundwissen, das dann im Anschluss in der Praxis ausprobiert werden kann.

Kosten: 22 €
Kursnr.: 041

KREATIVE BILDBEARBEITUNG - EIN ERWEITERUNGSWORKSHOP

➤ **31.01.2024 von 17-20 Uhr**

In diesem Aufbauworkshop lernst du die Bearbeitung der eigenen Bilder. Mögliche Themen könnten sein: Über- oder Unterbelichtung, Unschärfe, Kontrastschwäche, rote Augen u.v.m. Aber welches Programm ist das für mich passende? Es gibt verschiedene Möglichkeiten wie z.B. Gimp Photoshop, Lightroom, usw. Solltest du an unserem Workshop „Fotografieren – leicht gemacht?!“ teilgenommen haben, bekommst du auf diesen Kurs 50 % Rabatt.

Kosten: 12 €
Kursnr.: 042

DAS PERFEKTE SELFIE

➤ **07.02.2024 von 17–20:00 Uhr**

Die Zauberformel für dein perfektes Selfie lautet: Dein Gesicht vor einem tollen Hintergrund. Mit kleinen Anpassungen an Umgebung und Licht zum perfektem Selfie! Lerne, wie du mit wenig Aufwand ein schönes, emotionales und „perfektes“ Foto für deine Bedürfnisse machst.

Dieser Kurs ist für alle jungen und junggebliebenen Menschen!

Kosten: 12 €
Kursnr.: 043