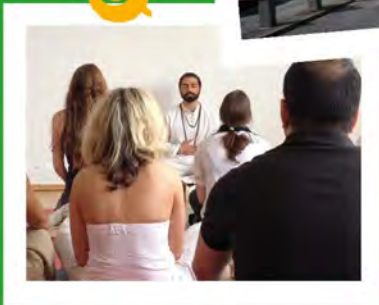




Villa Rü

Ihr Bürgerzentrum im Herzen
von Rüttescheid

WER WIR SIND UND WAS WIR TUN



Jugendamt
DER STADT ESSEN

Girardetstr. 21 | 45131 Essen | Tel: 0201/88-511 53



Raum für Ideen.

www.das-girardet-haus.de



Vorwort



Liebe Bürgerinnen und Bürger,

in diesem Jahr feiert das Bürgerzentrum „Villa Rü“ sein 35-jähriges Jubiläum. Passend zu diesem erfreulichen Anlass liegt nun die 2. Auflage der interessanten Villa Rü-Hausbroschüre vor Ihnen.

Sie zeigt, wie bunt und lebendig das Haus von Jung und Alt genutzt wird und wie sehr es in den Stadtteil integriert ist. Rund 65 unterschiedliche Gruppen und Initiativen sind in der „Villa Rü“ beheimatet. Für eine Einrichtung dieser Größe eine bemerkenswerte Zahl. Zu den Besuchern zählen Kinder, Jugendliche, Familien ebenso wie die Senioren. Ihnen allen ist das Haus zum Treffpunkt im Stadtteil geworden.

Egal, ob Stadtteilkonferenzen, Elternangebote, Ferienaktionen, Vereine und Verbände, die hier zusammen kommen, die Zusammenarbeit mit Schulen und Kitas, aber auch Bewegungs- und Antigewaltprojekte: alle haben unter dem traditionsreichen Dach unserer „Villa Rü“ ihren Platz gefunden. Darunter auch das Elterncafé, das als offener Treffpunkt für Mütter und Väter mit Kindern das Herzstück vielfältiger Elternangebote ist.

Die zahlreichen Angebote, wie sie die „Villa Rü“ ihren Besucherinnen und Besuchern präsentiert und mit ihnen weiterentwickelt, sind für die hohe Lebensqualität unserer Stadt unverzichtbar. Dabei ist uns die Mitwirkung der Bürgerinnen und Bürger bei der Entwicklung weiterer Angebote ein ebenso wichtiges Anliegen, wie ein grundsätzliches Ja zur Inklusion.



Annette Berg

Liebe Bürgerinnen und Bürger, die „Villa Rü“ ist für alle Interessierten ein liebens- und lebenswertes Zentrum für Musik, Kreativität, Bildung, Freizeitspaß und vieles mehr. Mit der vorliegenden 2. Auflage des Hausmagazins bekommen Sie einen ersten Einblick in die Vielfältigkeit Ihrer „Villa Rü“ im Herzen Rüttenscheids. Schauen auch Sie mal rein und überzeugen Sie sich von den tollen Möglichkeiten, die Ihnen das Haus bietet. Scheuen Sie sich nicht, unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter anzusprechen. Diese kennen sich aus, und stehen Ihnen gerne Rede und Antwort. Und sie freuen sich auf Sie.

Ihre
Annette Berg





Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Inhaltsverzeichnis	4
Impressum Anfahrtsplan.....	5
Die Villa Rü	6
Eltern-Café	26
SpieleCafé für Erwachsene	73

Tanz | Musik

Chorale Feminale	12
Mining Twirlers Essen Square Dance .	13
Forró in Essen	14
Latino Dance, Jazz, Salsa	15
Chor Urban Voices	16
Lindy Pott - Lindy Hop	18
Tanz ab 50	19
Havanna Style - Salsa und mehr.....	20
Querflötenunterricht	21
Zumba® - Tanz Workout	22
Flamenco-Tanz	23
HipHop	24

Frühförderung | Betreuung Erwachsenen- u. Elternbildung

Nichtraucher in 6 Wochen	28
Prof. Eggers Lehrgang.....	29
Auffrischkurse Englisch	30
La Leche Liga Deutschland	31
Kangatraining	32
Villa-Rü-Zwerge Kindertagespflege...	33
Folkwang Musikschule	34
SKF Kindertagespflege.....	35
Kindertagesstätte Hotzenplotz.....	36
AWO Familienbildung	37
Angebote zur Frühförderung	38
Elternbildung: Seminare Vorträge.....	39
Kinder- und Jugendcoaching	40
Contact Improvisation	41

Entspannung | Bewegung Gesundheit | Selbstbehauptung

Pilates.....	42
JFMA-Essen Schule f. Kampfkunst..	43
Wing Chun Eskrima Chin Na	44
Taiji Gonfu Tradit. Chen Stil Taijiquan.	45
Tai Chi-Gruppe	46
Entspannungskurse.....	47
Rückenschule nach Dore Jacobs.....	48
QIGONG Essener Kontakte.....	49
Essener Montagsakrobaten	50
In Treatment me.....	51
Taekwondo PSV Essen.....	52
Gesunde Ernährung ESG	53
Dao Wing Chun	54
Gedächtnistraining	56
esg Wirbelsäulengymnastik.....	57
Essen meditiert.....	58

Kulturvereine | Verbände

Nati per Leggio - zum Lesen geboren	59
Jazzclub Jazz Visions Ruhr©	60
Sanimatika.....	62
Eritreischer Kulturverein	63
Mit-Mach-Café für vegane Familien..	64
Gemeinschaftsgärten in Essen.....	66
Repaircafé Rüttenscheid	67
Iranischer Kulturbund NEGAH.....	68
Portugiesisches Kulturzentrum	69
Leo Club	70
Wolfs Reviertheater	71
Bezirksschülervertretung BSV.....	72
Greenpeace Gruppe Essen	74

Stand: Januar 2016



Besuchen Sie uns bei Facebook.
Ein „Gefällt mir“ würde uns gefallen!
www.facebook.com/VillaRue





© Gabriele Reinders

Impressum

Bürgerzentrum Villa Rü

Girardetstr. 21 | 45131 Essen

0201/88-511 53

Werner Settels | Alex Bremer

werner.settels@jugendamt.essen.de

alex.bremer@jugendamt.essen.de

Projektmanagement & Gestaltung:

© Gabriele Reinders

Werbung | Marketing | Kommunikation

Gabriele.Reinders@hotmail.com

Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.
Für die Inhalte der Angebote sind die
jeweiligen Anbieter der Kurse verantwort-
lich. Abdruck u. Vervielfältigung jeglicher
Art ist, auch auszugsweise, untersagt.



■ ■ ■ ■ Die Strukturen des Bürgerzentrums Villa Rü

Das Bürgerzentrum Villa Rü ist eingebettet in der Verwaltung der Abteilung 51-10-22 des Jugendamtes der Stadt Essen. Geleitet wird die Villa Rü von Werner Settels (Diplom-Sozialpädagoge), und Alex Bremer (Erzieherin) seit Jahren in hervorragender Weise unterstützt vom Hausmeister Herrn Bernd Scholle.

Das Bürgerzentrum liegt direkt gegenüber dem Girardet-Haus und ist aufgrund seiner zentralen Lage sehr gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen. Das Gebäude erstreckt sich auf 3 Etagen mit einem Haupt- und einem Nebenflügel, die jeweils über ein getrenntes Treppenhaus zu erreichen sind. Im Untergeschoss gibt es neben dem Versorgungs- und Lagerbereich noch weitere Räume, die als Gruppenräume genutzt werden.

Die Villa Rü verfügt über einen Innenhof, der im Alltag insbesondere von Kindergruppen (Kita Hotzenplotz und Tagesmüttern) genutzt wird. Zudem finden hier im Verlauf eines Jahres diverse Veranstaltungen statt.

Die Räume in der Einrichtung werden mehrfach an Gruppen, Initiativen, Bürgern und Verbänden zur Nutzung überlassen. Die Art der Nutzungen ist sehr vielschichtig und wird in dieser Hausbroschüre vorgestellt.

Kinder- und Jugendarbeit

Auch nach der Umfirmierung von „Jugendzentrum Villa Rü“ in „Bürgerzentrum Villa Rü“ sind 50% der Arbeit festgeschrieben für die Kinder und Jugendlichen in Rüttenscheid. Die meisten Angebote finden im Hause selbst statt. Die Mitarbeiter erstellen pro Jahr 2 Angebotsprogramme für diese Zielgruppe. Die Angebote sind niederschwellig und offen, so dass jeder bei Interesse teilnehmen kann.



Ziele dieser Arbeit sind:

- Förderung der Selbstständigkeit, des Selbstbewusstseins und des Selbstwertgefühls
- Förderung der Eigenverantwortung, des Verantwortungsbewusstseins und der Gemeinschaftsfähigkeit.
- Förderung der Kommunikations-, Kooperations- und Konfliktfähigkeit
- Hinführen zu sozialem Engagement und gesellschaftlicher Mitverantwortung.

Die offene Kinder- und Jugendarbeit ist ein wichtiger ergänzender Bereich der Bildung in der Freizeit und richtet sich an eine Altersgruppe von 6 – 14 Jahren.

Die Kinder und Jugendlichen werden hier in einem geschützten Rahmen befähigt, selbstbestimmt zu handeln,



sich sozial zu engagieren und animiert, gesellschaftliche Mitverantwortung zu übernehmen.

Elternbildung/Frühförderung

Entsprechend dem hohen Bedarf im Stadtteil richtet sich die Arbeit der Villa Rü in sehr starkem Maße an junge Eltern und deren Kinder.

Ziel ist es, Eltern einen Ort zu geben, an dem sie

- sich treffen und sich austauschen können
- Informationen zu Fragen der Erziehung und der Pflege bekommen
- Angebote zur Frühförderung wahrnehmen können

Eine herausragende Bedeutung hat das „Eltern-Café“ als offener Treff für Eltern mit ihren kleinen Kindern gewonnen. Das Eltern-Café hat von Montag bis Freitag jeweils in der Zeit von 9.30 Uhr bis 18.00 Uhr geöffnet. Hier können sich Eltern austauschen und einen Kaffee trinken, während die Kinder im angrenzenden Spielzimmer ihren Dingen nachgehen. Näheres zum Eltern-Café finden Sie auf der Seite 26 in dieser Broschüre.





Regelmäßige Angebote für Eltern mit Kindern von 0-3 Jahren können in den Hausprogrammen nachgesehen werden. Hier ein kleiner Ausschnitt:

- Krabbel- und Spielgruppen
- Pekip-Gruppen
- Babymassage
- Bewegungsgruppen
- Informationsveranstaltungen
- Elternabende
- Elterntrainings
- Gesprächskreise



Kooperation und Vernetzung

Das Bürgerzentrum Villa Rü versteht sich als Mittler, Partner und Initiator im sozialräumlichen Netzwerk. Kooperation und Vernetzung sind für die Villa Rü nicht nur ein eigenständiges Ziel, sondern darüber hinaus eine Strategie zur Erreichung von definierten Zielen im Stadtteil. Auf diese Weise fördern sich die beteiligten Einrichtungen gegenseitig und erreichen durch gemeinsame Nutzung von Ressourcen Synergieeffekte unter Berücksichtigung der Bedarfslage der BürgerInnen.

Die Villa Rü ist in vielen maßgeblichen Gremien vertreten (Stadtteilkonferenzen, Elternbildungskonferenzen oder politische Gremien und einigen kommunalen Arbeitskreisen). Sie hat Kontakt zu Einrichtungen der Kinder- u. Jugendhilfe, zu Beratungsstellen der unterschiedlichen Träger und Familienbildungsstätten, sowie anderen für die Arbeit und den Stadtteil wichtigen Partnern (Interessengemeinschaft Rüttenscheid, Bürger- u. Verkehrsverein Rüttenscheid).

Die Grund- und weiterführenden Schulen im Stadtteil kennen das Bürgerzentrum Villa Rü und deren Angebote. Die Einrichtung führt an den Schulen regelmäßig Angebote durch (Bewegungsprojekte, Gewaltprävention, Sozialkompetenztraining) und bietet sich hier auch



als Kooperationspartner für außerschulische Bildung an. Durch gezielte Öffentlichkeitsarbeit (Presse, Flyer, Plakate, Facebook) gewinnt das Bürgerzentrum Villa Rü stetig an Bekanntheitsgrad.

Veranstaltungen

Im Laufe eines Jahres führt das Bürgerzentrum Villa Rü viele unterschiedliche Veranstaltungen durch.

Das „Rüttenscheider Parkfest“ für Kinderkultur, an dem die Villa Rü geschäftsführend beteiligt ist, hat mittlerweile einen festen Platz im Rüttenscheider Veranstaltungskalender eingenommen und ist insbesondere für Rüttenscheider Familien eine sehr schöne Gelegenheit, Spaß zu haben und ein tolles Bühnenprogramm von und für Kinder zu erleben. Im Jahr 2015 gab es mit dem 15. Rüttenscheider Parkfest ein kleines Jubiläum zu feiern.

Seit einigen Jahren haben die Verantwortlichen auch das legendäre Hof-Fest wieder „aus der Versenkung“ geholt, das seither eine Renaissance erlebt. An diesem Tag haben alle Raumnutzer der Villa Rü die Möglichkeit,

sich einem Publikum auf der Bühne zu präsentieren. Dabei kommt ein sehr abwechslungsreiches und sehenswertes Bühnenprogramm zustande. Zusätzlich gibt es eine Menge Attraktionen für das kleine Publikum und selbstverständlich wird auch für das leibliche Wohl gesorgt.

Das Bürgerzentrum Villa Rü ist Mitorganisator der seit 2014 stattfindenden „Rüttenscheider Jugendfilmtage“, zu denen Schulklassen der weiterführenden Schulen eingeladen werden.

In Kooperation mit der Jugendhilfe gGmbH finden regelmäßig Projekte mit weiterführenden Schulen in der Villa Rü statt. Auf diese Weise sind in den letzten Jahren viele Schulklassen durch das ehrwürdige Villa Rü-Gemäuer geleitet worden. Die Schüler lernen spielerisch, wie es sich anfühlt, wenn man das Abschlusszeugnis in der Hand hat, aber mit dem praktischen Leben danach noch keine Erfahrung gesammelt hat. Der Besuch beim Jobcenter, das Eröffnen eines Kontos bei einer Bank, Vorstellungsgespräche beim Arbeitgeber. Viele wichtige Stationen eines jungen Erwachsenen werden hier anhand eines „Planspiels“ durchlebt.



Seit Oktober 2014 findet an jedem Samstag eines Monats ein „Repaircafé“ in unserem Haus statt. Hier trifft man sich, um defekte Geräte gemeinsam unter fachmännischer Anleitung zu reparieren. Bei netter Atmosphäre mit Kaffee und Kuchen wurde bereits das eine oder andere alte, aber liebgewonnene Radio, Staubsauger, Fernseher, etc. wiederhergestellt. Die Reparatur ist kostenlos. Lediglich erforderliche Ersatzteile müssen bezahlt werden. Allerdings wird um eine kleine Spende gebeten. Auf diese Weise war es dann möglich, im Juni € 1.000,- an das „Spatzennest“ zu übergeben. Näheres zum Repaircafé auf der Seite 67.

Ein „Veganes Mitmach-Café“ hat sich seit Beginn des Jahres 2015 in der Villa Rü etabliert. Hier trifft man sich und tauscht sich aus. Viele Anregungen und Rezepte werden hier ausgetauscht. Näheres auf der Seite 64.

Aus der seit Jahren gut angenommenen Jazzfilmreihe „...mit den Augen hören“ von und mit Lutz Felgner ist eine neue Veranstaltungsreihe entstanden. „Jazz Visions Ruhr“ präsentiert einmal im Monat junge Künstler aus dem Jazzbereich auf der kleinen Bühne des Cafés.

Nicht nur erfahrene Jazzliebhaber wissen diese Veranstaltung zu schätzen. Näheres auf der Seite 60.

Kurz vor Redaktionsschluss zu diesem Magazin hat das „SpieleCafé für Erwachsene“ seine Pforten geöffnet. Wöchentlich wechselnd am Dienstag oder Donnerstag trifft man sich ab 18.30 Uhr. Interessierte sind herzlich eingeladen. Die Termine werden auf Facebook und in der Villa Rü bekannt gegeben.



Eine gute Auswahl an Spielen ist vorhanden. Gerne können auch Spiele mitgebracht werden. So erhöhen sich Vielfalt und Attraktivität. Was gespielt wird, hängt von den Gästen ab. Kartenspiele, Brettspiele, Rollenspiele, Strategiespiele ...alles geht, nichts muss. „Menschen hören nicht auf zu spielen, weil sie alt werden, sie werden alt, weil sie aufhören zu spielen!“ (Oliver Wendell Holmes)

Seit September findet 14-tägig jeweils Donnerstag um 19 Uhr ein „Gesundheitsstammtisch“ in unserem Café statt. Dazu sind alle eingeladen, die sich über Themen rund um die Gesundheit austauschen möchten.

Unter der Leitung der Heilpraktikerin Beate Koch wird den Teilnehmern die Möglichkeit geboten von den Erfahrungen anderer zu lernen oder Impulse zu bekommen, wie oder was jeder selbst zum aktuellen Wohlbefinden beitragen kann. Zukünftige Themen bestimmen die Teilnehmer selbst. Auch Gastreferenten können eingeladen werden.





Feiern und Veranstaltungen zur Brauchtumpflege gehören selbstverständlich zum Repertoire der Einrichtung. Am 11.11. eines jeden Jahres steigt das traditionelle Laternenfest mit Kinderpunsch, Martinsmusik und anderen schönen Angeboten. Pünktlich zum 06.12. eines Jahres startet mit der Adventsfeier unser traditioneller Weihnachtsbaumverkauf. Als Höhepunkt der Adventsfeier erwarten die Kinder den St. Nikolaus und Knecht Ruprecht. (Die IGR und Dr. Rolf Krane machen es möglich). Am Gründonnerstag lädt die Villa Rü Eltern und Kinder zum Osterfest ein. Die Eiersuche ist obligatorisch und der Osterhase darf natürlich auch nicht fehlen. Weitere regelmäßige Veranstaltungen entnehmen Sie bitte der Presse oder unseren weiteren Ankündigungen.

Raumüberlassungen

Das Bürgerzentrum Villa Rü verfügt als ehemalige Schule über viele Räumlichkeiten, die angemietet werden können. Die Nutzungsmöglichkeiten der Räume sind sehr vielseitig. Die Räume können z.B. für Partys und Veranstaltungen, Seminare und Schulungen oder für sportliche Aktivitäten genutzt werden. Die Preise für die Vermietung richten sich nach der Art der

Veranstaltung bzw. der Nutzungsart und Nutzungsdauer.

Verbände wie die AWO, die Caritas, der Vamv oder die „Essener Kontakte“ nutzen Räume in der Villa Rü, um Angebote im Bereich der Familien- und Elternbildung für Rüttenscheider BürgerInnen durchzuführen.

Auf den nächsten Seiten erfahren Sie, wie bunt und vielfältig das Innere unseres Bürgerzentrums Villa Rü ist.

Wir wollen, dass „Unsere Villa Rü“ zu „Ihrer Villa Rü“ wird. Daher freuen wir uns sehr über Ihre Anregungen und Vorschläge und auch über Ihre Kritik. Helfen Sie uns, damit wir Dinge verändern und verbessern können.

Gestalten Sie mit! Nur so ist es möglich, das Bürgerzentrum Villa Rü zu einer „Marke“ zu machen. Scheuen Sie sich also nicht, mit uns zu reden.

Wir freuen uns auf Sie!

*Werner Settels
 Alex Bremer
 Bernd Scholle*

CHORALE FEMINALE



Chorale Feminale singt und trotzt seit mehr als zwanzig Jahren dem Schubladendenken.

Es begann 1989: Frauen der ehemaligen Songgruppe „Außer Besen nichts gewesen“ suchten eine neue Chorleiterin und fanden Hilde Feld. Chorale Feminale wurde geboren! Seitdem gibt Hilde Feld, die auch eigene Programme produziert und interpretiert, versiert und kreativ den Ton an.

Wir sind 17 Frauen - Geldverdienerinnen, Hausfrauen, Mütter und Geliebte. Aus

unseren Leben schöpfen wir die Ideen und die Energie, um gegen die weibliche Sprachlosigkeit anzusingen. Wir wühlen mit Wollust in alten und neuen Wunden des Geschlechterkampfes: Falten und Rollenklischees, Männer, Sucht und Sex, Männer, Menopause, das Altern, und Männer.

Das tun wir mal mit spitzen Fingern, mal mit der Stricknadel oder mit dem Absatz – aber immer wohltemperiert.

Wir erheben unsere Stimmen in einem Repertoire, das sich aus einem reichen Fundus bedient: Wir kombinieren Eingängiges und Sperriges, alte oder vertraute Schlager mit unvertrauten Texten, Klassisches in neuem Gewand. Und wir präsentieren mehrstimmig - mal a cappella, mal begleitet von Klavier, Saxofon oder Flöte.

Wenn Sie uns so ernst nehmen wie wir Frauen und Männer, dann haben Sie was zu lachen.

CHORALE FEMINALE
Montag 20:00 - 22:00 Uhr
monatlich € 20,-
Hilde Feld
0201/78 91 33 17
hildefeld@gmx.de



Mining Twirlers Essen e.V.

Square Dance ist eine Form des Tanzens, bei der Gruppen von je vier Paaren die Ansagen eines «Ausrufers» (Caller) in Bewegung umsetzen. Getanzt wird zu flotter Musik im Pop- und Western-Sound. Es werden keine kompletten Sequenzen auswendig gelernt, sondern die Tänzer führen die Schrittfolgen aus, die ihnen der Caller ansagt. Diese Figuren sind international standardisiert, so dass man überall auf der Welt sofort mittanzen kann.

Obwohl die Square Dance-Sprache Englisch ist, muss man kein Englisch beherrschen, um Square Dance zu lernen. Die Übungsabende werden hier natürlich in Deutsch gehalten. Genauso wenig sind irgendwelche Kenntnisse im Tanzen Voraussetzung. Und Square Dance ist an kein Alter gebunden. Selbst Kinder können mitmachen und auch für Senioren ist diese Art Tanz geeignet. Hauptsache, man kann sich noch schnell genug bewegen und den Ansagen des Callers auch geistig folgen. Daher ist Square Dance ein ideales Hobby für die ganze Familie.

Der Square Dance Verein Mining Twirlers Essen wurden 1995 gegründet. Heute haben wir rund 20 Mitglieder. Regelmäßige Clubabende, an denen wir unserem Hobby frönen, gehören genauso zu unserem Clubleben, wie Sommerfeste, Weihnachtsfeste, gemeinsame Auftritte und Ausflüge.



Trotz dem interessanten Tanzvergnügen, findet sich noch genug Zeit für gemütliche Gespräche im Kreise der Freunde, die wir alle hier gefunden haben.

Aber wir sind keine geschlossene Gruppe und Gäste sind uns immer gern willkommen, seien es tanzende Gäste anderer Clubs oder interessierte Gäste, die einfach mal vorbeikommen und sich ein Bild über unser Hobby machen wollen. Paare sind uns übrigens genauso willkommen wie Singles.

Außerdem treten wir auch sehr gerne auf Geburtstagsfeiern, Stadtteilfesten und anderen Veranstaltungen auf.

Mining Twirlers e.V.
Clubabend: (fast) jeden Freitag
von 20:00 - 22:00 Uhr
Aula der Villa Rü
Lutz Heeling, PR
02041/20 84 0
information@
miningtirlers-essen.de



Forró - brasilianischer Paartanz

Forró ist ein Musik- und Tanzstil aus dem Nordosten Brasiliens. Er ist in ganz Brasilien bekannt und auch in Europa hat Forró mittlerweile einen hohen Bekanntheitsgrad erreicht.

So gibt es jedes Jahr etliche Festivals und Veranstaltungen u.a. in Köln, Stuttgart, München, Lissabon, London und Amsterdam.

Die Tanzfeste des Forró sind populär und versprechen euch eine fröhliche brasilianische Stimmung.

Die Kombination aus Bein- und Arm-einsatz führt zu einem interessanten Bild aus Schrittfolgen, Figuren und vielen Drehungen.

Forró ist nicht nur ein Tanz, sondern pure brasilianische Kultur. Mit viel Freude und lauter Musik geht es bei den Tanzstunden heiß her.

Rudolfo ist unser Lehrer aus Brasilien und freut sich nun, sein Wissen über die Lebensfreude und Bewegungen an die Tanzinteressierten weiter zu geben. Wir freuen uns über jeden neuen Schüler und laden daher alle Begeisterten zu einer Schnupperstunde ein.

Die Tanzstunden finden jeden Dienstag von 18 bis 22 Uhr im Bürgerzentrum Villa Rü in Essen statt. Da wir ständig die Tanzpartner wechseln, ist es nicht nötig ein Tanzpartner zum Kurs mitzubringen.

Alle Informationen zu Veranstaltungen, Videos und gemeinsamen Aktivitäten gibt es auch bei Facebook in der Gruppe „Forró in Essen“.

*„Wir freuen uns auf Euch!
Viva o Forró!“*



Forró in Essen | Dienstag
Fortgeschrittene 18:00 - 19:00
Mittelstufe 19:00 - 20:00
Anfänger 20:00 - 21:00
Freies Tanzen 21:00 - 22:00
Kurs € 25,- pro Monat

forro_essen@gmx.de

Facebook

Forró in Essen



Luis Mijares ...Dance for your life!

LATINO | JAZZ | SALSA |

Latino Dance ist eine Verschmelzung afrikanischer Tanzelemente mit verschiedenen lateinamerikanischen Stilrichtungen wie Salsa, Merengue, Samba, Bachata, Cumbia und Reggaeton und spiegelt pure Lebensfreude wider.

Jazz Dance. Ideal für diese Tanzform ist eine detaillierte Technik - das Isolations-training. Nach einer Aufwärmphase führt Luis Mijares in diese Form der Körperarbeit ein: Kopf, Schultern, Brustkorb, Becken, Arme und Beine werden isoliert voneinander trainiert. Zum Abschluss werden die erarbeiteten Bewegungen zu einer choreographischen Folge zusammengeführt.

Salsa (sencilla). Kubanische, puertoricanische, südamerikanische und afrikanische Elemente wurden im Laufe der Zeit zu den heißen Tanzschritten und Rhythmen des Salsa verschmolzen, die man auch hierzulande kennt. Salsa sencilla bedeutet ursprünglicher, einfacher Salsa, bei dem Rhythmus und Harmonie sich im Einklang mit der Bewegung befinden. Die Tanzschritte werden sowohl in der Gruppe (in Reihen) als auch paarweise erlernt. Der Kurs ist also für Einzelpersonen und Paare geeignet.

Bei allen Kursen:
Partner/in ist nicht erforderlich.

Bitte sportliche Bekleidung zum Wechseln und Trinkwasser mitbringen.



*„Jeder Mensch kann tanzen!
- mindestens sich nach Musik
bewegen“*

Latino Anfänger mit Vorkenntnissen
Montag: 18.00 – 19:30 Uhr, € 90,-|15x
Jazz Dance Anfänger mit Vorkenntn.
Montag: 19.30 – 21:00 Uhr, € 72,-|15x
Latino Dance Anfänger
Dienstag: 18:00 – 19:00 Uhr, € 48,-|15x
Salsa Anfänger
Mittwoch: 18:00 – 19:30 Uhr, € 90,-|15x
Jazz Dance Anfänger
Mittwoch: 19.30 – 20.30 Uhr, € 48,-|15x
0201/49 66 49 o. VHS 8843211-12
lmijares2001@yahoo.de
www.luismijares.jimdo.com



POP- UND JAZZCHOR „URBAN VOICES“

Wie klingen die Lieblingssongs aus dem Radio eigentlich mehrstimmig, akustisch, a capella gesungen? Warum geht Rhythmus durch den Körper? Wie schafft man es, ohne irgendwelche Notenkenntnisse Jazzharmonien zu singen? Was bringt es, sich beim Singen zu bewegen? Warum ist die Stimme kein Instrument, sondern ein Teil des Körpers? Und warum macht es eigentlich so einen irren Spaß, im Chor zu singen?

Im Pop -und Jazzchor „Urban Voices“ gibt es reichlich Antworten auf all diese Fragen!

Auf dem Programm stehen einfache und schwungvolle Arrangements, die sicher jede/r schon einmal gehört hat - eben nur noch nicht von einem Chor gesungen... Um gut zusammen klingen zu können, wird natürlich vorerst an Atem -und Stimmtechnik geübt.

Gezielte Bewegungsübungen geben uns den richtigen Groove und ein „Sich-im-Körper-Fühlen“. Wir lernen, aufeinander zu hören und Harmonien (und Disharmonien!) „zu spüren“.

Schlußendlich geht es aber vor allem um eins: Singen, Singen und nochmals Singen!

Notenkenntnisse sind dafür nicht erforderlich, weil sowohl mit als auch ohne Noten geprobt wird. Einzige Voraussetzungen zum Mitmachen sind Spaß am Singen und Neugier auf ein modernes, unkonventionelles Repertoire.



URBAN VOICES

Dienstag Chor I 17.00 - 19.00 Uhr

Dienstag Chor II 19.00 - 21:00 Uhr

Kursgebühr € 15,- pro Monat

Imke Johanne Spöring

0201/75 92 713

imke@imkejspoering.de





Sparkasse Essen.
Gut für Essen.

Immer in Ihrer Nähe:
Über 50 Geschäftsstellen.
Mehr als 130 Geldautomaten.
Rund um die Uhr online.



Sparkasse Essen

www.sparkasse-essen.de

LindyPott - Lindy Hop im Ruhrgebiet

Swing, schon das Wort schmeichelt den Ohren, die Musik versetzt den Zuhörer unweigerlich in Bewegung. Gegen das aufkommende gute Gefühl kann man sich nur schwer wehren.

Lindy Hop, Charleston, Shag, Balboa

... die Tänze der 20er-40er Jahren. Sie sind nicht jedem bekannt, entpuppen sich aber bei den meisten als Liebe auf den ersten Blick. Wild, verrückt, verrucht, energiegeladen und voller Lebensfreude, gleichzeitig aber auch harmonisch und gefühlvoll.

Historisches:

Zum Lebensstil der „goldenen Zwanziger“ gehörte das Tanzvergnügen. Von „schwarzen Kids“ im New Yorker Stadtteil Harlem wurden Lindy Hop, Charleston, Shag und Balboa erfunden und sind die wichtigsten Tänze der ersten Swing-Zeit. Eine damals überfällige Ausdrucksform der Lebensfreude, entstanden in einer Zeit, in der die Menschen nicht unbedingt viel zum Lachen hatten.

Heute swingt und hoppt es um die Welt... ob in New York oder Peking, überall finden sich Menschen, die ihre Begeisterung für dieses Gefühl teilen. In



den angesagten Clubs der Metropolen erlebt die Ära ein Revival. „It don't mean a thing if it ain't got that swing“ seit 2006 gibt das auch für den Pott.

Lindy Hopper (Swingtänzer) interpretieren die Musik. Es gibt kein Standard-Repertoire, das abgespult wird. Grundschnitte werden beliebig kombiniert, Fehler gibt es nicht. Es kommt auf die Improvisationsfreude und die Kommunikation der Tänzer an. Egal ob als Paar oder Solotänzer – Lindy Hop (Swing) ist getanzte Lebensfreude und die Art zu feiern.

LindyPott ist keine Tanzschule, sondern eine Gemeinschaft von tanzbegeisterten Menschen, die einfach nur tanzen möchten. Jeder und in jedem Alter ist willkommen, um mitzumachen.

Inzwischen ist LindyPott kein Insider-Tipp mehr, sondern erfreut sich an einer großen und energischen Swingtanzszene. LindyPott gibt es inzwischen in Bochum, Dortmund und Essen.

LindyPott
Dienstag 19:00 - 22:00 Uhr
Donnerstag 19:00 - 22:00 Uhr
85,- € für 10 Unterrichtseinheiten+
Social Dance
Marina Fischer + Peter Bieniossek
+49 (0) 23 03/29 07 036
info@lindypott.de
www.lindypott.de



Tanz ab 50 und Internationale Tänze



Allen, die Freude am gemeinsamen Tanzen mitbringen, bieten diese Kurse abwechslungsreiche Tänze aus (fast) aller Welt.

Wir tanzen im Kreis mit und ohne Partner, im Block (Line Dance) und in anderen Aufstellungen. Die Bewegung zu Musik fördert neben der Lebensfreude die Kondition, die Koordination und die Konzentration. Gleichzeitig ist das Erlernen fester Schrittfolgen nebenbei Gedächtnistraining, das Spaß macht.

Genau dieser, der Spaß an der Sache, steht hier beim Tanzen auch an erster Stelle.

Für interessierte Einsteiger wird am Montag von 16:15-17:45 ein neuer Kurs mit Internationalen Tänzen angeboten, sobald sich genügend Teilnehmer anmelden.

Interessierte sind jederzeit herzlich zu einer kostenlosen Schnupperstunde eingeladen.



Interessierte sind jederzeit herzlich zu einer kostenlosen Schnupperstunde eingeladen.

Tanz ab 50
Montag + Freitag 10:00 - 11:30
Internat. Tänze Mi 15:00 - 16:30
Kursgebühr je Termin € 8,-
Berechnung erfolgt pro Quartal
Cäcilia Schaepers
0201/47 62 289
caecilia_schaepers@web.de



Havanna Style – Salsa und mehr.....

Salsa, Rumba, Son...ein Ausdruck der Freude und des eigenen Gefühls der Menschen in Kuba. Für mich sind diese Tänze und ihre Musik mehr als Technik, Schrittfolgen und Tanzfiguren. Sie sind Rhythmus und Takt der verschiedenen Tanzstile, Freude an der Bewegung, Kommunikation mit dem Tanzpartner, Ausdruck und Präsentation als Paar in der besten Form. Das will ich vermitteln!

Ich selbst komme aus Havanna und habe eine Ausbildung als professioneller Tänzer. Sehr besonders war die Zeit an der ich am berühmten Tropicana lernen durfte. Viele Jahre habe ich in verschiedenen Tanzkompanien als Tänzer und Choreograph im In- und Ausland gearbeitet und so mein Können vervollständigt.

2009 bin ich für meine jetzige Frau nach Deutschland gekommen. Hier habe ich die Gelegenheit, nach meiner Karriere als Tänzer ein Studium zu beginnen. Doch die Musik und der Tanz werden mich mein ganzes Leben lang begleiten und ich möchte ein Stück davon an Sie weitergeben!

Mein Unterricht beinhaltet neben den Bewegungsmustern des Salsas auch Übungen zum Hören des Taktes der verschiedenen Musikstile. Und auch viele andere nützliche Dinge, damit Sie Ihrem Lebensgefühl Ausdruck verleihen können, wo auch immer Sie sind. In vollen Tanzlokalen, am Strand ...und vielleicht eines Tages in Havanna in der „Casa de la Musica“ oder im „Tropicana“ nach der Show, wenn die Bühne zum Tanz für das Publikum freigegeben wird.

„Fangen wir an! Ich freue mich auf Sie!“



SALSA und mehr
Mittwoch 21:30 - 22:30 Uhr
Freitag 17:00 - 18:00 Uhr
Person: 15,- € / 100,- € Kurs 10x
Paare: 25,- € / 200,- € Kurs 10x
Javier Vidiaux Bell
0173/73 31 927
javiervidiaux@yahoo.es



Querflötenunterricht - musikalische Spielfreude pur!

Das Erlernen flötistischer und musikalischer Fähigkeiten sowie das gemeinsame Musizieren vom ersten Ton an, stehen hier im Vordergrund. Anfängern und Profis, Kindern und Erwachsenen biete ich einen maßgeschneiderten Unterricht, der die unterschiedlichsten musikalischen Stilrichtungen beinhaltet und Lust darauf macht, Musik gemeinsam aktiv zu gestalten.

Die Teilnahme an dem von mir geleiteten Querflötenensemble komplettiert mein musikalisches Angebot in der Villa Rü. In diesem besonderen Ensemble sind neben meinen Schüler-innen auch Gäste herzlich willkommen!

Ich würde mich freuen, Sie schon bald in einer kostenlosen Schnupperstunde kennenzulernen!

- Anfänger und Fortgeschrittene
- Kinder und Erwachsene
- Einzel- und Gruppenunterricht
- Querflötenensemble
- kostenlose Schnupperstunde



Querflötenunterricht Sabine Gerlach-Schiefer -Diplom Musikpädagogin-

Einzelunterricht

30 Min 55 € pro Monat

45 Min 70 € pro Monat

Gruppenunterricht

2er-Gruppe 30 Min 40 € pro Monat

3er-Gruppe 45 Min 35 € pro Monat

Querflötenunterricht Sabine Gerlach-Schiefer Unterricht:

Mo, Mi und Fr nach Absprache

Ensemble: Fr 17.15 - 18.00 Uhr

SabineGerlach@gmx.net

0176-22 16 80 89



Zumba®: Tanz-Workout

„Tanz-Workout mit Spaßfaktor“, dafür steht Zumba®.

Wer gerne lacht und Spaß in der Gruppe hat kann bei der Zumba® Trainerin Liane Trzebiatowski seine körperliche Fitness ganz nebenbei mit Tanzschritten zu heißen Latino Rhythmen erledigen. Die Schritte sind leicht zu erlernen und können von jedem sofort mitgemacht werden.

Zumba® ist ein Tanz-Fitness-Programm, das von lateinamerikanischen Tänzen inspiriert ist. Zumba® enthält Tanz- und Aerobic-elemente. Für Tänze untypisch arbeitet Zumba® nicht mit dem Zählen von Takten, sondern dem Folgen der Musik und mit sich wiederholenden Bewegungen.

Immer mittwochs und freitags finden die Zumba® Gold Kurse in der Villa RÜ statt. Gerne kann an beiden Tagen trainiert werden oder auch nur an einem Termin, sowie man Zeit und Lust hat. Hier trainieren vor allem Neueinsteiger, untrainierte und aktive ältere Personen. Die Kurse richten sich an alle aktiven Menschen von 18 bis 88 Jahren, und jeden Fitness-Level die ihre Koordination und Kondition leichtfüßig und gezielt aufbauen möchten.



Wer jetzt Lust auf Zumba® bekommen hat, und sich mit guter Laune beim Tanz-Workout anstecken lassen will, der kann sich gerne bei der Zumba Trainerin Liane Trzebiatowski anmelden. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Komm vorbei und lerne Zumba® bei einer kostenlosen Schnupperstunde kennen. Wir freuen uns auf Dich!

Zumba® Gold Kurs
Mittwoch 17:00 - 18:00 Raum 101
Freitag 15:00 - 16:00 Raum 202
Zehnerkarte 50,- €
Liane Trzebiatowski
Liane-Zumba@hotmail.com
0177/6013751



FlamencoTanz

Die Heimat des FLAMENCOS ist Andalusien – die südlichste Provinz Spaniens.

Flamenco ist multikulturelle Kunst und wurde im November 2010 von der UNESCO zum immateriellen Weltkulturerbe erklärt.

FlamencoTanz ist stolz, kraftvoll und erhaben, zugleich aber voller Eleganz, Anmut, Grazie und Sinnlichkeit.

Neben Kursen für Kinder und Erwachsene biete ich auch Privatunterricht an.

Und übrigens, wenn eine Familien- oder Betriebsfeier ein besonderes Erlebnis werden soll, können Sie meinen FlamencoTanz als Highlight buchen.

Ich freue mich auf Sie!

*Ihre
Malgorzata Kubiak-Neifer
„Malgo“*



FlamencoTanz

Mittwoch 18:00 - 19:00 Uhr

5-er Karte € 45,- | 10er-Karte € 80,-

„Malgo“ Malgorzata Kubiak-Neifer

0176/71 70 44 44

info@flamenco-malgo.de

www.flamenco-malgo.de



HipHop

Kurs für Kids von 8-12 Jahren

Brown Brown lehrt HipHop Basic-Schritte, die dazu dienen, sich im Rhythmus der Musik frei zu bewegen.

Die Teilnehmer lernen, wie durch diese Basics Choreographien entstehen.

Ziel des Kurses ist, dass die Jugendlichen in der Lage sind, Ausstrahlung und Gefühl für eine gute Körpersprache zu zeigen.



Brown Brown bevorzugt einen Mix aus Funk Jazz und Bboj Schritten.

HipHop

Montag 16:30 - 18:00

Infos & Anmeldung: 0201/8851153

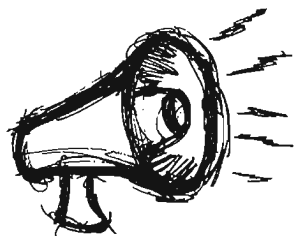
Werner Settels, Alex Bremer

Impressionen Graffiti-Wand





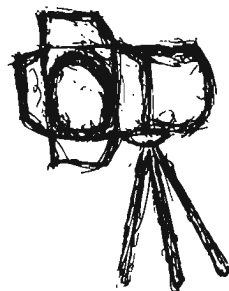
ralfcuber



partner für professionelle medien- u. veranstaltungstechnik

medien- und veranstaltungstechnik ton-, video- und lichttechnik

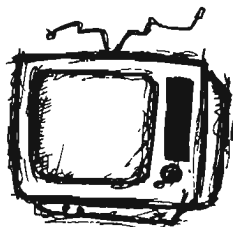
- bewegliche oder fest eingebaute lösungen
- audioteknik für sprache oder musik
- beleuchtungen mit led oder konventionell
- lösungen für innen oder außen
- video für kleines oder großes publikum
- technik für unterhaltung, bildung, religion, information und werbung



... nicht nur in der villa rü zu finden...

ralfcuber

partner für professionelle
medien- u. veranstaltungstechnik
am quellenbusch 98
d-46242 bottrop



tel.: 0 20 41 / 69 70 38
fax: 0 20 41 / 76 10 718
www.ralfcuber.de
info@ralfcuber.de



Im Herbst 2008 öffnete das Eltern Café erstmals seine Pforten und erfreut sich seitdem großer Beliebtheit. Es liegt ebenerdig im Parterre der Einrichtung und ist barrierefrei für Eltern mit Kinderwagen zu erreichen. Für die kleinen Besucher gibt es einen eigens für sie eingerichteten Spielraum. Dieser wurde in einer „72 Stunden-Aktion“ von Jugendlichen der Pfarrgemeinde St. Ludgerus & Martin liebevoll gestaltet. Durch die robuste Ausstattung von Café und Spielraum ist gerade für Eltern mit kleinen Kindern ein unbeschwerter Aufenthalt möglich.

Das Café ist ein Ort, an dem sich junge Mütter, Väter, Familien, Gruppen, Hausnutzer, Kursbesucher und Stadtteilbewohner in gemütlicher Atmosphäre treffen und austauschen können. ... z.B. Kontakte knüpfen, Probleme besprechen, sich über Kita- und Tagespflegeplätze informieren. Das Café bietet allen im Haus aktiven Gruppen und Gästen Aufenthalts- und Verpflegungsmöglichkeiten. Es wird auch ein kleiner Mittagstisch angeboten.

Bei gutem Wetter eröffnen wir eine kleine Außenterrasse vor dem Haus, die zum Entspannen, Latte-Macciato-Trinken und Sonnen genießen einlädt. In den Sommermonaten bitte nach den Öffnungszeiten fragen, da ev. alle Gäste <ausgeflogen> sind.

Im Café gibt es auch einen Bücher-Tausch-Tisch, der sehr rege genutzt wird.



„Meine kleine Karte“

- kalte und warme Getränke
- belegte Brötchen
- Sandwichtoast
- 1-2 warme Gerichte
- Pfannkuchen
- Salat
- Waffeln
- selbstgebackener Kuchen

Eure Maggy

Bei uns ist ihr Kind in guten Händen

VAMV NRW: Vermittlung von Kinderbetreuung



Kindertagespflege
Tel.: 0201/82 774-90



Notfallbetreuung
Tel.: 0201/82 774-82, -84



Inklusive Betreuung
Tel.: 0201/82 774-90

info@vamv-nrw.de
www.kinderbetreuung.vamv-nrw.de



VAMV NRW e.V.
Verband allein erziehender
Mütter und Väter



Bildnachweis: iStock: danr | 3; Fotolia: lagom; Shutterstock: Eleonora_os



GABRIELE REINDERS

Werbung. Marketing. Kommunikation!

von A - Z

Anzeigen Gutscheine Kataloge Visitenkarten Plakate
Banner Einladungskarten Flyer Werbetexte Social Media
Redaktion Projektmanagement Marketing Postkarten
Unternehmenskommunikation Kundenzeitschriften Presse
arbeit Glückwunschkarten Textbearbeitung Empfehlungs
marketing Geschäftsausstattung Planen Beratung
Corporate Design Briefumschläge WebContent Aufkleber
Logo Magazine Faltblätter ImageBroschüre Zeitung etc ...



Botschaft. Konzept. Content!
authentisch. überzeugend. leidenschaftlich!

Girardetstr. 27 | 45131 Essen | ☎ 0176.611 987 57 | 0201.79 70 98

Gabriele.Reinders@hotmail.com

Nichtraucher in 6 Wochen

Dieses Gruppenprogramm kombiniert verschiedene verhaltenstherapeutische Ansätze wie Motivationsförderung, Förderung rauchfreien Verhaltens und Rückfallmanagement. Die Inhalte des Programms werden in wöchentlichen Gruppensitzungen mit 6 -12 Personen vermittelt. Bei Bedarf können auch Einzelsitzungen durchgeführt werden.

Das Programm leitet die Teilnehmer zunächst zu einer Selbstbeobachtung des eigenen Rauchverhaltens an. Danach erfolgt die Planung des Rauchstopps, der bei Bedarf durch Medikamente unterstützt werden kann. In der Folge entwickeln die Teilnehmer Alternativen zum Rauchen und lernen, sich für ihre Rauchabstinenz zu belohnen. Die Bewältigung des Rauchverlangens sowie die Vorbeugung und Bewältigung von Rauchrückfällen stehen in den letzten Kurseinheiten im Mittelpunkt. Auch Möglichkeiten, einer Gewichtszunahme entgegen zu wirken, werden thematisiert.

„Nichtraucher in 6 Wochen“ wurde vom Arbeitskreis Raucherentwöhnung der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Tübingen entwickelt.



Kursbeitrag

€ 140 pro Teilnehmer, inkl. Materialien
Der Kurs ist gemäß § 20 SGB V von den Krankenkassen anerkannt, daher werden mind. € 75 rückerstattet.
(Kurs-ID: 20140113-362186)

Jürgen Lamm
Suchthilfe-direkt Essen gGmbH
Fachstelle Suchtprävention
Alfredstr. 51
45130 Essen

www.anbieter-raucherberatung.de/nichtraucher-in-6-wochen.php

Jürgen Lamm
0201/87 42 97-11
lamm@suchthilfe-direkt.de



Prof. Eggers Lehrgang

Schulabschlusslehrgang für psychisch erkrankte junge Erwachsene an der VHS Essen

Die Verbreitung psychischer Erkrankungen steigt in unserer Gesellschaft stetig. Erkrankten Betroffene während der Schulzeit führt dieses oft dazu, dass sie die Schule ohne Abschluss verlassen.

Schulabschlusslehrgang an der VHS Essen für einen erfolgreichen Einstieg in das Berufsleben

Konzept:

- Stärkung der persönlichen und sozialen Kompetenzen
- Berufspraktika
- Theater- und kunstpädagogische Projekte
- Psychologische Begleitung
- Öffentlichkeitsarbeit
- Lehrerfortbildungen

Angepasste Rahmenbedingungen:

- kleine Gruppe von Teilnehmenden (max. 15 Personen)
- individuelle Förderung
- ruhige, reizarme Atmosphäre

Lehrgangszeiten:

Montag bis Freitag von 9.00 Uhr bis 13.50 Uhr

Die jährlichen Lehrgänge starten nach den Sommerferien.



**Volkshochschule
Essen**

VHS Essen
Fachbereich Schulische
Weiterbildung
Heike Hurlin
0201 8843210
heike.hurlin@vhs.essen.de

Lehrgangsleitung:
Margret Hörcher
0201 8843201
margret.hoercher@vhs.essen.de



Aufrischungskurse Englisch



Sprachlos? Nicht mit uns!

1st Schoolhouse ist eine kleine, inhabergeführte, mobile Sprachschule. Bei uns lernen Sie in überschaubaren Gruppen und entspannter Atmosphäre Englisch. Lernen soll Spaß machen und der kommt in unseren Gruppen nicht zu kurz. In der Villa Rü bieten wir zwei Aufrischungskurse an.

Werbung, Technik, Jugendsprache ... heute begegnen Sie im Alltag überall der Englischen Sprache. Auch auf Reisen ins Ausland sind Englischkenntnisse meist unumgänglich. Wollten Sie nicht lange schon einmal Ihre Englischkenntnisse auffrischen?

Unter der Anleitung eines erfahrenen, muttersprachlichen Dozenten können die Teilnehmer der Refresherkurse ihre „verschütteten“ Englischkenntnisse wieder entdecken. Gezielte Übungen verbessern das Hörverständnis und bauen Sprechhemmungen ab. Der Schwerpunkt der Kurse liegt auf Kommunikation und ist am praktischen Gebrauch der Sprache orientiert.



Es wird viel Wert auf das aktive Sprechen gelegt, denn die angewandte Sprache ist der Schlüssel zum Erfolg. In den kleinen Gruppen von 4-8 Teilnehmern bekommt jeder ausreichend Gelegenheit zum „Learning By Talking“.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Eine unverbindliche Schnupperstunde ist kostenlos!

Come and join us!

Englisch 50+ (mittlere Vorkenntnisse - gehobene Grundstufe)

Dienstag 10.30-12.00 Uhr / Raum 203
Der Kurs richtet sich besonders an die ältere Generation, aber auch an andere Interessierte mit Tagesfreizeit.

English Refresher (gute Vorkenntnisse - Mittelstufe)

Donnerstag 18.30-20.00 Uhr / Raum203

1st Schoolhouse
Susanne Böddicker
Monatlich € 69,-
0201 - 425 90 35
info@1st-schoolhouse.de
www.1st-schoolhouse.de



La Leche Liga Deutschland e.V.



Seit über 50 Jahren kostenfreie Stillberatung dank dem engagierten Einsatz ehrenamtlich tätiger Stillberaterinnen! Weltweit profitieren schwangere Frauen und stillende Mütter von diesem Netzwerk aus Erfahrung und Forschung.

LLL ist international als gemeinnützige Fachorganisation anerkannt und arbeitet politisch und konfessionell unabhängig. La Leche Liga Deutschland e.V. ist Teil von La Leche League International und seit 1976 als eingetragener gemeinnütziger Verein in regionalen Stillgruppen organisiert.

Ziele unserer Arbeit

Gestillt zu werden ist ein wichtiges Element für die gesunde Entwicklung eines Kindes. Muttermilch bietet aus ernährungsphysiologischer Sicht einen optimalen Start ins Leben. Zudem fördert das Stillen durch den intensiven Körper- und Blickkontakt die Bindung aneinander und stärkt somit das psychische Wohlbefinden von Mutter und Kind.

La Leche Liga bietet fachliche Hilfe und emotionale Unterstützung in allen Fragen des Stillens und Mutterseins. Darüber hinaus bieten wir Veröffentlichungen, regionale und nationale Aktionen und Fortbildungsangebote für interessierte Eltern sowie Fachpersonal.

Unsere Beraterinnen

Bei Fragen sind LLL Stillberaterinnen nur einen Telefonanruf oder einen Mausklick weit entfernt. Vor Ort leiten sie monatliche Stilltreffen und beraten persönlich. Da jede unserer Beraterinnen selbst Mutter ist und gestillt hat, kann sie sich besonders gut in die Sorgen anderer Mütter rund ums Thema Stillen einfühlen: Sie informiert, bestärkt, ermutigt. Jede Beraterin absolviert eine Ausbildung und hält sich durch Fortbildungen auf dem neuesten Wissensstand. Ein medizinischer Beirat steht den Beraterinnen in schwierigen Fällen zur Seite.

Unsere Stillgruppen

LLL Stilltreffen finden deutschlandweit in monatlichem Abstand statt. Außer Schwangeren und Müttern mit ihren Babys sind natürlich Geschwisterkinder herzlich willkommen; nach Absprache können auch gerne Väter und am Stillen interessierte Gäste die Treffen besuchen. Stilltreffen sind geprägt vom Erfahrungsaustausch rund ums Stillen und Elternsein und finden in einer herzlichen und entspannten Atmosphäre statt. Neben einem Schwerpunktthema ist immer ausreichend Zeit für Gespräche und Fragen aller Teilnehmerinnen.

**Kurszeiten: 1. Montag im Monat
09:30 - 11:00 Uhr, außer i. d. Ferien
freiwillige Spende in Höhe von 3 €
für laufende Kosten
Katharina Manderla -
La Leche Liga Stillberaterin
Katharina.Manderla@lalecheliga.de
www.lalecheliga.de
www.stillgruppe-essen.de**



KANGATRaining und PREKANGA



KANGATRaining:

Kangatraining ist ein Fitnessprogramm für Mütter mit Babys in der Tragehilfe. Das Training ist genau auf deine Bedürfnisse als junge Mama und die deines Babys abgestimmt: Du wirst sicher & effektiv rundum fit und dein Baby kuschelt mit dir und genießt deine Nähe.

Wir achten besonders darauf, deinen Beckenboden zu schonen und zu stärken. Ein weiterer Fokus liegt auf der korrekten Körperhaltung im Alltag mit deinem Baby und auf der Festigung deiner tiefliegenden Bauchmuskulatur.

Als ausgebildete Trageberaterin achte ich darauf, dass während des Trainings alle Babys gesund und sicher getragen werden, und das Tragen für dich als Mama ebenfalls komfortabel ist.



PREKANGA:

PreKanga ist das perfekte Ganzkörperworkout für die Schwangerschaft. Es handelt sich um ein Trainingsprogramm, das von Gynäkologen, Hebammen und pränatalen Fitnessexperten entwickelt wurde und speziell auf die Bedürfnisse von Schwangeren zugeschnitten ist.

PreKanga bereitet dich auf die Geburt und den Alltag mit deinem Baby vor. Du lernst mithilfe von speziellen Beckenboden-Übungen und Faszientraining, Verspannungen zu lösen und deinen Beckenboden auf die bevorstehende Entbindung vorzubereiten. Die Übungen werden an dein Stadium in der Schwangerschaft angepasst, sodass du sicher und effektiv fit bleibst.

**Kanga Donnerstag 10:30 Uhr
8-Wochen-Kurs (inkl.
2 Nachholtermine) € 95,-
PreKanga Freitag 18:00 Uhr
8er-Block € 85,-
4er-Block € 45,-
Claudi Staudt 0171/6256738
claudi@kangatraining.de**



Villa-Rü-Zwerge

Kindertagespflege ist eine familien-ähnliche Betreuungsform, die von Eltern gerne in Anspruch genommen wird und ihnen die Möglichkeit bietet, Familie und Beruf miteinander zu verbinden.

Wir unterstützen Familien bei der Betreuung, Förderung, Bildung und Erziehung ihrer Kinder.

Wir fördern alle Kinder individuell in ihrer Erziehung und achten darauf, dass die Kinder rücksichtsvoll und verantwortungsbewusst miteinander umgehen.

Unsere Einrichtung ist eine Großtagespflegestelle mit neun Betreuungsplätzen. Das Betreuungsangebot richtet sich an alle Kinder vom dritten Lebensmonat bis vier Jahre.

Die Räumlichkeiten befinden sich im Untergeschoss und bieten den Kindern viel Platz zum Singen, Toben, Spielen und durch den direkten Zugang zum Hof, viel Platz für Bewegung.

In der Betreuungszeit von Montag bis Freitag zwischen 7.00 Uhr und 16.00 Uhr werden die Kinder von drei qualifizierten Kindertagespflegepersonen betreut.



Villa-Rü-Zwerge
Petra Bredenfeld
0201/53 69 05 50
Daniela Bredenfeld
0201/85 83 52 09



Folkwang Musikschule der Stadt Essen

Musikalische Früherziehung

Sicher hat auch Ihr Kind Lust, Musik zu entdecken und wird Freude daran gewinnen! Unsere Kurse wecken und fördern die natürliche Musikalität Ihres Kindes. Im abwechslungsreichen Unterricht und in liebevoller Atmosphäre lernen die Kinder gemeinsam beim Spielen, Tanzen, Singen, Malen und Herstellen einfacher Instrumente grundlegende musikalische Elemente kennen. Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit, Geschicklichkeit und Ausdruck, Singen und Sprechen, motorische und soziale Fähigkeiten werden ganzheitlich entwickelt.



Nähere Infos:
www.fms.essen.de

**Folkwang Musikschule
der Stadt Essen**
Fachbereichsleitung
barbara.habig@fms.essen.de
0201/88 44 044
Sekretariat
regine.sommer@fms.essen.de
0201/88 44 103



Folkwang Musikschule der Stadt Essen

... immer offen!

Für Musikzwerge ab 2 Jahren mit einem Elternteil:

Donnerstag 15:00 – 15:45 Uhr, Raum E04
Beginn: 1. Sept., Quereinstieg möglich
Dauer: 1 Jahr (2 Semester),
1 x wöchentlich (außer i. d. Schulferien)
Gruppe: ca. 8 Kinder + je ein Elternteil
Kursgebühr: € 156,- pro Semester
plus € 20,- einmalige Aufnahmegebühr

Für Musikrolle ab 3 Jahren mit einem Elternteil:

Mittwoch 15:00 – 15:45 Uhr, Raum E04
Beginn: 1. Sept., Quereinstieg möglich
Dauer: 1 Jahr (2 Semester),
1 x wöchentlich (außer i. d. Schulferien)
Gruppe: ca. 8 Kinder + je ein Elternteil
Kursgebühr: € 156,- pro Semester
plus € 20,- einmalige Aufnahmegebühr

Für Kinder ab 4 Jahren ohne Eltern:

Montag 14:30 Uhr, Raum E04
Mittwoch + Do 16:00 Uhr, Raum E04
Beginn: 1. Sept., Quereinstieg möglich
Dauer: 2 Jahre (4 Semester),
1 x wöchentlich (außer i. d. Schulferien)
Gruppe: ca. 12 Kinder
Kursgebühr: € 156,- pro Semester
plus € 20,- einmalige Aufnahmegebühr

Ermäßigungen jeweils möglich!



SKF-Tagespflege unterwegs in Rützenscheid



Das SKF-Tagespflege-Team Rützenscheid II ist seit mehr als 10 Jahren in dieser Konstellation tätig. Wir treffen uns regelmäßig mit unseren max. 5 Tageskindern pro Tagesmutter zum Austausch. Die Treffen beinhalten das konzeptionelle Arbeiten, d.h. zweimal wöchentlich haben wir unsere Spielgruppen-Tätigkeit implementiert.

Dort werden - in pädagogischer, alters- und kindgerechter Form - Bewegungsförderung, musikalische Früherziehung und Kreativangebote durchgeführt.

Zum Wochenausklang und geselligem Beisammensein treffen wir uns freitags zum gemeinsamen Frühstück in der Villa Rü. Dieser Ort wurde von all unseren Tageskindern begeistert aufgenommen, das Spielzimmer wird gerne genutzt und mit den Waffeln von Maggy lassen sich unsere Lieben gerne verwöhnen.

Im Winter sind wir dankbar darüber, den Gymnastikraum in der ersten Etage an einem Wochentag nutzen zu können, um auch zu dieser Jahreszeit dem Bewegungsdrang der Zwerge gerecht werden zu können.

Darüber hinaus können auch Seminarräume für die Elternkurse „kess-erziehen“ genutzt werden.

Weitere Informationen zu den Kursinhalten finden Sie unter www.kess-erziehen.de.

SKF
Sozialdienst Katholischer Frauen
Stadtteilgruppenleiterin
Bettina Hermann
„kess“- Referentin
0171/42 68 784
Bettina.Hermann@t-online.de



KITA HOTZENPLOTZ

Die Kindertagesstätte Hotzenplotz ist eine eingruppige Einrichtung für Kinder im Alter von 3-6 Jahren. Träger der Einrichtung ist eine Elterninitiative.

Unser pädagogisches Handeln stellt das Kind in den Mittelpunkt. Jedes Kind wird mit seiner Individualität und Eigenständigkeit angenommen und wertgeschätzt. In einem anregenden Lernumfeld, in dem die Kinder vielfache Spielmöglichkeiten in allen Bildungsbereichen haben, können die Kinder ganzheitliche Lernerfahrungen machen.

Den Kindern stehen täglich ein großer Kreativbereich mit Werkbank, Staffelei, Maltisch, Sandwanne und Schreibwerkstatt zur Verfügung. Desweiteren ein großer Bewegungsraum mit Rollenspiel-

ecke, ein Bauraum mit naturwissenschaftlichem Experimentierbereich, eine Wasserrinne, eine Leseecke und ein Essraum mit Musikecke. Außerdem verfügt die Kita über einen naturnah gestalteten Außenbereich, auf dem die Kinder viele Bewegungsmöglichkeiten, sowie eine Wasserpumpe und einen Werk Tisch für das Arbeiten mit Ton, Holz und Steinen täglich nutzen können.

Bei uns lernen die Kinder durch Ausprobieren in den unterschiedlichsten Werkstätten, durch die Beteiligung an Entscheidungen im Kita-Alltag, selbständig, eigenverantwortlich und kompetent zu handeln.

Dabei werden die Kinder von 3 Erzieherinnen unterstützt, für die eine vertrauensvolle Beziehung zu jedem Kind die Grundlage für das tägliche Miteinander und die Voraussetzung für eine gute Lernumgebung ist.

In der Kita Hotzenplotz ist ein wertschätzender, offener Austausch zwischen Eltern und Erzieherinnen von großer Wichtigkeit, um in einer kooperativen Erziehungspartnerschaft das „Optimum“ in der Entwicklung eines jeden Kindes herauszuholen.

Individuelle Termine zur Anmeldung und Besichtigung können mit uns am besten telefonisch in der Zeit von 7.30 Uhr bis 9.00 Uhr verabredet werden.

*Ihr Kita-Team aus dem
Hotzenplotz*



Kita Hotzenplotz
Öffnungszeiten: 07:30 - 16:30
Gaby Wagner-Schulte
0201/72 16 61
info@kita-hotzenplotz.de
www.kita-hotzenplotz.de



AWO Familienbildung Essen

Tonis Liedergarten NRW

Im Liedergarten erleben Kinder ab 1,5 Jahren mit ihren Eltern auf spielerische Weise eine Begegnung mit Rhythmus und Klang. Dies geschieht durch das Singen einfacher Lieder, durch einfaches Instrumentalspiel und durch musikalische Bewegungsspiele und Tänze.

Das ganzheitliche Angebot schult die sinnliche Wahrnehmung und erweitert das Repertoire der Ausdrucksmöglichkeiten in den Bereichen Motorik und Sprache. Der Liedergarten fördert die Kinder mit allen Sinnen, und die Eltern erhalten Anregungen für den spielerischen Umgang mit Musik.

Ansprechpartner: Eva Simon
Kurszeit: Montag 14.45 Uhr – 15.30 Uhr
Raum 103, kostenfrei | Tel.: 1897-415

Gut durch die ersten 2 Lebensjahre

Eltern werden unterstützt, die Bedürfnisse, Fähigkeiten und Entwicklungsstufen Ihres Kindes besser kennen zu lernen und genauer wahrzunehmen. Dadurch kann die Sprache des Babys besser verstanden werden. Unsere qualifizierten Kursleiterinnen begleiten Sie mit positiven Anregungen für Ihr Kind zum Selbst-Entdecken, Selbst-Ausprobieren und zum gemeinsamen Spaß haben.

Ansprechpartner: Eva Simon
Kurszeit: Freitag 9.00 Uhr – 10.30 Uhr
Raum 104, kostenfrei

Elternstart NRW

Das Land NRW unterstützt Eltern von Babys bis zum 1. Lebensjahr auf ihrem Familienweg durch ein kostenloses Angebot der Familienbildungsstätten. Väter u. Mütter treffen sich an 5 Terminen



mit einer pädagogischen Begleitung. Zeit, um andere Eltern kennen zu lernen und Fragen rund um das Leben mit dem Baby zu besprechen, Themen wie die Entwicklung des Babys werden genauso besprochen wie die Organisation des Alltags und Ernährungs- und Gesundheitsvorsorge.

Ansprechpartner: Sabine Schichholz
Kurszeiten: Montag 14.00 – 15.30 Uhr,
Raum 203, kostenfrei | Tel.: 1897-413



Angebote zur Frühförderung in der Villa Rü



© Dmitry Naumov, Shutterstock



Im Laufe eines Jahres hält die Villa Rü eine Reihe von Angeboten im Bereich der Frühförderung vor.

Diese werden in den regelmäßig erscheinenden Villa Rü Programmen und in der Presse angekündigt.

Zur Zeit bieten wir folgende Kurse an:

- **Krabbelgruppe für Eltern mit Babys von 1 bis 11 Monaten**

Dienstag von 16 Uhr bis 18.00 Uhr
Je nach Zeitspanne 10 – 12 Termine
Anmeldung erforderlich

- **Spielgruppe für Eltern mit Kindern von 6 Monaten bis 2 Jahren**

Freitag von 15.30 Uhr bis 17.00 Uhr
Je nach Zeitspanne 10 – 12 Termine
Anmeldung erforderlich

- **Babymassage für Eltern mit Kindern ab 6 Monaten**

Mittwoch von 16.30 Uhr bis 17.30 Uhr
6 Termine, Zwei Handtücher müssen mitgebracht werden.
Mit speziellen Massagetechniken können Eltern die Entwicklung ihres Babys gezielt fördern, es schnell beruhigen und ein Lächeln auf das kleine Gesicht zaubern.
Anmeldung erforderlich.

- **PEKIP-Kurse | „Prager-Eltern-Kind-Programm“**

10 Termine
Montag von 11.00 Uhr bis 12.30 Uhr
Zusatzkurs
Montag 12.30 Uhr bis 14.00 Uhr
Anmeldung erforderlich

Ansprechpartner:
Alex Bremer | Werner Settels
0201/88-551 53
alex.bremer@jugendamt.essen.de
werner.settels@jugendamt.essen.de



Elternbildung: Seminare | Info-Veranstaltungen | Kurse

Die Villa Rü veranstaltet im Laufe eines Jahres eine Reihe von Infoabenden, Kursen, Seminaren und Workshops im Rahmen von Elternbildung.

Themen von Infoabenden können sein:

- Grenzen setzen
- Drogenproblematik
- Medienkompetenz
- Pubertät
- ADHS
- Schulprobleme
- Nein-Sagen
- Trennung und Scheidung

„Eltern stärken im Dialog“

Dieses Seminar richtet sich an Mütter und Väter, die unsicher in ihrem Verhalten gegenüber ihren Kindern sind.

Ziel des Seminars ist es daher, sie in ihrer Erziehungskompetenz zu bestärken.

Es wird keinen erhobenen Finger geben und es gibt keinerlei Hinweise auf Fehler im Verhalten der Seminarteilnehmer. Die Eltern werden befähigt, sich so zu akzeptieren, wie sie sind.

Das Seminar ist auf 10 Abende je 2 Stunden ausgerichtet.

Mindestteilnehmerzahl: 12 TN.

„Beziehung statt Erziehung“

„Stress lass nach“

Frau Motta vermittelt die Grundlagen einer „Gewaltfreien Kommunikation“, die Sie dabei unterstützt, lebensbereichernde Beziehungen zu gestalten. Ihre eigenen aber auch die Bedürfnisse der Anderen lernen Sie besser zu verstehen.



Ansprechpartner: Villa Rü
Alex Bremer | Werner Settels
Kursgebühr und Kurszeiten auf
Anfrage und laut Programm
0201/88-551 53
alex.bremer@jugendamt.essen.de
werner.settels@
jugendamt.essen.de



Kinder- und Jugendcoaching

Eigene Ziele finden, Konflikte lösen, Selbstvertrauen gewinnen

Kinder oder Jugendliche, die keine Lust oder sogar Angst haben, morgens zur Schule zu gehen, die ihre Leistung in Prüfungssituationen nicht abrufen können oder die in dem Gefühl leben, nicht dazu zu gehören, brauchen Unterstützung. In einem Coaching suche ich gemeinsam mit Ihrem Kind nach Handlungsstrategien, die es ihm ermöglichen, die eigenen Stärken (wieder) zu entdecken und Selbstvertrauen aufzubauen.

Im Zusammenhang mit Problemen und Herausforderungen in Schule und Alltag kann das gesamte Familiensystem in Mitleidenschaft gezogen werden. In solchen Fällen kann es sinnvoll sein, die Eltern oder andere nahe Bezugspersonen in das Coaching mit einzubeziehen.

Konflikte verwandeln und persönlich stark werden

Ich begleite und unterstütze Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene dabei, (wieder) ins eigene Gleichgewicht zu kommen und ihre Potenziale zu entfalten. Ich unterstütze sie dabei, dass sie lernen ihre Beziehungen in der Familie, in der Schule und im Freundeskreis positiv gestalten zu können. Dabei geht es um gegenseitiges Verstehen, um gemeinsame Lösungen,



lebensbereichernde Beziehungen und mehr Leichtigkeit im Miteinander. Konflikte, Herausforderungen oder Probleme können von ihnen dann als Chancen für Veränderung und Wachstum angenommen werden.

Zielgruppe:

Kinder u. Jugendliche bis zum jungen Erwachsenenalter, Eltern (vom Kind unabhängiges Elterncoaching ist ebenfalls möglich).

Termine und Kosten auf Anfrage.

Über mich:

Natalie Motta (Jahrg. 1975), Kinder und Jugendcoach, Dipl. Heilpädagogin und Mediatorin in Bildungseinrichtungen; freiberuflich tätig in Projekten zur gewaltfreien Kommunikation (GfK), Lehrerfortbildungen und Elternworkshops; Begleitung in Teamentwicklungsprozessen; Fort- und Weiterbildungen in: GfK, Gesprächsführung, Glaubenssatzarbeit, Hypno-Systemisches Arbeiten in Beratung und Coaching; Mutter von Zwillingenmädchen.

Natalie Motta
Dipl. Heilpädagogin
Schulmediatorin
Kinder- und Jugendcoach
0177/7818000
n.motta@email.de



Contact Improvisation (CI)

Contact Improvisation ist eine Tanzform, die Anfang der 70er Jahre in den USA entstanden ist. Sie improvisiert im Spiel mit physikalischen Kräften – Schwerkraft, Gewicht, Gewichtsverlagerung, Schwung, Balance – mit verschiedenen Dynamiken von Berührung und Bewegung. Über die eigenen Bewegungsimpulse und auch den direkten physischen Kontakt zum Anderen entsteht ein Bewegungsspiel, das in jedem Moment neu kreiert wird.

Es ermöglicht, Bewegungsmuster aufzulösen, auf den Bewegungsprozess zu vertrauen und die reichen Möglichkeiten des Augenblickes auszuschöpfen. Contact Improvisation ist längst zu einem charakteristischen Element des zeitgenössischen Tanzes geworden und wird auch als eigenständige Tanzform ausgeübt. Alleine, zu Zweit oder mit mehreren Bewegern kann CI uns neue Wege aufzeigen.

In der Kurszeit werden wir uns mit ein oder zwei Basiselementen der CI beschäftigen. Danach gibt es Zeit für freies Tanzen und Ausprobieren!

Achtsamkeit und Respekt für sich selbst und den Anderen, Spaß an Bewegung sind die einzigen Voraussetzungen!

Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Kosten:

Es wird keine Kursgebühr geben sondern es gilt das Prinzip: „**Gib, was Du hast und was es Dir wert ist.**“

Ich möchte so viele Menschen wie möglich mit meiner Contact-Reihe erreichen und auch die Menschen einladen, die vielleicht gerade nicht viel Geld haben.

Zahl was Du kannst – und bleib nicht deshalb weg, weil du denkst du hast nicht genug Geld! Dieses Solidarprinzip wird davon getragen, dass alle, die mehr geben können, das auch tun. Mein Wunsch ist, dass jeder Teilnehmer mir persönlich am Ende des Abends das gibt, was für ihn/sie möglich ist.



Termine: Donnerstags 17.30 bis 19.00 Uhr genaue Termine auf Anfrage !

Leitung/Fragen:

**Rolf Schulz Tel: 0160 916 85 394;
rolfonsoschulzi@gmx.de**



Pilates

Pilates ist eine körperlich-mentale Trainingsform.

Kontrollierte, gezielte und fließende Bewegungen beziehen alle Muskelgruppen mit ein. Kraft, Ausdauer, Balance und eine bessere Körperbeherrschung werden durch regelmäßiges Training erzielt. Ein effektiver Muskeleinsatz wird erlernt, muskuläre Dysbalancen ausgeglichen und Haltungsfehler korrigiert.

Verspannungen im Schulter-, Nacken- und Rückenbereich werden gelindert. Durch gezielte Stärkung der Beckenbodenmuskulatur können Senkungsbeschwerden und Inkontinenz, welche sich eventuell im Zuge einer Geburt ausgeprägt haben, zurückgebildet werden.

... und Sie bekommen eine aufrechte Körperhaltung!

Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger/innen als auch an Fortgeschrittene.

Eine kostenlose Probestunde ist selbstverständlich jederzeit möglich.

Infos und Anmeldung bei
Claudia Kremer
(zertifizierte Basis- Pilates- Trainerin).



Pilates
Freitag 17:00 bis 18:00 Uhr
Raum 205
10er-Karte € 70,-
Claudia Kremer
0201/759766
ck.1976.ck@googlemail.com



JFMA-Essen

Schule für Kampfkunst, Selbstverteidigung und Fitness

- den Background nicht vergessen
- sich effektiv in Gefahrensituationen zur Wehr setzen können
- sich wieder fit fühlen, besser schwitzen bis zum Umfallen ;)

Training

Unsere Trainingsatmosphäre ist ruhig und gelassen, die **angemessene Selbstverteidigung** ist unser Ziel. Nichts gegen härteres Training, aber wir sind kein Knüppelcamp. Wir trainieren mit, nicht gegeneinander - **Protect and Respect your Partner Program**.

Neben dem Vermögen bzw. der Technik uns verteidigen zu können, entwickeln wir im Training gleichzeitig die drei Grundpfeiler der Fitness:
„Ausdauer, Flexibilität und Kraft“.



Wir trainieren das von Bruce Lee entwickelte Jun Fan Gung Fu/JKD, sowie das von Dan Inosanto stammende Kali System der philipinischen Kampfkünste in Anlehnung an das Jeet Kune Do.

Trainingsinhalte sind u.a.:

Jun Fan Kickboxing, Kick Trapping, Kick Grappling, Focus Mitts, Partnerübungen, Shadowboxing, Sparring, Stockkampf, Footwork, Sinawalli, Sumbrada, Olisi, Body weight exercises, Stretching, Cardio, etc.

Gerne könnt Ihr bei uns an einem unverbindlichen Probetraining teilnehmen.

JFMA-Essen

Montag 19:00 - 20:00 Uhr

Mittwoch 18:00 - 20:30 Uhr

Freitag 21:00 - 22:30 Uhr

Samstag 13:00 - 15:30 Uhr

Kursgebühr € 39,- / € 52,-

Oliver Gellisch

0201/87 85 777

info@jfma-essen.de



Wing Chun | Eskrima | Chin Na



Wing Chun ist eine Kampfkunst, die in China von Nonnen entwickelt wurde und vorwiegend der Selbstverteidigung dient. Charakteristisch ist dabei, dass die Bewegungen mit reduziertem Körper- und Kräfteinsatz ausgeführt werden können und aufgrund hoher Präzision und Geschwindigkeit sehr effektiv sind.

Eskrima ist eine Kampfkunst, die von den Philippinischen Inseln stammt. Hierbei liegt der Schwerpunkt auf dem Kampf mit Waffen und der Selbstverteidigung bei Angriffen mit Waffen, insbesondere Messern und Stöcken. Es werden Fähigkeiten entwickelt, die

Distanzen zum Gegner oder zur Waffe korrekt einzuschätzen, präzise Gegenangriffe zu starten und Ruhe in Stress-situationen zu bewahren.

Chin Na ist ein Nahkampfstil aus China, der auf der Selbstverteidigung bei direkten Angriffen in Form von Handgreiflichkeiten basiert. Sowohl bewaffnete als auch unbewaffnete Angriffe werden durch effektive Griffe, Hebel und durch die Druckausübung auf bestimmte Schmerzpunkte des Gegners abgewehrt.

Ich stamme aus Kuba und betreibe seit 30 Jahren Kampfsport. Seit über 15 Jahren unterrichte ich verschiedene Kung Fu-Stile, schwerpunktmäßig Wing Chung und Chin Na.

In meinem Unterricht lege ich darauf Wert, die verschiedenen Kampftechniken nicht isoliert zu vermitteln sondern diese zu kombinieren. Auf diese Weise versetzte ich meine Schüler in die Lage, alle Kampfstile je nach Erfordernis der Situation zu deren Selbstverteidigung kombiniert einzusetzen.

Interessenten können kostenlos an zwei Trainingseinheiten teilnehmen. Bei Interesse bitte ich um telefonische oder schriftliche Voranmeldung.

Wing Chun | Eskrima | Chin Na
Rusbelt Cuxart Fernandez
Dienstag 18:00 bis 19:30 Uhr
Freitag 17:00 bis 18:30 Uhr
€ 30,- pro Monat
0178/36 34 678
r.cuxart@yahoo.com

*Ich freue mich auf Eure/Ihre
Anfragen!*

Rusbelt Cuxart Fernandez



Taiji Gongfu | Traditionelles Chen Stil Taijiquan

Das CTND (Chen Stil Taijiquan Netzwerk Deutschland) steht für ein modernes, präzises und kraftvolles Taijiquan (Tai-Chi-Chuan) in direkter chinesischer Tradition! Unser Familienstil ist sehr besonders und detailliert und nicht leicht zu erlernen, weshalb er häufig Taiji Gongfu genannt wird. Das Training ist gehaltvoll und erfordert kontinuierlichen Eifer und Beharrlichkeit. Die Auswirkungen auf Körper und Geist sind jedoch beträchtlich und für jeden bei gewissenhaftem Üben erfahrbar. Die kraftvollen Bewegungen fließen mal langsam, mal schnell im stetigen Wechselspiel. Das System setzt sich aus Basisroutinen, Hand- und Waffenformen sowie Partnertraining zusammen. Es verbindet die drei Aspekte Selbstverteidigung, Gesundheitsübung und meditative Geistes-schulung in einem System.

Unser Taijiquan kann gewinnbringend sowohl von Freizeitsportlern als auch engagierten Profis betrieben werden. Wir betonen den gesundheitlichen Nutzen, die Praktikabilität und Anwendbarkeit unseres Kungfu-Stils, Transparenz in der Lehre, die Anleitung zum selbstverantwortlichen Lernen, ein gleichberechtigtes Schüler-Lehrer-Verhältnis sowie Persönlichkeitsbildung durch Schulung von Konzentration, Ausdauer und Sensibilität.

Gegenseitiger Respekt, Aufrichtigkeit, Freude an der Sache sind daher ebenso Bestandteil unserer Lehre wie tiefgreifende, detaillierte und modern vermittelte Inhalte!



**Taiji Gongfu |
Traditionelles Chen Stil Taijiquan**
Di 19:30 - 21:30
Do 19:00 - 21:00
je Kurs € 40,- pro Monat
Rabatt bei Buchung mehrerer
Kurse
Falk Heinisch | 0151/42 300 331
f.heinisch@ctnd.de | www.ctnd.de



Tai Chi-Gruppe



Tai Chi Chuan wird im Volksmund auch als »chinesisches Schattenboxen« bezeichnet. Es kommt aus China und zählt zu den »inneren Kampfkünsten«, denn es kommt auf die Konzentration in der Bewegung an. In China wird es von jungen wie von alten Menschen ausgeübt – die meisten werden schon mal in Fernsehsendungen über China die Gruppen in Parks gesehen haben, die sich langsam und nach gleichförmig Mustern bewegen.



Wer regelmäßig Tai Chi praktiziert, wird »stark wie ein Holzfäller, geschmeidig wie ein Kind und gelassen wie ein Weiser« – so sagt ein asiatisches Sprichwort. Nachweislich positiv wirkt sich regelmäßiges Tai Chi-Üben auf die Gesundheit aus; deswegen gibt es auch bei uns immer mehr Kurse, die teilweise auch von den Krankenkassen finanziert werden.

Das Schöne am Tai Chi Chuan ist, dass man es überall praktizieren kann, ohne Geräte zu benötigen. Manche üben auch im Gruga-Park, auf einer Wiese, am Ruhr-Ufer oder im Urlaub am Meer. Auch die Tai Chi-Gruppe trifft sich manchmal im Freien, in der kalten, nassen und dunklen Jahreszeit nutzen wir aber gerne den Raum in der Villa Rü.

Tai Chi-Gruppe
Rolf Schwermer
Gerd Dapper-Neufeld
Freitag 20:00 bis 21:30 Uhr
Kursgebühr: anteilige Raummiete
0172/92 60 726
r.schwermer@web.de

Unsere Tai Chi-Gruppe trifft sich schon seit 15 Jahren und übt einmal wöchentlich – seit 10 Jahren als selbstorganisierte Gruppe ohne Lehrer. Praktiziert werden in der Tai Chi-Gruppe zwei Formen des Tai Chi:

- die »Faustform« = Tai Chi Chuan
- die Schwertform = Tai Chi Dao, das tatsächlich mit einem Langschwert ausgeübt wird



Entspannungskurse

Tai Ji Quan

...eine chinesische Kampf- u. Bewegungskunst. Sie ist meditativ und körperkräftigend. Sie lernen zur Standmeditation und einer Seidenübung die 9er Form nach Großmeister Chen Xiaowang (WCTAG). Der gesundheitliche Wert ist weltweit anerkannt. Da innere Energie anstelle von Muskelkraft gesetzt wird, ist Taijiquan von jung und alt, Mann und Frau, klein und groß gleichermaßen erfolgreich auszuüben.

Autogenes Training (AT)

... Prof. Dr. J.-H. Schultz war in den dreißiger Jahren der Begründer des AT. Dieses Entspannungsverfahren wird als Verfahren der konzentrativen Selbstentspannung bezeichnet. AT ist eine autosuggestive Methode, bestehend aus den verschiedenen Formeln und Übungen. Ziel ist, dass der Ausführende selbst, ohne äußeres Zutun, eine Entspannung von innen heraus herbeizuführen.

Progressive Muskelrelaxation (PMR)

...nach Edmund Jacobson. Es handelt es sich um ein Verfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll. Dabei werden nacheinander die einzelnen Muskelpartien in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird kurz gehalten, und anschließend wird die Spannung gelöst. Ziel des Verfahrens ist eine Senkung der Muskelspannung aufgrund einer verbesserten Körperwahrnehmung.

Annette Rixen

- Jahrgang 1975,
- Logopädin & Entspannungstrainerin
- Kursleiterin für Taijiquan, AT, PMR (zertifiziert durch die WCTAG | World Chen Xiaowang Taijiquan Association Germany)
- zertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle für Prävention - dadurch anteilige Erstattung durch die Krankenkasse



Tai Ji Quan

10 x 90 Min. 145 Euro Taijiquan

8 x 90 Min. 125 Euro AT

8 x 60 Min. 105 Euro PMR

Infos zu den Kursen unter:

0201/85838204

www.chen-taiji-essen.de

a-rixen@web.de



Ganzheitliche Körperarbeit | Rückenschule nach Dore Jacobs

Die wöchentlichen Kurse beinhalten eine grundlegende Körperarbeit nach Dore Jacobs:

Intensive Bewegungs- u. Entspannungsübungen führen zu einem bewussten, feinfühligem Umgang mit dem eigenen Körper, lösen Verspannungen und korrigieren Haltungsschäden und Bewegungsstörungen.

Schonend kräftigende Übungen in Verbindung mit fließenden Bewegungsabläufen auch für zu Hause entlasten Rücken, Schultern und Nacken, weiten den Atemraum und führen zu einer gelösten, lebendigen und befreienden Aufrichtung sowie einer stabilen Haltung.

Es werden Hilfen gegeben für richtiges Stehen und Gehen und Zusammenhänge im Körper deutlich gemacht.

Die Kurse haben keinen Leistungsanspruch und wenden sich an alle Menschen, die tiefer gehende Entspannung brauchen und Freude an der Bewegung haben.

Der Einstieg in alle wöchentlich stattfindenden Kurse ist jederzeit möglich.



Ursula Kemper:
Bewegungspädagogin
Montag 17:15 - 18:45 Uhr (Aula)
Montag 19:00 - 20:30 Uhr (Aula)
Dienstag 10:20 - 11:50 Uhr (Aula)
€ 35 Monat pro Monat
0201/26 40 96
info@bewegung-dorejacobs.de
www.bewegung-dorejacobs.de



QIGONG

Tu Deinem Leib etwas Gutes,
damit Deine Seele Lust hat,
darin zu wohnen!

Qigong

Durch einfach zu erlernende, sanfte
Körper- und Atemübungen aus dem
Qigong zu mehr Ausgeglichenheit und
Lebensfreude!

Qigong wurzelt in der Traditionellen
Chinesischen Medizin und
dient der Gesundheitsvorsorge und
Verbesserung der körperlichen und
seelischen Lebensqualität.

Seit mehr als 40 Jahren leistet der Verein
„Essener Kontakte e.V.“ individuelle
Hilfen für Menschen mit psychischen
Erkrankungen und Behinderungen.
Neben den Hilfen für die Betroffenen
wird auch Unterstützung für Familien
und Angehörige angeboten. Ziel unserer
Arbeit ist es, jede/n Einzelnen dabei zu
unterstützen ein möglichst selbstbe-
stimmtes und in die Gesellschaft
integriertes Leben führen zu können.



Dazu betreibt der Verein ein Sozial-
psychiatrisches Zentrum (SPZ), das
folgende Bausteine umfasst:

- eine Kontakt- und Beratungsstelle,
die psychosoziale Beratung, Freizeit-
aktivitäten und Gesprächsgruppen
anbietet
- einen Wohnverbund, der Wohnange-
bote vom selbständigen Einzelwohnen
über die betreute Wohngemeinschaft
bis zum stationären Wohnplatz
anbietet.
- eine Tagesstätte, die länger seelisch
Erkrankten eine Tagesstruktur mit
Beschäftigungsangeboten bietet.

Essener Kontakte e.V.

Gemeinschaft für sozialpsychiatrische Hilfen



Der Verein bemüht sich besonders um
die Inklusion von psychisch Kranken
und Genesenden und fördert mit seiner
Arbeit das gemeinsame Leben und
Lernen von Menschen mit und ohne
Behinderungen in allen Lebensbereichen.

Qigong

Donnerstag 16:30 - 18:00 Uhr

€ 1,- pro Treffen

Detlef Zuchowski

**0201/73 36 46 (Anmeldung bei
Maria Kalka)**

kontaktstelle@essener-kontakte.de



Die Essener Montagsakrobaten

Pyramiden bauen oder Handstände auf einer zweiten Person balancieren – dies sind typische Übungen für Akrobaten. Die Akrobatik ist eine Sportart, die sowohl die Koordination als auch die Kondition fördert und dabei viel Raum für Kreativität bietet.

In unserer Gruppe turnen wir überwiegend am Boden mit einem oder mehreren Partnern (Partner-, Duo- und Gruppen-Akrobatik). Dabei steht der Spaß am gemeinsamen Üben im Vordergrund. Die Akrobaten in der Gruppe haben unterschiedliche Alters- und Niveaustufen, die bei den verschiedenen Übungen berücksichtigt werden. Deshalb ist der Einstieg in die Akrobatik auch mit geringen Fähigkeiten möglich.

Wenn ihr Interesse habt, meldet euch oder schaut einfach mal montags vorbei. Wir freuen uns über euer Kommen.



Die Essener Montagsakrobaten
Montag 18:00 - 20:00 Uhr (2. Etage)
Kosten: anteil. Raumnutzungsgeb.
Klara Damen | 0201/73 06 85
klawern@t-online.de
W. Pieper | 0234-879 84922
pieper@bochum.de



Jeder sollte einen guten Therapeuten haben...

*Systemisch denken,
tiefenpsychologisch verstehen,
individuell handeln.*

Psychotherapie und Persönlichkeitsentwicklung dienen sowohl der Behandlung von seelischen Leiden als auch zur Unterstützung, um mit den ständig steigenden Herausforderungen an und von Beruf, Beziehung und Familie erfolgreich umgehen zu können.

In Einzel-, Paar- und Familiensitzungen sowie Supervisionsgruppen werden neben den seelischen Belastungen auch partnerschaftliche Konflikte, familiäre Herausforderungen sowie Störungen in Teams individuell, verständnisvoll, multimodal und lösungsorientiert geklärt.



In regelmäßig stattfindenden Seminaren werden darüber hinaus Lehrinhalte in Theorie und Praxis zu psychopathologischen Störungsbildern, systemischen und multimodalen Therapieformen (Narrativer-, Systemischer-, Verhaltens- und Lösungsorientierter Therapie) sowie zu Prozessdiagnostika wie dem Familienbrett, Genogramm und VT Analysen vermittelt.

Im Einzel- und Gruppenmodus finden ferner Seminarreihen zur erfolgreichen Vorbereitung auf die Prüfung für Psychotherapie nach dem HPG sowie für die Medizinisch Psychologische Untersuchung (MPU) zur Wiedererlangung der Fahrerlaubnis statt.



InTreatment.me
Dienstag, Freitag, Samstag / WE
nach tel. Vereinbarung
Kostenlose Information unter:
Christian D. Bollhof
0201.436 95 81
Bollhof@yahoo.de



PSV Essen 1922 e.V. Abteilung Taekwondo

Taekwondo ist koreanisch und bedeutet wörtlich übersetzt: „**Fuß-Faust-Weg**“.

„Fuß und Faust“ stehen für die in diesem Sport angewandten Techniken. Hiermit sind Kicks in allen Varianten (gedreht, gesprungen, doppelt oder dreifach, im Bauch- oder Kopfbereich) gemeint.

„**Der Weg**“ hingegen ist die persönliche Entwicklung, die ein Taekwondoka durchläuft: vom Weißgurt zum Schwarzgurt – vom Schüler zum Meister.

Dieser Sport kann eine **Charakterschule** werden. Er lehrt Geduld, Respekt vor dem Gegenüber, Erkennen der eigenen Schwächen und Stärken und auch Selbstdisziplin.

Der besondere Reiz an Taekwondo ist die Kombination von körperlichem und geistigem Training.

Die beiden Wettkampfdisziplinen des Taekwondo sind Vollkontaktwettkampf und Formenlauf.



Kerstin Hamacher ist die Abteilungsleiterin und Trainerin der am 1.1.2013 neu gegründeten Taekwondo-Abteilung des **Essener Polizeisportvereins**. Aber auch vorher schon leitete Frau Hamacher das Training einige Jahre im Bürgerzentrum Villa Rü.

Sie blickt auf einen langjährigen Weg im Taekwondo zurück und gibt ihre Erfahrung und ihr Können gerne an interessierte Sportler weiter.

Bei den derzeit bestehenden, altersunterteilten Gruppen liegt der Schwerpunkt im Kinderbereich (8 – 13 Jahre)

Bei Interesse kann vorab eine Probe-stunde telefonisch mit Frau Hamacher vereinbart werden.

PSV Essen 1922 e.V.
Abteilung Taekwondo
Dienstag und Donnerstag
17:00 - 18:00 Uhr Kinder 8-13 J.
18:00 - 19:00 Uhr Ki fortgeschr.
19:00 - 20:30 Uhr ab 14 J. + Erw.
zzt. € 12 Monat pro Monat
Kerstin Hamacher | 0173/66 66 903
k.hamacher@casysso.de



Gesunde Ernährung trifft Villa Rü

Machen Sie sich auf den Erfolgskurs zum Optimalgewicht mit dem ESG Gewichtsmanagement - erfolgreich abnehmen.

In diesem Präventionskurs vermitteln wir Ihnen alltagstauglich, individuell und nachhaltig in acht Einheiten, wie Sie Ihre Ernährung optimieren ohne Kalorien-terror und Jo-Jo-Effekt. Genuss neu zu definieren ohne Heißhungerattacken können Sie hier im Kreise Gleichgesinnter erlernen. Dabei ist das Ziel eine langfristige Ernährungsumstellung bei gleichzeitiger Gewichtsoptimierung.

Unter Leitung von Diplom Oecotrophologin Carola Jotzo erwartet Sie ein Einkaufstraining, Tipps zu Achtsamkeit und Verhaltensänderungen, Verkostungen u. v. m..

Wechselnde Kurszeiten jeweils dienstags nach 18:00 Uhr.

Ihre gesetzliche Krankenkasse bezuschusst diesen Kurs mit mindestens 75,-Euro.



ESG  INSTITUT FÜR ERNÄHRUNG

**Präventionskurse der
ESG – Institut für Ernährung
Dienstags ab 18:00 Uhr
Termine und Anfangszeiten unter
www.esg-ernaehrung.de
Anmeldung und Information:
0201-43 95 299 0 oder
c.jotzo@esg-ernaehrung.de**



Dao Wing Chun



Der Weg ist das Ziel

Dao Wing Chun ist eine ganzheitliche Bewegungskunst. Sie setzt sich aus den Elementen chinesischer Kampfkunst und Philosophie zusammen. DWC hat seine Wurzeln in Taiwan und China und basiert neben den Einflüssen aus dem klassischen Wing Chun auf den

Prinzipien innerer Systeme. Im Vergleich zu äußeren Kampfkünsten funktioniert das DWC nicht durch körperlich-muskuläre Stärke, sondern durch dynamische Geschmeidigkeit. So ist es auch körperlich unterlegenden möglich, sich zur Wehr zu setzen.

Dao Wing Chun
Dienstag + Donnerstag
20:00 - 21:30 Uhr
€ 30 Monat pro Monat
Walter Schmitz
0157/72 91 21 63
dwcwalter@gmail.com
www.dao-wing-chun.de



Schwantes



- SAT-Technik
- TV
- DVD | Blu-Ray
- Hifi
- Telekommunikation
- Heimkino
- Multiroom-Lautsprecher
- Hausgeräte

*Ihr Fachhändler und Servicepartner
in Rüttenscheid!*

Rüttenscheider Str. 161 ▪ 45131 Essen
Tel: 0201.775812 ▪ Fax: 0201.776388

Email: info@schwantes-online.de

www.schwantes-online.de

Dieter Breil

Elektroinstallationen

Egal, ob es sich um eine simple Steckdose, den Anschluss eines Kochfeldes oder professionelle Schalttechnik handelt. Wir erledigen alle Leistungen im Elektrikbereich professionell, kundenorientiert und fachgerecht.

Qualität und Zuverlässigkeit sind seit jeher unser Versprechen.



Elektroinstallationen Breil
Aronweg 23 45276 Essen

www.elektrobreil.de

Tel. +49 (0)201 519797

Fax. +49 (0)201 519727

service@elektrobreil.de



25 Jahre
Kompetenz

Gedächtnstraining - Fitness für den Kopf

„Wer rastet, der rostet“ – dies gilt nicht nur für die körperliche Fitness, sondern auch für die Gehirnfunktionen.

In regelmäßigen Abständen werden im Bürgerzentrum Villa Rü Gedächtnstrainingkurse angeboten.

Hier können die Teilnehmer ihr Gedächtnis auf spielerische Art und Weise trainieren und im Gedankenaustausch Neues erfahren.

Der Kurs beinhaltet laufend neue Übungsangebote für Menschen, die ihr Gedächtnis ohne Leistungsdruck fit halten wollen.

Geleitet werden die Kurse von Michaela Waldschütz. Sie ist Diplombiologin und Mitglied im Bundesverband Gedächtnstraining. Frau Waldschütz leitet das Gedächtnstraining bereits seit 5 Jahren im Bürgerzentrum Villa Rü. Ihr Sach- und Fachverstand gepaart mit hohem Einfühlungsvermögen machen sie bei den Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern zu einer sehr beliebten und kompetenten Trainerin.

Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Ein Kurs besteht aus 6 Terminen:
Jeweils am Dienstag zwischen
10.00 Uhr u. 11.30 Uhr.

Die Kurse werden 3-4 mal pro Jahr angeboten. Die genauen Zeiten kann man aus der Presse und den Villa Rü Programmen entnehmen.

Bei diesem Gedächtnstraining handelt es sich um ein Angebot speziell für Senioren. Das Konzept des Bürgerzentrums Villa Rü sieht die Arbeit mit und für Senioren ausdrücklich vor.. Allerdings müssen hier noch einige Strukturen an solche Angebote angepasst werden. So ist es wichtig, barrierefreie Zugänge zu den Toiletten zu schaffen. Die Planungen hierzu sind bereits abgeschlossen. Die Verantwortlichen hoffen, dass innerhalb der nächsten 2 Jahre mit den Bauarbeiten begonnen werden kann..



Gedächtnstraining
Dienstag 10:00 - 11:30 Uhr
Kursgebühr € 30 | 6 Termine
Werner Settels
0201/88 511 53
werner.settels@
jugendamt.essen.de



esg - Wirbelsäulengymnastik

Am 28.2.1985 wurde die esg für Menschen ab 50 Jahren gegründet. Dazu zählt inzwischen jeder 3. Essener Bürger.

Damals wie heute wollte man dem Wunsch nach altersgemäßen Freizeitaktivitäten gerecht werden. Der Verein hat 1.100 Mitglieder, von denen 90% weiblich sind.

Mobilität und Gesundheitsbewusstsein haben in den letzten Jahrzehnten stetig zugenommen. In den mehr als 30 Jahren unseres Bestehens konnten wir ca. 130 Sportgruppen bilden.

Immer wieder zeigt sich, dass Sport - unabhängig vom Lebensalter - Wohlbefinden und Lebensfreude fördert. So liegt auch unser Schwerpunkt im Bereich der allgemeinen Seniorengymnastik, der Wirbelsäulengymnastik und der Wassergymnastik.

Darüber hinaus gibt es ein breit gefächertes Kursangebot. Beliebte ist insbesondere der Seniorentanz. Er fördert die Koordination, Konzentration und Kooperation mit einem Partner. Eine charmante Form, sich geistig und körperlich fit zu halten.

Neue Kontakte ergeben sich sowohl auf Urlaubsfahrten im In- und Ausland als auch im Rahmen von Aktivwochen, Fahrradtouren und Tagesfahrten.

Gesellig ist es auch in der gemütlichen Cafeteria in unserer Geschäftsstelle im „Haus des Sports“ Steeler Straße 38, 45127 Essen. Hier trifft man sich zum Gedächtnistraining, zu Spielenachmittagen und zum englischen Gesprächskreis.



Seit Oktober 2013 bieten wir auch eine Wirbelsäulengymnastik-Gruppe im Bürgerzentrum Villa Rü an.

Wirbelsäulengymnastik ist ein gesundheitsorientiertes, ganzheitliches Training. Es werden Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit, Sensomotorik und Entspannungsfähigkeit trainiert.

Alles mit viel Spaß und unter qualifizierter Anleitung.

Schnupperstunde erwünscht!

**Essener Seniorengemeinschaft
für Sport und Freizeit e.V. | esg
Kurs: Montag 8.30 Uhr – 9.30 Uhr
0201/24 80 333 (Haus des Sports)
info@esg-online.org**



„Essen meditiert“

Seit 2014 finden die Meditationskurse der Gruppe „Essen meditiert“ mittwochs und sonntags in der Villa Rü statt. Wir haben innerhalb des letzten Jahres einen sehr starken Zulauf erfahren. Regelmäßig gibt es neue Gesichter bei den Kursen und immer gibt es was neues zu lernen und zu erleben.

Meditation ist gerade im Westen leider in seiner Bedeutung sehr verzerrt dargestellt. Menschen haben immer wieder die Vorstellung, dass man einfach nur sitzt und schweigt. Wie viele unterschiedliche positive Effekte es auf Körper Geist und Seele hat und was die eigentliche Bedeutung von Meditation ist bleibt da oft im Dunkeln. Dabei ist die Liste der heute erforschten Wirkungen sehr sehr lang. Diese Inhalte werden ebenfalls in den Kursen vermittelt.

Die Kurse sind in unterschiedliche Abschnitte unterteilt. Zu Beginn werden unterschiedliche Atemtechniken praktiziert, die zumeist aus dem indischen Pranayama stammen. Danach werden die sogenannten Körperatmungstechniken zum Einsatz gebracht, wobei die Atmung zur Aktivierung (oder auch Reaktivierung) von bestimmten regionalen Nervenbahnen und Energien, verwendet wird. Sind diese Übungen abgeschlossen, wird gemeinsam geOMht. Das OMH oder auch AUM ist



die Urschwingung. Mit diesem Laut kann man sowohl Gehirn, als auch Organschwingungen harmonisieren. Abschließend gibt es eine Meditation. Manchmal eine geführte und manchmal auch eine Schweigemeditation. Bei der geführten Meditation gibt es eine Reise, in denen sich das Unterbewußtsein zu Wort meldet. Bei der Feedbackrunde bekommt dann jeder die Gelegenheit sich Informationen über die empfangen inneren Bilder einzuholen und seine Erlebnisse zu teilen.

Für einen Besuch ist bequeme Kleidung empfohlen und sonst, möglichst ohne Erwartungen, vorbei zu schauen. Wir freuen uns über jeden, der mal was für sich selbst machen möchte. Die Kurse finden auf Spendenbasis statt.

Essen meditiert
Zagros Rafaty
Mittwoch 21:00 Uhr Raum 205
Sonntag 12:30 Uhr Raum 101
01577/4162649
www.essen-meditiert.com



Nati per Leggere | Zum Lesen geboren

Gruppo di incontro e lettura per bambini piccoli ed i loro genitori

Elterntreff und Lesetreff auf Italienisch für Kleinkinder (bis 6 J.) mit ihren Eltern, zur Unterstützung der Zweisprachigkeit

Bist du eine Mutter oder ein Vater von italienisch muttersprachlichen Kindern und du weisst nicht, wie Du die italienische Sprachentwicklung deines Kindes unterstützen kannst?

Bist du an einem Austausch mit anderen Eltern über mehrsprachige Erziehung interessiert?

Dann seid ihr herzlich mit euren Kinder zum Lesen und Spielen in italienischer Sprache mit uns eingeladen.

Jeden 3. Mittwoch im Monat im Bürgerzentrum Villa Rü!

In Zusammenarbeit mit „Zum Lesen Geboren“ treffen wir uns seit 2 Jahren mit 10 Kindern zwischen 6 Monaten und 6 Jahren.

Die Treffen sind kostenfrei mit nur einer einzigen Regel: es wird nur italienisch gesprochen!

Wir warten auf euch!

Info:

www.facebook.com/natiperleggere.essen
oder beim Bürgerzentrum Villa Rü



In cooperazione con /
in Kooperation mit



**Nati per
Leggere**
**Zum Lesen
geboren**

**Nati per Leggere |
Zum Lesen geboren
dritter Mittwoch im Monat
16:30 Uhr | Villa Rü Raum 104
Anna Prodi | 0201/9770053
kostenfrei
[www.facebook.com/
natiperleggere.essen](https://www.facebook.com/natiperleggere.essen)**



B.S.E. Jazzclub

.....auch mit den Augen hören

Was?

Jazz ist die Musik des individuellen Ausdrucks und der kollektiven Improvisation. Er lebt von der Kreativität und dem Erfindungsreichtum der Musiker/innen. Die Menschen können besser verstanden werden, wenn wir sie auch mit den Augen wahrnehmen.

Das Programm - quer durch alle Stilrichtungen - wird im Voraus gemeinsam zusammengestellt. Filme und Dokumente stammen aus dem Archiv des Leiters.

Seit März 2015 veranstalten wir zusätzlich **Livekonzerte** unter dem Titel „**Jazz Visions Ruhr**“. Der Eintritt ist frei.

Wieso?

Den Anfang nahm die Gruppe 2006 in den vom jetzigen Leiter durchgeführten Jazzfilmkursen in der VHS.

Mittlerweile ist eine sehr angenehme, freundliche und für alle Beteiligten fruchtbare Kooperation mit der Villa Rü entstanden.

In einer Abstimmung haben wir uns den Namen **B.S.E.Jazzclub (Body.Soul.Eye)** gegeben. „E“ steht für Auge, weil wir ja viele Filme anschauen. Man darf bei uns ruhig etwas verrückt sein, aber es ist nicht Bedingung.



Wann?

Die Jazzfilmveranstaltungen finden jeden 3. Mittwoch im Monat von 19.30 bis ca. 21.30 Uhr, statt (auch in den Ferien!). Die Livekonzerte „Jazz Visions Ruhr“ werden i. d. R. an jedem 1. Sonntag im Monat nachmittags durchgeführt. Zeiten unter www.facebook.com/villarue

Wie werde ich Mitglied?

Jeder kann Mitglied werden. Die Mitgliedschaft entsteht durch Eintrag in die Clubliste. Jedes Mitglied erhält einen nummerierten Ausweis, der berechtigt, in Zukunft an allen Veranstaltungen teilzunehmen. Die Mitgliedschaft und der Besuch der Clubveranstaltungen sind kostenlos.

Bei Hinterlegen der Emailadresse erhält jedes Mitglied zusätzlich kostenlos Informationen zu Spielstätten und Jazzkonzerten in der näheren Umgebung, die regelmäßig aktualisiert werden (keine Werbung!).

Jazzclub:
3. Mittwoch im Monat
(auch in den Ferien!)
Livekonzerte:
1. Sonntag im Monat
kostenlos
Lutz Felgner | 0201/26 31 78
B.S.E.Jazzclub@gmx.net

Sehen und hören wir uns 'mal?
Bis dahin keep swingin'
Lutz Felgner





WWW.FACEBOOK.COM/WEINPALETTE



**MEHR
ERFAHREN –
MEHR
GENIESSEN!**



WeinPalette
E S S E N

Girardetstraße 2-38 (Girardet Haus) · 45131 Essen · Tel. 0201 1029693
service@weinpalette-essen.de · www.weinpalette-essen.de

Sanimatika

„Sanimatika“ heißt der Kurs, dessen Ziel ist, Kinder im Alter von 3 bis 8 Jahren im Rahmen spielerischen Unterrichts an die russische Kultur und Sprache heranzuführen.

Das Angebot richtet sich an Kinder aus Familien, in denen mindestens ein Elternteil russischsprachig ist.

Mit viel Spaß und Freude lernen die kleinen Forscher spannendes über Buchstaben und Wortbildung, geometrische Figuren und Anzahlen, experimentieren viel und basteln.

Außerdem gibt es viele andere Möglichkeiten, bei den Kindern das Interesse für die russische Sprache zu unterstützen und gleichzeitig auf die Schule vorzubereiten. Unsere Kinder gehen gerne ins Museum Folkwang und in den Wald und machen dort viele neue Entdeckungen. Oder sie erkunden spielerisch die -Stadt Essen und wissen jetzt genau, wie viele Fenster das Rathaus hat!



**Kinder wollen lernen, spielen,
entdecken - wir helfen ihnen gerne!**

Der Kurs findet in kleinen Gruppen (bis 8 Kinder) statt und ist abhängig vom Alter Ihres Kindes.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Bitte melden Sie sich vorher an.

Sanimatika
Samstag Raum E4
Svetlana Shvartsman
sanimatika@gmail.com
017649704226



Eritreischer Kulturverein Essen und Umgebung e.V.

Der Eritreischer Kulturverein Essen und Umgebung e. V. wurde am 27.01.2001 in Essen gegründet. Unser Verein verfolgt ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige, soziale, mildtätige und kulturelle Zwecke.

Neben der Beratung und Betreuung von Eritreern setzen wir uns intensiv für die Integration ein. Wir treffen uns jeden ersten Samstag eines Monats.

Hautnah erleben und kennenlernen kann man uns auch auf den Festen der Villa Rü. Mit unseren Darbietungen bereichern wir die kulturelle Vielfalt und mit unseren kulinarischen Köstlichkeiten erweitern wir das Angebot an Speisen und Getränken. Wir freuen uns sehr, dass wir unsere Besucher und Freunde begeistern konnten und blicken gespannt in die Zukunft.

...Kinder und Jugendliche, Erwachsene, Familien und Senioren: für Alle ist etwas dabei.

Aktivitäten:

- Förderung und Hilfe bei der Integration
- Sozial Beratung und Betreuung - teilweise in Zusammenarbeit mit Sozialverbänden, Kirchen und Kulturvereinen
- Kulturelle Veranstaltungen.
- Bildung und Seminare.
- Eritreische Kultur und Muttersprache für Kinder und Jugendliche



Treff 1. Samstag im Monat

Raum 203 | 2. Etage

M. Tesfai 0176-67592724

B. Negash 0152-02700748

M. Frezghi 0162-3456288



Mit-Mach-Café für vegane Familien

Du lebst vegan oder interessierst dich dafür? Deine Kinder möchtest du auch vegan ernähren? Wertvolle Tipps und netter Austausch erwarten dich bei uns.

Wir sind die Regionalgruppe Essen des Vegetarierbundes und organisieren ein offenes Treffen für vegane Familien, werdende Eltern und Angehörige.

An jedem 3. Sonntag im Monat treffen sich vegane Familien **von 14 bis 17 Uhr** zum gemeinsamen Austausch, zum Schlemmen und Spielen.



Du findest bei uns:

- Informationen über vegane Ernährung in der Schwangerschaft, Stillzeit und Kindheit
- Erfahrungen zu Tagesmüttern, Kindergärten und Schulen
- vegan-freundliche Hebammen und Frauenärzte
- einen Spielbereich für die Kinder
- eine Ansichtsbibliothek mit vielen Büchern rund um vegane Familienernährung, Kochbüchern und Bilderbüchern
- weitere wechselnde Aktionen (Lesungen, gemeinsames Backen, Vorträge)

Die Teilnahme ist natürlich kostenlos: Jede Familie bringt Kuchen, Muffins, Gebäck oder auch etwas Herzhaftes für das Buffet mit. Um eine Spende für die Getränke wird gebeten.

Jeder 3. Sonntag im Monat
von 14.00 bis 17.00 Uhr
Infos und Anmeldung unter:
www.facebook.com/veganes.familiencafe
familiencafe-essen@vebu.de
www.essen.vebu.de



Vegetarierbund
Deutschland





LOHNSTEUERHILFEVEREIN

ESSEN-RÜTTENSCHIED E. V.



Freundlich ...
*Sozial gestaffelte
Mitgliedsbeiträge!*



Gerne erstellen wir für Sie Ihre **Lohnsteuererklärung** im Rahmen einer Mitgliedschaft nach § 4 Nr. 11 StBerG, nach der die überwiegende Mehrzahl aller Steuerpflichtigen von uns betreut werden kann.



Sie alle sind uns herzlich willkommen

- Arbeiter, Angestellte oder Beamte
- Rentner und Pensionäre
- Aushilfen, Schüler, Studenten und Praktikanten

Lohnsteuerhilfeverein Essen-Rüttenscheid e.V.

Klarastr. 62 (Nähe Rüttenscheider Markt)
45130 Essen-Rüttenscheid

Telefon: 0201 / 45 13 98 66
Telefax: 0201 / 45 13 98 67

info@lsthv-essen.de
www.lsthv-essen.de



Like it!

Einfach anrufen und Termin vereinbaren! 0201.45 13 98 66

Gemeinschaftsgärten in Essen

„**Essen essbar machen**“ ist das Motto der Gemeinschaftsgärten in Essen. Es geht darum, Lebensmittel mitten in der Stadt selbst anzubauen, und damit ein Stück unabhängiger zu werden von Lebensmittelkonzernen.

Beim gemeinsamen Gärtnern begegnen sich auf zwanglose Weise ganz unterschiedliche Menschen: Studenten, Frührentner, Migranten, Akademiker, Flüchtlinge, Arbeitslose, Menschen mit Behinderung, Kinder und Ältere.

Die ersten Gemeinschaftsgärten in Essen sind am Storpplatz im Südostviertel 2012 und im Siepental in Bergerhausen 2013 entstanden. Weitere Gemeinschaftsgärten in Holsterhausen, Frohnhausen, Altendorf, Burgaltendorf und Heisingen sind im Aufbau. Ziel ist, dass jede/r in Essen fußläufig einen Gemeinschaftsgarten erreichen kann.

Die Gemeinschaftsgärten Essen sind Teil der Initiative **Transition Town – Essen im Wandel**. Die Transition Town-Bewegung ist eine weltweite Nachhaltigkeitsinitiative. Angesichts von Klimawandel und Ressourcenverknappung geht es um eine postfossile Lebensweise und die Relokalisierung der Wirtschaft. Hierzu gehört auch das Urban Gardening, was inzwischen zu einem wachsenden Trend in den Großstädten geworden ist.



Regelmäßige Treffen sind jeden 2. Donnerstag im Monat - auch in den Schulferien. Jeder ist herzlich eingeladen, einfach dazu zu kommen!

Ansprechpartner/innen:

Petra Fiedler: petra.fiedler@posteo.de
Susanne Wiegel: wiegel.susanne@web.de
Rudolf Rabe: rudolfrabe50@gmail.com

Weitere Infos auch im **Gartenblog**:
www.gemeinschaftsgartenessen.wordpress.com

Gemeinschaftsgärten in Essen
jeden 2. Donnerstag im Monat
19:00 Uhr | Raum 302
Petra Fiedler
Susanne Wiegel
Rudolf Rabe
www.transitiontown-essen.de



Repaircafé Essen Rüttenscheid

Repaircafé Essen ist eine Initiative von Essener*innen, die genug haben von Produkten, die kurz nach Ablauf der Garanzzeit kaputt gehen. Die professionelle Reparatur ist meist kostspieliger als der Neukauf - aber nicht mit uns! Deshalb haben wir uns der internationalen Stichting Repaircafé angeschlossen und organisieren Treffen, bei denen Reparatur-Erfahrene und Besizende von Kaputtem sich begegnen, gemeinsam reparieren und voneinander lernen.

Mehr infos auch auf
www.repaircafe.org

An jedem 3. Samstag des Monats von 15 bis 18 Uhr in der Villa Rü!

[Außerdem im Katernberger Stadtteilzentrum Kon-Takt an jedem 1. Sonntag im Monat, ebenfalls 15-18Uhr]

Immer willkommen sind uns Bastel-, Schraub- und Tüftelbegeisterte, die beim Essener Repaircafé an einer der Reparaturstationen den Besuchenden helfen und bereit sind, ihr eigenes Werkzeug mitzubringen.

Reparierstationen:

- Elektrische Geräte
- Nicht elektrisches
- Kleidung/Textilien
- Fahrräder

Über Kuchenspenden freuen wir uns ebenso. Doppelte Freude wird veganen Backwaren entgegen gebracht ;)

Auch Organisator*innen sowie Helfende für Auf/Abbau, Empfang, Kaffee kochen etc. sind immer gern gesehen.



Jeder 3. Samstag des Monats
Kontakt:
repaircafe_essen@gmx.de
persönl. Nachricht bei Facebook



Iranischer Kulturverein „NEGAH“

Der iranische Kulturverein „NEGAH“ wurde im Jahre 1996 gegründet. Seitdem stehen kulturelle und integrative Aktivitäten und Tätigkeiten auf dem Programm unseres Vereins.

Ein Blick auf unsere Tätigkeiten zeigt Ihnen, dass der Verein „NEGAH“ sehr bürgernah und ehrenamtlich engagiert ist. Teilnehmer unserer Kurse und Programme sind Menschen unterschiedlichen Alters und unterschiedlicher Generationen.

- Musikunterricht (für traditionelle Musikinstrumente)
- Malen und Graphikunterricht für Kinder
- Angebot von Sport Aktivitäten z. B. Volleyball, Wandern usw.
- Informationsabende über Grundgesetz, Soziale und Zivile Rechte
- Lesungen über unterschiedlichen Themen aus Literatur, Philosophie und Politik.
- Filmabende
- Veranstaltungen und Feste; z.B. Iranisches Neujahrfest (Nowroz), traditionelle und kulturelle Festtage
- Teilnahme an den Stadtteil- und „Villa-Rü“ Festen

Der Vereinssitz liegt seit der Vereinsgründung in der „Villa Rü“.



Iranischer Kulturverein „NEGAH“
Freitag 17:00 - 19:00 Uhr
Rahim Ghalehdar
negah-essen@gmx.de



Portugiesisches Kultur- & Sportzentrum Essen e.V.

Wir sind ein ehrenamtlicher Verein, der die portugiesische Kultur in Essen ein wenig lebendig werden lassen möchte.

Unsere Mitglieder sind sowohl portugiesischer, deutscher wie auch anderer Herkunft.

Gerne möchten wir unsere portugiesische Lebensfreude teilen und an den Wochenenden in der „Villa Rü“ aktiv vermitteln.

Unsere Aktivitäten:

- Frühstücksangebote z.B. vor dem Rosenmontagszug
- Gemeinsames Kochen und Mittagessen
- Osteressen am Ostersonntag
- Gambas Abende
- Teilnahme Zeche Carl 1. Mai „Sardinienfest“
- Sommergrillen im Grugapark
- Beteiligung beim Parkfest Rüttenscheid
- Beteiligung am Hof-Fest der Villa Rü
- Teilnahme an Kulturwochen
- Fadoabend
- Portugiesisches Martinsfest
- Gemeinsames Schauen von deutschem und portugiesischen TV und Sport TV
- Auslage der portugiesischen Zeitung „Portugal Post“

Jeder ist uns willkommen - jung oder auch älter - wir freuen uns sehr.

... schaut' mal bei uns vorbei! :-)



© Alexaner Mak, Shutterstock



Unser Stand beim Hof-Fest

Portugiesisches Kultur- & Sportzentrum Essen e.V.
Luis Gaspar, Karl Schulz
0201/78 04 88
portugalessen@gmail.com



Leo-Club Essen Zollverein

Im Leo-Club Essen Zollverein engagieren wir uns mit rund 20 jungen Leuten im Alter von 16 bis 30 ehrenamtlich. Durch persönlichen Einsatz in unserer Freizeit helfen wir dort, wo bei uns in Essen Hilfe benötigt wird. Wir besuchen Kinder- und Altenheime, sind Paten eines städtischen Kinderspielplatzes, organisieren Verkaufsstände auf Trödelmärkten und bringen jährlich einen Benefiz-Adventskalender zugunsten von Kindern und Jugendlichen heraus.

Leo Deutschland ist ein Netzwerk junger Menschen bis 30, die sich in unserer Gesellschaft engagieren. Über 3000 Mitglieder unterstützen Mitmenschen durch persönlichen Einsatz und schenken Freude. Gemeinschaft und Verantwortung prägen ein ganzes Leben. Leo steht für Leadership-Experience-Opportunity und bezeichnet die international verbreitete Jugendorganisation von Lions Clubs International.

Jeder Leo-Club organisiert das ganze Jahr über verschiedene Activities, um sich vor Ort für Menschen einzusetzen. Diese Activities werden aus Ideen der Mitglieder entwickelt und im Club gemeinsam geplant, organisiert und durchgeführt. Ob Kaffeeverkauf auf dem Essener Weihnachtsmarkt, Bastelnachmittage im Altenheim, sammeln von Lebensmittelspenden im Supermarkt



oder Organisation eines Benefiz-Adventskalenders – wichtig ist immer der persönliche Einsatz, entweder direkt, oder um ausgewählte Spendenziele zu unterstützen.

Wir sind sehr froh in der Villa Rü einen Ort gefunden zu haben, an dem wir unseren neuen Ideen freien Lauf lassen können und uns auf neue Projekte vorbereiten können. Wir freuen uns über Jeden, der Interesse hat uns einmal zu besuchen. Ansonsten könnt Ihr uns über info@leo-essen.de kontaktieren oder über unsere Facebookseite „Leo-Club Essen Zollverein“ mit uns in Kontakt treten.

1. Mittwoch im Monat 19.00 Uhr
3. Sonntag im Monat 18.00 Uhr
Mitmachen ist kostenlos
Mitgliedschaft im Club: 30 € p. Jahr
info@leo-essen.de
Facebook:
Leo-Club Essen Zollverein



LEOESSEN
ESSEN ZOLLVEREIN



Wolfs Reviertheater



Die freie Gruppe Wolfs Reviertheater probt schon seit einigen Jahren in der Villa Rü. Das Ensemble setzt sich aus professionellen Schauspielern und spielfreudigen Menschen aus Essen und dem gesamten Ruhrgebiet zusammen. Gründer ist Schauspieler, Autor und Regisseur Michael Hoch, der gemeinsam mit dem Bestsellerautor Klaus-Peter Wolf („Ostfriesenwut“) die sozialkritischen Stücke der Gruppe schreibt.

Zuletzt wurden das Jugenddrama „**Das Arche-Noah-Projekt**“ in den Räumlichkeiten der Villa Rü geprobt und das Kriminalstück „**Der Seher**“ (verlegt im Fischer Verlag) um einen selbst ernannten Geistheiler, der unter Mordverdacht steht.

„Unser Anspruch ist es, Stücke auf die Bühne zu bringen, an die sich die wenigsten Gruppen herantrauen, weil sie abseits des Mainstreams sind. Klaus-Peter Wolf (geboren in Gelsenkirchen), liefert dafür die besten Vorlagen,“, sagt Michael Hoch.

Wolfs Reviertheater gibt es seit mittlerweile zehn Jahren.



Das aktuelle Ensemble mit seinem Mentor Klaus-Peter Wolf.

Hintere Reihe, v.l.:

Gründer Michael Hoch, Dirk-Peter Fuchs (Technik), Bettina Göschl und ihr Mann Klaus-Peter Wolf, Max Hemsing, Malte Brinkmann

mittlere Reihe und vorne: Stefan Heuer, Marion Bachmann, Dimitrij Schewalje, Ariane Raspe und Judith Deussen.

Wolfs Reviertheater

Michael Hoch

m.hoch@wolfs-reviertheater.de

www.wolfs-reviertheater.de



BSV Bezirks SchülerInnen Vertretung Essen

Die BSV Essen ist der Zusammenschluss aller SchülerInnen der Stadt Essen. Ihre Gremien, vom SchülerInnenrat bis zu den Landesdelegiertenkonferenzen, sind also die Interessensvertretung der SchülerInnen. Dies ist per Gesetz so geregelt. Deshalb kann und muss man nicht extra Mitglied werden.

Dieses Recht auf eine einheitliche Interessensvertretung haben sich die Schülerinnen und Schüler zusammen mit den Studenten und Studentinnen Ende der 60er - Anfang der 70er Jahre erkämpft. Die Stadt Essen hat die älteste BSV, die heute noch existiert (Jahrgang 1972).

Seit es die BSV gibt, hat sie die verschiedenen Landes- und Bundesregierungen erlebt und sieht immer noch einen Intensiven Handlungsbedarf.

So gehört es zu ihren Aufgaben, sich mit aktuellen bildungspolitischen Themen zu beschäftigen und in der SchülerInnenenschaft Essens zu diskutieren, sich gegen Missstände zu wehren, Schülervertretungen zu vernetzen und die Wünsche der Essener SchülerInnen in die LandesschülerInnenvertretung zu tragen, um auf diese Weise Bildungspolitik mitzugestalten.

Wenn Ihr also Probleme in der Schule habt, könnt ihr Euch jeder Zeit bei der BSV melden!

Denn eine Interessenvertretung funktioniert auch nur dann wirklich gut, wenn man seine Interessen laut äußert!

Wir sind für Euch da!



**Bezirks SchülerInnen Vertretung
Essen**

**Sitzungen einmal wöchentlich
-Termine siehe Homepage
www.bsv-essen.de
info@bsv-essen.de**



SpielerCafé für Erwachsene

Seit Mitte 2015 lädt das Bürgerzentrum Villa Rü Erwachsene zum Spielen ein. Wöchentlich wechselnd am Dienstag oder Donnerstag ab 18.30 Uhr öffnet das SpielerCafé.

Spielbegeisterte Bürgerinnen und Bürger treffen sich hier und erleben einen unterhaltsamen und spannenden Abend.

Eine gute Auswahl an unterschiedlichen Spielen steht bereits zur Verfügung. Weitere können sehr gerne mitgebracht werden – so erhöhen sich Vielfalt und Attraktivität. Was gespielt wird, hängt von unseren Gästen ab: Kartenspiele, Brettspiele, Strategiespiele, Rollenspiele. ... alles geht, nichts muss.

Wir freuen uns jede Woche auf einen kurzweiligen Spieleabend im Café des Hauses. Hier wird auch für das leibliche Wohl gesorgt.



Kommen auch Sie einfach mal vorbei, Sie sind ganz herzlich willkommen!

Der US-amerikanische Arzt und Essayist Oliver Wendell Holmes hat einmal gesagt:

**Menschen hören nicht auf zu spielen,
weil sie alt werden,
sie werden alt,
weil sie aufhören zu spielen.**

In diesem Sinne freuen wir uns auf Sie.

**SpielerCafé für Erwachsene
im Café der Villa Rü
wöchentlich wechselnd
Dienstag und Donnerstag
ab 18.30 Uhr**



GREENPEACE

Taten statt warten!

Du willst nicht nur über Umweltschutz reden, sondern auch **aktiv** werden? Grüne Wälder nicht nur aus Büchern kennen? Über gentechnisch veränderte Lebensmittel Bescheid wissen, und Sie aus deinem Kühlschrank verbannen? In Zukunft auch noch ölfrei schwimmen? Eine lebenswerte Erde, die grünt, blüht und nicht strahlt? Dann bist du bei uns genau richtig!

PLENUM: Jeden 1. und 2. Montag im Monat sowie jeden 3. und 4. Dienstag jeweils ab 19:00 Uhr.

Wir sind eine von mehr als 100 Gruppen bundesweit, in denen sich Männer und Frauen, Kinder und Senioren ehrenamtlich für den Schutz des Klimas, der Meere und der Urwälder, den Ausstieg aus der Atomenergie & die Energiewende und für ein Ende chemischer Vergiftung und grüner Gentechnik einsetzen.

Egal ob Schüler, Studentin, Angestellter, Selbstständiger oder Rentnerin, bei uns macht jeder mit und alle sind willkommen! Jugendliche zwischen 12 und ca. 19 Jahren sind in unserer Jugendgruppe (JAG) organisiert. Alle über 19 bis Ende offen sind Teil der Greenpeace Gruppe Essen. In der Regel arbeiten und planen



© Greenpeace Essen

die Gruppen Aktionen, Recherchen, Vorträge und Infostände zusammen. Du kannst eigene Ideen und Fähigkeiten zu den Themen einbringen und so viel Energie und Zeit einsetzen, wie Du kannst und möchtest.

Es gibt viel zu tun! - Wie wir arbeiten...

Viele kennen die spektakulären Aktionen, mit denen Greenpeace auf Missstände aufmerksam macht. Ein Großteil unserer Arbeit besteht im Vorfeld darin, zu recherchieren oder Menschen zu informieren und mit ihnen zu diskutieren. Wir überzeugen Politiker und Interessenvertreter oder halten Vorträge. Ehrenamtliche erhalten bei Greenpeace ein vielfältiges Angebot an Umweltthemen zur Weiterbildung.

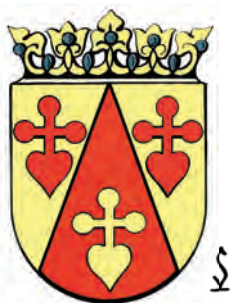
Wir freuen uns auf deinen Besuch!

V.i.S.d.P. Greenpeace Essen |
Christina Averkamp

Bürozeiten: Montags 18:00 - 19:00
Plenum: 1. & 2. Montag +
3. & 4. Dienstag im Monat 19:00
3. Etage Villa Rü
Patrick Reinke
0201/79 88 582 | 0176/74 99 67 85
info@essen.greenpeace.de

GREENPEACE





BVR

Bürger- und Verkehrsverein Rüttenscheid e.V.

Wo wir uns engagieren - wir für Rüttenscheid

- **Soziales und bürgerliches Umfeld in Rüttenscheid** - Interessenvertretung der Bürger
- **Karl-Hohmann-Haus** - rollstuhlgerechtes Wohnen auf sozialer Basis
- **Stiftung Rüttenscheid** - Hilfe für Kinder mit Behinderung

**Gemeinsam mehr
erreichen!**

Wir für  Rüttenscheid!

Seien Sie mit dabei!

BVR Bürger- und Verkehrsverein Rüttenscheid e.V.
& Stiftung Rüttenscheid | Karl-Hohmann-Haus
Rüttenscheider Straße 157 | 45131 Essen
Tel: 0201-77 71 11 | Fax: 0201-74 95 33 91
info@bvr-ruettenscheid.de | www.bvr-ruettenscheid.de



Offen für Ideen



*Rüttenscheid
inspiriert*



RÜTTENSCHIED
Gute Zeit.



Interessen
Gemeinschaft
Rüttenscheid

www.fb.com/Ruettenscheid · www.Ruettenscheid.de