



Bianca Zerhusen

Meditationskurs

Schöpfe Kraft aus deiner Stille. Lerne durch Meditation deinen Körper und deine Gedanken zur Ruhe und neuer Energie zu bringen. Mit Phantasie Reisen, verschiedenen Atemtechniken, Gehmeditation und anderen meditativen Techniken kannst du dich und deinen Körper neu kennenlernen.

Beginn: Mittwoch | 01.06.2022 | 08:30-09:30 Uhr (6x)
Gebühr: 36,00 €
Dozentin: Bianca Zerhusen, Meditationsleiterin
Ort: Ludgerus-Werk e. V., Brinkstr. 41

Yoga auf dem Stuhl

Die perfekte Bewegungsart im Alter. Yoga ist ein ganzheitliches Programm, welches den Alterungsprozess verlangsamt, die Vielfalt steigert und die Gesundheit fördert. Der Kurs bietet neben leichten Körperstellungen (Asanas), die dein Gleichgewicht und deine Beweglichkeit fördern auch ausgewählte Atem-Praktiken und Meditationen zur Steigerung der Konzentration.
Voraussetzung: Die körperliche Mobilität sollte nicht zu stark eingeschränkt sein. Es werden einige Übungen im Stand durchgeführt.

Beginn: Montag | 13.06.2022 | 16:30-17:30 Uhr (4x)
Gebühr: 20,00 €
Dozentin: Claudia Büssing, Yogalehrerin
Ort: Seniorentreffpunkt, Brinkstr. 41



Claudia Büssing



Ausbildung der Ausbilder

Inhalte zum Thema: Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen, Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken, Ausbildung durchführen, Ausbildung abschließen.

Beginn: Samstag | 18.06.2022 | 08:00-16:45 Uhr (10x)
Gebühr: 490,00 €
Dozent: Hajo Hübenthal



Vegan kochen

Vegan kochen ist nicht nur gesund, es bringt auch frischen Wind in den Speiseplan ohne auf vertraute Geschmackserlebnisse verzichten zu müssen.

Termin: Dienstag | 10.05.2022 | 19:00-22:00 Uhr
Gebühr: 14,00 € (zzgl. 10,00 € Lebensmittelumlage)
Dozentin: Elisabeth Voet, Hauswirtschaftsmeisterin

Sommer-Cocktails schnell und einfach zubereitet

Auf der Terrasse sitzen und einen Cocktail schlürfen, was für eine Vorstellung! Doch welche Cocktails sind die richtigen? Und wie kann ich sie schnell zubereiten, ohne 20 Zutaten im Haus zu haben? Am Ende des Abends wird ein Cocktailportfolio ausgehändigt mit Tipps und Tricks sowie weiteren Rezepten.

Dieses Kursangebot ist besonders geeignet für Mitarbeiter*innen in der Gastronomie und Hotels.

Termin: Donnerstag | 02.06.2022 | 19:00-22:00 Uhr
Gebühr: 14,00 € (zzgl. 12,00 € Lebensmittelumlage)
Dozent: Malte Leppke, Barkeeper & Cocktail-Coach

Nachhaltig Essen für die Zukunft – pflanzlich, abfallfrei und klimaschonend

Wir kochen pflanzlich, abfallfrei und klimaschonend. Viele vegetarische und vegane Varianten sind einfach nachzukochen und setzen auf regionale Küche.

Termin: Dienstag | 14.06.2022 | 19:00-22:00 Uhr
Gebühr: 14,00 € (zzgl. 10,00 € Lebensmittelumlage)
Dozentin: Elisabeth Voet, Hauswirtschaftsmeisterin



Haare schnell gesteckt

Verschlafen? Oh je, was mache ich mit meinen Haaren? Wenn Sie in wenigen Minuten eine Frisur stecken möchten, sind Sie hier richtig!

Termin: Montag | 16.05.2022 | 19:00-20:30 Uhr
Gebühr: 10,00 €
Dozentin: Yüksel Üna

Dekoschild – zu jedem Anlass passend

Persönliche Geschenke zu jedem Anlass und schöne Dekoteile nach eigenem Geschmack. Bilder, Schriften oder Fotos hergestellt mit einer Transfer-Flüssigkeit und auf unterschiedliche Holztafeln übertragen.

Termin: Dienstag | 24.05.2022 | 18:30-20:00 Uhr
Gebühr: 8,00 € (zzgl. 15,00 € Materialkosten)
Dozentin: Elisabeth Vink



Das Team und der Vorstand freuen sich auf Ihre Ideen und Anregungen!

Es gelten die AGBs und die Datenschutzbestimmungen (DSGVO), nachzulesen auf unserer Homepage oder im Ludgerus-Werk.

Fotos: C. Büssing, B. Zerhusen, K. Jording, ach ja! Theater, Pixabay

Wir suchen Dich!

Du bist sportbegeistert und möchtest dies gerne mit anderen teilen?
Du kannst dir vorstellen, Sportkurse zu leiten oder Vorträge zu halten?
Du möchtest andere Menschen interessieren, motivieren, faszinieren – für deinen Sport, dein Wissen und dein Können?
Dann solltest Du Dich unbedingt als

Dozent (m/w/d) für den Gesundheitsbereich

bei uns bewerben.

Interessentinnen und Interessenten wenden sich bitte an:

Theresa Herzog
Ludgerus-Werk e.V. Lohne
Tel. 04442 9390-72
E-Mail: herzog@ludgerus-werk.de

Wir suchen weiter...

Du möchtest gerne Kurse, Vorträge, Veranstaltungen zu anderen Fachbereichen bei uns anbieten?
Dann melde dich bei uns!



Ludgerus-Werk e. V. Lohne
Mühlenstraße 2
49393 Lohne
Tel.: 04442 9390-0
Fax: 04442 9390-30
verwaltung@ludgerus-werk.de
www.ludgerus-werk.de

Unsere Geschäftszeiten sind:
montags – donnerstags
08:00 – 12:00 Uhr und
14:00 – 17:00 Uhr
freitags
08.00 – 13.30 Uhr

Außerhalb der Geschäftszeiten steht Ihnen unser Abenddienst unter Tel.: 04442 9390-0 zur Verfügung.



Schicken Sie uns Ihre Wünsche!

Alle Angebote finden in Lohne im Ludgerus-Werk Mühlenstr. 2 statt – soweit nicht anders im Flyer angegeben.

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Freunde und Freundinnen des Ludgerus-Werkes,

das Titelbild verrät es: Wir haben etwas Neues im Programm. Ein „Meditationskurs“ sowie ein Kurs „Yoga auf dem Stuhl“ starten im Juni im Ludgerus-Werk.

Wir sind ständig auf der Suche nach neuen Kursen, Veranstaltungen, Vorträgen usw., die wir Ihnen anbieten können. Jetzt hoffen wir auf Ihre Mithilfe. Wir möchten gerne von Ihnen wissen, was Sie sich von uns wünschen.

- Welche Kurse, Vorträge etc. sollten wir unbedingt einmal anbieten?
- Über welches Kursangebot in unserem Programm würden Sie sich freuen oder erwarten Sie bereits sehnsüchtig?
- Auf welche Kurse möchten Sie auf keinen Fall verzichten?

Teilen Sie uns Ihre Wünsche und Ideen mit. Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung:

per Tel.: 04442 9390-0
per E-Mail: verwaltung@ludgerus-werk.de

Schicken Sie Ihre Wünsche auf die Reise!



Besuchen Sie uns – real präsent oder digital. Sie erreichen uns zu unseren Öffnungszeiten persönlich. Bei uns gelten die aktuellen Corona-Regeln.

☎ 04442 9390-0

✉ verwaltung@ludgerus-werk.de

Unser komplettes Programm finden Sie auf unserer

Internetseite: www.ludgerus-werk.de

Im Juli 2022 erscheint unser neuer Flyer.

Bitte bleiben Sie gesund.

Es grüßt Sie herzlich für den Vorstand und das Team des Ludgerus-Werkes

Dorothee Holz

Dorothee Holz
-Gesamtleitung-

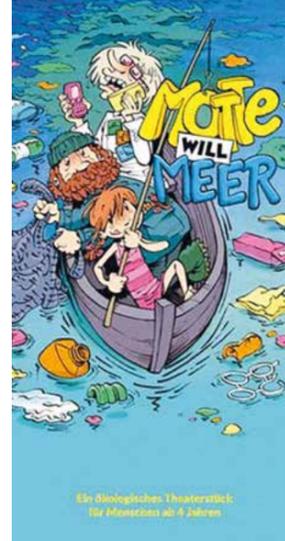
Nähere Infos zu den im Flyer veröffentlichten Kursen (und allen weiteren Terminen in unserem umfangreichen Programm) erhalten Sie online und telefonisch.



Motte will Meer!

Interaktives Musiktheaterstück für Kinder im Alter von 4-11 Jahren

Motte ist ratlos. Papa hat gar keine Zeit mehr zu spielen. Ständig ist der Fischer auf dem Meer und wirft seine Netze aus. Doch was er fängt, sind keine Fische - oh nein! Plastikflaschen, Mülltüten und Gummistiefel hängen in seinem Netz und jeden Tag werden es mehr. Doch wer steckt hinter der Plastikflut? Motte beschließt, Papa zu helfen und den Übeltäter zu finden. Auf ihrer Suche trifft sie auf den verrückten Professor Fantastico, der Kindern mit seiner WunschDirwas!-Maschine jeden Wunsch der Welt erfüllt. Ob er auch Motte weiterhelfen kann, erfährt ihr in diesem Stück voller Musik, bunter Wünsche und ökologischer Message.



Termin: Samstag | 14.05.2022 | 15:00-16:00 Uhr
Gebühr: Kinder 4,00 €, Erwachsene 6,00 €
Dozentin: Jessica Jahning (ach ja! Theater Essen)

Komm mal zu dir selbst

Stärkung des inneren Gleichgewichts

„Solange du in dir selber nicht zu Hause bist, bist du nirgendwo zu Haus“, solange man immer nur auf Trab ist, verliert man sich selbst. Umso größer wird die Gier nach dem schnellen Glück. Da es aber nicht erfüllt wird, nimmt die Reizüberflutung zu. Immer mehr muss die innere Leere füllen. Immer muss was los sein. Umso mehr schwindet die innere Zuversicht und Ruhe, stärkende Energien verflüchtigen sich. Die innere Zuversicht schwindet. Stopp. Komm mal zu dir selbst. Mit diesem stärkenden Impulsseminar: Erfrische Geist und Sinn durch die Überwindung alter Denkmuster – Die Balance von Nähe (Ja) und Distanz (Nein) – Von der Pflicht zur Kür – Sich mehr Aufmerksamkeit gönnen – Stärkende Alltagsimpulse. Vielleicht kommen Sie suchend, Sie gehen orientiert.

Termin: Samstag | 18.06.2022 | 09:30-17:30 Uhr
Gebühr: 50,00 € (zzgl. 5,00 € für Merkblätter)
Dozent: Otto Pötter, Dozent für logotherapeutische (sinnzentrierte) Persönlichkeitsentwicklung nach Frankl



Babymassage nach Leboyer vom 2.-4. Lebensmonat

Die Babymassage (2. bis 4. Lebensmonat) stellt eine besonders intensive und liebevolle Form des Körperkontaktes zwischen Eltern und Babys dar. Die Eltern können sich während der Massage völlig auf ihr Kind einlassen und machen sich mit seinen Reaktionen vertraut und erfahren dabei, was ihrem Baby angenehm ist. Die Technik, die in diesem Kurs angewendet wird, wurde aus der indischen Babymassage nach Frederick Leboyer entwickelt.

Termin: Dienstag | 10.05.2022 | 08:30-10:00 Uhr (6x)
Gebühr: 36,00 €
Dozentin: Beatrix von Lehmden, Physiotherapeutin
Ort: Ludgerus-Werk e.V., Brinkstr. 41

Wohnt Opa jetzt im Himmel?

Wie Kinder mit Abschied und Tod umgehen können

Wie erleben Kinder Abschied und Tod? Welche Vorstellung haben sie vom „Danach“? Wie können Kinder mit Tod und Trauer umgehen? Auf welche Weise können wir ihnen dieses Thema nahebringen und sie unterstützen und auffangen, wenn sie selbst betroffen sind? Diesen Fragen wollen wir uns nähern und uns gemeinsam auf den Weg machen, Antworten zu finden.

Termin: Mittwoch | 11.05.2022 | 19:30-21:45 Uhr
Gebühr: 8,00 €
Dozentin: Marion Zwilling, Trauerbegleiterin

Babytreff – nur mit Anmeldung

Offenes Treffpunktangebot zum Erfahrungsaustausch „Rund ums Kind“ in lockerer Atmosphäre mit einer Kinderkrankenschwester als Ansprechpartnerin.

Termin: Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat
15.30-17.00 Uhr
Gebühr: 1,00 € pro Termin
Dozentin: Manuela Hackmann, Kinderkrankenschwester



Die Umstellung des Kindes auf Beikost ab dem 6. Lebensmonat

Was kommt nach dem Stillen und der Flasche? Wann darf mein Kind schon etwas essen? Was braucht das Baby zusätzlich ab dem 6. Lebensmonat? An diesem Abend werden den Eltern theoretische Anleitungen und praktische Tipps für die Zubereitung und Einführung von Beikost gegeben.

Termin: Donnerstag | 19.05.2022 | 20:00-22:15 Uhr
Gebühr: 6,00 €
Dozentin: Ines Wilk, Hebamme

Trocken, sauber und pflegeleicht
Saubereitserziehung bei Kindern

Nachbars Emma ist längst trocken und unser Kind nässt immer noch ein! Wann „sollte“ ein Kind trocken sein und welche Bedeutung hat dieses „Abgeben“ für Kinder.

Außerdem steht in diesem Zusammenhang auch oft die Frage, wie viel Hygiene bzw. Dreck braucht mein Kind, um sich gesund zu entwickeln.

Termin: Dienstag | 31.05.2022
20:00-22:15 Uhr
Gebühr: 6,00 €
Dozentin: Renate Kreienborg, systemische Familientherapeutin

Entdeckungstour für Kinder (5-8 Jahre) im Hopener Wald

Mit wetterfester Kleidung und Gummistiefeln geht es um 16:00 Uhr am Ententeich im Hopener Wald los. An diesem Nachmittag wollen wir gemeinsam mit Euch spielerisch die Welt der Pflanzen und Tiere im Wald erkunden und erfahren, wie wir die Natur schützen können. Gegen 18:00 Uhr sind wir wieder zurück und Eure Eltern haben die Möglichkeit zu erfahren, was Ihr erlebt habt.

Termin: Donnerstag | 07.07.2022 | 16:00-18:00 Uhr
Gebühr: 8,00 €
Dozent: Karsten Middendorf, Falkner, Imker und zertifizierter Waldpädagog
Ort: Treffpunkt Hopener Wald, Ententeich



Computertreff für Senioren

I-Phone und Co. leicht & verständlich.

Wir stellen die Möglichkeiten und speziellen Fähigkeiten dieser Geräte speziell für Senioren vor. Themen sind z. B. Was sind soziale Netzwerke, Sicherheit im Internet und Homebanking.

Termin: Mittwoch | 11.05.2022 | 09:00-11:30 Uhr (9x)
Gebühr: 3,00 € pro Termin (inkl. Lernmaterial)
Dozent: Hans Hogeweg

Ach, du bist auch hier!

Infoabend der Stiftung St. Elisabeth Haus Lohne Tagespflege oder Kurzzeitpflege?

Dieser Abend dient einer Vorstellung der Tagespflege sowie Kurzzeit- und Verhinderungspflege in Lohne und ist für pflegende Angehörige, betroffene Senior*innen und Interessierte geeignet.

Termin: Mittwoch | 25.05.2022 | 17:30-19:00 Uhr
Gebühr: kostenfrei
Dozentin: Hanna Nordlohne, Leiterin der Tagespflege
Ort: Seniorentreffpunkt, Brinkstr. 41



„Infostunde“

Die monatlich stattfindende „Infostunde“ der Freiwilligen-Agentur hat einen neuen Termin.

Ab jetzt findet die Infostunde immer am 4. Mittwoch im Monat, 19:00-20:30 Uhr, statt.

Anmeldungen unter 04442-806071 oder herzundhand@ludgerus-werk.de

Nächste Termine: 25.05.2022; 29.06.2022

Freiwilligen-Agentur, Brinkstraße 41, 49393 Lohne

