eEFB Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e. V.

NOVEMBER 2026

Demokratie-Fitness

Wir stärken unsere Demokratie-Muskeln!

Wir laden Sie ein, mit uns Ihre Demokratiemuskeln zu trainieren!
Demokratie-Fitness ist eine Demokratie-Vermittlungsmethode, die Lust auf ein demokratisches Miteinander macht. Wie in einem Fitnessstudio werden in kurzen Einheiten demokratische „Muskeln“ trainiert. Das Programm entstand 2017 in Dänemark aus der Überzeugung, dass Demokratie praktisch geübt werden muss, um lebendig zu bleiben. Es setzt auf spielerische Formate, in denen Menschen über parteilich und unabhängig von ihrer politischen Haltung demokratisches Miteinander respektvoll, neugierig und mit Freude erleben.

Was erwartet Sie an diesem Abend: In 30-minütigen Trainingseinheiten können Sie mit den anderen Teilnehmenden gemeinsam ein, bzw. zwei „Muskeln” trainieren, die für ein demokratisches Zusammenleben wichtig sind. Sie kommen dabei nicht körperlich, sondern nur mental „ins Schwitzen”. Und Sie brauchen keinerlei Vorbereitung oder Voraussetzungen mitbringen. Neben dem „Trainieren“ kommen wir miteinander über die Methoden ins Gespräch und was es für uns bedeutet, demokratisch zu handeln.

Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihnen Demokratie zu trainieren!
Julia Borries und Janina Keßler sind ausgebildete Demokratie-Fitness-Trainerinnen und begleiten Sie durch den Abend.

DEMOCRACY FITNESS
WE TRAIN DEMOCRACY

Wann und wo:

Mo., 2.11., und Mo., 9.11.2026, jeweils 18.30 - 20 Uhr,
Superintendentur des Kirchenkreises Gladbeck-Bottrop-Dorsten,
Humboldtstrasse 15, Gladbeck - nicht barrierefrei
Anmeldung: gla-eb@ekvw.de, 02043/279332

Mi., 4.11 und Mi., 11.11.2026, jeweils 18.30 - 20 Uhr,
Haus des Kirchenkreises, Limperstraße 15, 45657 Recklinghausen
Anmeldung: julia.borries@ekvw.de, 02361/ 206104

TN- Beitrag: jeweils 5 Euro. Bitte in bar mitbringen!
Bitte zu jedem Termin einzeln anmelden.

Eine Kooperation der Ev. Erwachsenenbildung Recklinghausen und der Ev. Erwachsenenbildung Gladbeck-Bottrop-Dorsten

Evangelischer Kirchenkreis Gladbeck-Bottrop-Dorsten

Ev. Kirchenkreis Recklinghausen