

# VON FRAUEN FÜR FRAUEN

---

## Heft der kfd Westenholz

von August bis Dezember 2019

[www.kfd2016-westenholz.de](http://www.kfd2016-westenholz.de)



# Inhalt

|  |    |
|--|----|
| Informationen zur Verwendung personenbezogener Daten in der kfd Westenholz ..... | 1  |
| August .....   | 2  |
| September .....  | 3  |
| Oktober .....  | 4  |
| November .....   | 5  |
| Dezember .....   | 6  |
| Andacht zur göttlichen Barmherzigkeit .....                                      | 7  |
| Die neuen Sportkurse .....   | 8  |
| Wirbelsäulengymnastik .....  | 8  |
| Bauch- und Rückentraining .....  | 8  |
| Step Aerobic/Gymnastik/Entspannung .....   | 9  |
| Eltern-Kind-Turnen .....   | 9  |
| Kinderturnen (ohne Eltern) .....   | 10 |
| Zumba ® am Vormittag .....   | 11 |
| Allgemeine Informationen .....   | 11 |

# Informationen zur Verwendung personenbezogener Daten in der kfd Westenholz

Liebe Mitglieder,

wie viele von Ihnen sicher den Medien entnommen haben, wurden die Strafen für Vergehen im Zusammenhang mit der DSGVO (Datenschutzgrundverordnung) erheblich erhöht und die Regeln verschärft.

Daher geben wir hiermit folgende Informationen zur Verarbeitung personenbezogener Daten:

Wir speichern Adress-, Bank- und Geburtsdaten zur Verwaltung der Mitglieder und Abrechnung der Mitgliedsbeiträge.

Bei unseren Veranstaltungen werden Fotos gemacht, welche auf unserer Vereinswebseite ([kfd2016-westenholz.de](http://kfd2016-westenholz.de)) und in der regionalen Presse veröffentlicht werden.

# August

## **KFD GEMEINSCHAFTSMESSE**

**Mittwoch, 14. August** 2019 um 19.00 Uhr

Ort: Pfarrkirche Westenholz

Die Sonderkollekte halten wir regelmäßig für das Kloster Helfta in der Nähe der Lutherstadt Eisleben.

## **MUTTER-KIND-AUSFLUG ZUM KETTELER HOF**

**Donnerstag, 22. August** 2018 um 9.00 Uhr

Ort: Abfahrt Sr.-Bonavita-Platz

***Die Fahrt ist leider ausgebucht.***

## **PFLAUMENWANDERUNG IN STROMBERG**

**Samstag, 31. August** 2019 um 13.15 Uhr

Ort: Abfahrt Sr.-Bonavita-Platz in PKW-Fahrgemeinschaften, alternativ mit dem Fahrrad um 11.30 Uhr

Besuch des Pflaumenhofes Sternich in Stromberg. Hier erwarten uns auf einem Rundgang durch die Plantagen des Hofes viele Informationen über Sorten, Schnitt und Anbau der Pflaumen bzw. Zwetschgen. Natürlich gibt es zum Abschluss ein Kaffeetrinken mit leckerem Pflaumenkuchen.

Anmeldung bei Sabine Stallein 02944 7280. Die Kosten für Führung und Kaffeetrinken betragen 8 Euro.

# September

## **DIÖZESANWALLFAHRT NACH WERL**

**Donnerstag, 5. September 2019**

Abfahrt 12.45 Uhr ab Delbrück, Wiemenkamp

Um 14.30 Uhr Beginn der Bußandacht; anschließend freie Zeit; 17 Uhr Eucharistiefeier und Lichterprozession; ca. 19 Uhr Heimfahrt. Die Gestaltung und Durchführung der Gottesdienste übernimmt voraussichtlich der Diözesanpräses Roland Schmitz. Die Buskosten betragen je nach Teilnehmerzahl ca. 10 €.

Abfahrt in Fahrgemeinschaften ab Sr. Bonavita-Platz um 12.15 Uhr (Anmeldung bei E. Biermeyer 02944 6530)

## **SCHÖPFUNGSTAG ZUM THEMA: SALZ DER ERDE**

**Freitag, 13. September 2019 um 17 Uhr**

Ort: am Pfarrheim.

Nach einer kurzen Begrüßung und Einstieg in das diesjährige Thema machen wir uns auf einen insgesamt ca. 3 km langen Weg durch das Biotop zur Finca Marina und zurück zum Pfarrheim. Im Biotop und an der Finca Marina werden wir unterwegs an verschiedenen Stationen etwas über die Kraft und Wirkungsweise des Salzes erfahren. Passende Texte und Lieder stimmen uns auf den Wortgottesdienst am Pfarrheim ein. Anschließend ist Gelegenheit zum gemütlichen Beisammensein. Für Verpflegung sorgt bitte jeder selbst.

# Oktober

## **TREFFPUNKT FÜR FRAUEN**

**Dienstag, 1. Oktober** 2019, 15 Uhr

Ort: Pfarrheim

Wir planen einen lockeren Treff für Frauen, denen manchmal eine Begleitung fehlt, 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.

Wir freuen uns auf viele interessierte Frauen und anregende Gespräche bei Kaffee und Gebäck

## **KFD GEMEINSCHAFTSMESSE**

**Mittwoch, 9. Oktober** 2019 um 19.00 Uhr

Ort: Pfarrkirche Westenholz

## **WEIBERABEND**

**Freitag, 18. Oktober** 2019 um 19.30 Uhr

Ort: SuB

Statt Kaffeeklatsch oder Herbstbrunch treffen wir uns zum Weiberabend. Die Theatergruppe hat amüsante und auch nachdenkliche Sketche, Lieder und Geschichten vorbereitet um bei Kerzenschein, Snacks und diversen Getränken einen stimmungsvollen Abend in lockerer und entspannter Atmosphäre zu erleben.

Anmeldungen nehmen E. Biermeyer 02944 6530 und S. Stallein 02944 7280 entgegen.

# November

## **KFD GEMEINSCHAFTSMESSE**

**Mittwoch, 13. November** 2019 um 19.00 Uhr  
Ort: Pfarrkirche Westenholz

## **WINTERLICHE DEKO**

**Donnerstag, 14. November** 2019 um 19 Uhr  
Ort: Pfarrheim

Unter Anleitung der Floristin Stefanie Göstenkors gestalten wir winterliche Deko mit natürlichen Materialien auf Baumscheiben. Materialien können mitgebracht oder an dem Abend erworben werden.

Anmeldung bei Sabine Stallein 02944 7280. Die Veranstaltung ist auf 12 Personen teilnehmerbegrenzt.

Teilnahmegebühr: Mitglieder 5 Euro, Nichtmitglieder 6 Euro

## **ADVENTSFRÜHSTÜCK**

**Freitag, 29. November** 2019 um ca. 9.15 Uhr  
Ort: Saal Lütkevitte

Vor unserem Adventsfrühstück feiern wir gemeinsam um 8.30 Uhr einen Wortgottesdienst in der Pfarrkirche.

Danach wollen wir bei vorweihnachtlicher Musik gemütlich frühstücken. Auch der Vortrag einer passenden kleinen Geschichte wird natürlich nicht fehlen.

Die Kosten betragen 5 Euro pro Person.

# Dezember

## **WEIHNACHTSMARKT IN WESTENHOLZ**

**Samstag/Sonntag, 30. November und 1. Dezember 2019**

Ort: in und um das Sport- und Begegnungszentrum Westenholz

Auf dem kleinen Weihnachtsmarkt in Westenholz werden wir in diesem Jahr an zwei Tagen etwas Leckeres verkaufen und hoffen auf gutes Wetter sowie viele Besucher.

Nähere Informationen dazu entnehmen Sie bitte der Presse und den Pfarrnachrichten.

## **FAHRT ZUM WEIHNACHTSMARKT NACH KASSEL**

**Freitag, den 6. Dezember 2019** um 13.00 Uhr

Abfahrt: am Sr.-Bonavita-Platz

Der Weihnachtsmarkt in Kassel wird als Märchenmarkt zu den Märchen der Gebrüder Grimm gestaltet. In diesem Jahr wird das Märchen Rotkäppchen die Besucher durch die Adventszeit begleiten.

Riesige Märchenbücher mit fast lebensgroßen, liebevoll ausgeführten Illustrationen laden auf dem Königsplatz dazu ein, Grimms Märchen neu zu entdecken.

Die Kosten betragen 15 Euro für Mitglieder und 18 Euro für Nichtmitglieder.

Verbindliche Anmeldungen nehmen Sabine Stallein Tel. 02944 7280 und Elisabeth Biermeyer Tel. 02944 6530 entgegen.

Die Rückfahrt ist für ca. 19 Uhr geplant.



# Andacht zur göttlichen Barmherzigkeit

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, 21.10.2019 19.00 – 19.45 Uhr

20.00 – 20.45 Uhr

Dienstag, 22.10.2019 08.00 – 08.45 Uhr

Mittwoch, 23.10.2019 08.00 – 08.45 Uhr

jeweils 8 U-Std

Kosten: Mitglieder der kfd 14 €

Nichtmitglieder 16 €

Referentin: Gabriele Brehs, Anmeldung: 02944 6408

Ort: SuB Gymnastikraum

## **BAUCH- UND RÜCKENTRAINING**

Gezielte Übungen zur Kräftigung der Bauch- und  
Rückenmuskulatur

Freitag, 30.08.2019 09.00 - 10.00 Uhr 11 U-Std.

Kosten: Mitglieder der kfd 26 €

Nichtmitglieder 31 €

Referentin: Christa Wedeking

Ort: SuB Gymnastikraum

## **STEP AEROBIC/GYMNASTIK/ENTSPANNUNG**

Schonendes Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur und zur Förderung der Ausdauer und Beweglichkeit. Die Übungsstunde wird durch eine umfangreiche Entspannungseinheit beendet.

Montag, 26.08.2019 09.00 – 10.00 Uhr 11 U-Std.

Kosten: Mitglieder der kfd 26 €

Nichtmitglieder 31 €

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, 02.09.2019 15.30 – 16.30 Uhr Klettermäuse  
(2 – 3 Jahre)

16.30 – 17.30 Uhr Turnzwerge  
(12.Mon. - 2 Jahre)

jeweils 10 U-Std.

Referentin: Eva Brunnert

Ort: SuB Turnhalle

Kosten: Mitglieder der kfd 22 €

Nichtmitglieder 28 €

## **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, 03.09.2019

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 10 U-Std

Referentin: Eva Brunnert

Ort: SuB Turnhalle

Kosten: Mitglieder der kfd 22 €

Nichtmitglieder 28 €

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

**Dienstag, 27.08.2019 im SuB**

15.00 – 15.30 Uhr für Mitglieder der kfd (Frauengemeinschaft)

15.30 – 16.00 Uhr für Nichtmitglieder

Wir bitten darum, diese Zeiten unbedingt einzuhalten!!!

## **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, 03.09.2019                      09.30 - 10.30 Uhr  
12 U-Std.

Referentin: Daniela Lammert

Kosten:            28 € Mitglieder der kfd  
                      34 € Nichtmitglieder

Ort: SuB Gymnastikraum

## **ALLGEMEINE INFORMATIONEN**

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

Der Eintritt ist jederzeit möglich.

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

# Impressum

Herausgeber: kfd Westenholz  
Redaktion: Elisabeth Biermeyer 02944 6530  
Internet: [www.kfd2016-westenholz.de](http://www.kfd2016-westenholz.de)  
E-Mail: [info@kfd-westenholz.de](mailto: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