

VON FRAUEN FÜR FRAUEN

Heft der kfd Westenholz

von Januar bis August 2020

www.kfd2016-westenholz.de



Inhalt

Januar	1
Februar	1
März	2
April	2
Mai.....	4
Juni.....	4
August	6
Treffpunkt für Frauen	7
Andacht zur göttlichen Barmherzigkeit.....	7
Die neuen Sportkurse	8
Wirbelsäulengymnastik	8
Step Aerobic / Gymnastik und Entspannung	8
Bauch- und Rückentraining	9
Eltern-Kind-Turnen	9
Kinderturnen (ohne Eltern)	10
Zumba ® am Vormittag	11
Allgemeine Informationen	11

Januar

KFD GEMEINSCHAFTSMESSE

Mittwoch, 8. Januar 2020, um 19.00 Uhr
Ort: Pfarrkirche Westenholz

Februar

PATRONATSFEST „MARIA LICHTMESS“

Samstag, 1. Februar 2020, um 18.30 Uhr
Ort: Pfarrkirche Westenholz

Wir feiern in der Vorabendmesse unser Patronatsfest mit Kerzenweihe und Lichterprozession.

KARNEVAL DER FRAUEN

Freitag, 14. Februar 2020, um **19.01 Uhr**
Ort: Saal Lütkevitte

Es ist wieder so weit - die jecke 5. Jahreszeit erreicht ihren Höhepunkt und die Frauen feiern Karneval.

Die Theatergruppe bereitet ein witziges und spritziges Programm vor. Auf der Bühne begeistern das Männerballett und die Jugendgarde das Publikum mit temperamentvollen Tänzen. Für den richtigen Partysound sorgt „Toni`s Musikbox“.

Der Einlass ist ab 18.01 Uhr. Karten zum Preis von 8 € können ab dem 31.01.2020 in der Bäckerei Lütkevitte oder an der Abendkasse erworben werden.

März

WELTGEBETSTAG DER FRAUEN

Freitag, 6. März 2020, um 17 Uhr

Ort: Pfarrkirche Westenholz

Gemeinsam mit den Frauen aus Schöning, Lippling und Steinhorst beten wir in der Pfarrkirche in Westenholz.

Anschließend treffen wir uns zum gemütlichen Beisammensein im Pfarrheim.

GENERALVERSAMMLUNG

Freitag, 13. März 2020, um **8.30 Uhr**

Ort: Pfarrkirche Westenholz, anschließend Saal Lütkevitte

Alle Mitglieder unserer kfd St. Elisabeth Westenholz werden schriftlich zur Generalversammlung 2020 eingeladen, da in diesem Jahr eine Satzungsänderung ansteht.

Wir beginnen mit einer hl. Messe in der Pfarrkirche. Im Anschluss an ein gemütliches kleines Frühstück im Saal Lütkevitte findet dann unsere Generalversammlung statt.

April

KFD GEMEINSCHAFTSMESSE

Mittwoch, 8. April 2020, um 19.00 Uhr

Ort: Pfarrkirche Westenholz

MUSEUMSBESUCH IN DER GLASHÜTTE GERNHEIM IN PETERSHAGEN

Kunst aus Feuer und Sand

Donnerstag, 23. April 2020

Abfahrt am Sr.-Bonavita-Platz um 13.00 Uhr

Die Kunst des Glasmachens hat an der Weser Tradition. Im Gernheimer Glasturm von 1826 erlebt man noch heute, wie die Glasmacher mit Pfeife, Holzform und Schere aus der glühenden Glasmasse Gefäße herstellen. Gleich nebenan werden die Gläser durch Schliff und Gravur vor den Augen der Zuschauer veredelt. Neben dem Glasturm sind auch die Arbeiterhäuser, genauso wie das Wohnhaus der ehemaligen Hüttenbesitzer und die alte Korbflechtereier im Rahmen einer Museumsführung zu besichtigen. In der Schleiferei werden leicht beschädigte Gläser nachgeschliffen um danach wieder wie neu zu erstrahlen.

Vor der Museumsführung stärken wir uns mit Kaffee und Kuchen am Bus.

Der Tag klingt mit einem gemütlichen Beisammensein im Gasthof Lütkevitte aus.

Der Fahrpreis beträgt bei einer Teilnehmerzahl von 20 Personen 20 € pro Teilnehmerin. Bei einer Teilnehmerzahl von 40 Personen beträgt der Fahrpreis 15 € pro Teilnehmerin.

Anmeldung bei S. Stallein 02944 7280

Mai

KFD GEMEINSCHAFTSMESSE

Mittwoch, 13. Mai 2020, um 19.00 Uhr
Ort: Pfarrkirche Westenholz

Juni

FAHRRADTOUR ZUR BIO KAFFEERÖSTEREI BENSLIPS

Donnerstag, 4. Juni 2020

Abfahrt Sr.-Bonavita-Platz um 12.45 Uhr

Wir besuchen die BIO Kaffeerösterei Benslips in Salzkotten. Bei der Führung durch die Rösterei erfahren wir vom Röstmeister in einem informativen und unterhaltsamen Vortrag alles über Kaffee-Anbau, -Ernte, -Handel, -Qualität und –Röstverfahren.

Er klärt auch über die gesundheitlichen und geschmacklichen Vorzüge des Kaffees aus kleineren Betrieben mit Trommelröstverfahren auf.

Die Kosten betragen 20 € pro Teilnehmerin und beinhalten neben der Führung auch Kaffee und Kuchen sowie eine Abschiedstüte mit 250 g Kaffee und einem Brot nach Wahl.

Anmeldung bei S. Stallein 02944 7280

KFD GEMEINSCHAFTSMESSE

Mittwoch, 10. Juni 2020, um 19.00 Uhr

Ort: Pfarrkirche Westenholz

ALTERNATIVE DIÖZESANWALLFAHRT ZUM MÖHNESEE

Samstag, 20. Juni 2020

Bei der alternativen Wallfahrt steuern wir Ziele an, die nicht von vorn herein religiös geprägt sind. Da, wo das „ganz normale Leben“ ist, suchen wir Gott aus Sicht von Frauen.

Die Frauengruppen aus der ganzen Diözese treffen vormittags an verschiedenen Orten um den Möhnesee herum ein, um von dort wandernd zum See zu pilgern. Der Abschlussgottesdienst am Nachmittag findet auf den Möhneterrassen bei Körbecke statt.

Es wird Zeit sein für Begegnung, Picknick, Austausch und Gebet. Für Verpflegung muss selbst gesorgt werden.

Genauere Informationen werden in den Pfarrnachrichten und der Presse bekannt gegeben. Für Anmeldungen und Informationen wenden Sie sich bitte an Elisabeth Biermeyer
Tel. 02944 6530.

August

FAMILIENAUSFLUG ZUM POTTS PARK NACH MINDEN

Montag, 10. August 2020

Abfahrt Sr.-Bonavita-Platz um 9 Uhr

Der „potts park“ ist ein Freizeit- und Erlebnispark. Dort wird in unterschiedlichen Attraktionen Vergnügliches, Wissenswertes, Rasantes und Unterhaltsames miteinander kombiniert. Der „potts park“ ist sehr familienfreundlich, weil das gemeinsame Erleben im Vordergrund steht. Viele Fahrattraktionen, wie z. B. die Familienachterbahn Potts Blitz und die Wildwasserbahn Pottwal können auch von kleinen Besuchern in Begleitung eines Erwachsenen genutzt werden. Die Parkanlage lädt Eltern zum Entspannen ein, während in den Spielbereichen die Kinder „überschüssige“ Energie abbauen. Spielbereiche gibt es sowohl für ganz kleine Kinder, z. B. im Kinderland, im Ballhaus oder im Wasserspielgarten, wie auch für ältere Kinder, z. B. im Wasserspielgarten oder an den Experimenten im Science Center Terra phänomenalis.

Kosten: pro Kind 18 €, pro Erwachsener 20 €

Anmeldungen bei Veronika Böttcher

E-Mail: vk20.01@web.de

Telefon: 02944 978564

Treffpunkt für Frauen

1. Dienstag im Monat, 15 Uhr

Seit Oktober 2019 bieten wir an jedem ersten Dienstag im Monat um 15 Uhr einen lockeren Treff für Frauen an. Er richtet sich an Frauen, denen manchmal Gleichgesinnte fehlen, um einen interessanten, sportlichen oder amüsanten Tag zu erleben.

Kleine Freizeitaktivitäten wie Wandern, Radeln, Schwimmen oder auch ein Kino- oder Theaterbesuch machen im kleinen oder größeren Kreis einfach mehr Spaß und können in der Runde gemeinsam geplant werden.

Inzwischen hat sich das **Café „Aber bitte mit Sahne“** zum beliebten Treffpunkt entwickelt. Alle interessierten Frauen sind **am Dienstag, den 7. Januar 2020, um 15 Uhr** zum ersten Treffen im neuen Jahr herzlich eingeladen.

Wir freuen uns auf viele „neue Gesichter“!

Andacht zur göttlichen Barmherzigkeit

1. Freitag im Monat, 15 Uhr

Die Andacht zur göttlichen Barmherzigkeit findet jeden ersten Freitag im Monat um 15.00 Uhr statt. Nähere Informationen finden Sie in den Pfarrnachrichten oder bei Karin Brüchert.

Die neuen Sportkurse

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Gezielte Übungen zur Stabilisierung der Wirbelsäule, funktionelle Übungen und Tipps für rückengerechtes Verhalten.

Montag, 06.01.2020 19.00 – 19.45 Uhr

20.00 – 20.45 Uhr

Dienstag, 07.01.2020 08.00 – 08.45 Uhr

Mittwoch, 08.01.2020 08.00 – 08.45 Uhr

jeweils 15 U.-Std.

Kosten: Mitglieder der kfd 27 €

Nichtmitglieder 32 €

Referentin: Gabriele Brehs, Anmeldung: 02944 6408

Ort. SuB Gymnastikraum

STEP AEROBIC / GYMNASTIK UND ENTSPANNUNG

Schonendes Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur und zur Förderung der Ausdauer und Beweglichkeit.

Gezielte Übungen für Bauch, Beine, Po und Taille.

Montag, 13.01.2020 09.00 – 10.00 Uhr 15 U.-Std.

Kosten: Mitglieder der kfd 36 €

Nichtmitglieder 42 €

Referentin: Christa Wedeking

Ort: SuB Gymnastikraum

BAUCH- UND RÜCKENTRAINING

Gezielte Übungen zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur

Freitag, 17.01.2020 09.00 -10.00 Uhr 15 U.-Std.

Kosten:	Mitglieder der kfd	36 €
	Nichtmitglieder	42 €

Referentin: Christa Wedeking

Ort: SuB Gymnastikraum

ELTERN-KIND-TURNEN

Die Kurse richten sich an Eltern, die gemeinsam mit ihren Kindern auf Entdeckungsreise gehen und Bewegungserfahrungen sammeln möchten. Der Spaß an der Bewegung, die spielerische Entwicklung und Förderung einfacher Bewegungsfertigkeiten stehen im Vordergrund. Darüber hinaus lernen die Kinder Gerätekombinationen und verschiedene Materialien in fantasievoll verpackten Bewegungsgeschichten kennen.

Montag 27.01.2020	15.30 – 16.30 Uhr	Klettermäuse (2 – 3 Jahre)
	16.30 – 17.30 Uhr	Turnzwerge (12.Mon. –2 Jahre)

jeweils 12 U.-Std.

Kosten:	Mitglieder der kfd	27 €
	Nichtmitglieder	33 €

Referentin: Eva Brunnert

Ort: SuB Turnhalle

KINDERTURNEN (OHNE ELTERN)

Die Kinder können in diesen Kursen in einer Vielfalt von Bewegungsmöglichkeiten ihre motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten erproben und entwickeln. Die Stunden enthalten entwicklungsfördernde Bewegungsangebote unter psychomotorischen Gesichtspunkten und stehen jeweils unter einem Thema. Die Kinder haben die Möglichkeit sich zu verwandeln, in Rollen zu schlüpfen und sich mit viel Freude zu bewegen.

Dienstag, 28.01.2020

14.30 – 15.30 Uhr

Bewegungslöwen

(ab 5 Jahre bis max. Ende 1. Schuljahr)

15.30 – 16.30 Uhr Turntiger

(ab 4 Jahre)

16.30 – 17.30 Uhr Klettermaxe

(ab 3 Jahre; bei Bedarf auch mit Eltern)

jeweils 12 U.-Std.

Kosten: Mitglieder der kfd 27 €

Nichtmitglieder 33 €

Referentin: Eva Brunnert

Ort: SuB Turnhalle

Die Anmeldungen für das Eltern-Kind-Turnen und das Kinderturnen sind am

Montag, 20.01.2020 im SuB

15.00 – 15.30 Uhr für Mitglieder der kfd (Frauengemeinschaft)

15.30 – 16.00 Uhr für Nichtmitglieder

ZUMBA® AM VORMITTAG

Zumba® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Fitnessstraining. Es ist ein dynamisches und effektives Tanztraining zu lateinamerikanischer und internationaler Musik, das dem Leistungsvermögen der Teilnehmer angepasst wird und für jedes Alter geeignet ist. Koordination und Kondition werden gefördert und weiter ausgebaut. Um Zumba kennen zu lernen, erfolgt die verbindliche Anmeldung nach der 1. Übungsstunde

Dienstag, 14.01.2020 9.00 – 10.00 Uhr 10 U.-Std.

Kosten: 24 € für Mitglieder der kfd

 28 € für Nichtmitglieder

Referentin: Daniela Lammert

Ort: SuB Gymnastikraum

Allgemeine Informationen

Bei allen angebotenen Kursen sind die Teilnehmer über die kfd versichert.

Der Eintritt in die kfd ist jederzeit möglich.

Die Anmeldungen für alle Kurse, falls nicht anders angegeben, nimmt Elisabeth Biermeyer Tel. 02944 6530 entgegen.

*Neujahrsgebet des Pfarrers Hermann Kappen (1818-1901)
an St. Lamberti in Münster*

Herr; setze dem Überfluss Grenzen
und lasse die Grenzen überflüssig werden.

Lasse die Leute kein falsches Geld machen,
aber auch das Geld keine falschen Leute.

Nimm den Ehefrauen ihr letztes Wort
und erinnere die Männer an ihr erstes.

Schenke unseren Freunden mehr Wahrheit
und der Wahrheit mehr Freunde.

Bessere solche Beamten, Geschäfts- und Arbeitsleute,
die wohl tätig, aber nicht wohltätig sind.

Gib den Regierenden ein besseres Deutsch
und den Deutschen eine bessere Regierung.

Herr Sorge dafür, dass wir alle in den Himmel kommen -
aber nicht sofort.

Impressum

Herausgeber: kfd Westenholz
Redaktion: Elisabeth Biermeyer 02944 6530
Internet: www.kfd2016-westenholz.de
E-Mail: info@kfd-westenholz.de

Das kfd-Team

Teamsprecherin/
Schriftführerin: Elisabeth Biermeyer
Tel. 02944 6530

Stellv. Teamsprecherin: Margret Rolf
Tel. 05244 8612

Kassenführung: Sandra Fraune
Tel. 02944 58030

Öffentlichkeitsarbeit: Bettina Steinkemper
Tel. 02944 2373
Rita Nübel
Tel. 02944 6181

Bildungsarbeit (Kurse): Sabine Stallein
Tel. 02944 7280