

Begegnungszentrum Kostenberg



Januar - März 2025

Evangelische Kirchengemeinde Velbert-Dalbecksbaum

Liebe Besucherinnen und Besucher des
Begegnungszentrums,

ein ereignisreiches Jahr liegt vor uns.

Vor fast fünfzig Jahren wurde das
Begegnungszentrum Kostenberg eröffnet.

Dieses besondere Jubiläum werden wir im
Herbst 2025 gebührend feiern.

Bis dahin sammeln wir noch Bilder und Anekdoten
aus den letzten fünfzig Jahren. Melden Sie sich gern
bei uns, wenn Sie etwas dazu beitragen möchten.

Ich wünsche Ihnen ein gesundes und fröhliches
neues Jahr!

Herzliche Grüße

Ihre Nicole Bernhardt



NEUES ANGEBOT

SITZTANZ

mit Tanja Latz

**Dienstags 15-16 Uhr
immer 14-tägig**



**Begegnungszentrum Kostenberg
Am Hardenberger Hof 24-26, Velbert**

**TANZEN IM SITZEN
MUSIK
SPASS
RHYTHMUS
KOORDINATION
KONDITION
BEWEGLICHKEIT
KONZENTRATION**

**Anmeldung unter
Tel 02051 / 62400**

Regelmäßige Angebote:

Montag

09.00 – 10.00	Pilates
10.10 – 11.10	Stärke & Balance
10.00 – 11.00	Winter-Spaziergang
13.30 – 15.00	Musik-Ensemble (ungerade KW)
14.00 – 16.00	Handarbeits-Klön-Café (gerade KW)
15.00 – 16.30	Mütterkreis Kostenberg (ungerade KW)
16.30 – 18.30	Meditatives Tanzen (Termine lt. Aushang)

Dienstag

09.30 – 11.30	Aquarellmalerei
10.00 – 12.00	Der Digitalpate kommt
13.30 – 16.30	Spielenachmittag mit Gesellschaftsspielen
13.30 – 16.30	Männer-Skatrunde
17.30 – 20.00	Weight Watchers
Ab 18.00	Bürgerverein Kostenberg – Lindenkamp (2. Dienstag im ungeraden Monat)
18.30 – 20.00	QiGong

Mittwoch

10.00 – 11.30	PC-Kurs
10.00 – 11.00	Senioren-gymnastik
11.00 – 12.00	Senioren-gymnastik
10.00 – 12.00	Demenz-Café (1. Mittwoch im Monat)
14.30 – 16.00	Osteoporose-Gruppe (letzter Mittwoch im Monat)
15.00 – 17.00	Café Spätlese (1. Mittwoch im Monat)
15.00 – 18.00	Multiple Sklerose-Gruppe (3. Mittwoch im Monat)
15.30 – 16.30	Digitaler Töttertreff
15.45 – 16.30	Funktionsgymnastik Osteoporose
16.00 – 18.00	Sprachtreff Deutsch für Migrantinnen
17.00 – 18.30	Yoga
19.00 – 21.00	Schloßstadtsänger

Donnerstag

09.30 – 11.00	Englisch mit Frau Heubgen
13.00 – 14.30	Kostenberger Chor
14.30 – 16.30	Senioren-Nachmittag
20.00 – 21.30	Hermann's Band

Freitag

- 10.30 – 11.30 Gedächtnistraining
- 14.15 – 16.00 Tanzkreis Kostenberg (Termine lt. Aushang)
- 16.30 – 17.30 Tanzkreis II (Termine lt. Aushang)

Samstag

- 15.00 – 18.00 ZWAR-Kreativ (14-tg., ungerade Woche)

Kino-Sonntag

Am 26.01.2025 findet unser nächster
Kino-Sonntag
mit Kaffee und Kuchen statt.

Eine Anmeldung ist erforderlich

Kursleitungen

Sie möchten Informationen zu unseren regelmäßigen Angeboten oder haben Fragen zu Terminen?

Rufen Sie unsere Kursleiterinnen und Kursleiter einfach direkt an:

Aquarellmalerei	Jutta Steinsiepen	02051 / 85990
Beckenbodentraining	Karen Möller	0179 / 5225023
Demenz	Astrid Kothe-Matysik	02052 / 2734
Digital-Pate	Rüdiger Wirth	02051 / 62400
Englisch	Angelika Heubgen	02051 / 607703
Gedächtnistraining	Nicole Bernhardt	02051 / 62400
Gymnastik	Anja Martschinke	02051 / 601482
Handarbeits-Café	Nicole Roß	02051 / 68697
Kostenberger Chor	Petra Kubernus	02051 / 255348
PC - Kurs	Mario Bettchen	0160 / 7546044
Pilates	Karen Möller	0179 / 5225023
Osteoporose	Angelika Laimann	0178 / 6268655
Schloßstadtsänger	Peter Zimmermann	02051 / 84975
Sprachtreff Deutsch	Gunhild von Rath	0163 / 1602562
Tanzkreise	Klaus-Dieter Hilbertz	0202 / 509517
Yoga	Marion Galvagni	0152 / 32047772
ZWAR-Kreativ	Brigitte Klatt	02051 / 62400

Programm des Seniorennachmittags

14.30 – 16.30 Andacht, Kaffee und Kuchen

ab ca. 15.15 Uhr wechselndes Programm

09.01. **Wiedersehen im neuen Jahr**

16.01. **Mode-Mobil**

23.01. **Winterlandschaften**

mit Pfarrerin Andrea Kupatz

30.01. **Töttertreff**

mit Petra Kubernus

06.02. **Nahrungsergänzungsmittel**

mit Anne Silkenat-Grahe

- 13.02. **Velbert früher und heute**
mit Manfred Bolz
- 20.02. **Erlebnistanz**
mit dem Tanzkreis Kostenberg
- 27.02. **Altweiber-Nachmittag**
mit dem Duo Fröhlich
- 13.03. **Zu Gast in der Südsee**
mit Andrea Kupatz
- 20.03. **Frühlings-Musik**
mit Bermd Laukötter
- 27.03. **Rätsel - Nachmittag**
mit Uli Otto



Begleitetes **BASENFASTEN**

Aktiv und vital in`s neue Jahr!

Wir begleiten dich beim 8-tägigen Basenfasten!

Wir unterstützen dich bei einer sanften Form
des Fastens vom 26.01.2025 - 02.02.2025

Du entgiftest deinen Körper und tankst viel neue Energie und Lebensfreude.

An 3 Tagen sorgen wir für zusätzliche Wohlfühlmomente!

Wann:

17.01.2025 18h - 19h Einführungsabend
26.01.2025 14 h - 15h Walk and Talk
30.01.2025 18:30h - 19:15h Entspannung
02.02.2025 14h - 16h Walk and Talk

Wo

Begegnungszentrum Kostenberg
Am Hardenberger Hof 26, 42549 Velbert

Wieviel

Euro 69,00 pro Teilnehmer
(Mindestteilnehmerzahl: 5)

Anmeldung & Infos:
0177 622 04 27 Birgit
0172 935 46 36 Regine

Gedenkfeier für die Opfer des Nationalsozialismus

Montag, 27. Januar 2025

--- 18 Uhr ---

Apostelkirche Wichernstraße

Lesung aus dem Buch
von Barbara Yelin
Emmi Arbel. Die Farbe der Erinnerung
Für dieses Buch erhielt
Frau Yelin in 2024 den
Gustav-Heinemann-Friedenspreis
für Kinder- und Jugendbücher.

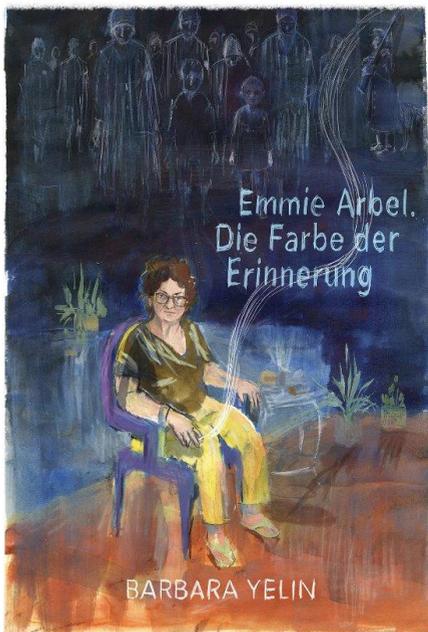
Es lesen:
Fiona Apeler, Natalie Heinz,
Nele Iffländer, Christa Möll

Musik von Boris Blacher
Christian Strube, Querflöte
Sigrid Wagner-Schluckebier, Klavier

Regie: Rudolf Voss



**Evangelische Kirchengemeinde
Velbert-Dalbecksbaum
Wichernstraße 1 - 42549 Velbert**



Wir sind für Sie da:

Öffnungszeiten:

Montag	08.30 – 15.00
Dienstag	08.30 – 17.00
Mittwoch	08.30 – 13.00
Donnerstag	11.00 – 18.00
Freitag	08.30 – 13.00
Samstag	15.00 – 18.00 (ungerade Woche)

Unser Team:

Leitung:	Nicole Bernhardt
Hauswirtschaft:	Gabi Haagmann (Mo, Mi, Do) und Nicole Roß (Di)

Begegnungszentrum Kostenberg

Am Hardenberger Hof 24-26

42549 Velbert

Telefon 02051 / 62400

bzk.velbert@web.de

www.begegnungszentrumkostenberg.de

