



Gruppe Münster e.V.
1928 gegründet

<https://verband-frau-und-kultur.de/muenster/>

2/2026

„Bildung des Geistes ohne Bildung des Herzens ist keine Bildung.“
Aristoteles (384–321 v.Chr)

Liebe Mitglieder und Freunde von Frau und Kultur!

Wir treffen uns regelmäßig, um uns mit Freude durch ein abwechslungsreiches Programm mit Vorträgen und Veranstaltungen fortzubilden.

Bleiben wir neugierig!

Unsere Veranstaltungen finden an den im Programm genannten Terminen jwls. am Mittwoch ab 14:30 h im „Himmelreich“ statt (Vortragsbeginn: 15:30 h).
(Vortrag, Kaffee & Kuchen 13,00 € / Gäste 17,00 €).



Restaurant & Café „Zum Himmelreich“
Annette-Allee 9 (am Aa-See), 48149 Münster
(Treppenlift vorhanden)

Unser ehrenamtlich tätiger Vorstand



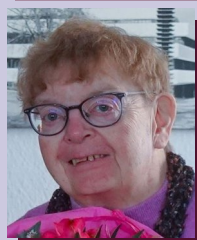
Gisela Externest,
1. Vorsitzende
Burchardstr. 20, 48145 Münster

☎ 0251 – 39 35 66
📱 0157 - 391 056 61
@ gilla.externest@gmx.de



Ine Waaldijk,
2. Vorsitzende
Wiener Str. 36, 48145 Münster

☎ 0251 – 39 27 40
📱 0171 - 483 99 49
@ gabi.ine@t-online.de



Sabine Bortz,
Schriftführerin
Boeselagerstr. 41a, 48163 Münster

☎ 0251 – 79 09 30
📱 0151 - 443 453 05
@ sabine@bortz-ms.de



Mathilde Obst,
Kassenführerin
Templerweg 60, 48165 Münster

☎ 02501 – 92 93 55
📱 0157 - 510 966 12
@ obst@muenster.de

Wir über uns

Wir sind der älteste Frauenverein der Stadt Münster, gegründet 1928, überparteilich, interkonfessionell und als gemeinnützig anerkannt. Aktuell haben wir 120 Mitglieder. Seit 2021 sind uns auch Männer als Mitglieder willkommen!

Wir sind mit weiteren 14 Gruppen in Deutschland dem traditionsreichen Verband Frau und Kultur e.V. (gegründet 1896) angeschlossen.

<https://www.verband-frau-und-kultur.de/>

Was bieten wir?

- Aktivitäten und Bildung auf kulturellem Gebiet
- Vorträge über Reisen, Geschichte, Gesundheit, Musik, Kunst und soziale Themen
 - Museumsbesuche und -führungen in Münster und anderen Städten
 - Kinobesuche mit ausgewählten Filmen
 - Tagesfahrten zu attraktiven Zielen
 - Mehrtägige Studien- und Begegnungsfahrten
- Anregende Gespräche im Kreise unserer Mitglieder und Gäste

Hinweise

Teilnahme-Bedingungen für Vorträge, Museums-/Kinobesuche, Tagesfahrten/Studien- und Begegnungsreisen / Mitgliedsbeitrag

- Bei einigen unserer Veranstaltungen ist die **Teilnehmerzahl begrenzt**. Hier entscheidet die **Reihenfolge der Anmeldungen und Zahlungseingänge**.
- Die **Teilnahme ist erst dann gesichert**, wenn nach erfolgter Anmeldung der Kostenbeitrag **auf unserem Konto eingegangen ist**. Sollte die Bezahlung nicht fristgerecht erfolgt sein, **erlischt die Anmeldung**.
- Bei **Rücktritt nach Anmeldefrist** oder Nicht-Erscheinen bei Antritt einer Fahrt (auch wenn dies aus Krankheitsgründen erfolgt) wird der Reisepreis nur dann erstattet, **wenn ein Ersatzteilnehmer mitfährt**.
- Wir empfehlen bei mehrtägigen Reisen eine **Reiserücktrittsversicherung**.
- **Gäste sind willkommen**; sie zahlen **zusätzlich** 4,00€ (bei Vorträgen), 2,00€ (bei Kinobesuchen), 5,00€ (bei Museumsbesuchen/Stadtführungen in Münster) bzw. 10,00€ (Museumsbesuche an/Tagesfahrten außerh. Münster), 10,00€/Tag bei mehrtägigen Fahrten.
- Die **Teilnahme** an allen Veranstaltungen/Fahrten erfolgt aus versicherungstechnischen Gründen **auf eigene Gefahr**.

Veränderungen im Veranstaltungsprogramm behalten wir uns vor!

Mitgliedsbeitrag 2027

Bitte überweisen Sie Ihren **Mitgliedsbeitrag für 2027** in Höhe von **65,00 €** - **sofern Sie uns keine SEPA-Einzugsermächtigung erteilt haben** - bis spätestens **31. Januar 2027** auf das Konto

Deutscher Verband Frau und Kultur Gruppe Münster e.V.
Sparkasse Münsterland Ost - **BIC: WELADED1MST**
IBAN DE58 4005 0150 0000 1399 56

Medien

Wir werben für unsere Veranstaltungen

- ▷ Mit dieser **Veranstaltungs-Broschüre**.
- ▷ Mit unserem **Flyer**.
- ▷ Mit unserer **Website** im Internet
 - ▷ <https://verband-frau-und-kultur.de/muenster/>
- ▷ Mit unseren Ankündigungen in der **Tagespresse** WN/MZ.
- ▷ Durch Ankündigungen im **Veranstaltungskalender** der Stadt Münster
 - ▷ <https://www.muenster.de/veranstaltungskalender/>.
- ▷ Mit Hilfe unserer Mitglieder durch **Mund-zu-Mund-Werbung**.

Di., 20. - Do., 22. Oktober Studien- und Begegnungsreise Antwerpen

Highlights

- Unterkunft im zentralen „Hotel O Kathedral“
- Geführter Stadtrundgang Altstadt
- Dinner im Restaurant „Elfde Gebod Riverside“
- Besuch Königliches Museum der Schönen Künste KMSKA
- Besuch im Museum Museum Mayer van den Bergh
- Dinner im „Restaurant Hotel O Kathedral“
- Führung in der Liebfrauen-Kathedrale, 4 x Rubens!

Leistungen:

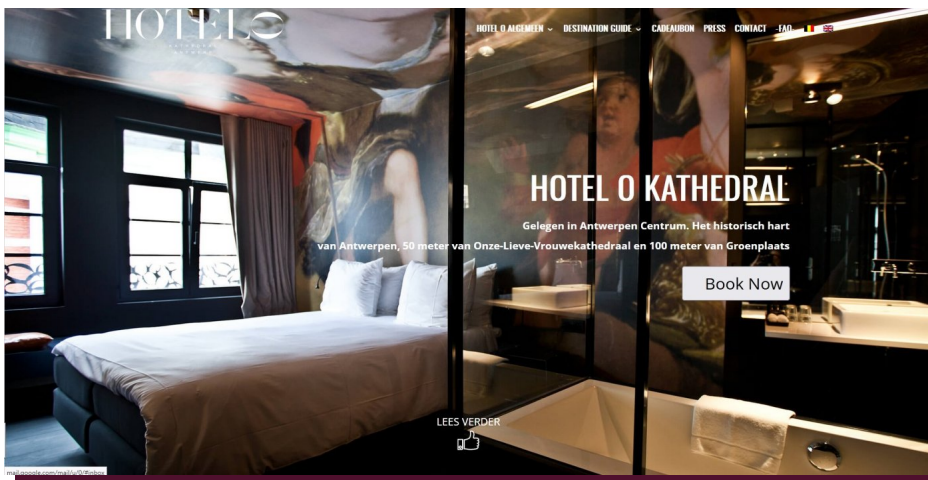
- Reise im komfortablen Bus/Fa. Weilke
- Vorbereiteter Proviant im Bus (Anreise)
- 2 Übernachtungen mit Frühstück
- 2 Gemeinsame Mahlzeiten, 1x mit Getränk
- Eintritte, Führungen, ehrenamtl. Reisebetreuung

Reisepreise pro Person:

- Einzel-, 630,-/690,- € / Doppelzimmer 540,- €



Reisevorbesprechung & Ausgabe Reiseunterlagen: Mi., 14.10.26, 14:30 h

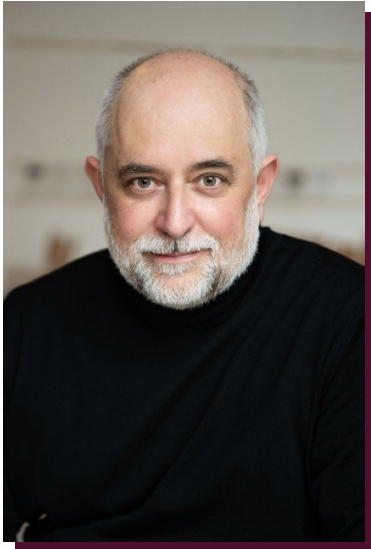


In 2027 planen wir wieder
eine mehrtägige Studien-
und Begegnungsreise!

Bleiben Sie neugierig!

Mittwoch, 28. Oktober, 14:30 Uhr

Restaurant „Zum Himmelreich“



„Betrachtungen zum Berufsbild des Dirigenten/der Dirigentin“

„Es gibt keinen anschaulicheren Ausdruck für Macht als die Tätigkeit des Dirigenten.“ Was Elias Canetti damit vor über 60 Jahren formulierte, war Ausdruck einer bis heute weit verbreiteten Wahrnehmung. Die Eigenschaften, die man bei Dirigenten (und immer mehr auch bei Dirigentinnen) sucht und zu finden glaubt, werden vorwiegend mit Willensstärke, Durchsetzungsvermögen und eben auch Machtbewusstsein assoziiert. Hält dieses Berufsbild heute noch stand? Wie haben sich die Orchester und ihre Dirigenten während der letzten Jahrzehnte verändert, wie funktioniert die nonverbale Verständigung, welche Informationen vermittelt das Dirigat?

Der Vortrag soll diese Fragen beantworten und damit einen Einblick in eine Beziehung gewähren, die sonst nur im Konzert zu erleben ist. In Weimar geboren, erhielt Golo Berg an der dortigen Hochschule für Musik "Franz Liszt" seine musikalische Ausbildung, die er in Meisterkursen mit Lorin Maazel, Michael Gielen, Gerd Albrecht, Dmitrij Kitajenko und anderen prägenden Dirigenten erweiterte. Seit 2017 ist er Generalmusikdirektor der Stadt Münster.

GM Golo Berg



© Carsten Gliese

Theater Münster, Neubau aus 1956 des Architektenteams Münster mit Max von Hausen, Ortwin Rave, Werner Ruhnau und Harald Deilmann. Theater mit eigenen Ensembles in den 5 Sparten Musiktheater (Oper, Operette, Musical), Schauspiel, Tanz (Ballett) und Junges Theater Münster, ergänzt durch Produktionen der Niederdeutschen Bühne, Gastspiele, Lesungen und Vorträge.

Hier finden auch die Konzerte des Sinfonieorchesters Münster statt.

Mittwoch, 4. November, 15:00 Uhr

Besuch des Stadtmuseums Münster



Gerard ter Borch: Einzug des Gesandten Adriaen Pauw in Münster (Ausschnitt)
Foto: Stadtmuseum Münster

Frauengeschichte(n)

Ein kurzweiliger Rundgang durch die Schausammlung des Stadtmuseums Münster begibt sich auf die Suche nach Spuren von Frauen in der Stadtgeschichte. Vorgestellt werden Lebenswelten, Handlungsmöglichkeiten und gesellschaftliche Rollen von Frauen im Mittelalter und in der Frühen Neuzeit. Auch das Gemälde zum Einzug Adriaen Pauws mit zwei Damen in einer prächtigen Kutsche wird näher betrachtet und in seinen historischen Kontext eingeordnet.

Claudia Holze-Thier

Münster 1976

Die Führung durch die Sonderausstellung „Münster 1976“ lädt zu einer Zeitreise in die Stadt vor einem halben Jahrhundert ein. Historische Schwarz-Weiß-Fotografien zeigen prägende Ereignisse, Veränderungen im Stadtbild und Szenen aus dem Leben der Münsteranerinnen und Münsteraner. Im Mittelpunkt stehen unter anderem große Bauprojekte, Entwicklungen im Straßenverkehr, politische Veranstaltungen, Konzerte in der Halle Münsterland sowie besondere Momente aus dem damaligen städtischen Alltag.

Dr. Axel Schollmeier



Lambertibrunnen, Foto: Rudolf Krause, 1976

Ausklang 17:00 h im Restaurant Deckenbrocks Mimigernaford, Bült 23
Anmeldung bis 21.10.26 Kosten: 10,00/Gäste 15,00 € Essen á la carte

Mittwoch, 11. November, 14:30 Uhr Restaurant „Zum Himmelreich“



Ägypten – Reiseimpressionen

Ägypten ist ein zentraler Kultur-, Zivilisations- und geopolitischer Raum Nordafrikas, geprägt von sozialen Gegensätzen, wirtschaftlicher Abhängigkeit und komplexen Nachbarschaften. Der Nil ist Lebensader und ökonomisches Rückgrat; das pharaonische Erbe prägt bis heute die Identität.

Im Alten Ägypten bildete der Nil die Grundlage von Landwirtschaft, Religion und Weltbild. Seine Überschwemmungen ermöglichten hochentwickelte agrarische, mathematische und administrative Systeme; Medizin, Bewässerung und Ertragsplanung erreichten eine bemerkenswerte Präzision. Frauen hatten teils Besitzrechte und gesellschaftlichen Einfluss.

Monumente wie Karnak, Theben West und Kom Ombo zeigen die religiösen, politischen und architektonischen Dimensionen der Hochkultur. An Tutanchamun werden Glaubenswelt, Kunst und Alltagsleben des Neuen Reichs greifbar. Die Region um Assuan mit ihren Katarakten, der Tempel von Philae und die nubische Kultur markieren den Übergang zum subsaharischen Raum.

In Kairo treffen Vergangenheit und Gegenwart dicht aufeinander: Pyramiden, Sphinx, islamische Baukunst und moderne Viertel. Auch der Sinai und das Rote Meer sind historisch, sicherheitspolitisch und wirtschaftlich bedeutend. Der Tourismus ist die zentrale Einnahmequelle und Herausforderung.

Der Vortrag bietet anhand **persönlicher Reiseeindrücke** einen ersten Zugang zu einem Land, das Geschichte und Gegenwart intensiv verbindet.

Dr. Hubert Tenkhoff

Mittwoch, 25. November, 14:30 Uhr

Restaurant „Zum Himmelreich“

„Sand der Alleskönner und die daraus folgenden Risiken eines wachsenden Bedarfs“

Wie Sand am Meer – dieses Sprichwort steht für grenzenlosen Überfluss - doch sein Sinn verkehrt sich zurzeit ins Gegenteil. Aufgrund der starken Nachfrage aus allen Lebensbereichen, vor allem aus der Bauindustrie, ist Sand nach Wasser der meist genutzte Rohstoff weltweit. Er wird legal, aber auch illegal abgebaut. Sand bildet aber auch eine wichtige Lebensgrundlage für zahlreiche Organismen - besonders in den flacheren Küstenmeeren. Global wird derzeit mehr Sand verbraucht, als durch natürliche Prozesse neu entsteht. Doch ist Sand gleich Sand? Wie entsteht er, welche Folgen hat der Sandabbau für den Menschen und die Umwelt und wie können wir künftig mit dieser Ressource umgehen? Darüber wird in dem Vortrag berichtet.



Klaus Schwarzer war wissenschaftlicher Mitarbeiter in der AG Küstengeologie des Instituts für Geowissenschaften der Universität Kiel. Er beschäftigt sich über seit 40 Jahren mit dem Thema Sand.

Dr. Klaus Schwarzer



Bestimmte Sande werden knapp - Sand scheint allgegenwärtig, aber bestimmte Typen – insbes. grobe, kantige Körner aus Flüssen & Küstenlinien, verwendet in Beton und Glas – sind knapp. Urbanisierung, Infrastrukturausbau und die boomenden Glas- und Elektronikindustrien haben die Nachfrage nach Industriesand mit bestimmter Korngröße/Mineralogie stark erhöht. Das Angebot ist begrenzt, weil nur bestimmte Lagerstätten die Leistungsanforderungen erfüllen; Flussbetten und Küstendünen liefern die kantigen Körner, die für die Bindung im Beton geschätzt werden, während Wüstensand zu gerundet ist. Umweltschutzauflagen, Abbaumoratorien und ökologische Prioritäten verringern die Reserven. Abbau verschärft Wüstenbildung und Verlust von Lebensräumen in sensiblen Zonen, was strengere Regulierung und lokalen Widerstand hervorruft. Illegale Förderung destabilisiert die Märkte und schädigt verbleibende Quellen. Zusammengenommen verengen diese Kräfte die nutzbaren Bestände, treiben die Preise in die Höhe und fördern Substitutionen sowie Recyclingbemühungen. Politik steht im Zielkonflikt zwischen Entwicklungsbedürfnissen und dem Schutz von Fluss- und Küstensystemen.

Pex mit ChatGTP

Mittwoch, 9. Dezember, 14:30 Uhr Restaurant „Zum Himmelreich“ Adventsfeier

Adventliche Klarinettenöne mit jungen Schülerinnen und Schülern der Westfälischen Schule für Musik aus der Klarinettenklasse von Jessica Sladczyk umrahmen unsere traditionelle Adventsfeier.



Auch diesmal möchten wir die adventliche Kaffeetafel durch selbstgebackene Plätzchen ergänzen. Wer Lust und Freude am Backen hat, möge sich bitte bei Gilla Externest melden!

Wir wünschen Ihnen ein gesegnetes Weihnachtsfest und einen heiteren Jahresausklang in guter Gesellschaft.

Möge das Neue Jahr uns allen Erfüllung schenken!

Mittwoch, 6. Januar, 14:30 Uhr Kino im CINEMA



„Babettes Fest“

Dänischer Film (1987), basiert auf Karen Blixens Novelle Babettes Gastmahl (Original: Babettes gæstebud). Regie & Drehbuch: Gabriel Axel. Hauptrollen: Stéphane Audran, Birgitte Federspiel und Bodil Kjer. Der Film wurde mehrfach ausgezeichnet, u.a. mit dem Oscar als bester fremdsprachiger Film.

In der Filmzeitschrift VideoWoche lobte man den Film als „besinnliches, ruhiges Drama“, als „filmisches Meisterwerk“ und als ein „Fest fürs Auge, welches das anspruchsvolle Publikum begeistert“.

Wiltrud Köster

Treffen: 14:30 h CINEMA, Warendorfer Str. 45-47/**Kosten:** 10€/Gäste 12€/Person
Ausklang: 17:00 h „Mauritius“, Essen á la carte/**Anmeldg./Zahlg.** Bis 27.12.26

Mittwoch, 13. Januar, 14:30 Uhr Restaurant „Zum Himmelreich“

„Beweglich im Körper –flexibel im Geist“

„Wer rastet, der rostet“ – dieses Sprichwort kennen wir alle. Doch wussten Sie, dass körperliche Flexibilität der direkte Schlüssel zu unserer mentalen Resilienz und geistigen Frische ist? In meinem Vortrag lade ich Sie ein, die faszinierenden Zusammenhänge zwischen Bewegung und Wohlbefinden neu zu entdecken. Wir sprechen nicht über Leistungssport, sondern über „artgerechte Haltung“ für uns selbst: Wie wir durch gezielte, achtsame Impulse unsere Standfestigkeit bewahren, Stürzen vorbeugen und unser Gehirn bis ins hohe Alter trainieren. Erfahren Sie, warum ein geschmeidiger Körper uns hilft, auch im Kopf anpassungsfähig und gelassen zu bleiben. Freuen Sie sich auf eine Mischung aus spannendem Hintergrundwissen und kleinen, alltagstauglichen Übungen, die direkt vor Ort Freude bereiten und Vitalität schenken. Ich freue mich darauf, gemeinsam mit Ihnen in Bewegung zu kommen!



Belinda Rose-Kuhsträter
Seniorentainerin & Mind &
Body-Coach

Mittwoch, 27. Januar, 14:30 Uhr Restaurant „Zum Himmelreich“

„Demontage der Demokratie im Brennglas: Vortrag zu 90 Jahren Gleichschaltung“

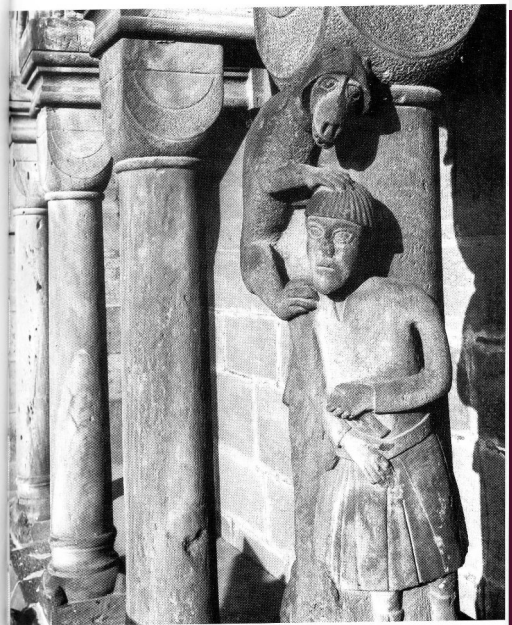


© khs privat

**Dr. Anke Barbara
Schwarze**
Historikerin &
Redakteurin

Obwohl die Nationalsozialisten von „Machtergreifung“ sprachen, dauerte es, bis sie die Weimarer Republik ausgehöhlt hatten: Vor mehr als 90 Jahren begann Hitlers Gleichschaltung. Die NSDAP hatte vor ihrer Machtergreifung lediglich ein Drittel der Wähler hinter sich versammelt. Nun galt es, die Öffentlichkeit so zu indoktrinieren, dass sie die Demontage der Demokratie hinnahm. Auch Presseorgane dienten als Handlanger. Wie das preiswerte, auflagenstarke Blatt „Sonne ins Haus“. Es war deutschlandweit unter Arbeitern und Kleinbürgern verbreitet. Nachdem das Ermächtigungsgesetzes am 24. März 1933 in Kraft trat, vollzog die bis dahin unpolitische Zeitschrift eine radikale Kehrtwende: Systematisch gewöhnt sie ihre Leser an Sprache, Symbole und Denkart der Nationalsozialisten. Wo sich in früheren Heften noch Kinder, Sportler und putzige Tiere tummelten, marschierten nun Hitlerjugend, Schupo-Wachen und Uniformierte in Reih und Glied. Heft für Heft wurden die Leser an nationalsozialistische Bilder und Begriffe gewöhnt: an Waffen, an kriegsgerische Formulierungen.

Mittwoch, 10. Februar, 14:30 Uhr Restaurant „Zum Himmelreich“



Dom zu Worms, anonymer Werkmeister (1180). Der Affe laust den Meister.

„Kirchenbau und Kirchenbauer im Europa des Mittelalters“

Im Mittelalter haben Menschen in Europa erstaunliche, besonders kirchliche Großbauten entwickelt und realisiert. Architektur- und Kunstgeschichte sprechen von Vorromanik, Romanik und Gotik. Diese Entwicklungen müssen aber in größerem Zusammenhang mit den politischen, ökonomischen, sozialen, technischen und kulturellen Grundlagen der Epoche gesehen werden. Und in dieser Epoche treten auch allmählich einzelne Persönlichkeiten – Baumeister, Werkmeister, Steinmetze – aus der Anonymität der Geschichte heraus.

Der Vortrag mit umfangreichem Bildmaterial soll dazu einen Überblick verschaffen. **Peter Externest**

Mittwoch, 24. Februar, 14:30 Uhr Restaurant „Zum Himmelreich“

Wir wollen zunächst gemeinsam Kaffee und Kuchen genießen; die Mitgliederversammlung beginnt dann um 15:30 Uhr.

Gilt als Einladung zur Mitgliederversammlung gemäß §7 der Satzung!

Tagesordnung

- 1) Begrüßung
- 2) Feststellung der termingerechten und satzungsgemäßen Einladung
- 3) Ehrung langjähriger Mitglieder
- 4) Jahresbericht der 1. Vorsitzenden für die Jahre 2025 und 2026
- 5) Jahresabschlussbericht der Kassenführerin für die Jahre 2025 und 2026
- 6) Bericht der Rechnungsprüferinnen – Antrag auf Entlastung des Vorstandes
- 7) Wahl einer Versammlungsleiterin für die Wahlen
- 8) Satzungsgemäße Wahlen - § 4.2 der Satzung: Vorstandswahlen
 - Wahl der 1. Vorsitzenden
 - Wahl der 2. Vorsitzenden
 - Wahl der Schriftführerin
 - Wahl der Kassenführerin
- 9) Wahl einer Rechnungsprüferin - § 8.1 der Satzung
- 10) Ausblick auf Reisen in 2027
- 11) Verschiedenes

Mittwoch, 10. März, 14:30 Uhr

Restaurant „Zum Himmelreich“

„Gebaute Vision: Das neue Theater in Münster - Über einen Ort, der Geschichte atmet“

Das neue Theater in Münster eröffnete vor 70 Jahren. Es wurde zu einem Ort des Aufbruchs für die künftige Stadtgesellschaft. Der Entwurf des jungen Architektenteams aus Harald Deilmann, Max von Hausen, Ortwin Rave und Werner Ruhnau griff den vielschichtigen Kontext des Ortes auf. Innovativ waren vor allem die räumlichen Bezüge zum historischen Umfeld.

Ein halbes Jahrhundert lang, von 1895 bis 1945, lagen an der Neubrückenstraße die Kulturbauten der Stadt. Zusammen bildeten sie ein dichtes Kulturquartier. In der Nachbarschaft standen der Romberger Hof, das Lortzing-Theater und die Stadthalle. Am Alten Fischmarkt lagen die Kammerspiele. Auch der Gründungsort der Theaterstadt Münster, das fürstbischöfliche Komödienhaus am Roggenmarkt, war nur gut 100 Meter entfernt.

Der Zweite Weltkrieg zerstörte das Kulturquartier fast vollständig. Dennoch wurde das Vergangene zum Ausgangspunkt für den Neubau.

Stefan Rethfeld, Architekt und Journalist, veranschaulicht in seinem Vortrag die Entwicklung von der einstigen Adelsadresse zum städtischen Kulturort, der auch in Zukunft der Weiterentwicklung bedarf.

Stefan Rethfeld



© Stefan Rethfeld

Mittwoch, 24. März, 14:30 Uhr Restaurant „Zum Himmelreich“



„Nachkomme berühmter Musiker zu sein – eine problematische Bürgerschaft“

Wie gehen Töchter oder Söhne mit einem Erbe um, das ihnen eine Ausnahmestellung zu versprechen scheint? Öffnet es ihnen Türen, oder behindert, belastet es sie? Ist es Fluch oder Segen? Die Biographien bekannter Komponistenfamilien verschiedener Epochen werden beleuchtet.

Der Referent war nach einem Musik- und Germanistikstudium an verschiedenen Gymnasien in Detmold, Münster und Hamm sowie an der deutschen Schule in Porto (Portugal) und Buenos Aires (Argentinien) als Lehrer und Schulleiter tätig. In Porto war er außerdem Organist an der Kathedrale.

StD aD Otto Bitter

Longevity

Aussprache *lonǝʒevɛti*, Ursprung Latein „longaevitas“ (Ewigkeit, lange Dauer, Langlebigkeit). Schon wieder ein neuer Begriff! Manche Zeitgenossen kommentieren ironisch: "Da wird schon wieder eine Sau durch's Dorf getrieben."

Gemeint mit Longevity sind Erkenntnisse und Ratschläge zur Verlängerung der menschlichen Lebenszeit mit dem Ziel, den Alterungsprozess zu verlangsamen, altersbedingte Beschwerden zu vermeiden und v.a. die Lebensqualität bis ins hohe Alter zu bewahren oder gar zu erhöhen, d.h. die Gesundheitsspanne (engl. healthspan) zu verlängern.

Wichtige Bausteine und Voraussetzungen für Longevity sind:

- 1) regelmäßige, moderate Bewegung;
- 2) eine nährstoffreiche Ernährung;
- 3) qualitativ hochwertiger Schlaf;
- 4) gezielte Entspannung, gutes Stressmanagement;
- 5) positive soziale Beziehungen und ein Lebenszweck.

In aller gebotenen Bescheidenheit dürfen wir unser Bildungsangebot von Frau und Kultur unter 5) als einen der wichtigen Bausteine für Longevity ansehen. pex



Julia Adler 28.1.26
„Sterben für Anfänger“



Markus Lewe 22.4.26
„Die Stadt von Morgen“



Dr. Sibille Mischer 11.3.26
„Kleine Philosophie der Selbstliebe“



Dr. Pirsig-Marshall 13.5.26
„Antony Gormly - Bildhauer“



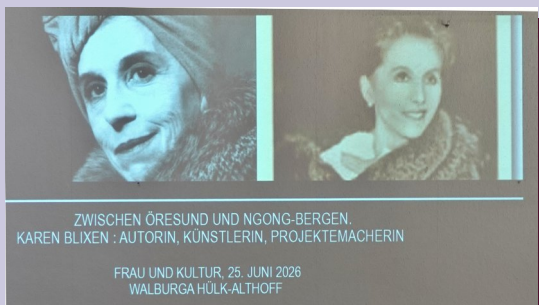
Prof. Dr. Thomas Sternberg 10.6.26
„Einführung zur Französischen Kapelle in Soest“



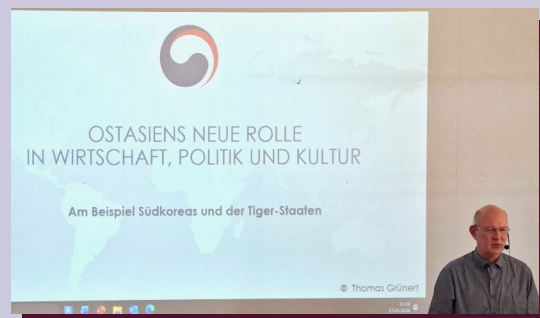
Tagesausflug Soest 17.6.26 Besuch der „Französischen Kapelle“
Fotos © Ine Waaldijk



Orgel in Ostönnen, älteste
bespielt nördl. d. Alpen



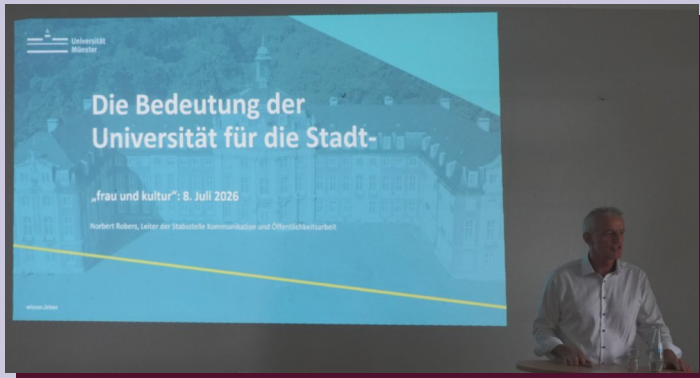
Prof. Dr. Walburga Hülk-Althoff 24.6.26
„Zwischen Öresund und Ngong-Bergen – Karen Blixen, Autorin, Künstlerin“



Thomas Grünert 27.5.26
„Ostasiens neue Rolle“



Norbert Robers, Sprecher der Universität Münster, 8.7.26 „Die Bedeutung der Universität für die Stadt“



Naemi Priegel 22.7.26 „In Gillas Garten“
© Ine Waaldijk



22.7.26 „In Gillas Garten“
© Ine Waaldijk

Neue Mitglieder

- Annegret Brinkschulte zum 01.02.2026
- Renate Piroth zum 01.03.2026
- Dr. Hedwig Wening zum 01.03.2026
- Gisela Schneider zum 01.04.2026
- Ulrike Bösing zum 01.06.2026.



Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder auf das herzlichste, wünschen Ihnen viel Freude an unserem Angebot und nehmen sie gern in unsere Mitte auf.

Unsere Verstorbenen

- Maria Pieper am 06.05.2026

Wir erinnern uns gern an ihren Vortrag über den Maler Giovanni Segantini am 13. Juli 2022!



Datum (normal jwls. mittwochs ab 14:30h)	Veranstaltungen (V = Vortrag / T = Tages-/Reiseveranstaltung / K = Kino)	
20.-22.10. (Di.-Do.)	T Studien- und Begegnungsreise nach Antwerpen	
28.10.	V „Betrachtungen zum Berufsbild des Dirigenten/der Dirigentin“	GMD Golo Berg
04.11.	T Besuch Stadtmuseum Münster mit Führung 2 Gruppen	Dr. Axel Schollmeier Claudia Holze-Thier
11.11.	V „Ägypten - Reiseimpressionen“	Dr. Hubert Tenkhoff
25.11.	V „Sand der Alleskönner und die daraus folgenden Risiken eines wachsenden Bedarfs“	Dr. Klaus Schwarzer
09.12.	T Adventsfeier im Himmelreich mit Schüler*innen der Westf. Schule für Musik	
06.01. 27	K „Babettes Fest“ im CINEMA, basiert auf Karen Blixens Novelle „Babettes Gæstebud“	Wiltrud Köster
13.01.	V „Beweglich im Körper – flexibel im Geist“	Belinda Rose- Kuhsträter
27.01.	V „Demontage der Demokratie im Brennglas: Vortrag zu 90 Jahren Gleichschaltung“	Dr. Anke Barbara Schwarze
10.02.	V „Kirchenbau und Kirchenbauer im Europa des Mittelalters“	Peter Externest
24.02.	Ordentliche Mitgliederversammlung mit Vorstandswahlen! Einladung und Tagesordnung siehe Seite 11	
10.03.	V „Gebaute Vision: Das neue Theater in Münster - Über einen Ort, der Geschichte atmet“	Stefan Rethfeld
24.03.	V „Nachkomme berühmter Musiker zu sein – eine problematische Bürgschaft“	StD aD Otto Bitter

Änderungen vorbehalten!

Aktuelle Informationen erhalten Sie auf unserer Internetseite
www.verband-frau-und-kultur/muenster.de