

Menschenkind und Mutterseele

Hör auf Deinen Bauch und lass dich intuitiv leiten. Der etwas andere Geburtsvorbereitungskurs.

In diesem Workshop erstellst du dein MAMA SURVIVAL KIT, deinen ganz eigenen Fahrplan Für dich und deine kleine Familie.

Der Intuition zuzuhören ist manchmal nicht ganz einfach, denn sie hat hin und wieder ein leises Stimmchen oder wird überdeckt von anderen Dingen.

Du hast vermutlich schon viele Informationen, eine App, das ein oder andere Buch, Geschichten gehört und Ratschläge zum Thema Schwangerschaft und Geburt bekommen.

Doch irgendwie gibt es da dieses Gefühl von, ist das passend für mich?

Was ist richtig, was ist falsch, was normal, was passt zu mir, was brauche ich und was möchte ich?

Hier geben wir dem Stimmchen mehr Power und sprechen über die kleingroße Spanne von "normal" bzw. was darf sein.

Wir erarbeiten Dinge wie:

- wer ist Bodyguard im Kreißsaal und was ist seine Aufgaben
- Wochenbett, Besuch und Co
- Hilfe bei Entscheidungsfindung
- Umgang mit großen Gefühlen und schwierigen Situationen
- Abgrenzung und gesunder Egoismus
- und vieles, was dir auf der Seele brennt

und mit einem Bullshit-Bingo sorgen wir für den Spaß zwischendurch.

Herzlich willkommen!

sonntags von 9.30 - 12.30 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Sonja Pacholek

12-101 8. Mai 2022 2 x
30,00 €

12-102 11. September 2022 2 x
30,00 €

Schulwechsel

die passende Schule für mein Kind

Welche weiterführende Schule passt zu meinem Kind? Spätestens mit Beginn der vierten Klasse steht für viele Eltern diese Frage im Raum. Die Antwort will gut überlegt sein, denn die einzelnen Schulformen unterscheiden sich beträchtlich in Unterrichts- und Zeitstruktur.

An diesem Themenabend werden Merkmale und Besonderheiten weiterführender Schulformen und Schulsysteme aufgezeigt und Fragen, die Ihnen als Eltern wichtig sind, besprochen.

Dienstag von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Claudia Valentin

13-001 20. September 2022 1 x
10,00 €

Große Not bei den Hausaufgaben?!

Das Erledigen der Hausaufgaben gerät bei Ihnen und Ihrem Kind regelmäßig zum aufreibenden Kampf? Wegrennen, Geschrei, Weinen oder fliegende Hefte kennen Sie? An diesem Abend beschäftigen wir uns mit diesem Teufelskreis und beleuchten Ursachen und Ausstiegsmöglichkeiten. Herzlich willkommen!

13-002 15. November 2022 1 x
10,00 €

Kinder begleiten mit Bachblüten

Vom Säuglingsalter an durchleben Kinder bestimmte Phasen, die wichtig für deren Entwicklung sind. Durch die liebevolle Begleitung der Eltern kommt das Kind allgemein sehr gut durch diese Zeit. Manchmal benötigt es jedoch weitere Unterstützung, z. B. bei unbestimmten Ängsten, Trennungsängsten (Kita- oder Schulstart), Lernschwierigkeiten, körperlicher Unruhe u.a..

Hier können Bachblüten, die besonders gut für die Selbstanwendung geeignet sind, sanft unterstützen. Bewährte Blüten und deren Mischungen werden bei diesem Vortrag vorgestellt.

Mittwoch von 19.00 - 21.15 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Kathrin Buhl

13-004 19. Oktober 2022 1 x
16,00 €

Zappelphilipp und Träumesuse

Informationsabend über ADS/ADHS

Ist mein Kind einfach nur besonders aktiv oder bedarf es einer Behandlung? Warum kann es sich in der Schule nicht so gut konzentrieren und träumt vor sich hin? Schon vor 100 Jahren wurde von Kindern berichtet, wie dem "Zappelphilipp" und der "Träumesuse". Bei dem Vortragsabend werden Informationen rund um das Thema ADS/ADHS gegeben. Es wird erläutert, wie sich der Begriff nach aktueller Auffassung definiert und welche Diagnostikmöglichkeiten es gibt. Sie erfahren, wie die schulmedizinische Therapie aussehen kann und welche begleitenden alternativen Therapien es dazu gibt.

Hinweis: Ehepartner zahlen die halbe Gebühr
13-006 16. November 2022 1 x
16,00 €

Eltern-Informations- und Gesprächsabend

Übergewicht und Abnehmen bei Kindern und Jugendlichen

Vor dem Hintergrund unseres aktuellen Lebensstils kann auch bei Kindern und Jugendlichen das Thema "Körper- und Übergewicht" eine wichtige oder sogar belastende Rolle im Familien- und Schulalltag spielen.

Inwieweit scheint es sinnvoll und nötig, dass Eltern das Gewicht ihrer Kinder im Blick behalten? Wann besteht Handlungs- oder Hilfebedarf? Und welche Möglichkeiten gibt

es, wenn Eltern bemerken, dass ihr Kind zu viel wiegt?

Die angeblich so einfache Lösung, gesünder zu essen und sich mehr zu bewegen, lässt sich oft im Alltag gar nicht so einfach umsetzen.

An diesem Abend werden hilfreiche Perspektiven, Haltungen und Anregungen angeboten, um sich gestärkt, zuversichtlich und mit realistischem Blick dieser Herausforderung zu stellen.

(Die Veranstaltungen werden in Kooperation mit der Vestischen Kinder- und Jugendklinik (Obeldicksprogramm <https://www.kinderklinik-datteln.de/leistungen/angebote-und-einrichtungen/obeldicks-adipositas-sprechstunde>) angeboten.)

Dienstag von 19.30 - 21.00 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Viola Singer, Dr. Barbara Dieris

13-202 25. Oktober 2022 1 x
5,00 €

13-203 15. März 2022 1 x
5,00 €

Wenn Kinder ihre Sexualität entdecken

psychosexuelle Entwicklung von Kindern in den ersten 6 Lebensjahren

Kooperation Familienzentrum St. Amandus

Die kindliche Sexualität unterscheidet sich in ihren Ausdrucksformen sehr von der Erwachsenensexualität.

In dieser Veranstaltung gibt es Informationen zur psychosexuellen Entwicklung von Kindern in den ersten 6 Lebensjahren.

Anhand von praktischen Beispielen werden Orientierungshilfen und Ideen für den Alltagsgebrauch vorgestellt.

Donnerstag von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort Kindergarten St. Amandus,
Lohstraße 2
Leitung Reinhold Niestegge

13-7101 24. Februar 2022 1 x
keine Gebühr

Resilienz - Stark fürs Leben

Kooperation Familienzentrum St. Amandus

Einige Menschen meistern selbst schwere Schicksalsschläge gut, andere werden schon von kleineren Problemen aus der Bahn geworfen. Auch Kinder reagieren ganz unterschiedlich auf belastende Situationen. Die Fähigkeit, Rückschläge auszuhalten, Herausforderungen anzunehmen, an Schwierigkeiten zu wachsen und das eigene

Leben zu meistern wird als Resilienz bezeichnet. Resilienz ist erlernbar und Eltern können viel dazu beitragen, dass ihre Kinder diese innere Widerstandskraft entwickeln. Wie Eltern ihre Kinder in ihrer Entwicklung zur Resilienz fördern und unterstützen können, erfahren sie an diesem Abend.

Dienstag von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort Kindergarten St. Antonius, In den Birken 45

Leitung Claudia Valentin

13-7103 3. Mai 2022 1 x
keine Gebühr

Die homöopathische Hausapotheke für die Familie

An diesem Abend werden neben theoretischen Informationen zur Homöopathie Anregungen gegeben, wie in der Familie kleinere Verletzungen sowie Schnupfen und Co. zuhause homöopathisch behandelt werden können. Aber auch für einen Ausflug oder im Urlaub kann es ratsam sein, eine kleine homöopathische Reiseapotheke mitzunehmen.

Mittwoch von 18.00 - 20.15 Uhr

Ort Kindergarten St. Amandus, Lohstraße 2

Leitung Kathrin Buhl

13-7104 7. September 2022 1 x
keine Gebühr

Medienerziehung

Kooperation Familienzentrum St. Amandus

In vielen Familien gibt es einen gewaltigen Medien-Fuhrpark: Fernseher, Handys, Tablets, Computer, Spielkonsolen, usw.. Besonders Kinder fühlen sich von der Medienvielfalt zu jeder Zeit und in besonderer Weise angezogen. Sie werden bereits im Schulalter zu Medienexperten.

Ziel ist es, dass sie lernen sich kritisch und reflektiert mit Inhalten des World-Wide-Web auseinanderzusetzen und den Medieneinsatz bewusst zu nutzen. Damit Handy, Computer und Co. nicht die einzigen Freunde Ihrer Kinder werden, ist es wichtig, sich früh und aktiv mit Fragen der Medienerziehung zu beschäftigen.

Donnerstag von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort Kindergarten St. Antonius, In den Birken 45

Leitung Reinhold Niestegge

13-7105 27. Oktober 2022 1 x
keine Gebühr

Startklar für die Einschulung Schulfähigkeit im Alltag fördern

Der Übergang vom Kindergarten in die Schule ist ein wichtiger Schritt im Leben eines Kindes. "Ist mein Kind fit für diesen großen Schritt?", "Was muss es können, damit der Schulstart gelingt?".

In diesem Elternkurs erfahren Sie, was Ihr Kind für einen erfolgreichen Schulstart benötigt und wie Eltern ihre Kinder beim

Erwerb dieser Kompetenzen im Alltag unterstützen können.

Die für die Schule erforderlichen motorischen, sprachlichen, sozialen und intelligenzbasierten Fähigkeiten können durch regelmäßige Einbeziehung von Kindern in Alltagstätigkeiten verbessert werden. Die Dozentinnen werden Ihnen zeigen, wie Kompetenzen, die Kinder im Schulalltag benötigen "nebenbei" beim Anziehen, Tischdecken, Einkaufen, Wäsche legen und Telefonieren gefördert werden können und welche sozialen Fähigkeiten den Schulstart erleichtern.

Dieser Kurs basiert auf dem Kompetenztraining "FamilienErgo" des Kinder- und Jugendarztes Dr. Rupert Dernick.

mittwochs von 19.30 - 21.00 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Claudia Valentin, Petra Krumm, Sarah-Jane Haase

13-7106 5. Januar 2022 5 x
keine Gebühr

Großwerden mit Handy, Tablet und Co

Kooperation Familienzentrum Hagem-Winkel

In vielen Familien gibt es einen gewaltigen Medien-Fuhrpark: Fernseher, Handys, Tablets, Computer, Spielkonsolen, usw.. Besonders Kinder fühlen sich von der Medienvielfalt zu jeder Zeit und in

besonderer Weise angezogen. Sie werden bereits im Vorschulalter zu Medienexperten.

Ziel ist es, dass sie lernen, sich kritisch und reflektiert mit Inhalten des World-Wide-Web auseinanderzusetzen und den Medieneinsatz bewusst zu nutzen. Damit Handy, Computer und Co. nicht die einzigen Freunde Ihrer Kinder werden, ist es wichtig, sich früh und aktiv mit Fragen der Medienerziehung zu beschäftigen.

Donnerstag von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort Kindergarten St. Josef, Hagemer Kirchweg 18

Leitung Reinhold Niestegge

13-7201 17. Februar 2022 1 x
keine Gebühr

Gesunde Kinderernährung, worauf es ankommt

Alle Eltern möchten ihre Kinder gesund ernähren. Eine ausgewogene Ernährung mit allen wichtigen Nährstoffen bildet die Basis für die kindliche Entwicklung. Sie liefert dem Kind die nötige Energie im Alltag. Die Auswahl an spezieller Kinderkost ist groß, doch worauf kommt es bei gesunder Kinderkost wirklich an?

Donnerstag von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort Kindergarten St. Franziskus,

Westring 8

Leitung Silvia Oberkamp

13-7202 28. April 2022 1 x
keine Gebühr

Ohne Chaos geht es nicht zwölf Bewältigungsstrategien für Eltern in Zusammenarbeit mit dem AWO- Familienzentrum Hagem - Winkel

Kennen Sie das auch, dass manchmal Frau oder Herr Chaos bei Ihnen in der Familie zu Besuch ist? Dass Sie das Gefühl haben, erziehungstechnisch wächst Ihnen alles über den Kopf und nichts klappt? - Keine Angst, das ist normal.

An diesem Abend besteht für Eltern die Möglichkeit, immer wiederkehrende und "Chaos verbreitende Themen" zu besprechen und Ideen und Anregungen zu deren Bewältigung zu erhalten. Die Schwerpunkte ergeben sich aus den Fragen der Anwesenden.

Donnerstag von 19.30 - 21.30 Uhr
Ort Kindergarten St. Josef, Hagemer
Kirchweg 18
Leitung Reinhold Niestegge

13-7203 22. September 2022 1 x
keine Gebühr

Doktorspiele psychosexuelle Entwicklung von Kindern in den ersten 6 Lebensjahren Kooperation mit Familienzentrum Timuria

Die kindliche Sexualität unterscheidet sich in ihren Ausdrucksformen sehr von der Erwachsenensexualität. Die körperliche und psychosexuelle Entwicklung des Menschen wird als ein ganzheitlicher Prozess gesehen, der schon im frühen Säuglingsalter beginnt.

Viele Eltern sind verunsichert, wie sie mit diesen kindlichen Bedürfnissen und Fragen umgehen sollen.

In der Veranstaltung geht es um wichtige Informationen rund um die psychosexuelle Entwicklung von Kindern in den ersten 6 Lebensjahren und um die Frage, wie Eltern ihre Kinder bei dieser Entwicklung fördern und unterstützen können. Anhand von praktischen Beispielen werden Orientierungshilfen und Ideen für den Alltagsgebrauch vorgestellt.

Hinweis: Partner halbe Gebühr

Donnerstag von 19.00 - 20.30 Uhr
Ort Datteln; Kindergarten AWO -
Sternenhimmel; Wagnerstraße 16a
Leitung Reinhold Niestegge

13-7404 29. September 2022 1 x
keine Gebühr

Trocken werden. Wann und wie? Kooperation mit Familienzentrum Hand in Hand

Eine Mutter trägt ihr einjähriges Kind bei einer Familienfeier auf dem Arm. Eine ältere Dame fragt: "Und beginnt ihr schon mit dem Töpfchen?" Die Mutter beginnt zu schmunzeln. So wie dieser Mutter geht es vielen Eltern. Doch wann ist der ideale Zeitpunkt, um mit der Sauberkeitserziehung zu beginnen? Und wie kann es gehen?

Mittwoch von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort Kindergarten Marienau, Im

Weingarten 6

Leitung Sarah-Jane Haase

13-7501 16. März 2022 1 x
keine Gebühr

Wenn Kinder ihre Sexualität entdecken

psychosexuelle Entwicklung von Kindern in den ersten 6 Lebensjahren

Kooperation Familienzentrum St. Amandus

Die kindliche Sexualität unterscheidet sich in ihren Ausdrucksformen sehr von der Erwachsenensexualität.

In dieser Veranstaltung gibt es Informationen zur psychosexuellen Entwicklung von Kindern in den ersten 6 Lebensjahren.

Anhand von praktischen Beispielen werden Orientierungshilfen und Ideen für den Alltagsgebrauch vorgestellt.

Donnerstag von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort Kindergarten St. Dominikus,

Eisenbahnstraße 6

Leitung Reinhold Niestegge

13-7502 5. Mai 2022 1 x
keine Gebühr

Fit für die Schule

Kooperation Familienzentrum Hand in Hand, Datteln

Schulreife - ein weit reichender Begriff!
Aber was macht sie aus? Was gehört dazu?

An diesem Abend gibt es dazu Informationen, welche Aspekte bei der Entwicklung Ihres Kindes wichtig sind. Da jedes Kind einzigartig ist, so ist auch der Weg Ihres Kindes zur Schulreife einzigartig. Lassen Sie uns darüber ins Gespräch kommen, wie Sie Ihr Kind auf diesem Weg unterstützen können. Herzlich willkommen!

Dienstag von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort Kindergarten St. Dominikus,

Eisenbahnstraße 6

Leitung Claudia Valentin

13-7503 6. September 2022 1 x
keine Gebühr

Wer ist hier der Chef?

Kooperation mit Familienzentrum Timuria

Wenn man Eltern und Kinder in der Öffentlichkeit dabei beobachtet, wie sie miteinander umgehen, stellt sich manchmal die Frage, wer ist in dieser Familie eigentlich der Chef?

Die Bedürfnisse von Kindern in der Erziehungs- und Beziehungsgestaltung ernst zu nehmen und entsprechend danach zu handeln, ist ein zentraler Aspekt einer anleitenden Erziehungshaltung von Eltern. Doch immer mehr Eltern neigen dazu, die Bedürfnisse ihrer Kinder im Alltag so in den

Mittelpunkt zu stellen, dass sich alles nur noch um das Kind dreht. Diese bekommen somit zu viel Verantwortung, die ihnen alters- und entwicklungsbedingt nicht gut tut.

An diesem Abend soll durch Austausch und konkrete Umsetzungsideen deutlich werden, wie Eltern ihre Erziehungsverantwortung gestalten können - zum Schutz ihrer Kinder vor Überforderung.

Donnerstag von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort Kindergarten St. Dominikus,
Eisenbahnstraße 6
Leitung Claudia Valentin

13-7504 3. November 2022 1 x
keine Gebühr

Elternstart NRW: Wiegen und Messen

Kooperation mit dem Sozialdienst Katholischer Frauen Datteln e. V.

Das Angebot richtet sich an Mütter mit Kindern bis zum ersten Lebensjahr und Schwangere, die gerne mit Frauen in ähnlichen Lebenssituationen Kontakt aufbauen und sich austauschen möchten.

Ein gutes und leckeres Frühstück für alle Teilnehmenden bietet Gelegenheit, mit anderen Frauen und Müttern ins Gespräch zu kommen. Informationen zur Pflege, Ernährung und Entwicklung können angefragt und ausgetauscht werden. Auch haben Sie die Möglichkeit, Ihr Baby messen und wiegen zu lassen.

Bei jedem Treffen stehen Ihnen Kinderkrankenschwestern mit Rat und Tat zur Seite.

Die einzelnen Termine entnehmen Sie bitte dem aktuellen Info-Flyer und unserer Homepage.

donnerstags von 9.30 - 11.45 Uhr

jeden ersten Donnerstag im Monat

Ort Datteln; Pfarrheim St. Amandus
Leitung Franka Bodin

14-001E 6. Januar 2022 12 x
keine Gebühr

Elternstart NRW: Offener Treff für Eltern mit Schreibabys im ersten Lebensjahr

Exzessives Schreien im Säuglingsalter tritt häufig auf. Etwa 16 bis 29 Prozent aller Säuglinge sind in den ersten drei Lebensmonaten betroffen. Bei etwa 8 Prozent besteht das Verhalten über den dritten Monat hinaus. Die moderne Säuglingsforschung geht davon aus, dass das häufige Schreien Ausdruck einer verzögerten Verhaltensregulation ist. Diesen Babys fällt es schwerer, einen ausgeglichenen Schlaf- Wachrhythmus zu finden. Häufig sind sie schreckhaft, reizbar, schwer zu trösten und unklar in ihren Signalen. Dadurch ist es für die Eltern extrem schwierig, die Bedürfnisse ihrer Babys zu lesen.

Wenn Ihr Baby

-übermäßig schreit

- wenig und unregelmäßig schläft
- sich schwer füttern lässt
- tagsüber unzufrieden und quengelig wirkt,

dann finden Sie hier Unterstützung und Beratung. Unter Anleitung einer Pädagogin, die durch ihre langjährige Arbeit in einer Schreiambulanz Erfahrung in der Beratung betroffener Eltern hat, suchen Sie gemeinsam nach Lösungen. Sie lernen, die Signale Ihres Kindes zu verstehen, stressbeladene Situationen zu entspannen und Ihre intuitiven Fähigkeiten zu stärken.

Das Angebot richtet sich an Mütter/Väter mit Kindern bis zum ersten Lebensjahr. Die Treffen sind kostenlos. Bitte melden Sie sich vor jedem Treffen telefonisch oder per mail an, da die Teilnehmerzahl Corona bedingt beschränkt werden muss.

montags von 10.00 - 12.15 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Silvia Falkenherr

14-002E 17. Januar 2022 16 x
keine Gebühr

Elternstart NRW: Wiegen und Messen

Kooperation mit den Frühen Hilfen, Stadt Datteln

In unserem offenen Treff für Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr können Sie in gemütlicher Runde bei einem kleinen

Frühstück andere Eltern mit Babys kennenlernen, sich über das Leben und den Alltag mit dem Baby, über aktuelle Fragen zur Entwicklung, Ernährung und Erziehung austauschen. Eine Diplompädagogin und eine Mitarbeiterin des Jugendamtes begleiten die Treffen und unterstützen bei Bedarf mit fachlichen Informationen. Spielanregungen und Sinneserlebnisse für die Babys runden das Angebot ab. Auch unregelmäßige Besucher/innen sind herzlich willkommen- einfach hereinschauen!

Bitte bringen Sie großes Handtuch o.Ä. als Unterlage für Ihr Kind mit.

dienstags von 9.30 - 11.45 Uhr

Ort Datteln; Jugendbüro Süd,
Böckenheckstraße 3
Leitung Silvia Falkenherr

14-003E 11. Januar 2022 20 x
keine Gebühr

14-004E 16. August 2022 16 x
keine Gebühr

Elternstart PEKiP®

Geburtsdaten: Geburtsdaten: Juni - Juli 2021

PEKiP ausgeschrieben heißt "Prager-Eltern-Kind-Programm". In der Praxis bedeutet das, Sie nehmen sich bewusst Zeit, um die körperliche, seelische und geistige Entwicklung Ihres Kindes im ersten Lebensjahr kennenzulernen und zu begleiten. Im Kurs erhalten Sie gezielte Spiel- und Sinnesanregungen.

Den Babys wird Zeit und Raum gelassen, Kontakt zu anderen Kindern und Erwachsenen aufzunehmen und sich im warmen Raum (ca. 25 C°) ohne einengende Kleidung zu bewegen und wohlzufühlen.

Ihnen ermöglichen die wöchentlichen Treffs, sich über die neue Lebenssituation, den Alltag mit einem Kleinkind sowie über Fragen zur Entwicklung, Ernährung und Pflege zu informieren und sich mit anderen Eltern auszutauschen.

In der Regel ist ein Elternabend Bestandteil des Kurses. Der Termin wird im Kurs vereinbart.

Mitbringen: großes Handtuch zum unterlegen

Hinweis: Eltern sollten leichte, bequeme Kleidung tragen.

Die 5 Treffen sind für Sie als Teilnehmer kostenlos.

montags von 10.45 - 12.15 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Annika Pantförder

14-100 10. Januar 2022 13 x
82,00 €

14-101 25. April 2022 8 x
51,00 €
(nicht: 23. Mai)

PEKiP®

Geburtsdaten: Geburtsdaten: Februar - April 2021

PEKiP ausgeschrieben heißt "Prager-Eltern-Kind-Programm". In der Praxis bedeutet das, Sie nehmen sich bewusst Zeit, um die

körperliche, seelische und geistige Entwicklung Ihres Kindes im ersten Lebensjahr kennenzulernen und zu begleiten. Im Kurs erhalten Sie gezielte Spiel- und Sinnesanregungen.

Den Babys wird Zeit und Raum gelassen, Kontakt zu anderen Kindern und Erwachsenen aufzunehmen und sich im warmen Raum (ca. 25 C°) ohne einengende Kleidung zu bewegen und wohlzufühlen.

Ihnen ermöglichen die wöchentlichen Treffs, sich über die neue Lebenssituation, den Alltag mit einem Kleinkind sowie über Fragen zur Entwicklung, Ernährung und Pflege zu informieren und sich mit anderen Eltern auszutauschen.

In der Regel ist ein Elternabend Bestandteil des Kurses. Der Termin wird im Kurs vereinbart.

Mitbringen: großes Handtuch zum unterlegen

Hinweis: Eltern sollten leichte, bequeme Kleidung tragen.

Die 5 Treffen sind für Sie als Teilnehmer kostenlos.

dienstags von 9.00 - 10.30 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Britta Balan-Philipp

14-102 11. Januar 2022 12 x
75,00 €
(nicht: 1. Febr. und 1. März)

PEKiP®

Geburtsdaten: Geburtsdaten: April-Mai 2021

PEKiP ausgeschrieben heißt "Prager-Eltern-Kind-Programm". In der Praxis bedeutet das, Sie nehmen sich bewusst Zeit, um die körperliche, seelische und geistige Entwicklung Ihres Kindes im ersten Lebensjahr kennenzulernen und zu begleiten. Im Kurs erhalten Sie gezielte Spiel- und Sinnesanregungen.

Den Babys wird Zeit und Raum gelassen, Kontakt zu anderen Kindern und Erwachsenen aufzunehmen und sich im warmen Raum (ca. 25 C°) ohne einengende Kleidung zu bewegen und wohlzufühlen.

Ihnen ermöglichen die wöchentlichen Treffs, sich über die neue Lebenssituation, den Alltag mit einem Kleinkind sowie über Fragen zur Entwicklung, Ernährung und Pflege zu informieren und sich mit anderen Eltern auszutauschen.

In der Regel ist ein Elternabend Bestandteil des Kurses. Der Termin wird im Kurs vereinbart.

Mitbringen: großes Handtuch zum unterlegen

Hinweis: Eltern sollten leichte, bequeme Kleidung tragen.

Die 5 Treffen sind für Sie als Teilnehmer kostenlos.

dienstags von 10.45 - 12.15 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Annika Pantförder

14-103 11. Januar 2022 12 x
75,00 €
(nicht: 1. Febr. und 1. März)

PEKiP®

Geburtsdaten: Geburtsdaten: Juni - Juli 2021

PEKiP ausgeschrieben heißt "Prager-Eltern-Kind-Programm". In der Praxis bedeutet das, Sie nehmen sich bewusst Zeit, um die körperliche, seelische und geistige Entwicklung Ihres Kindes im ersten Lebensjahr kennenzulernen und zu begleiten. Im Kurs erhalten Sie gezielte Spiel- und Sinnesanregungen.

Den Babys wird Zeit und Raum gelassen, Kontakt zu anderen Kindern und Erwachsenen aufzunehmen und sich im warmen Raum (ca. 25 C°) ohne einengende Kleidung zu bewegen und wohlzufühlen.

Ihnen ermöglichen die wöchentlichen Treffs, sich über die neue Lebenssituation, den Alltag mit einem Kleinkind sowie über Fragen zur Entwicklung, Ernährung und Pflege zu informieren und sich mit anderen Eltern auszutauschen.

In der Regel ist ein Elternabend Bestandteil des Kurses. Der Termin wird im Kurs vereinbart.

Mitbringen: großes Handtuch zum unterlegen

Hinweis: Eltern sollten leichte, bequeme Kleidung tragen.

Die 5 Treffen sind für Sie als Teilnehmer kostenlos.

freitags von 9.00 - 10.30 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Britta Balan-Philipp

14-104 14. Januar 2022 13 x
81,00 €
(nicht: 4. Februar)

14-105 29. April 2022 10 x
63,00 €

Spieltreff

Eltern-Kind-Kurs mit Kindern von 1 - 3 Jahren

Eltern treffen sich wöchentlich mit ihren Kindern, um ...

- mit dem eigenen Kind und anderen Kindern zu spielen und sie beim Spielen zu beobachten.
- mit anderen Eltern Erfahrungen auszutauschen und Tipps für den Familienalltag zu bekommen.
- Anregungen für das Experimentieren mit verschiedenen Materialien zu ausprobieren.
- Kindern durch Fingerspiele und Liedern, Spaß an Bewegung und Sprache zu vermitteln.

Hinweis: Zu jedem Kurs gehört ein Familientermin, der als Elternabend oder für eine andere gemeinsame Aktivität geplant wird.

In der Kursgebühr sind 3,00 € als Pauschale für Verbrauchsmaterialien enthalten.

montags von 9.00 - 10.30 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Janina Fligge

14-203 15. August 2022 8 x
39,00 €

14-204 17. Oktober 2022 11 x
39,00 €

Kidix®

Eltern-Kind-Kurs mit Kindern von 1 - 3 Jahren

Kidix® ist ein Kurskonzept für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren und wird ausschließlich in katholischen Familienbildungseinrichtungen des Landes NRW angeboten.

Inhalte:

Elternzeit: Beobachten, das Kind entdecken, Austausch über Alltags- und Erziehungsfragen

Kinderzeit: selbständiges Erforschen, Experimentieren und Entdecken, erste Kontakte zu anderen Kindern

Gemeinsame Zeit: spielen, lachen, singen, Spaß haben, gemeinsame Erfahrungen machen

Hinweis: Zu jedem Kurs gehört ein Familientermin, der als Elternabend oder für eine andere gemeinsame Aktivität geplant wird.

Die Kursleitungen verfügen über das Kidix®-Zertifikat.

In der Kursgebühr sind 3,00 € als Pauschale für Verbrauchsmaterialien enthalten.

donnerstags von 16.00 - 17.30 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Carmen Stammeler

14-211 18. August 2022 8 x
39,00 €

14-212 20. Oktober 2022 11 x
53,00 €

montags von 15.00 - 16.30 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Beate Gasser

14-214 25. April 2022 9 x
44,00 €
(nicht: 6. Juni)

14-215 15. August 2022 8 x
39,00 €

14-216 17. Oktober 2022 11 x
53,00 €

Spieltreff

Eltern-Kind-Kurs mit Kindern von 1 - 3 Jahren

Eltern treffen sich wöchentlich mit ihren Kindern, um ...

- mit dem eigenen Kind und anderen Kindern zu spielen und sie beim Spielen zu beobachten.
- mit anderen Eltern Erfahrungen auszutauschen und Tipps für den Familienalltag zu bekommen.
- Anregungen für das Experimentieren mit verschiedenen Materialien kennenzulernen
- Kindern durch Fingerspiele und Lieder, Spaß an Bewegung und Sprache zu vermitteln
- Geschicklichkeit und Motorik bei Kletter- und Bewegungsanregungen zu erproben

dienstags von 16.00 - 17.30 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Ramona Scheurer

14-217 11. Januar 2022 13 x
62,00 €

14-218 26. April 2022 7 x
35,00 €

14-219 16. August 2022 8 x
39,00 €

14-220 18. Oktober 2022 8 x
39,00 €
(nicht: 22. Nov.)

Spielgruppe für berufstätige Mütter mit Kindern ab 8 Monaten (intern)

Eltern treffen sich wöchentlich mit ihren Kindern, um ...

- mit dem eigenen Kind und anderen Kindern zu spielen und sie beim Spielen zu beobachten.
- mit anderen Eltern Erfahrungen auszutauschen und Tipps für den Familienalltag zu bekommen.
- Anregungen für das Experimentieren mit verschiedenen Materialien kennenzulernen
- Kindern durch Fingerspiele und Lieder, Spaß an Bewegung und Sprache zu vermitteln
- Geschicklichkeit und Motorik bei Kletter- und Bewegungsanregungen zu erproben

dienstags von 15.30 - 17.00 Uhr

Ort Oer-Erkenschwick, Pfarrheim
Christus-König
Leitung Beate Winkelmann

14-221	11. Januar 2022 42,00 €	12 x
14-222	26. April 2022 32,00 €	9 x

Spielgruppe für berufstätige Mütter mit Kindern ab 8. Monaten (intern)

Eltern treffen sich wöchentlich mit ihren Kindern, um ...

- mit dem eigenen Kind und anderen Kindern zu spielen und sie beim Spielen zu beobachten.
- mit anderen Eltern Erfahrungen auszutauschen und Tipps für den Familienalltag zu bekommen.
- Anregungen für das Experimentieren mit verschiedenen Materialien kennenzulernen
- Kindern durch Fingerspiele und Lieder, Spaß an Bewegung und Sprache zu vermitteln
- Geschicklichkeit und Motorik bei Kletter- und Bewegungsanregungen zu erproben

14-223	16. August 2022 25,00 €	7 x
14-224	18. Oktober 2022 32,00 €	9 x

Spielgruppe

Eltern treffen sich wöchentlich mit ihren Kindern, um ...

- mit dem eigenen Kind und anderen Kindern zu spielen und sie beim Spielen zu beobachten.
- mit anderen Eltern Erfahrungen auszutauschen und Tipps für den Familienalltag zu bekommen.
- Anregungen für das Experimentieren mit verschiedenen Materialien kennenzulernen
- Kindern durch Fingerspiele und Lieder, Spaß an Bewegung und Sprache zu vermitteln
- Geschicklichkeit und Motorik bei Kletter- und Bewegungsanregungen zu erproben

mittwochs von 9.30 - 11.00 Uhr

Ort Oer-Erkenschwick, Pfarrheim St.

Peter u. Paul

Leitung Rita Tappe

14-225	12. Januar 2022 62,00 €	13 x
14-226	27. April 2022 44,00 €	9 x
14-227	17. August 2022 35,00 €	7 x
14-228	19. Oktober 2022 45,00 €	9 x

Spieltreff

Eltern-Kind-Kurs mit Kindern von 1 - 3 Jahren

Eltern treffen sich wöchentlich mit ihren Kindern, um ...

- mit dem eigenen Kind und anderen Kindern zu spielen und sie beim Spielen zu beobachten.
- mit anderen Eltern Erfahrungen auszutauschen und Tipps für den Familienalltag zu bekommen.
- Anregungen für das Experimentieren mit verschiedenen Materialien kennenzulernen
- Kindern durch Fingerspiele und Lieder, Spaß an Bewegung und Sprache zu vermitteln
- Geschicklichkeit und Motorik bei Kletter- und Bewegungsanregungen zu erproben

dienstags von 9.30 - 11.00 Uhr

Ort Datteln; Pfarrheim St. Marien Ahsen
 Leitung Linda Olfert

14-229	11. Januar 2022 57,00 € <i>(nicht: 1. März)</i>	12 x
14-230	26. April 2022 35,00 € <i>(nicht: 7. Juni)</i>	7 x
14-231	16. August 2022 35,00 €	7 x
14-232	18. Oktober 2022 39,00 €	8 x

**Spieltreff: Klettern, hüpfen, singen
 Eltern mit Kindern von 1-3 Jahren**

Macht mit beim Indoor Spielplatz der FBS!

Eltern mit ihren Kleinkindern sind herzlich eingeladen, sich barfüßig und in bequemer Kleidung wöchentlich zum Klettern, Hüpfen, Springen und Singen zu treffen. Im Raum können Kinder ihr Gleichgewicht, ihre Geschicklichkeit und andere Sinne in einer Gruppe ausprobieren.

Im Kurs werden Lieder mit Bewegungsanregungen kombiniert, so dass es mal hoch hinaus, unten durch, mal langsam oder mal schnell geht.

dienstags von 9.00 - 10.30 Uhr

Ort FBS Datteln
 Leitung Janina Fligge

14-303	16. August 2022 32,00 €	7 x
14-304	18. Oktober 2022 36,00 € <i>(nicht: 1. Nov.)</i>	9 x

**Spieltreff: Klettern, hüpfen, singen
 Eltern mit Kindern von 1-3 Jahren**

Macht mit beim Indoor Spielplatz der FBS!

Eltern mit ihren Kleinkindern sind herzlich eingeladen, sich barfüßig und in bequemer Kleidung wöchentlich zum Klettern, Hüpfen, Springen und Singen zu treffen. Im Raum können Kinder ihr Gleichgewicht, ihre Geschicklichkeit und andere Sinne in einer Gruppe ausprobieren. Die Eltern begleiten ihre Kinder bei den Aktivitäten und sind auch während einer Pause in der "Gemütlichkeitsecke" für sie da.

Im Kurs werden Lieder mit Bewegungsanregungen kombiniert, so dass es mal hoch hinaus, unten durch, mal langsam oder mal schnell geht.

Mitbringen: Getränk für Groß und Klein, Imbiss

dienstags von 15.30 - 17.00 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Anja Rex

14-307 16. August 2022 7 x
32,00 €

14-308 18. Oktober 2022 9 x
41,00 €
(nicht: 1. Nov.)

Fit mit Kind -

Fitness/Lauftreff für Mütter mit Kind (Kinderwagen)

Unser Kurs richtet sich an Mütter die gerne fit bleiben oder werden wollen, ohne sich Sorgen um einen Babysitter machen zu müssen. Sie bringen Ihr Kind einfach im Kinderwagen mit.

Gestartet wird vom Sport-/Skatepark an der Wiesenstrasse in Datteln. Von hier aus gehen bzw. laufen wir mit Kräftigungsübungen eine Stunde und enden wieder am Treffpunkt. Wir trainieren an der frischen Luft und das tatsächlich bei fast jedem Wetter.

mittwochs von 9.45 - 10.45 Uhr

Ort Sport-/Skatepark, Wiesenstrasse, Datteln, Sport-/Skatepark, Wiesenstrasse, Datteln

Leitung Mechthild Teschers

14-402 17. August 2022 7 x
21,00 €

Babymassage nach Leboyer

mit Kindern von 0 bis 8 Monaten

In diesem Kurs können Sie die Techniken der sanften Babymassage nach Leboyer kennen lernen. Mit sanften Griffen werden die Babys massiert und gestreichelt. Dabei können sie sich entspannen und fühlen sich sicher und geborgen. Massagetechniken können hilfreich bei Verdauungsbeschwerden oder Regulationsstörungen sein und die Entwicklung fördern. Aber auch das Bedürfnis des Babys nach Berührung und Zärtlichkeit wird gestillt und die Eltern können Die Zeit nutzen, sich ganz auf das Baby zu konzentrieren und Ruhe und Zweisamkeit zu genießen.

Dazu gibt es Wissenswertes zur Babymassage und zu Ölen, Bewegungsübungen für die Babys, Entspannungsübungen und Austausch für die Eltern.

Bitte Mitbringen: Handtuch, Ersatzwindel und ein Mandel- oder Pflanzenöl. Die Eltern sollten leichte, bequeme Kleidung tragen.

mittwochs von 15.00 - 16.30 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Lisa Hermey

14-404 26. Januar 2022 6 x
36,00 €

Spieltreff

Eltern mit Kindern ab 8 Monaten bis zum Kindergartenintritt

Kooperation mit Familienzentrum Amandus

Platzvergabe: Die FBS Datteln kooperiert mit Familienzentren. Ein Angebot ist dieser Kurs. Familienzentren haben ein Vorbelegungsrecht, so dass freie Kursplätze erst später vergeben werden.

Eltern treffen sich wöchentlich mit ihren Kindern, um ...

- mit dem eigenen Kind und anderen Kindern zu spielen und sie beim Spielen zu beobachten.
- mit anderen Eltern Erfahrungen auszutauschen und Tipps für den Familienalltag zu bekommen.
- Anregungen für das Experimentieren mit verschiedenen Materialien kennenzulernen
- Kindern durch Fingerspiele und Lieder, Spaß an Bewegung und Sprache zu vermitteln.

mittwochs von 15.30 - 17.00 Uhr

Ort Kindergarten St. Amandus,
Lohstraße 2
Leitung Petra Krumm

14-7103 17. August 2022 16 x
keine Gebühr

donnerstags von 9.30 - 11.00 Uhr

Ort Kindergarten St. Antonius, In den Birken 45
Leitung Annika Pantförder

14-7106 18. August 2022 16 x
keine Gebühr

mittwochs von 9.30 - 11.00 Uhr

Ort Kindergarten St. Josef, Hagemer Kirchweg 18
Leitung Annika Pantförder

14-7203 17. August 2022 16 x
keine Gebühr

mittwochs von 16.15 - 17.45 Uhr

Ort Kindergarten St. Franziskus,
Westring 8
Leitung Sandra Feldhaus-Feller

14-7206 17. August 2022 16 x
keine Gebühr

Bewegungsspaß für Groß und Klein

Eltern mit Kindern von 12 - 24 Monaten

Sich bewegen, egal ob laufen, hopsen oder springen, ist ein Grundbedürfnis von Kindern. Den kindlichen Bewegungsdrang zu unterstützen, ist für die weitere Entwicklung der Kinder im Bereich der Wahrnehmung, der Sprachentwicklung und vor allem für das Entstehen des Selbstvertrauens sehr förderlich.

Sie sind herzlich eingeladen, gemeinsam mit Ihrem Kind unterschiedliche

Bewegungsangebote kennen zu lernen und auszuprobieren.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Turnschuhe mit heller Sohle

Hinweis: Pro erwachsener Person kann ein Kind am Kurs teilnehmen

samstags von 9.30 - 10.30 Uhr

Ort Datteln; Albert-Schweitzer-Schule;
Eichenstraße 76; Turnhalle
Leitung Kim Kämper

15-001	15. Januar 2022 45,00 €	12 x
15-002	30. April 2022 34,00 €	9 x
15-003	20. August 2022 60,00 €	16 x

Bewegungsspaß für Groß und Klein

Eltern mit Kindern von 24 - 36 Monaten

Sich bewegen, egal ob laufen, hopsen oder springen, ist ein Grundbedürfnis von Kindern. Den kindlichen Bewegungsdrang zu unterstützen, ist für die weitere Entwicklung der Kinder im Bereich der Wahrnehmung, der Sprachentwicklung und vor allem für das Entstehen des Selbstvertrauens sehr förderlich.

Sie sind herzlich eingeladen, gemeinsam mit Ihrem Kind unterschiedliche Bewegungsangebote kennen zu lernen und auszuprobieren.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Turnschuhe mit heller Sohle

Hinweis: Pro erwachsener Person kann ein Kind am Kurs teilnehmen

samstags von 10.30 - 11.30 Uhr

Ort Datteln; Albert-Schweitzer-Schule;
Eichenstraße 76; Turnhalle
Leitung Kim Kämper

15-004	15. Januar 2022 45,00 €	12 x
15-005	30. April 2022 34,00 €	9 x
15-006	20. August 2022 60,00 €	16 x

Bewegungsspaß für Groß und Klein

Eltern-Kind-Turnen

Eltern mit Kindern von 2 - 4 Jahren

Sich bewegen, egal ob laufen, hopsen oder springen, ist ein Grundbedürfnis von Kindern. Den kindlichen Bewegungsdrang zu unterstützen, ist für die weitere Entwicklung der Kinder im Bereich der Wahrnehmung, der Sprachentwicklung und vor allem für das Entstehen des Selbstvertrauens sehr förderlich.

Sie sind herzlich eingeladen, gemeinsam mit Ihrem Kind unterschiedliche Bewegungsangebote kennen zu lernen und auszuprobieren.

*Mitbringen: bequeme Kleidung,
Gymnastikschuhe oder Turnschuhe mit heller
Sohle*

*Hinweis: Pro erwachsene Person kann ein
Kind am Kurs teilnehmen*

mittwochs von 15.30 - 16.30 Uhr

Ort Datteln; Grundschule Ahsen; Am
Graben 15; Turnhalle
Leitung Birgit Peters

15-017	12. Januar 2022	12 x
	46,00 € (nicht:16.02.22)	

15-018	27. April 2022	9 x
	34,00 €	

15-019	17. August 2022	16 x
	60,00 €	

Bewegungsspaß für Groß und Klein

Eltern mit Kindern von 36 - 48 Monaten

Sich bewegen, egal ob laufen, hopsen oder springen, ist ein Grundbedürfnis von Kindern. Den kindlichen Bewegungsdrang zu unterstützen, ist für die weitere Entwicklung der Kinder im Bereich der Wahrnehmung, der Sprachentwicklung und vor allem für das Entstehen des Selbstvertrauens sehr förderlich.

Sie sind herzlich eingeladen, gemeinsam mit Ihrem Kind unterschiedliche Bewegungsangebote kennen zu lernen und auszuprobieren.

*Mitbringen: bequeme Kleidung,
Gymnastikschuhe oder Turnschuhe mit heller
Sohle*

*Hinweis: Pro erwachsener Person kann ein
Kind am Kurs teilnehmen*

samstags von 11.30 - 12.30 Uhr

Ort Datteln; Albert-Schweitzer-Schule;
Eichenstraße 76; Turnhalle
Leitung Kim Kämper

15-020	15. Januar 2022	12 x
	45,00 €	

15-021	30. April 2022	9 x
	34,00 €	

15-022	20. August 2022	16 x
	60,00 €	

Bewegungsspaß für Groß und Klein

Eltern-Kind-Turnen

Eltern mit Kindern von 2 - 4 Jahren

Sich bewegen, egal ob laufen, hopsen oder springen, ist ein Grundbedürfnis von Kindern. Den kindlichen Bewegungsdrang zu unterstützen, ist für die weitere Entwicklung der Kinder im Bereich der Wahrnehmung, der Sprachentwicklung und vor allem für das Entstehen des Selbstvertrauens sehr förderlich.

Sie sind herzlich eingeladen, gemeinsam mit Ihrem Kind unterschiedliche Bewegungsangebote kennen zu lernen und auszuprobieren.

*Mitbringen: bequeme Kleidung,
Gymnastikschuhe oder Turnschuhe mit heller
Sohle*

*Hinweis: Pro erwachsene Person kann ein
Kind am Kurs teilnehmen*

mittwochs von 16.30 - 17.30 Uhr

Ort Datteln; Grundschule Ahsen; Am
Graben 15; Turnhalle
Leitung Birgit Peters

15-023 12. Januar 2022 12 x
46,00 €
(nicht:16.02.22)

15-024 27. April 2022 9 x
34,00 €

15-025 17. August 2022 16 x
60,00 €

Eltern töpfern mit ihren Kindern

Eltern mit Kindern von 5 - 9 Jahren

Mit Ton formen macht Spaß und bringt unentdeckte Begabungen zum Vorschein. Kinder gehen unbekümmert ans Werk und bringen mit Hilfe von Vater oder Mutter kleine Kunstwerke zustande. Die entstandenen Gegenstände können, nachdem sie getrocknet und gebrannt sind, ca. zwei Wochen nach dem letzten Kurstreffen abgeholt werden.

*Hinweis: Gebühren für ein Eltern-Kind-Paar
einschl. Material, 5,00 € je weiteres Kind*

samstags von 15.00 - 17.15 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Beate Gasser

16-001 29. Oktober 2022 2 x
22,00 €

Stutenkerle backen

Eltern mit Kindern von 4 - 8 Jahren

Gemeinsames Tun ist angesagt: Eltern sind mit ihren Kindern eingeladen, Stutenkerle, Zöpfe, Sterne oder Fantasiegestalten wie in einer Bäckerei herzustellen. Zusammen mit einem Elternteil backen Kinder Stutenkerle aus ca. 500g Mehl. Selbstverständlich werden die Backwaren anschließend verziert.

*Mitbringen: flache Behälter zum Transport
der Kunstwerke*

*Hinweis: Gebühren für ein Eltern-Kind-Paar
einschl. Lebensmittel, 3,00 € je weiteres Kind*

Freitag von 16.00 - 18.00 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Ute Mathwig

16-002 18. November 2022 1 x
13,00 €

Wir backen gemeinsam für Weihnachten

Großeltern backen mit ihren Enkeln

Wer einmal mit Kindern gemeinsam gerührt geknetet und gebacken hat, wird es immer wieder gerne tun. Viele werden aus der eigenen Kindheit noch wissen, wie viel Spaß es gemacht hat, in der Küche zu werkeln. Wir bieten Ihnen in unserer Lehrküche die Gelegenheit, mit Ihren Enkeln gemeinschaftlich für Weihnachten die

leckersten Kekse und Kuchen zu zaubern. Voller Stolz können die Kinder Ihre eigenen Kunstwerke an den Feiertagen der Familie präsentieren. Nehmen auch Sie Anregungen für die eigene Backstube mit nach Hause und backen Sie Ihre Lieblingsrezepte nach.

Bitte Mitbringen: Schürze, Klarsichtfolie, Dosen zum Mitnehmen

Hinweis: Gebühren für ein Opa/Oma-Kind-Paar einschl. Lebensmittel, 5,00 € je weiteres Kind

Samstag von 15.00 - 17.15 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Ute Mathwig

16-013 19. November 2022 1 x
17,00 €

Atelier für kleine Künstler

Kreativ werden mit allen Sinnen für Kinder von 12 - 24 Monaten

Kinder müssen nicht erst lernen, kreativ zu sein. Sie sind es ganz aus sich selbst heraus. Von dieser Kreativität profitieren sie oft ein Leben lang, denn sie bildet die Grundlage für abstraktes und strukturiertes Denken. Kinder sind von Natur aus neugierig, flexibel und offen für neue Ideen. Unsere Aufgabe ist es, ihnen den Raum und die Möglichkeiten zur freien Entfaltung zu geben.

In diesem Kurs experimentieren Kinder mit Farben, Pinseln, Rollen und Schwämmen auf großflächigem Papier mit ganzem Körpereinsatz. Sie verteilen die Farben mit ihren Händen und Füßen und erfahren so

Selbstwirksamkeit, wenn sich ihre Werke immer wieder verändern.

Damit mit ganzem Körpereinsatz gemalt werden kann, tragen die Kinder Windeln oder Unterwäsche. Der Raum ist entsprechend temperiert. Es gibt die Möglichkeit, die Kinder nach dem Kurs abzuduschen.

Pro Kind kann nur eine Begleitperson teilnehmen.

Bitte Mitbringen: Handtuch, Waschlappen und Duschbad, um die Künstler abschließend zu säubern und bequeme, alte Kleidung für die Erwachsenen, damit es für alle richtig bunt werden kann.

Freitag von 10.00 - 11.30 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Sabine Schwahn-Drotleff

16-016 1. Juli 2022 1 x
16,00 €

Samstag von 10.00 - 11.30 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Sabine Schwahn-Drotleff

16-017 2. Juli 2022 1 x
16,00 €

Stark wie Pippi Langstrumpf

Selbstbehauptung und -verteidigung Mädchen im Vorschulalter

Wer Selbstbewusstsein und Stärke zeigt, ist nicht so leicht angreifbar. Das ist auch schon bei jüngeren Kindern so. Mit Hilfe von Spielen, Geschichten und kreativem

Gestalten werden sie in ihrem Selbstwertgefühl gefördert. So nähern sich die Kinder den Themen "Körper und Berührungen" sowie "Selbstbehauptung und Nein-Sagen".

In altersgerechter Form werden sie an die Selbstbehauptung bzw. -verteidigung herangeführt, um hilfreiche Verhaltensweisen einzuüben.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe mit heller Sohle, Getränk, kleiner Snack

Hinweis: Um die Trainingsinhalte erfolgreich in den Alltag übertragen zu können, findet für die Eltern ein Nachbereitungsabend statt. Ziel ist es, Anregungen für die Weiterarbeit mit den Mädchen zu geben und Möglichkeiten der Umsetzung zu besprechen.

samstags von 10.00 - 13.00 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Carmen Uhlenbrock

17-001 19. Februar 2022 3 x
67,00 €

Mut tut gut

Selbstbehauptungstraining für Jungen von 5 bis 8 Jahren

Mit dem Eintritt in die Schule müssen sich Kinder in neuen Gruppen zurechtfinden. Es gibt auch viele Jungen, denen es schwer fällt, sich zu behaupten, einen eigenen Standpunkt zu finden oder eigene Bedürfnisse zu bekunden.

In diesem Kurs werden mit den Jungen Möglichkeiten erarbeitet, wie sie sich in solchen Situationen zurechtfinden, sich

schützen und sich in gespannten Situationen behaupten können. Gemeinsam werden Ideen entwickelt, wie sie so agieren können, dass Konflikte angemessen gelöst und destruktives Verhalten möglichst vermieden werden können.

Ziele des Trainings sind:

- Stärkung der Selbstsicherheit und des Selbstwertgefühls
- eigene Bedürfnisse und Grenzen zu erkennen, auf sie zu achten und die Grenzen anderer zu respektieren
- zu erleben, wie wohltuend ein wertschätzendes Miteinander ist

Mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe mit heller Sohle, Getränk, kleiner Snack

Hinweis: Ein Elternabend gibt Einblick in die Inhalte der Projektarbeit mit den Jungen und zeigt auf, wie Eltern diesen Prozess unterstützen können.

17-002 2. April 2022 3 x
67,00 €

WenDo für Mädchen von 8 - 11 Jahren

Kennst du das auch...

...dass dein Bruder oder deine Schwester dich ärgern?

...dass du allein im Dunkeln Angst hast?

...dass dir andere in der Schule weh tun, oder dich beschimpfen?

...dass dich jemand so anfasst, wie du es nicht willst?

Im WenDo- Kurs kannst du

- gemeinsam mit anderen Mädchen deine Stärken entdecken und ausprobieren
- Tipps, Tricks und Techniken lernen, um dich mutig und sicher zu fühlen
- Erzählen und in Rollenspielen üben, mutig und klar zu sein und dir Hilfe zu holen
- Geschichten von starken, cleveren Mädchen hören
- und vieles Mehr, was Spaß macht!

Mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Essen und Getränk

samstags von 10.00 - 14.00 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Carmen Uhlenbrock

17-003 19. November 2022 2 x
67,00 €

Stark wie Pippi Langstrumpf Selbstbehauptung und -verteidigung Mädchen im Vorschulalter

Wer Selbstbewusstsein und Stärke zeigt, ist nicht so leicht angreifbar. Das ist auch schon bei jüngeren Kindern so. Mit Hilfe von Spielen, Geschichten und kreativem Gestalten werden sie in ihrem Selbstwertgefühl gefördert. So nähern sich die Kinder den Themen "Körper und Berührungen" sowie "Selbstbehauptung und Nein-Sagen".

In altersgerechter Form werden sie an die Selbstbehauptung bzw. -verteidigung herangeführt, um hilfreiche Verhaltensweisen einzuüben.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe mit heller Sohle, Getränk, kleiner Snack

Hinweis: Um die Trainingsinhalte erfolgreich in den Alltag übertragen zu können, findet für die Eltern ein Nachbereitungsabend statt. Ziel ist es, Anregungen für die Weiterarbeit mit den Mädchen zu geben und Möglichkeiten der Umsetzung zu besprechen.

samstags von 10.00 - 13.00 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Carmen Uhlenbrock

17-004 5. November 2022 3 x
67,00 €

Kreativkurs für Kinder ab 6 Jahren

Gerade der Umgang mit Farben, das freie Malen und Basteln fördern Kinder in ihrem natürlichen Entwicklungsprozess.

Die Kurse sollen Freude und Entspannung bereiten, Stimmungen aufnehmen sowie den Gedankenaustausch fördern, natürlich in Kombination mit der Farb- und Materiallehre. Kinder werden zu ihrer ursprünglichen Kreativität und Phantasie angeleitet, um mit Ausdauer und Mut Neues zu entdecken.

Neben dem kreativen Prozess nimmt auch das gemeinschaftliche Miteinander einen wichtigen Raum ein. Die Kinder inspirieren sich gegenseitig und jedem einzelnen in der Malgruppe wird Raum und Aufmerksamkeit gegeben, sein Werk zu präsentieren, ohne dabei eine Bewertung zu erfahren.

Mitbringen: Schürzen oder alte Sachen, die etwas Farbe vertragen können. Wer möchte eine kleine oder große Leinwand.

Donnerstag von 15.00 - 18.00 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Ruth Müller-Eschner

17-005 21. April 2022 1 x
9,00 €

Freies Malen/Basteln für Kinder in den Ferien

ab 6 Jahren

Gerade der Umgang mit Farben, das freie Malen und Basteln fördern Kinder in ihrem natürlichen Entwicklungsprozess.

Die Kurse sollen Freude und Entspannung bereiten, Stimmungen aufnehmen sowie den Gedankenaustausch fördern, natürlich in Kombination mit der Farb- und Materiallehre. Kinder werden zu ihrer ursprünglichen Kreativität und Phantasie angeleitet, um mit Ausdauer und Mut Neues zu entdecken.

Neben dem kreativen Prozess nimmt auch das gemeinschaftliche Miteinander einen wichtigen Raum ein. Die Kinder inspirieren sich gegenseitig und jedem einzelnen in der Malgruppe wird Raum und Aufmerksamkeit gegeben, sein Werk zu präsentieren, ohne dabei eine Bewertung zu erfahren.

Mitbringen: Schürzen oder alte Sachen, die etwas Farbe vertragen können. Wer möchte eine kleine oder große Leinwand.

Mittwoch von 10.00 - 13.00 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Ruth Müller-Eschner

17-007 29. Juni 2022 1 x
9,00 €

Karnevalsmasken Gestalten mit Gips

für Kinder ab 6 Jahren

Wer zu Karneval oder Halloween mal etwas Besonderes ausprobieren und auffallen möchte, für den sind selbst hergestellte Masken genau das Richtige!

Vor allem Kinder stellen gerne Abdrücke Ihrer Gesichter her, was sie meistens besonders fasziniert. Denn nach dem Gipsmasken Basteln sehen sich die Kinder aus einer völlig anderen Perspektive und nehmen ihr Gesicht neu und anders war. Durch die zusätzliche Gestaltung der Gipsmaske ist außerdem Ihre Kreativität gefordert. Hier haben junge Künstler oft viel Spaß beim Malen, Bekleben und Verzieren und können auch eine ganz neue Möglichkeit des eigenen Ausdrucks kennen lernen.

Die Masken können bemalt oder mit Perlen, Federn oder anderen Dingen dekoriert werden, passend zu dem entsprechenden Event.

Mitbringen: Schürze oder alte Kleidung die etwas vertragen kann, eventuelle Haarband oder Haargummi, Creme für das Gesicht.

Samstag von 15.00 - 18.00 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Ruth Müller-Eschner

17-008 5. Februar 2022 1 x
9,00 €

Halloweenmasken Gestalten mit Gips

für Kinder ab 6 Jahren

Wer zu Karneval oder Halloween mal etwas Besonderes ausprobieren und auffallen möchte, für den sind selbst hergestellte Masken genau das Richtige!

Vor allem Kinder stellen gerne Abdrücke Ihrer Gesichter her, was sie meistens besonders fasziniert. Denn nach dem Gipsmasken-Basteln sehen sich die Kinder aus einer völlig anderen Perspektive und nehmen ihr Gesicht neu und anders wahr. Durch die zusätzliche Gestaltung der Gipsmaske ist außerdem ihre Kreativität gefordert. Hier haben junge Künstler oft viel Spaß beim Malen, Bekleben und Verzieren und können auch eine ganz neue Möglichkeit des eigenen Ausdrucks kennen lernen.

Die Masken können bemalt oder mit Perlen, Federn oder anderen Dingen dekoriert werden, passend zu dem entsprechenden Event.

Mitbringen: Schürze oder alte Kleidung die etwas vertragen kann, eventuelle Haarband oder Haargummi, Creme für das Gesicht.

Donnerstag von 15.00 - 18.00 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Ruth Müller-Eschner

17-009 6. Oktober 2022 1 x
9,00 €

Stark auch ohne Muckis -

Selbstbehauptungstraining für Jungen von 9 bis 12 Jahren

Mit dem Übergang in eine weiterführende müssen sich Kinder in neuen Gruppen und Situationen zurechtfinden. Auch Jungen fällt es fällt es oft schwer, sich zu behaupten, einen eigenen Standpunkt zu finden oder eigene Bedürfnisse zu bekunden.

Das Selbstbehauptungstraining "Stark auch ohne Muckis" hilft Kindern, selbstsicherer in ihrer Kommunikation und ihrem Auftreten zu werden, damit sie auch mit schwierigen Situationen gut umgehen können. Die Kinder lernen, respektvoller miteinander umzugehen, was Streitereien minimiert. Auch Zielstrebigkeit, um über sich hinauszuwachsen und auch die Dinge mit Freude zu tun, die anstrengend oder schwierig sind, wird in diesem Kurs gefördert. Die eigenen Grenzen werden klarer wahrgenommen. Kinder lernen, selbst zu erkennen, was gut und gesund für sie ist, um selbstbewusst Abstand von Situationen, die ihnen schaden können.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe mit heller Sohle, Getränk, kleiner Snack

Termine: Für die Kinder (12.02., 09:30 -13:30 + 19.03. von 09:30 - 11:30 Uhr), Elternabend am 16.02. von 19 - 20:30 Uhr. Ein Elternabend gibt Einblick in die Inhalte der Projektarbeit mit den Jungen und zeigt auf, wie Eltern diesen Prozess unterstützen können.

samstags von 9.30 - 13.30 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Stefan Hüttner

17-017 12. Februar 2022 3 x
72,00 €

Stark auch ohne Muckis- Selbstbehauptungstraining für Jungen von 5 bis 8 Jahren

Mit dem Eintritt in die Schule müssen sich Kinder in neuen Gruppen und Situationen zurechtfinden. Konfliktsituationen können Kinder schnell überfordern. Auch Jungen fällt es fällt es oft schwer, sich zu behaupten, einen eigenen Standpunkt zu finden oder eigene Bedürfnisse zu bekunden.

Das Selbstbehauptungstraining "Stark auch ohne Muckis" hilft Kindern, selbstsicherer in ihrer Kommunikation und ihrem Auftreten zu werden, damit sie auch mit schwierigen Situationen gut umgehen können. Die Kinder lernen, respektvoller miteinander umzugehen, was Streitereien minimiert. Auch Zielstrebigkeit, um über sich hinauszuwachsen und auch Dinge mit Freude zu tun, die anstrengend oder schwierig sind, wird in diesem Kurs gefördert. Die eigenen Grenzen werden klarer wahrgenommen. Kinder lernen, selbst zu erkennen, was gut und gesund für sie ist, um selbstbewusst Abstand von Situationen, die ihnen schaden können.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe mit heller Sohle, Getränk, kleiner Snack.

Termine: Für die Kinder (24.09., 09:30 -13:30 +29.10. von 09:30 -11:30 Uhr), Elternabend am 28.09. von 19 - 20:30 Uhr. Ein Elternabend gibt Einblick in die Inhalte der Projektarbeit mit den Jungen und zeigt auf, wie Eltern diesen Prozess unterstützen können.

17-018 24. September 2022 3 x
72,00 €

Bitte nicht stören! Ich entspanne! Entspannungstraining für Grundschul Kinder

Auch für Kinder wird Entspannung immer wichtiger. Der allgemeine Stress betrifft schon Grundschüler. Den Kindern bleibt heute wenig Zeit und Raum, sich selbst wahrzunehmen und zu spüren.

Im Kurs erlernen die Schüler einen natürlichen Wechsel von Bewegung und Erholung. Das Entspannungstraining hilft ihnen, Kraft und Ruhe zu gewinnen, Konzentration zu fördern und Ausgeglichenheit zu erlangen.

Autogenes Training, kindgerechte progressive Muskelentspannung, Konzentrationselemente und Fantasiereisen werden Ihre Kinder im Kurs kennen lernen.

Mitbringen: dicke Socken, Kissen.

freitags von 17.00 - 18.30 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Christine-Magdalene Braun

17-101 4. Februar 2022 4 x
53,00 €

17-106 4. November 2022 4 x
53,00 €

Traumturnen - Entdecke dich und deine Fähigkeiten

Kinder von 3 - 4 Jahren

Freude an der Bewegung, der Erfolg, etwas zu schaffen und dadurch Selbstvertrauen zu gewinnen sind die wesentlichen Ziele dieses Kurses. Die altersgemäße Bewegungsentwicklung der Kinder wird hierbei ebenso berücksichtigt wie die individuelle Koordination. Ohne Leistungsstress und Druck werden der natürliche Bewegungsdrang und die Neugierde der Kinder gelockt und gefördert. Der eigene Körper kann entdeckt und gespürt werden. Die Wahrnehmung mit allen Sinnen steht im Vordergrund: Es wird geklettert, gerutscht, gerannt, balanciert, gerollt, gefühlt, getastet, erfahren usw..

Mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe mit heller Sohle

Hinweis: Bei diesen Kursen haben teilnehmende Kinder ein Voranmelderecht für die Folgekurse. Freiwerdende Plätze werden über eine Anmeldeleiste vergeben. Das Geburtsdatum des Kindes und das Anmeldedatum sind Kriterien für die Platzvergabe.

Anmeldungen sind jederzeit möglich.

freitags von 15.00 - 16.00 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Meike Klein, Ramona Scheurer

17-115 14. Januar 2022 13 x
39,00 €

17-117 19. August 2022 7 x
28,00 €

17-118 21. Oktober 2022
36,00 €

9 x

Traumturnen - Entdecke dich und deine Fähigkeiten

Kinder von 5 - 6 Jahren

Freude an der Bewegung, der Erfolg, etwas zu schaffen und dadurch Selbstvertrauen zu gewinnen sind die wesentlichen Ziele dieses Kurses. Die altersgemäße Bewegungsentwicklung der Kinder wird hierbei ebenso berücksichtigt wie die individuelle Koordination. Ohne Leistungsstress und Druck werden der natürliche Bewegungsdrang und die Neugierde der Kinder gelockt und gefördert. Der eigene Körper kann entdeckt und gespürt werden. Die Wahrnehmung mit allen Sinnen steht im Vordergrund: Es wird geklettert, gerutscht, gerannt, balanciert, gerollt, gefühlt, getastet, erfahren usw..

Mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe mit heller Sohle

Hinweis: Bei diesen Kursen haben teilnehmende Kinder ein Voranmelderecht für die Folgekurse. Freiwerdende Plätze werden über eine Anmeldeleiste vergeben. Das Geburtsdatum des Kindes und das Anmeldedatum sind Kriterien für die Platzvergabe.

Anmeldungen sind jederzeit möglich.

freitags von 16.00 - 17.00 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Meike Klein, Ramona Scheurer

17-119 14. Januar 2022 13 x
52,00 €

17-120	29. April 2022 28,00 € <i>(nicht: 27. Mai)</i>	7 x
17-121	19. August 2022 28,00 €	7 x
17-122	21. Oktober 2022 36,00 €	9 x

Spielend schwimmen lernen für Kinder von 5 - 8 Jahren

Diese Kurse bieten die Möglichkeit, sich in einer Kleingruppe mit maximal 6 Kindern intensiv auf das Seepferdchen vorzubereiten. Die Kurse finden ohne Eltern statt. Die Kinder werden von der Kursleiterin in der Umkleidekabine abgeholt und zum Duschen geleitet. Falls ihr Kind ängstlich ist, können Sie in Sportsachen und Badeschuhe beim Duschen vor und nach dem Schwimmen helfen. Bitte nur eine Begleitperson pro Kind.

Vorraussetzung zum Betreten der Halle: Badekleidung und -schuhe für das Kind und Badeschuhe und Sportbekleidung für die Eltern

mittwochs von 15.00 - 15.45 Uhr

Ort Datteln; Stadtbad
Leitung Sandra Schlierkamp

17-124	9. März 2022 60,00 €	5 x
--------	-------------------------	-----

Psychomotorik für Kinder von 3-4 Jahren

Freude an der Bewegung, der Erfolg, etwas zu schaffen und dadurch Selbstvertrauen zu gewinnen sind die wesentlichen Ziele dieses Kurses. Die altersgemäße Bewegungsentwicklung der Kinder wird hierbei ebenso berücksichtigt wie die individuelle Koordination. Ohne Leistungsstress und Druck werden der natürliche Bewegungsdrang und die Neugierde der Kinder gelockt und gefördert. Der eigene Körper kann entdeckt und gespürt werden. Die Wahrnehmung mit allen Sinnen steht im Vordergrund: Es wird geklettert, gerutscht, gerannt, balanciert, gerollt, gefühlt, getastet, erfahren usw..

Mitbringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken

Hinweis: Bei diesen Kursen haben teilnehmende Kinder ein Voranmelderecht für die Folgekurse. Freiwerdende Plätze werden über eine Anmelde-liste vergeben. Das Geburtsdatum des Kindes und das Anmeldedatum sind Kriterien für die Platzvergabe.

Anmeldungen sind jederzeit möglich.

donnerstags von 15.30 - 16.30 Uhr

Ort Kindergarten St. Josef, Hagemer Kirchweg 18

Leitung Désirée Preckel, Maximilian Preckel

17-150	13. Januar 2022 57,00 €	12 x
--------	----------------------------	------

donnerstags von 15.30 - 16.30 Uhr

Ort Kindergarten St. Josef, Hagemer

Kirchweg 18

Leitung Désirée Preckel

17-151 28. April 2022 7 x
keine Gebühr

17-152 18. August 2022 7 x
31,00 €

17-153 20. Oktober 2022 9 x
39,00 €

donnerstags von 16.30 - 17.30 Uhr

Ort Kindergarten St. Josef, Hagemer

Kirchweg 18

Leitung Désirée Preckel, Maximilian Preckel

17-154 13. Januar 2022 12 x
57,00 €

donnerstags von 16.30 - 17.30 Uhr

Ort Kindergarten St. Josef, Hagemer

Kirchweg 18

Leitung Désirée Preckel

17-155 28. April 2022 7 x
31,00 €

17-156 18. August 2022 7 x
keine Gebühr

17-157 20. Oktober 2022 9 x
39,00 €

Weihnachtliche Cupcakes

für Kinder von 6 - 12 Jahre

Wir backen gemeinsam Cupcakes, die wir dann mit weihnachtlicher Dekoration in

Szene setzen. Eine Abwechslung zu Christstollen und Plätzchen für die Adventszeit.

Hinweis: Gebühren einschl. Lebensmittel

Mitbringen: Hohe Dose zum Mitnehmen und eigenes Getränk

Samstag von 9.00 - 12.00 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Silvia Oberkamp

17-201 19. November 2022 1 x
23,00 €

Kreatives Kochen und Backen - Süß und saftig

Kinder von 8 - 14 Jahren

Dass Kochen und Backen nicht langweilig ist, könnt ihr in diesem Kurs erleben. Es werden Tricks der Starköche und tolle Rezepte ausprobiert. Wer gern kocht und Lust hat, das einmal ohne Eltern auszuprobieren, meldet sich für die folgenden Kurse an.

Bitte geben Sie den Kindern genügend Dosen mit, um die selbstgekochten Köstlichkeiten mit nach Hause nehmen zu können.

Mitbringen: Schürze, Getränk, Dosen zum Mitnehmen

Hinweis: Gebühren einschl. Lebensmittel

Mittwoch von 16.00 - 18.30 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Kirsten Möller

17-204 1. Juni 2022 1 x
13,00 €

Kreatives Kochen und Backen - Klein und Fein

Kinder von 8 - 14 Jahren

Dass Kochen und Backen nicht langweilig ist, könnt ihr in diesem Kurs erleben. Es werden Tricks der Starköche und tolle Rezepte ausprobiert. Wer gern kocht und Lust hat, das einmal ohne Eltern auszuprobieren, meldet sich für die folgenden Kurse an.

Bitte geben Sie den Kindern genügend Dosen mit, um die selbstgekochten Köstlichkeiten mit nach Hause nehmen zu können.

Mitbringen: Schürze, Getränk, Dosen zum Mitnehmen

Hinweis: Gebühren einschl. Lebensmittel

17-205 14. September 2022 1 x
13,00 €

Sterne, Sterne, Sterntaler....

Kinderkochkurs- ab 6 Jahren

Welches Märchen würde besser in die Vorweihnachtszeit passen als das Sterntaler, welches alles gibt und noch mehr bekommt? Wir backen köstliche Kekse in Sternen und Taler Form, welche wir verzieren und anschließend bei Kerzenschein und dem Märchen vom Sterntaler genüsslich verzehren.

Mitbringen: Dosen zum Mitnehmen

Hinweis: Gebühren einschl. Lebensmittel

Mittwoch von 15.00 - 17.45 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Anja Rex, Silvia Oberkamp

17-206 7. Dezember 2022
17,00 €

1 x

Kreatives Kochen und Backen - Kraut und Rüben

Kinder von 8 - 14 Jahren

Dass Kochen und Backen nicht langweilig ist, könnt ihr in diesem Kurs erleben. Es werden Tricks der Starköche und tolle Rezepte ausprobiert. Wer gern kocht und Lust hat, das einmal ohne Eltern auszuprobieren, meldet sich für die folgenden Kurse an.

Bitte geben Sie den Kindern genügend Dosen mit, um die selbstgekochten Köstlichkeiten mit nach Hause nehmen zu können.

Mitbringen: Schürze, Getränk, Dosen zum Mitnehmen

Hinweis: Gebühren einschl. Lebensmittel

Mittwoch von 16.00 - 18.30 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Kirsten Möller

17-207 16. November 2022 1 x
13,00 €

Nähkurs für Kinder von 8 - 12 Jahren

kleine Geschenke selbst genäht

Eine schöne Tasche, ein schickes Tuch, kleine Geschenke für Eltern und Freunde kann man überall kaufen. In unseren Nähkursen für Kinder kannst du diese Dinge selbst herstellen. Es wird in kleinen Schritten

gezeigt, wie das Zuschneiden gelingt und wie die Nähmaschine funktioniert. Wir stellen eine kleine Stoffauswahl bereit. In der Kursgebühr sind Materialkosten von 8 Euro bereits enthalten. Eigene Stoffe können selbstverständlich - zusätzlich - mitgebracht werden.

freitags von 16.00 - 12.15 Uhr

Fr. nachmittag+Sa. vormittag

Ort FBS Datteln
Leitung Susanne Stöve

17-304 25. November 2022 2 x
33,00 €

Öffentlicher Treffpunkt für Meditatives Tanzen in St. Amandus Datteln

Kooperation mit St. Amandus

Unsere Tänze sind besinnlich, locker und Balance stiftend, Wir tanzen gemeinsam überwiegend im Kreis. Wir tanzen, um zur eigenen Mitte zu finden und um mit allem, was uns erfüllt, in Bewegung zu kommen. Vorkenntnisse und Anmeldung sind nicht erforderlich! Wir freuen uns aufs Tanzen mit allen die kommen!

Maria Hölscheidt und Anke Riemer Tel:
02363/5652-264

freitags von 19.30 - 21.00 Uhr

Kurstreffen monatlich

Ort wechselnde Kursorte
Leitung Maria Hölscheidt

21-014 14. Januar 2022 10 x
keine Gebühr
(Die aktuellen Termine finden Sie ab Dezember 2021 auf unserer Internetseite.)

Unser Kind ist behindert

Gesprächskreis für Eltern mit geistig behinderten Kindern

Sie sind Eltern eines geistig behinderten Kindes und fühlen sich durch Ihre persönliche Lebenssituation besonders gefordert. Auf Initiative einiger Mitglieder der "Lebenshilfe" wurde dieser Elterngesprächskreis gegründet, zu dem herzlich eingeladen wird, um sich mit anderen betroffenen Eltern auszutauschen.

Die Inhalte der einzelnen Treffen richten sich nach den Wünschen der TeilnehmerInnen. Fachleute werden eingeladen, sofern dies ein spezielles Thema erfordert.

Hinweis: Treffen finden fortlaufend statt. Interessierte Personen können jederzeit dazukommen.

dienstags von 9.30 - 11.00 Uhr

jeden letzten Dienstag im Monat

Ort Datteln; Pfarrheim St. Amandus
Leitung Uta Hoppe

22-001	25. Januar 2022 keine Gebühr	6 x
22-002	30. August 2022 keine Gebühr	4 x

22-003	4. Januar 2022 keine Gebühr	7 x
22-004	2. August 2022 keine Gebühr	5 x

MaCaDa-Mia

Selbsthilfegruppe für an Brustkrebs erkrankte Frauen

Die Ziele unserer Treffen sind:

- Auffangen nach dem Schock der Diagnose
- Information über Hilfen zur Krankheitsbewältigung
- Begleiten in ein Leben mit oder nach Krebs

Gemeinsam werden:

- Betroffene begleitet
- Hilfestellungen angeboten, um die Angst vor Untersuchungen und Behandlungen zu überwinden
- Vorschläge zur Stärkung der Widerstandskraft gegeben
- Angebote gemacht, um die Lebensqualität zu verbessern

Hinweis: Treffen finden fortlaufend statt. Interessierte Personen können jederzeit dazukommen.

dienstags von 19.15 - 21.30 Uhr

jeden ersten Dienstag im Monat

Ort FBS Datteln

Leitung Hildegard Schenkel

Viva la Vita - Lebe das Leben

Simonton-Selbsthilfegruppe für Krebserkrankte, Begleitpersonen und Interessierte

Viva la Vita ist eine Gruppe von Menschen, die schon einige Herausforderungen in ihrem Leben zu bewältigen hatten. Für die meisten sind dies gesundheitliche Herausforderungen wie Krebs oder chronische Erkrankungen, für andere die Begleitung des Partners oder eines nahestehenden Menschen in solchen Situationen.

Neben dem gegenseitigen Erfahrungsaustausch wendet die Gruppe verschiedene Elemente der SIMONTON-Methode an, die dabei unterstützen, sich immer wieder aufs Neue auf die Lebensfreude zu fokussieren. Hiermit kann jeder selbst Einfluss auf seine Lebensqualität nehmen, zugleich seine Selbstheilungskräfte aktivieren und seinen Genesungsweg aktiv gestalten. Viva la Vita wendet sich an alle, die sich angesprochen fühlen.

Hinweis: Treffen finden fortlaufend statt. Interessierte Personen können jederzeit dazukommen.

Bei Erstteilnahme wird um vorherige Anmeldung im Büro der FBS Datteln gebeten.

dienstags von 19.30 - 21.00 Uhr

jeden dritten Dienstag im Monat

Ort FBS Datteln

Leitung Ulrike Klink

22-005 18. Januar 2022 6 x
keine Gebühr

22-006 16. August 2022 5 x
keine Gebühr

Osteoporose-Selbsthilfegruppe

Einmal im Monat treffen sich von Osteoporose betroffene Personen zum Erfahrungsaustausch.

*Hinweis: Treffen finden fortlaufend statt.
Interessierte Personen können jederzeit dazukommen.*

mittwochs von 14.30 - 15.15 Uhr

jeden ersten Mittwoch im Monat

Ort Datteln; ev. Gemeindezentrum

Martin-Luther-Kirche; Pevelingstraße 26

Leitung Renate Sahlmen

22-007 5. Januar 2022 6 x
keine Gebühr

22-008 7. September 2022 4 x
keine Gebühr
*genaue Termine auf unserer
Homepage*

Lust auf Begegnung mit Aida (Aktiv in das Alter) - ab 55+

Auf zu neuen Ufern - Vital, mobil, wissensdurstig - eine neue Generation Senioren startet in eine neue Lebensphase

AidA - Aktiv in das Alter - ist eine Einladung mit wechselnden Themen gezielt ganzheitlich zu arbeiten, Freude an dieser Form zu entwickeln und eine aktivierende Zeit in vier Lebensbereichen zu gestalten.

Bewegung:

spielerisch Bewegungssicherheit und Gleichgewichtskoordination stärken um die Lebensfreude zu erhalten

Gedächtnis:

die Schulung von Konzentration, Wahrnehmung, Information Verarbeitung, Wortfindung, Aufmerksamkeit etc. trägt wesentlich dazu bei, selbständig und eigenverantwortlich leben zu können und mit Spaß geistig fit zu bleiben

Alltagsfähigkeiten:

mit Veränderungen im sozialen Umfeld und der Institutionen zurechtkommen, denn Leben ist Veränderung und fordert Veränderung - bis ans Lebensende

Lebensdeutung aus dem Glauben:

über Sinn- und Glaubensfragen sprechen, Neuland entdecken und mit Grenzen leben lernen

Steigen Sie ein und machen sie mit!

donnerstags von 16.00 - 17.30 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Elisabeth Mues

22-016	27. Januar 2022 5,00 €	6 x
22-017	28. April 2022 5,00 €	4 x
22-018	25. August 2022 15,00 €	3 x
22-019	20. Oktober 2022 25,00 €	5 x

Waldspaziergang mit Atemübungen und Meditationen.

"Die Medizin der Zukunft sollte den Menschen als das betrachtet werden was er eigentlich ist: ein Naturwesen, das untrennbar mit seiner Umwelt verbunden ist." (Clemens Arway, Biologe und Autor)

Mitzubringen: festes Schuhwerk, kleiner Rucksack oder kleine Tasche für Proviant und Getränke, kleines Handtuch

Waldbaden

Achtsamkeit in der Natur - Einführung in das Waldbaden

Das japanische Wort "Shinrin yoku" bedeutet übersetzt "ein Bad in der Atmosphäre des Waldes nehmen" und ist seit 1982 in Japan und Südkorea eine offiziell anerkannte Methode zur Stärkung der Gesundheit.

Das Waldbaden fördert nicht nur die Produktion von natürlichen Killerzellen, es baut Stress ab und stärkt die Psyche und das Herz.

Ein wichtiger Faktor ist die Stimulation der Sinne, besonders wohltuend sind dabei die natürlichen Gerüche wie die von Pilzen, Moosen, Blättern, Nadeln und Harzen. Diese Duft- und Botenstoffe enthalten unter anderem auch Terpene, die einen Einfluss auf unser Immunsystem haben.

Waldbaden ist Achtsamkeit im Wald.

Bewusstes wahrnehmen, entschleunigen, gemächlich bewegen, Waldatmosphäre aufnehmen, sich mit seinen Sinnen verbinden, riechen, schmecken, lauschen, sehen und fühlen. Kombiniert wird der

Samstag von 11.00 - 14.00 Uhr

Ort Treffpunkt: Parkplatz Katenkreuz
Leitung Martina Wilms

23-001 10. September 2022 1 x
19,00 €

Mit Kneipp gesund durchs Jahr

Im Jahr 2021 rundet sich der Geburtstag von Pfarrer Sebastian Kneipp zum 200sten mal und doch sind seine Empfehlungen aktuell wie eh und je. Wie führt man Kneipp`sche Anwendungen richtig und wirkungsvoll durch?

Die Kursleitung erklärt und zeigt verschiedene Möglichkeiten, das Immunsystem zu stabilisieren und somit die Abwehrkräfte zu stärken und sich vor Infektionen zu schützen.

Mittwoch von 19.00 - 21.15 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Elke Junkert

31-000 1. Juni 2022 1 x
15,00 €

Natürlich schlank! Neue Wege zum unbeschwerten Leben

Natürlich schlank! Finde mit einfachen Methoden aus Psychologie und Coaching zu deinem gesunden Wohlfühlgewicht.

Es gibt gute Gründe für das "Zuviel-Essen". Deshalb beschäftigen wir uns damit, was unser Erleben und Verhalten mit dem Essen zu tun hat: Stress, Langeweile, Einsamkeit oder einfach die Gelegenheit und weil es so gut schmeckt. Mit diesen Erkenntnissen können wir unser Essverhalten erkennen, neu gestalten und unsere Einstellung zur Ernährung als Basis für das Leben verändern. Das Programm umfasst folgende Themenbereiche:

- Ess-Check-up, Ess-Gewohnheiten und Ess-Veränderung
- Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse
- Entspannung, Wahrnehmung und Achtsamkeit
- Selbstannahme, Selbstliebe und Selbstfürsorge
- Gesund bewegen, essen und trinken
- Pro- und Präbiotische Lebensmittel

Wir arbeiten u.a. mit einem umfangreichen Skript, dem ein USB-Stick für die Begleitung im Alltag beigelegt ist. Mitbringen: Schreibutensilien

Hinweis: Im Kurs entstehen Kosten von 30 € für das Skript und einem bespielten USB Stick

montags von 18.00 - 19.30 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Sabine Herrmann-Ikram

31-007 15. August 2022
56,00 €

6 x

Die homöopathische Reiseapotheke für die ganze Familie

Ernsthafte Erkrankungen oder schwere Verletzungen, die einen Abbruch des Urlaubs erfordern, kommen glücklicherweise sehr selten vor. Aber kleinere gesundheitliche Beschwerden, Übelkeit, Alltagsunfälle oder Schmerzzustände können an der Tagesordnung stehen. Sie beeinträchtigen das Urlaubserlebnis.

Deshalb kann es ratsam sein, sich als Homöopathi-Anwender vor Reisebeginn eine kleine Reiseapotheke zusammenzustellen. An diesem Abend werden die wichtigsten homöopathischen Mittel vorgestellt, die auf Urlaubsreisen zum Einsatz kommen können.

Mittwoch von 19.00 - 21.15 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Kathrin Buhl

31-122 11. Mai 2022
16,00 €

1 x

In der Ruhe liegt die Kraft

Verschiedene Entspannungsmethoden als neue Energiequellen für den Alltag

Zur Ruhe kommen. Den eigenen Körper spüren, loslassen können...ankommen.

Dieser Kurs berücksichtigt die Individualität eines jeden Menschen und beinhaltet darum ein vielfältiges Angebot. Statt bewusst gesetzter Schwerpunkte werden Angebote

gemacht, die den Alltag begleiten und entschleunigen können. Sie gewinnen differenziert Einblicke in die wohltuende Wirkung verschiedener Entspannungsmethoden wie Autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Eutonie und Atemübungen, Phantasiereisen, Meditation. Entspannung mit Rhythmus und die Glückspunkt-Methode runden das Programm ab. Dabei lernen Sie, sich bewusst Auszeiten zu nehmen und Lebensenergien wieder neu zu bündeln.

Sie sind durch dieses Angebot eingeladen, ihre innere Mitte zu finden. Durch Anstöße und Begleitung sollen Selbstheilungskräfte aktiviert, sowie die Wahrnehmung und Konzentration geschult werden.

Bitte Mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Socken, kleines Kissen, großes Handtuch zum Unterlegen, ggf. ein Getränk.

donnerstags von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Christine-Magdalene Braun

32-006 3. November 2022 4 x
37,00 €

Raus aus dem Alltag - rein in die Entspannung!

Entspannungsmethoden für mehr Achtsamkeit und innere Ruhe

Häufig fällt es schwer, uns im Alltag einen Moment der Ruhe zu nehmen. Wenn doch, fliegen die Gedanken meist schon zum nächsten Punkt auf unserer To-do-Liste, an nicht erledigte Aufgaben auf der Arbeit oder

Zuhause. Insbesondere die letzten Monate haben uns viel abverlangt, Stress und Anspannung haben sich unterbewusst breitgemacht.

Um zu erfahren, wie Sie dem Einhalt bieten und stattdessen neue Energie gewinnen können, schenkt dieser Kurs Ihnen eine kleine Auszeit vom Alltag. Sie verlassen das ewige Gedankenkarussell und es wird Platz gemacht für Entspannung. Sie bekommen die Möglichkeit, loszulassen, sich zu erholen und neue Kraft zu schöpfen.

In den Kursstunden erhalten Sie einen Einblick in Entspannungsmethoden wie dem Autogenen Training, die Muskelentspannung nach Jacobson oder auch Phantasiereisen. Hinzu kommen spielerische und kreative Elemente, die uns als Erwachsene nur noch selten begegnen und unsere Konzentration auf das Hier und Jetzt schulen. Hintergrundwissen zum Thema Stress und Achtsamkeit werden ebenfalls vermittelt.

Die Kursstunde ist für alle Interessierten offen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte Mitbringen: eine Decke, Kissen und bequeme und ausreichend warme Kleidung, Zettel und Stift für eventuelle Notizen

dienstags von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Annika Lisakowski

32-007 8. März 2022 4 x
24,00 €
(nicht: 1. März)

32-008 17. Mai 2022 4 x
24,00 €
(nicht: 3. Mai und 7. Juni)

32-009 27. September 2022 4 x
24,00 €

Yoga für Anfänger

Yoga bedeutet Harmonie und Einheit. Wer mit Yoga beginnt, wird sehr bald die wohltuenden Wirkungen des Yoga auf Körper und Gemüt erleben. In diesem Kurs werden Techniken der Entspannung sowie Körper- und Atemübungen vermittelt.

Die Übungen verhelfen zu erholsamer und tiefenwirksamer Entspannung auf körperlicher und mentaler Ebene und verleihen den Teilnehmern ein gesundes Maß an Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer. Schon nach den ersten Unterrichtseinheiten spüren Sie, wie sich Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessert. "Yoga für Anfänger" ist geeignet für alle Menschen, auch mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen, großes Handtuch zum Unterlegen

montags von 18.15 - 19.45 Uhr

Ort Datteln; Grundschule Ahsen; Am Graben 15; Turnhalle
Leitung Monika Heigelmann

32-104 10. Januar 2022 11 x
66,00 €
(nicht: Rosenmontag)

32-105 25. April 2022 7 x
42,00 €
(nicht: 6. Juni)

32-106 15. August 2022 6 x
36,00 €

32-107 17. Oktober 2022 9 x
54,00 €

dienstags von 18.00 - 19.30 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Ariane Czeranna

32-108 11. Januar 2022 12 x
72,00 €
(nicht: 1. März)

32-109 26. April 2022 9 x
54,00 €

32-110 16. August 2022 7 x
42,00 €

32-111 18. Oktober 2022 8 x
48,00 €

dienstags von 19.30 - 21.00 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Ariane Czeranna

32-112 11. Januar 2022 12 x
72,00 €
(nicht: 1. März)

32-113 26. April 2022 9 x
54,00 €

32-114 16. August 2022 7 x
42,00 €

32-115 18. Oktober 2022 8 x
48,00 €

Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Durch die alltäglichen Belastungen verändern sich die Strukturen unseres Körpers ebenso wie unsere seelischen und geistigen Haltungen. Stress- und Fehlhaltungen beginnen, sich normal anzufühlen. Yoga ist die Lehre der ganzheitlichen Gesundheitsbildung. Durch Körper-, Atmungs- und Konzentrationsschulung wird die körperliche Verfassung verbessert und das innere, seelische Gleichgewicht erlangt.

Yoga ist an kein Alter oder Geschlecht gebunden. Es bedarf der inneren Bereitschaft und einer gewissen Regelmäßigkeit bei der Durchführung der "Asanas" (Körperübungen).

Mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen, großes Handtuch zum Unterlegen

montags von 18.00 - 19.30 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Ghazal Großkopf

32-116 10. Januar 2022 12 x
72,00 €
(nicht: Rosenmontag)

32-117 25. April 2022 8 x
48,00 €
(nicht: 6. Juni)

32-118 15. August 2022 7 x
42,00 €

32-119 17. Oktober 2022 10 x
60,00 €

montags von 19.30 - 21.00 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Ghazal Großkopf

32-120 10. Januar 2022 12 x
72,00 €
(nicht: Rosenmontag)

32-121 25. April 2022 8 x
48,00 €
(nicht: 6. Juni)

32-122 15. August 2022 7 x
42,00 €

32-123 17. Oktober 2022 10 x
60,00 €

Yoga für Fortgeschrittene

Sie praktizieren bereits Yoga, haben die wohlthuenden Wirkungen kennen gelernt und wollen das Erlernte vertiefen?

In diesem Kurs werden fortgeschrittene Techniken aus den Bereichen der Körper- und Atemübungen eingeführt, die das körperliche und geistige Wohlbefinden steigern. Nach kurzer Zeit verspüren Sie durch die Übungspraxis mehr Kraft und Gelassenheit bei der Bewältigung Ihrer alltäglichen Aufgaben.

Weitere thematische Schwerpunkte sind das Erlernen der verschiedenen Dimensionen des ganzheitlichen, integralen Yoga sowie das Kennen lernen der Techniken zur Stressbewältigung und Übungen zur Steigerung des Konzentrationsvermögens.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen, großes Handtuch zum Unterlegen

mittwochs von 16.30 - 18.00 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Reinhild Rau

32-130 19. Januar 2022 10 x
60,00 €

32-131 27. April 2022 8 x
48,00 €

32-132 17. August 2022 6 x
36,00 €

32-133 19. Oktober 2022 8 x
48,00 €

mittwochs von 18.00 - 19.30 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Reinhild Rau

32-134 19. Januar 2022 10 x
60,00 €

32-135 27. April 2022 8 x
48,00 €

32-136 17. August 2022 6 x
36,00 €

32-137 19. Oktober 2022 8 x
48,00 €

Hatha-Yoga

der sanfte Weg bei Rückenbeschwerden

Durch das Einüben von Yoga-Haltungen wird Ihre Körperwahrnehmung dahingehend geschult, dass Sie künftig bei den ersten Anzeichen einer Überlastung des Rückens gewarnt werden. Diese neue Wahrnehmungsfähigkeit verhindert auch,

dass Sie alte, eingefahrene Bewegungen wiederholen.

Ihre Flexibilität, innere Kraft und Ihr Selbstbewusstsein werden durch Yoga gestärkt. Bereits nach wenigen Übungsstunden spüren Sie die positiven Veränderungen an Leib und Seele. In dem Maße, wie Ihr Körper flexibel wird, wird es auch Ihr Denken. Sowie Ihre Muskeln kräftiger werden, wächst auch Ihre innere Kraft.

Einer der großen Vorzüge des Yoga besteht darin, dass es die Wirkungen von Schmerz, Behinderung und Stress auf Leib und Seele lindern hilft.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen, großes Handtuch zum Unterlegen

mittwochs von 9.30 - 11.00 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Reinhild Rau

32-138 19. Januar 2022 10 x
60,00 €

32-139 27. April 2022 8 x
48,00 €

32-140 17. August 2022 6 x
36,00 €

32-141 19. Oktober 2022 8 x
48,00 €

mittwochs von 11.00 - 12.30 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Reinhild Rau

32-142 19. Januar 2022 10 x
60,00 €

32-143	27. April 2022 48,00 €	8 x
32-144	17. August 2022 36,00 €	6 x
32-145	19. Oktober 2022 48,00 €	8 x

32-147	28. April 2022 36,00 € <i>(nicht: 26. Mai)</i>	6 x
32-148	18. August 2022 36,00 €	6 x
32-149	20. Oktober 2022 48,00 €	8 x

Yoga in den späteren Jahren

Viele Altersprobleme wie Kreislaufstörungen, Arthritis und Verdauungsbeschwerden entstehen aus Mangel an Bewegung, durch falsche Essgewohnheiten und flache Atmung. Doch Ihr Körper hat unglaubliche Regenerationskräfte und schon nach kurzer Yogapraxis werden Sie besser schlafen und mehr Energie sowie eine positivere Lebenseinstellung haben.

Einfache Atemübungen beruhigen den Geist, regen die Durchblutung an und vermitteln ein Gefühl von Frieden und Harmonie. Nach einiger Zeit des Übens werden Sie erstaunt entdecken, dass Sie Dinge machen können, die Sie nicht mehr für möglich gehalten hätten.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen, großes Handtuch zum Unterlegen

donnerstags von 9.30 - 11.00 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Reinhild Rau

32-146	20. Januar 2022 60,00 €	10 x
---------------	----------------------------	------

donnerstags von 11.00 - 12.30 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Reinhild Rau

32-150	20. Januar 2022 60,00 €	10 x
32-151	28. April 2022 36,00 € <i>(nicht: 26. Mai)</i>	6 x
32-152	18. August 2022 36,00 €	6 x
32-153	20. Oktober 2022 48,00 €	8 x

Hatha Yoga

In den Körper-, Atem- und mentalen Übungen geht es um Stressbewältigung, gesunden Umgang mit Belastungssituationen und Vorbeugung oder Besserung gesundheitlicher Beschwerden. Schmerz- und Warnpunkte gesundheitlicher Gefährdung finden in den Yoga-Übungen besondere Beachtung. Eventuelle körperliche Einschränkungen werden berücksichtigt. Das Angebot richtet sich an Erwachsene jeden Alters mit und ohne Yoga-Vorerfahrungen.

montags von 18.00 - 19.30 Uhr

Ort Castrop-Rauxel; Maximilian-Kolbe-Haus

Leitung Andreas Reelsen-Schulz

32-154 17. Januar 2022 11 x
66,00 €
(nicht: Rosenmontag)

32-155 25. April 2022 8 x
48,00 €

32-156 15. August 2022 13 x
78,00 €

montags von 19.30 - 21.00 Uhr

Ort Castrop-Rauxel; Maximilian-Kolbe-Haus

Leitung Andreas Reelsen-Schulz

32-158 17. Januar 2022 11 x
66,00 €
(nicht: Rosenmontag)

32-159 25. April 2022 8 x
48,00 €
(nicht: 06. Juni)

32-160 15. August 2022 13 x
78,00 €

dienstags von 17.30 - 19.00 Uhr

Ort Castrop-Rauxel; Maximilian-Kolbe-Haus

Leitung Andreas Reelsen-Schulz

32-162 11. Januar 2022 12 x
72,00 €
(nicht: 01. März)

32-163 26. April 2022 8 x
48,00 €
(nicht: 07. Juni)

32-164 16. August 2022 13 x
78,00 €

dienstags von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort Castrop-Rauxel; Maximilian-Kolbe-Haus

Leitung Andreas Reelsen-Schulz

32-166 11. Januar 2022 12 x
72,00 €
(nicht: 1. März)

32-167 26. April 2022 8 x
48,00 €
(nicht: 07. Juni)

32-168 16. August 2022 13 x
78,00 €

Online Zoom- Yoga für Anfänger

In der Corona-Pandemie können wir Ihnen online Kurse über ZOOM anbieten. Dazu erhalten Sie an jedem Kurstag passend einen Zugangslink per e-mail.

Die Inhalte unterscheiden sich nicht von dem ursprünglichen Kurs.

Yoga bedeutet Harmonie und Einheit. Wer mit Yoga beginnt, wird sehr bald die wohltuenden Wirkungen des Yoga auf Körper und Gemüt erleben. In diesem Kurs werden Techniken der Entspannung sowie Körper- und Atemübungen vermittelt.

Die Übungen verhelfen zu erholsamer und tiefenwirksamer Entspannung auf körperlicher und mentaler Ebene und

verleihen den Teilnehmern ein gesundes Maß an Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer. Schon nach den ersten Unterrichtseinheiten spüren Sie, wie sich Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessert. "Yoga für Anfänger" ist geeignet für alle Menschen, auch mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen.

dienstags von 17.00 - 18.30 Uhr

Ort digitaler Kurs über die Onlinevideoplattform Zoom, techn.

Voraussetzung: Videochatfähiges Gerät wie Tablet, Laptop, Handy inkl. Webcam , und Tonübertragung sowie eine Internetverbindung
Leitung Karin Köttler

32-169D 18. Januar 2022 10 x
50,00 €

dienstags von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort digitaler Kurs über die Onlinevideoplattform Zoom, techn.

Voraussetzung: Videochatfähiges Gerät wie Tablet, Laptop, Handy inkl. Webcam , und Tonübertragung sowie eine Internetverbindung
Leitung Karin Köttler

32-171D 18. Januar 2022 10 x
50,00 €

Qi Gong - Kraftvoll in den Tag

Bei Qi Gong handelt es sich insgesamt um eine sehr sanfte, körperliche Aktivierung, die Gelenke, Faszien, Bänder und Sehnen dehnt und somit den gesamten Körper kräftigen kann. Neben dem Entspannungseffekt gibt

es auch Übungen, die besonders kreislaufanregend und dynamisch sind und sich somit hervorragend dafür eignen, am Morgen Müdigkeit zu vertreiben und einen aktiven Start in den Tag zu haben.

Dieser Kurs eignet sich sowohl für Anfänger als auch Teilnehmer, die bereits Erfahrung mit Qi Gong gemacht haben.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, evtl. warme Socken

freitags von 8.30 - 9.30 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Kathrin Buhl

32-172 21. Januar 2022 11 x
60,00 €

32-173 29. April 2022 7 x
38,00 €

32-174 19. August 2022 7 x
38,00 €

32-175 21. Oktober 2022 8 x
48,00 €

Qi Gong - Harmonie in Bewegung

Die verschiedenen Übungsmethoden des Qi Gong verbinden immer ganzheitlich Körper, Geist und Atem. So sorgt der sanfte Bewegungsfluss dafür, dass der Kopf frei wird, der Atem natürlich und gleichmäßig fließt und die Körpermuskulatur entspannt. Das regelmäßige Üben kann somit Gesundheit und Wohlergehen fördern und die Lebenskraft stärken.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die in die Entspannung kommen - aber gleichzeitig in Bewegung bleiben möchten.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, evtl. warme Socken

donnerstags von 19.15 - 20.15 Uhr

Ort	FBS Datteln	
Leitung	Kathrin Buhl	
32-176	27. Januar 2022	10 x
	61,00 €	
32-177	28. April 2022	7 x
	38,00 €	
32-178	18. August 2022	7 x
	38,00 €	
32-179	20. Oktober 2022	8 x
	49,00 €	

Yoga für Anfänger

Yoga bedeutet Harmonie und Einheit. Wer mit Yoga beginnt, wird sehr bald die wohltuenden Wirkungen des Yoga auf Körper und Gemüt erleben. In diesem Kurs werden Techniken der Entspannung sowie Körper- und Atemübungen vermittelt.

Die Übungen verhelfen zu erholsamer und tiefenwirksamer Entspannung auf körperlicher und mentaler Ebene und verleihen den Teilnehmern ein gesundes Maß an Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer. Schon nach den ersten Unterrichtseinheiten spüren Sie, wie sich Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessert. "Yoga für Anfänger" ist geeignet für alle Menschen,

auch mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen, großes Handtuch zum Unterlegen

freitags von 9.45 - 11.15 Uhr

Ort	FBS Datteln	
Leitung	Karin Köttler	
32-180	21. Januar 2022	11 x
	66,00 €	
32-181	29. April 2022	5 x
	30,00 €	
32-182	23. September 2022	10 x
	60,00 €	

Eine Seelenmassage mit Klang für die Sinne

Sanft begleitet von Klangschalen und anderen Perkussionsinstrumenten

Gönnen Sie sich eine wohltuende Auszeit! Während Sie es sich auf der Isomatte gemütlich machen, führe ich Sie mit einer Fantasiereise in die Entspannung, sanft begleitet von Klangschalen und anderen Perkussionsinstrumenten. Auch ausgewählte Aromaöle, die z.B. in der Duftlampe vernebelt werden, können hierbei Anwendung finden. Somit erreicht Ihr Körper eine Tiefenentspannung, die nahezu alle Sinne anspricht, "die Seele baumeln" lässt und Sie mit einem Lächeln in den Abend führt.

Bitte Mitbringen:

Bequeme Wohlfühl-Kleidung, ggf. eine eigene Decke oder Iso-Matte, Socken, ggf. ein Kissen

Samstag von 15.00 - 16.30 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Kathrin Buhl

32-191 5. November 2022 1 x
6,00 €

Rhythmisches Tanzen mit Improvisation

Menschen mit Handicap

Musik, Rhythmus und Gesang bringen uns in Bewegung, fördern die Gemeinschaft und weckt Lebensfreude der Menschen. Kurz gesagt, sie tut uns einfach gut und ist gesund!

An den Kursabenden wechseln sich vielseitiges Liedgut mit Sitztänzen oder Tänzen im Raum ab, (je nach Möglichkeit der Teilnehmer). Begleitende Rhythmen werden mit Instrumenten unterstützt und verschiedenste Materialien regen zum kreativen tun an. Regelmäßige Wiederholungen verfestigen neuerworbene Fähigkeiten und lassen kreative Improvisationen entstehen.

donnerstags von 19.00 - 20.00 Uhr

Ort Datteln; Johanneswerk
Wohnverbund Datteln; Nonnenrott 44
Leitung Uta Hoppe, Elisabeth Mues

32-604 5. Mai 2022 5 x
27,00 €

donnerstags von 19.00 - 20.00 Uhr

Ort Datteln; Johanneswerk
Wohnverbund Datteln; Nonnenrott 44
Leitung Angelika Puls, Elisabeth Mues

32-605 1. September 2022 5 x
27,00 €

donnerstags von 19.00 - 20.00 Uhr

Ort Datteln; Johanneswerk
Wohnverbund Datteln; Nonnenrott 44
Leitung Uta Hoppe, Elisabeth Mues

32-606 10. November 2022 6 x
32,00 €

Stuhlgymnastik

Sturzprophylaxe für Menschen ab ca. 65 Jahren

Kooperation Arbeitsgemeinschaft 50 +

Sie merken, dass Sie nicht mehr so sicher auf den Beinen stehen wie früher? Es fällt Ihnen immer schwerer, Treppen hinaufzusteigen oder aus dem Sitzen zum Stehen zu kommen? Dann ist dieser Kurs genau richtig.

Etwa ein Drittel aller Menschen über 65 Jahren stürzt mindestens einmal pro Jahr. Schlimme Folgen von Stürzen können vermieden werden. Wissenschaftlich ist nachgewiesen, dass ein gezieltes Muskel- und Balance-Training das beste Mittel ist, um die Sicherheit beim Stehen und Gehen zu verbessern.

Einfache Übungen zur Kräftigung, Stabilisierung und zur Verbesserung des Gleichgewichts vermindern das Sturzrisiko deutlich.

Dieser Bewegungskurs richtet sich vor allem an ältere Menschen, die bisher wenig sportlich aktiv waren.

montags von 9.45 - 10.45 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Sigrid Ehrenberg - de Joode

33-001	10. Januar 2022 44,00 € <i>(nicht: Rosenmontag)</i>	12 x
--------	---	------

33-002	25. April 2022 23,00 € <i>(nicht: 06. Juni)</i>	6 x
--------	---	-----

33-003	15. August 2022 26,00 €	7 x
--------	----------------------------	-----

33-004	17. Oktober 2022 34,00 €	9 x
--------	-----------------------------	-----

montags von 11.00 - 12.00 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Sigrid Ehrenberg - de Joode

33-005	10. Januar 2022 44,00 € <i>(nicht: Rosenmontag)</i>	12 x
--------	---	------

33-006	25. April 2022 23,00 € <i>(nicht: 06. Juni)</i>	6 x
--------	---	-----

33-007	15. August 2022 26,00 €	7 x
--------	----------------------------	-----

33-008	17. Oktober 2022 34,00 €	9 x
--------	-----------------------------	-----

Osteoporose-Bewegungsgruppe

Osteoporose ist eine häufige Erkrankung bei Frauen am Skelettsystem in und nach den Wechseljahren. Hierbei kommt es zu einer erheblichen Minderung des Mineralgehaltes in den Knochen, der zu einer Veränderung des Knochengewebes führen kann. Die Knochen werden porös, sie halten ruckartige Bewegungen nicht mehr aus. Es kann zu Spontanfrakturen an den Wirbeln, an den Handgelenken, den Rippen und den Oberschenkelhälsen kommen.

Je früher bei Osteoporose mit der Therapie begonnen wird, desto günstiger wirkt sich das auf den Verlauf der Krankheit aus. Durch kalziumreiche Ernährung, gezielte Gymnastik und das Ausgleichen von Hormonstörungen kann die Osteoporose verlangsamt oder ganz gebremst werden.

Es werden neben isometrischen Übungen auch Koordinationsübungen durchgeführt. Die Atemtechnik wird verbessert und das Gleichgewicht geschult.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe mit heller Sohle oder Socken, großes Handtuch zum Unterlegen, Kissen, Decke

Hinweis: Bei diesen Kursen haben teilnehmende Personen ein Voranmelderecht für die Folgekurse. Freie Plätze werden über eine Anmelde-Liste vergeben.

Anmeldungen sind jederzeit möglich.

montags von 14.30 - 15.30 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Britta Scheckenreuter

33-011	7. März 2022 19,00 € <i>(nicht: Rosenmontag)</i>	5 x
33-012	25. April 2022 23,00 € <i>(nicht: 06. Juni)</i>	6 x
33-013	15. August 2022 26,00 €	7 x
33-014	17. Oktober 2022 34,00 €	9 x

Wirbelsäulengymnastik

Männer und Frauen jeden Alters

In diesen Kursen wird eine Verbesserung der Haltung und Beweglichkeit der Wirbelsäule angestrebt. Durch Erkennen von Fehlbelastungen und entsprechenden Rückenübungen werden Haltungsschwächen und -schäden gezielt abgebaut.

Die Wirbelsäulengymnastik hat einen körperkräftigenden und somit gesundheitsfördernden Einfluss auf den gesamten Organismus.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, großes Handtuch zum Unterlegen

montags von 17.30 - 18.15 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Petra Rose

33-015	10. Januar 2022 36,00 € <i>(nicht: Rosenmontag)</i>	12 x
---------------	---	------

33-016	25. April 2022 14,00 € <i>(nicht: 16. Mai-06. Juni)</i>	5 x
---------------	---	-----

33-017	15. August 2022 14,00 €	5 x
---------------	----------------------------	-----

33-018	17. Oktober 2022 26,00 €	9 x
---------------	-----------------------------	-----

montags von 18.15 - 19.00 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Petra Rose

33-019	10. Januar 2022 36,00 € <i>(nicht: Rosenmontag)</i>	12 x
---------------	---	------

33-020	25. April 2022 14,00 € <i>(nicht: 16. Mai-06. Juni)</i>	5 x
---------------	---	-----

33-021	15. August 2022 15,00 €	5 x
---------------	----------------------------	-----

33-022	17. Oktober 2022 26,00 €	9 x
---------------	-----------------------------	-----

montags von 19.00 - 19.45 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Petra Rose

33-023	10. Januar 2022 36,00 € <i>(nicht: Rosenmontag)</i>	12 x
---------------	---	------

33-024	25. April 2022 14,00 € <i>(nicht: 16. Mai-06. Juni)</i>	5 x
---------------	---	-----

33-025	15. August 2022 14,00 €	5 x
---------------	----------------------------	-----

33-026 17. Oktober 2022 9 x
26,00 €

Mitbringen: bequeme Kleidung, großes Handtuch zum Unterlegen, Socken

mittwochs von 17.30 - 18.15 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Martin Schmitz

33-027 12. Januar 2022 13 x
36,00 €

33-028 27. April 2022 9 x
25,00 €

33-029 24. August 2022 5 x
14,00 €

33-030 19. Oktober 2022 9 x
25,00 €

mittwochs von 18.30 - 19.15 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Martin Schmitz

33-031 12. Januar 2022 13 x
39,00 €

33-032 27. April 2022 9 x
25,00 €

33-033 24. August 2022 5 x
14,00 €

33-034 19. Oktober 2022 9 x
25,00 €

Wirbelsäulengymnastik für "Mollige"

Frauen jeden Alters

Sie haben Freude an der Bewegung, aber bislang noch keine Gruppe gefunden, wo Sie sich wohlfühlen, weil Sie einige Kilos mehr auf die Waage bringen?

Dann ist das der richtige Kurs für Sie.

Mit gleichgesinnten Frauen treffen Sie sich wöchentlich zur Gymnastik, die Ihre Beweglichkeit fördert und nicht überfordert. Die Belastbarkeit wird langsam gesteigert.

Gezielte Wirbelsäulengymnastik, die Überlastungen von Wirbelsäule und Gelenken entgegenwirkt, ändert auf Dauer die Körperhaltung. Mit Spaß an der Bewegung werden die Muskeln gestärkt, gedehnt und entspannt.

Frauen starten fit in den Tag

Spaß ist im Sport immer das oberste Prinzip. Körperlich aktiv sein und sensibel mit dem eigenen Körper umzugehen ist das Ziel eines systematischen Ganzkörpertrainings. Die Kräftigung der Muskulatur insbesondere von Beckenboden, Bauch und Rücken soll ebenso erreicht werden wie die Verbesserung von Beweglichkeit und Koordination.

Mitbringen: Sportschuhe mit heller Sohle, großes Handtuch zum Unterlegen, evtl. eine Nackenrolle

montags von 8.30 - 9.30 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Sigrid Ehrenberg - de Joode

33-101 10. Januar 2022 12 x
44,00 €

(nicht: Rosenmontag)

33-102	25. April 2022 23,00 € <i>(nicht: 06. Juni)</i>	6 x
33-103	15. August 2022 26,00 €	7 x
33-104	17. Oktober 2022 34,00 €	9 x

Frauenfitness am Nachmittag

Spaß ist im Sport immer das oberste Prinzip. Körperlich aktiv sein und sensibel mit dem eigenen Körper umzugehen ist das Ziel eines systematischen Ganzkörpertrainings. Die Kräftigung der Muskulatur insbesondere von Beckenboden, Bauch und Rücken soll ebenso erreicht werden wie die Verbesserung von Beweglichkeit und Koordination.

Mitbringen: Sportschuhe mit heller Sohle, großes Handtuch zum Unterlegen, evtl. eine Nackenrolle

mittwochs von 16.00 - 17.00 Uhr

Ort	FBS Datteln	
Leitung	Sigrid Ehrenberg - de Joode	
33-105	12. Januar 2022 48,00 €	13 x
33-106	11. Mai 2022 23,00 €	6 x
33-107	17. August 2022 27,00 €	7 x
33-108	19. Oktober 2022 34,00 €	9 x

Thai bo

Thai bo trainiert den ganzen Körper. Es ist ein forderndes Herz-Kreislauf-Training für Männer und Frauen. Es dient dem Muskelaufbau und der Kräftigung. Beim Thai bo werden einfache Elemente des Boxens, der Selbstverteidigung und der asiatischen Kampfkunst (ohne Gegner) gemixt zu flotter Musik.

Thai bo ist einfach zu erlernen, da es keine komplizierten Choreographien und Denkakrobatiken enthält. Thai bo bedeutet: gemeinsam Durchhalten, Gewicht verlieren, Willenskraft stärken, Frust abbauen, Schwitzen und vor allen Dingen Spaß haben an der Bewegung - jede/r nach ihrer/seiner Leistungsfähigkeit.

Mitbringen: Sportschuhe mit heller Sohle, Handtuch, Getränk

montags von 18.00 - 19.00 Uhr

Ort Datteln; Josefschule; Hagemer Kirchweg 5; Turnhalle
Leitung Heike Mothes

33-109	10. Januar 2022 41,00 € <i>(nicht: Rosenmontag und 14. Mrz)</i>	11 x
33-110	25. April 2022 30,00 € <i>(nicht: 06. Juni)</i>	8 x
33-111	15. August 2022 26,00 €	7 x
33-112	17. Oktober 2022 34,00 €	9 x

ZUMBA® Gold

Kooperation Arbeitsgemeinschaft 50+

Zumba® Gold ist genau das Richtige für sportliche Wiedereinsteiger, für Ungeübte und für alle, die ein Sportprogramm zur Musik erlernen möchten. Dabei steht der Spaß mit rhythmischen Bewegungen im Vordergrund und gleichzeitig tun Sie etwas für Ihre Fitness.

Musikalisch erwarten Sie exotische Klänge, Latino-Rhythmen und internationale Beats. Für Zumba ist die Beherrschung von Tanzschritten unwesentlich. Wichtig ist, dass Sie moderne und lateinamerikanische Musik mögen und sich dazu gern bewegen. Leicht erlernbare Bewegungen machen Zumba® Gold zu einem unverzichtbaren Training für Sie.

Mitbringen: Sportschuhe mit heller Sohle, Handtuch und Getränk

montags von 10.00 - 11.00 Uhr

Ort Datteln; AmandusForum;

Kirchstraße 23

Leitung Iris Grunwald

33-113	10. Januar 2022	12 x
	48,00 €	
	<i>(nicht: Rosenmontag)</i>	

33-114	25. April 2022	6 x
	24,00 €	

33-115	15. August 2022	7 x
	28,00 €	

33-116	24. Oktober 2022	8 x
	33,00 €	

montags von 19.00 - 20.00 Uhr

Ort Datteln; Josefschule; Hagemer

Kirchweg 5; Turnhalle

Leitung Melanie Brune

33-117	10. Januar 2022	12 x
	54,00 €	
	<i>(nicht: Rosenmontag)</i>	

33-118	25. April 2022	8 x
	33,00 €	
	<i>(nicht: 06. Juni)</i>	

33-119	15. August 2022	7 x
	30,00 €	

33-120	17. Oktober 2022	9 x
	38,00 €	

ZUMBA® Fitness

Tanzen Sie sich fit!

Zumba® ist das Richtige für alle, die etwas für ihre Figur tun, aber nicht auf den Spaß verzichten möchten. Es ist eine Tanz-Fitness-Party zu lateinamerikanischer Musik, bei der Kalorien verbrannt werden, die die Gesundheit fördert und die Millionen von Frauen und Männern Spaß macht.

In den Kursen erwarten Sie exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Bevor Sie es bemerken, werden Sie fit und gewinnen an Energie. Das Workout basiert auf dem Prinzip "Join the Party".

Für Zumba® muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben.

Mitbringen: Sportschuhe mit heller Sohle, Handtuch und Getränk

montags von 19.00 - 20.00 Uhr

Ort Datteln; Gustav-Adolf-Schule;
Mozartstraße 1; Turnhalle
Leitung Iris Grunwald

33-121 10. Januar 2022 12 x
48,00 €
(nicht: Rosenmontag)

33-122 25. April 2022 6 x
24,00 €
(nicht: 6. Juni)

33-123 15. August 2022 7 x
28,00 €

33-124 24. Oktober 2022 8 x
37,00 €

dienstags von 19.00 - 20.00 Uhr

Ort Schule Hachhausen, Westring 7
Leitung Maria da Cantanhede-Both

33-129 11. Januar 2022 12 x
48,00 €
(nicht: 01. März)

33-130 26. April 2022 8 x
33,00 €
(nicht: 07. Juni)

33-131 16. August 2022 7 x
28,00 €

33-132 18. Oktober 2022 8 x
32,00 €

Fit und aktiv sein

Die allgemeine Fitness und körperliche Belastbarkeit werden durch Ausdauer-, Kraft-, Koordinations- und

Beweglichkeitsübungen gefördert. Durch ein abwechslungsreiches Programm, teilweise mit Kleingeräten, wird Spaß an der Bewegung vermittelt.

Mitbringen: Sportschuhe mit heller Sohle, großes Handtuch zum Unterlegen

dienstags von 8.30 - 9.30 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Evelyn Demeter

33-133 11. Januar 2022 12 x
44,00 €
(nicht: 01. März)

33-134 26. April 2022 9 x
34,00 €
(nicht: 07. Juni)

33-135 16. August 2022 7 x
26,00 €

33-136 18. Oktober 2022 8 x
30,00 €

dienstags von 9.30 - 10.30 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Evelyn Demeter

33-137 11. Januar 2022 12 x
44,00 €
(nicht: 01. März)

33-138 26. April 2022 8 x
30,00 €
(nicht: 07. Juni)

33-139 16. August 2022 7 x
26,00 €

33-140 18. Oktober 2022 8 x
30,00 €

Mit Bewegung fit im Alter - für Frauen Generation 65 plus

Gezielte Übungen zur Verbesserung und Erhaltung von Kraft und Beweglichkeit, helfen lange fit und mobil zu bleiben und wirken sich zusätzlich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus.

Mit angenehmer Musik werden Koordination und Gleichgewicht geschult. Für diese Art von Sport ist man nie zu alt. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mitbringen: Sportschuhe mit heller Sohle, Handtuch und Getränk

dienstags von 18.00 - 19.00 Uhr

Ort Datteln; Josefschule; Hagemer
Kirchweg 5; Turnhalle
Leitung Doris Schmülling

33-145	11. Januar 2022 48,00 €	13 x
33-146	26. April 2022 30,00 € (nicht: 7. Juni)	8 x
33-147	16. August 2022 26,00 €	7 x
33-148	18. Oktober 2022 30,00 €	8 x

Bewegung hält fit

Übungen für Beweglichkeit und Gleichgewicht sowie Wirbelsäulengymnastik mit Yogaelementen sind Inhalt der Sportstunde. Ebenfalls werden mit gezielten Muskelübungen für den gesamten Körper

mit und ohne Kleingeräten (Hanteln, Theraband, Fitball) die Fitness, Kraft und Koordination verbessert.

Mitbringen: Sportschuhe mit heller Sohle, Handtuch und Getränk

dienstags von 19.00 - 20.00 Uhr

Ort Datteln; Josefschule; Hagemer
Kirchweg 5; Turnhalle
Leitung Doris Schmülling

33-149	11. Januar 2022 48,00 €	13 x
33-150	26. April 2022 30,00 € (nicht: 7. Juni)	8 x
33-151	16. August 2022 26,00 €	7 x
33-152	18. Oktober 2022 30,00 €	8 x

Tanz mit - bleib fit

Beliebte klassische Tänze neu entdeckt

Spaß an Musik und Bewegung stehen im Vordergrund dieses Kurses der Grundlagen klassischer Latein- und Standardtänze vermittelt. Zwischen Cha-Cha, Rumba, Jive und Walzer schnuppern wir auch Tango und Salsa-Luft. Klar, dass auch der Disco-Fox auf der Tanzfläche nicht fehlen darf. So erhalten die Teilnehmer einen Überblick über die verschiedenen Tänze mit denen sie sich auf jeder Tanzfläche sicher bewegen können. Neben den Grundschritten werden erste Figuren sowie die richtige Haltung und Ausstrahlung beim Tanz vermittelt.

*Mitbringen: Sportschuhe mit heller Sohle,
Getränk*

freitags von 18.30 - 20.00 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Britta Scheckenreuter

33-153 21. Januar 2022 5 x
56,00 €

33-154 4. März 2022 5 x
56,00 €

33-155 29. April 2022 7 x
79,00 €
(nicht: 27. Mai und 17. Juni)

33-156 19. August 2022 7 x
79,00 €

33-157 21. Oktober 2022 8 x
91,00 €

Frauen starten fit in den Tag

Spaß ist im Sport immer das oberste Prinzip. Körperlich aktiv zu sein und sensibel mit dem eigenen Körper umzugehen ist das Ziel eines systematischen Ganzkörpertrainings. Die Kräftigung der Muskulatur insbesondere von Beckenboden, Bauch und Rücken soll ebenso erreicht werden, wie die Verbesserung von Beweglichkeit und Koordination.

*Mitbringen: Sportschuhe mit heller Sohle,
großes Handtuch zum Unterlegen, evtl. eine
Nackenrolle*

mittwochs von 8.15 - 9.15 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Mechthild Teschers

33-161 12. Januar 2022 13 x
48,00 €

33-162 27. April 2022 9 x
34,00 €

33-163 17. August 2022 7 x
26,00 €

33-164 19. Oktober 2022 9 x
34,00 €

Step-Aerobic

Step-Aerobic ist eine Form des Herz-Kreislauf-Trainings. Durch die höhenverstellbaren Stepps können TeilnehmerInnen verschiedener Fitnesslevel miteinander trainieren. Einzelne Schrittfolgen werden in einer kleinen Choreographie zusammengefasst. Bauch- und Rückenübungen runden das Training ab.

*Mitbringen: Sportschuhe mit heller Sohle,
Handtuch, Getränk*

mittwochs von 19.30 - 20.30 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Mechthild Teschers

33-165 12. Januar 2022 13 x
48,00 €

33-166 27. April 2022 9 x
34,00 €

33-167 17. August 2022 7 x
26,00 €

33-168 19. Oktober 2022 9 x
34,00 €

Aktiv und beweglich bleiben

Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen, die auch im fortgeschrittenen Alter noch ihre Beweglichkeit erhalten bzw. verbessern wollen. Dafür ist regelmäßige Bewegung wichtig. Ein gezieltes Training für die Muskeln und Balance macht stark. So bleiben Sie leistungsfähig und agil. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm, teilweise mit Kleingeräten.

Mitbringen: Sportschuhe mit heller Sohle, großes Handtuch zum Unterlegen, Getränk

donnerstags von 8.15 - 9.15 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Mechthild Teschers

33-169 13. Januar 2022 12 x
45,00 €
(nicht: 24. Feb.)

33-170 28. April 2022 7 x
27,00 €
(nicht: 26. Mai und 16 Juni)

33-171 18. August 2022 7 x
26,00 €

33-172 20. Oktober 2022 9 x
34,00 €

Fit und Fun

Geboten wird eine Fitness- und Problemzonengymnastik nach flotter Musik. Eine dynamische, sportliche Einheit für alle,

die ihren Körper fit halten wollen. Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Spaß an der Bewegung helfen, einen gesunden und belastbaren Körper zu erhalten.

Die Kräftigungsübungen werden mit Hilfe von Thera-Bändern und Hanteln durchgeführt. Ein Entspannungsteil bildet den Ausklang der Stunde.

Mitbringen: Sportschuhe mit heller Sohle, großes Handtuch zum Unterlegen, Getränk

donnerstags von 18.00 - 19.00 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Rita Surma

33-173 13. Januar 2022 12 x
45,00 €

33-174 28. April 2022 7 x
26,00 €
(nicht: 13. Mai und 3. Juni)

33-175 18. August 2022 7 x
27,00 €

33-176 20. Oktober 2022 7 x
27,00 €
(nicht: 03.+10. Nov.)

Step-Aerobic

Stapp-Aerobic ist eine Form des Herz-Kreislauf-Trainings. Durch die höhenverstellbaren Stepps können TeilnehmerInnen verschiedener Fitnesslevel miteinander trainieren. Einzelne Schrittfolgen werden in einer kleinen Choreographie zusammengefasst. Bauch- und Rückenübungen runden das Training ab.

*Mitbringen: Sportschuhe mit heller Sohle,
Handtuch, Getränk*

freitags von 8.15 - 9.15 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Mechthild Teschers

33-181 14. Januar 2022 13 x
48,00 €

33-182 29. April 2022 8 x
31,00 €
(nicht: 27. Mai)

33-183 19. August 2022 6 x
23,00 €
(nicht 02. Sep)

33-184 21. Oktober 2022 8 x
31,00 €

Line Dance

In Kooperation mit der AG 50 Plus

Line Dance oder Westerntanz ist eine amerikanische Tanzsportart, ähnlich dem Jazz Modern Dance, der sich aus dem Country- und Square-Dance entwickelt hat, aber ebenso zu moderner Disco-Musik getanzt wird.

Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, die meist aus den Kategorien Country und Pop stammt.

Line Dance heißt in einer Reihe tanzen, neben- oder hintereinander, ohne Partner und natürlich ohne Altersbegrenzung.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe mit Ledersohle, Getränk

Hinweis: Einstieg in laufende Kurse möglich

samstags von 15.00 - 17.00 Uhr

Termine unregelmäßig

Ort FBS Datteln

Leitung Gabriele Klingenberg

33-186 27. August 2022 5 x
47,00 €
Einzeltermine

Fitnessgymnastik für Frauen

montags von 19.30 - 20.30 Uhr

Ort Castrop-Rauxel; Grundschule

Henrichenburg Alter Garten

Leitung Martin Schmitz

33-200 10. Januar 2022 12 x
44,00 €
(nicht: Rosenmontag)

33-201 25. April 2022 8 x
30,00 €
(nicht: 6. Juni)

33-202 22. August 2022 14 x
52,00 €
(nicht: 26. Sept.)

montags von 20.30 - 21.30 Uhr

Ort Castrop-Rauxel; Grundschule

Henrichenburg Alter Garten

Leitung Martin Schmitz

33-203 10. Januar 2022 12 x
44,00 €
(nicht: Rosenmontag)

33-204 25. April 2022 8 x
30,00 €
(nicht; 6. Juni)

33-205 22. August 2022 14 x
52,00 €
(nicht: 26. Sept.)

Gymnastik für Frauen

Gezielte Übungen zur Verbesserung und Erhaltung von Kraft und Beweglichkeit, helfen lange fit und mobil zu bleiben und wirken sich zusätzlich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus.

Mit angenehmer Musik werden Koordination und Gleichgewicht geschult. Bei Ballspielen wird die Reaktionsfähigkeit trainiert. Für diese Art von Sport ist man nie zu alt. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mitbringen: Eine Gymnastikmatte, ein leichtes Terraband, zwei kleine Wasserflaschen (500 ml) oder zwei kleine Hanteln, Sportschuhe mit heller Sohle, Handtuch und Getränk.

montags von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort Oer-Erkenschwick, Grundschule

Haard

Leitung Sabine Kohlhoff

33-216 10. Januar 2022 12 x
36,00 €

33-217 25. April 2022 8 x
24,00 €

33-218 15. August 2022 7 x
23,00 €

33-219 17. Oktober 2022 9 x
29,00 €

Feine Frühlingsküche

Leckerleichte Gemüseküche - erntefrisch & gesund

Nach der deftigen Küche des Winters braucht unser Körper jetzt wieder leichte, frische Produkte. Stärken Sie ihr Immunsystem mit einer vitalstoffreichen, vollwertigen Ernährung. Wir bereiten köstliche Gerichte aus frischen, natürlichen Zutaten in hochwertiger Bioqualität. Auszugsmehl, Fabrikzucker und Fabrikfette finden keine Verwendung.

Spüren Sie die Kraft und Vitalität, die Ihnen diese natürlichen Lebensmittel, anstelle der heute überwiegend industriell hergestellten Nahrungsmittel, geben.

Wir bereiten an diesem Abend Köstlichkeiten aus frischem Gemüse.

Dazu leckere Frühlingsuppen und schmackhafte Dips zu knackigen Salaten.

Ein süßer Nachtisch darf natürlich auch nicht fehlen.

Mitbringen: Dosen zum Mitnehmen

Hinweis: Gebühr enthält Lebensmittelkosten

Mittwoch von 18.30 - 22.15 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Elke Junkert

34-001 18. Mai 2022 1 x
35,00 €

Die neue Herbstküche

Das neue Brotbacken - selbst gebacken schmeckt's am besten

Nach den warmen Sommertagen haben wir jetzt wieder Lust auf leckere Ofengerichte.

Anstelle von Auszugsmehl, Fabrikfetten und Fabrikzucker verwenden wir frisch gemahlene Mehl aus dem vollen Korn, gesunde Fette und eine natürliche Süße. Alle Lebensmittel und Zutaten in hochwertiger Bioqualität.

Bei Genuß und Freude in geselliger Atmosphäre genießen wir nach getaner Arbeit die köstlichen Speisen.

Hmm...heute werden wir selber backen, wer liebt ihn nicht, den feinen Duft von frisch gebackenem Brot. Wir backen vollwertige Brötchen, Baguette und Brote aus frisch gemahlenem Biogetreide. Dazu zaubern wir köstliche, herzhaft und süße Brotaufstriche in hochwertiger Bioqualität.

Mitbringen: Dosen zum Mitnehmen

Hinweis: Gebühr enthält Lebensmittelkosten

34-004 21. September 2022 1 x
35,00 €

Die neue Herbstküche

Genuss vom Blech - Quiche & Tartes

In Kooperation mit der AG 50 Plus

Nach den warmen Sommertagen haben wir jetzt wieder Lust auf leckere Ofengerichte.

Anstelle von Auszugsmehl, Fabrikfetten und Fabrikzucker verwenden wir frisch gemahlene Mehl aus dem vollen Korn, gesunde Fette und eine natürliche Süße. Alle

Lebensmittel und Zutaten in hochwertiger Bioqualität.

Bei Genuß und Freude in geselliger Atmosphäre genießen wir nach getaner Arbeit die köstlichen Speisen.

Wir stellen an diesem Abend aus frisch gemahlenem Biomehl und frischem Herbstgemüse köstliche Quiche und Tarte's her. Dazu gibt es frische Salate mit leckerem Dressing und einen leckeren Nachtisch.

Mitbringen: Dosen zum Mitnehmen

Hinweis: Gebühr enthält Lebensmittelkosten

34-005 19. Oktober 2022 1 x
35,00 €

In der Weihnachtsbäckerei - Plätzchenduft und Gaumenschmaus

Wir backen knusprige Plätzchen und stellen feine Köstlichkeiten her, die frei von Fabrikzucker, Auszugsmehl, künstlichen Aromen, Fabrikfetten und Zusatzstoffen sind, so dass in der Weihnachtszeit nach Herzenslust genascht werden darf. Natürlich alles in hochwertiger Bioqualität.

Mitbringen: Dosen zum Mitnehmen

Hinweis: Gebühr enthält Lebensmittelkosten

34-006 23. November 2022 1 x
35,00 €

Bowls- Jetzt wird's bunt

Bowls, was ist denn das?

Fünf unterschiedliche Komponenten an Lebensmittel, eine Schale (Bowl), ein bisschen Kreativität und schon hat man eine

ausgewogene, optisch sehr ansprechende und unglaublich leckere Mahlzeit gezaubert. Wir bereiten gemeinsam unterschiedliche Bowls zu. Für jeden Geschmack wird etwas dabei sein, ob süß, vegetarisch oder für Fleischliebhaber.

Haben Sie das Grundprinzip einer Bowl verinnerlicht, sind dieser Zubereitungsart keine Grenzen gesetzt und zudem sehr einfach im Alltag umzusetzen.

Mitbringen: Dosen zum Mitnehmen und ein Getränk

Hinweis: Gebühr enthält Lebensmittelkosten

Samstag von 18.00 - 21.45 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Silvia Oberkamp

34-010	22. Januar 2022	1 x
	31,00 €	
34-011	29. Oktober 2022	1 x
	31,00 €	

Tapas

Ob kalt oder warm, Tapas sind kleine spanische Appetithappen, die einfach nur unglaublich lecker und vielseitig sind.

Gemeinsam werden wir verschiedenste dieser kleinen spanischen Köstlichkeiten zubereiten und natürlich verkosten.

Mitbringen: Dose zum Mitnehmen

34-012	14. Mai 2022	1 x
	31,00 €	

Italienischer Abend

Bella Italia! Die italienische Küche ist sehr vielfältig und beliebt, verspricht ein Gefühl von Sommer und Urlaub!

Wir bereiten verschiedene italienische Köstlichkeiten zu, die wir im Anschluss in gemütlicher Runde genießen werden.

Mitbringen: Dose zum Mitnehmen und eigenes Getränk

34-013	11. Juni 2022	1 x
	31,00 €	

Macarons

Macarons sind eine französische Spezialität bestehend aus Mandelmehl, Eiweiß und Puderzucker. Auch bei uns in Deutschland erfreuen Sie sich immer größerer Beliebtheit. Kein Wunder: dieser gefüllte Doppelkeks ist einfach unwiderstehlich lecker und etwas ganz Besonderes. Die Variationsmöglichkeiten von Keks und Füllung sind riesig und somit für jeden Anlass passend. Es kann als eine kleine Süßigkeit zum Kaffee oder Tee, als besonderes Präsent hübsch verpackt oder sogar zum Kindergeburtstag gereicht werden. Wir stellen verschiedene Variationen der Macarons her. Lassen Sie sich überraschen!

Mitbringen: Dosen zum Mitnehmen

Samstag von 9.30 - 13.15 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Silvia Oberkamp

34-014	10. September 2022	1 x
	29,00 €	

Weihnachtsmenü

In Kooperation mit der AG 50 Plus

Oh Schreck, Weihnachten rückt mit großen Schritten immer näher und die Frage stellt sich alle Jahre wieder "Was soll ich kochen?".

Wir bereiten ein 3-Gänge Menü zu, das man sehr gut vorbereiten kann und das auch für den Vegetarier keine Wünsche offenlässt.

Mitbringen: Dosen zum Mitnehmen und eigenes Getränk

Samstag von 18.00 - 21.45 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Silvia Oberkamp

34-016 19. November 2022 1 x
31,00 €

Natürlich Brot backen

backen mit Sauerteig

Ein gutes Brot braucht nicht viel an Belag, außer ein bisschen Butter und eine Prise Salz.

In diesem Kurs backen wir unser Brot mit Sauerteig, dadurch wird das Brot bekömmlicher und schmackhafter.

Wir besprechen Grundlagen zum Thema Brot backen mit Sauerteig und jeder Teilnehmer setzt seinen eigenen Sauerteig für zuhause an.

Es werden Tipps und Tricks verraten u.a. zur Bearbeitung des Teiges, Gärzeiten und das Backen des Brotes, so dass einem herrlich duftenden Brot mit knuspriger Kruste nichts mehr im Wege steht.

Mitbringen: 1 Trockentuch, 1 Marmeladeglas und eigenes Getränk

Samstag von 9.30 - 13.15 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Silvia Oberkamp

34-017 10. Dezember 2022 1 x
27,00 €

Geselliges Kochvergnügen

gemeinsam nicht einsam - ein Angebot für Alleinstehende

Essen ist ein Kulturgut und in geselliger Runde genossen ein echter Hochgenuss der Woche. Wir möchten Sie einladen, bei uns in der Küche einen kulinarischen Vormittag zu verbringen. Bei Kaffee oder Tee wird zunächst das Menü besprochen, um anschließend in der Küche gemeinsam ans Werk zu gehen. Das Menü soll preiswert, aber auch gesund sein und Anregungen bieten, auch für sich allein ein schönes Mal zu bereiten. In unserem kleinen Speisesaal wird der Tisch anschließend hübsch und einladend gedeckt um in gemütlicher Runde die zubereiteten Speisen zu genießen.

Mitbringen: Dosen zum Mitnehmen

Hinweis: Gebühren einschl. Lebensmittel

Donnerstag von 10.00 - 13.45 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Ute Mathwig

34-020 10. Februar 2022 1 x
16,00 €

34-021	10. März 2022 16,00 €	1 x
34-022	14. April 2022 16,00 €	1 x
34-023	19. Mai 2022 16,00 €	1 x
34-024	9. Juni 2022 16,00 €	1 x
34-025	8. September 2022 16,00 €	1 x
34-026	10. November 2022 16,00 €	1 x
34-027	8. Dezember 2022 16,00 €	1 x

Feierabend! - Kochclub am Freitag

Haben Sie Lust in geselliger Runde zu kochen und sich auszutauschen? Jeden 1. Freitag im Monat probieren wir neue Rezepte aus und läuten somit das Wochenende ein.

Ob Sie ein/e Kochanfänger/-in oder erfahrene/-r Köchin/Koch sind, spielt keine Rolle. Im Vordergrund steht die Freude am Kochen und die Begegnung mit Gleichgesinnten. Die Themen der nächsten Kochabende können mit den Teilnehmern gemeinsam besprochen werden, die Abende sind jeweils einzeln zu buchen. Neue Teilnehmer dürfen gern dazukommen! Sind sie neugierig geworden? Dann machen Sie mit, wir freuen uns auf Sie!

Mitbringen: Dosen zum Mitnehmen und ein eigenes Getränk

Freitag von 18.30 - 22.15 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Silvia Oberkamp

34-113	4. Februar 2022 31,00 €	1 x
34-114	18. März 2022 31,00 €	1 x
34-115	6. Mai 2022 31,00 €	1 x
34-116	3. Juni 2022 31,00 €	1 x
34-118	9. September 2022 31,00 €	1 x
34-119	4. November 2022 31,00 €	1 x
34-120	2. Dezember 2022 31,00 €	1 x

Picknickrezepte - Raus ins Grüne

Picknicken liegt im Trend und das nicht zu Unrecht. Das Speisen unter freiem Himmel ist sehr gesellig, vielfältig, gemütlich und macht Hunger.

Wir bereiten raffinierte herzhaft und süße Speisen zu, die sich gut transportieren lassen und nachhaltig verpackt werden. Somit steht einem kulinarischen Picknick nichts mehr im Wege.

Mitbringen: Dosen zum Mitnehmen und ein eigenes Getränk

Samstag von 9.30 - 13.15 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Silvia Oberkamp

34-121 7. Mai 2022 1 x
29,00 €

Trommeltreff für Djembe

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Einmal gefangen vom Trommelrhythmus auf der Djembe und man wird ihn nicht mehr los. In der Gruppe lässt der Sound der Trommeln ein ganz besonderes Gemeinschaftsgefühl entstehen. Vielleicht habt ihr schon einmal getrommelt und die Djembe steht ungenutzt in einer Ecke, weil sich bisher keine Gelegenheit geboten hat weiter zu spielen. Auch Anfänger und Interessierte sind herzlich willkommen in die Welt der Trommeln einzutauchen. Das Alter spielt dabei keine Rolle. Jung und Alt können hier zusammenfinden.

Mitbringen: wenn möglich eine Djembe

Hinweis: Bitte in der FBS angeben, wenn keine Trommel vorhanden ist

samstags von 10.00 - 11.30 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Elisabeth Mues

51-001 15. Januar 2022 7 x
28,00 €

51-002 7. Mai 2022 4 x
16,00 €

51-003 13. August 2022 4 x
16,00 €

Mensch sing mit...Spiel ein Lied

Ein Treffen der Generationen - Der spielerische Umgang mit Musik

Ein Tag voller Musik ist meist ein glücklicher Tag. Versuchen sie es doch einfach mal. Auch wenn Sie keine musikalische Vorerfahrung haben, erleben Sie in geselliger Runde was für Möglichkeiten in Ihnen stecken. Probieren Sie einfach mal nach Herzenslust verschiedene Instrumente aus, singen Sie mit, bewegen Sie sich rhythmisch zum Takt der Musik. Lassen Sie die Seele baumeln und genießen Sie einen Nachmittag ohne jeden Leistungsdruck, der voller musikalischer Überraschungen steckt.

Jeder kann mitmachen. Einsame Herzen, junggebliebene Entdecker, Omas oder Opas, Familien oder Alleinstehende, Jugendliche, die neugierig geworden sind und natürlich alle, die sich angesprochen fühlen.

Samstag von 16.00 - 17.30 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Elisabeth Mues

51-004 19. März 2022 1 x
10,00 €

Samstag von 15.00 - 17.15 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Elisabeth Mues

51-005 22. Oktober 2022 1 x
10,00 €

Trommeltreff für Djembe

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Einmal gefangen vom Trommelrhythmus auf der Djembe und man wird ihn nicht mehr los. In der Gruppe lässt der Sound der Trommeln ein ganz besonderes Gemeinschaftsgefühl entstehen. Vielleicht habt ihr schon einmal getrommelt und die Djembe steht ungenutzt in einer Ecke, weil sich bisher keine Gelegenheit geboten hat weiter zu spielen. Auch Anfänger und Interessierte sind herzlich willkommen in die Welt der Trommeln einzutauchen. Das Alter spielt dabei keine Rolle. Jung und Alt können hier zusammenfinden.

Mitbringen: wenn möglich eine Djembe

Hinweis: Bitte in der FBS angeben, wenn keine Trommel vorhanden ist

samstags von 10.00 - 11.30 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Elisabeth Mues

51-006 22. Oktober 2022 5 x
20,00 €

Patchwork

schöne Dinge selbstgemacht

Der Kurs richtet sich an nähbegeisterte Menschen, die Freude am Umgang mit Stoffen und anderen artverwandten Materialien haben. Im Mittelpunkt steht das Patchwork, das Zusammensetzen von Stoffteilen in neuen Mustern. Es werden schöne Dinge wie Taschen, Modeaccessoires, Wohnraumdekorationen sowie Kissen und Decken gefertigt.

Aufgepeppt werden diese Dinge durch bekannte Handarbeitstechniken wie Sticken, Stricken und Häkeln. Funde aus Omas Wäschschrank werden zu etwas völlig Neuem gestaltet oder im Sinne des etablierten Shabby-Styles (trendiger Einrichtungsstil) umgearbeitet. Der Kurs bietet eine Vielzahl von Techniken, die erlernt werden können, sowie ein Blick auf die Vielfältigkeit der Möglichkeiten für das Nähen und Patchworken. Gearbeitet wird nach individuellen Wünschen.

Mitbringen: Nähutensilien, Schere, Stoffe nach Geschmack

donnerstags von 9.00 - 11.15 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Marlies Herlemann

52-001 13. Januar 2022 13 x
94,00 €

52-002 28. April 2022 7 x
51,00 €
(nicht: 26. Mai und 16. Juni)

52-003 18. August 2022 7 x
51,00 €

52-004 20. Oktober 2022 9 x
65,00 €

Filzkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Aus gekämmter Schafwolle, warmem Wasser und Seife lässt sich durch Bewegung Filz herstellen, ein erstaunlich vielseitiges und formbares Material. Für die Frühlingszeit formen wir Blätter und Blüten

und was man sonst noch dekorieren möchte her. Eigene Ideen sind immer willkommen.

Der Schwerpunkt liegt auf dem Erlernen der Technik des Nassfilzens. Bei der Herstellung der Filzwerke (Körbe, Taschen, Windlichter, Märchenlampen u.v.m.) können vielfältige Erfahrungen mit Material und Technik gesammelt werden.

*Mitbringen: 1 großes Handtuch, zwei kleinere Handtücher, falls vorhanden
Fliegengitterstoff und Seife (bevorzugt Olive)*

*Hinweis: 60 Minuten Pause, zzgl.
Materialkosten nach Verbrauch.*

Diesen Kurs können Sie auch als Gruppe nach Ihren Terminwünschen buchen. Bitte sprechen Sie uns an.

Sonntag von 9.30 - 16.30 Uhr

Ort	FBS Datteln	
Leitung	Diana Wortberg	
52-010	24. April 2022	1 x
	29,00 €	
52-011	25. September 2022	1 x
	29,00 €	
52-012	13. November 2022	1 x
	29,00 €	

Modische Kleidung - selbst genäht

Sie wollten sich schon immer etwas Schönes nähen? Oder Sie haben früher genäht und würden gern wieder einsteigen? Manchmal reizt auch ein schöner Stoff, den Sie gern verarbeiten würden. Gemeinsam macht es mehr Spaß, neue pfiffige Schnitte

auszuprobieren und ein modisches Kleidungsstück zu gestalten.

AnfängerInnen sind herzlich eingeladen. Sie werden erleben, wie leicht es ist, ein erstes einfaches Kleidungsstück anzufertigen. Die Kursleitung steht Ihnen mit ihrem Wissen zur Seite und wird Sie während der einzelnen Arbeitsschritte anleiten.

Der Kurs ist auch für Fortgeschrittene geeignet, die ihre Kenntnisse erweitern oder nach eigenen Wünschen nähen möchten.

Mitbringen: Stoff, Schere, Maßband, Nähgarn, Näh- und Stecknadeln, Schnittmuster (sofern vorhanden)

montags von 19.00 - 22.00 Uhr

Ort	FBS Datteln	
Leitung	n.n.	
52-101	10. Januar 2022	12 x
	87,00 €	
	<i>(nicht: Rosenmontag)</i>	
52-102	25. April 2022	8 x
	58,00 €	
	<i>(nicht: 6.Juni)</i>	
52-103	15. August 2022	7 x
	51,00 €	
52-104	17. Oktober 2022	10 x
	72,00 €	

dienstags von 8.30 - 11.30 Uhr

Ort	FBS Datteln	
Leitung	Ursula Poloczek	
52-105	11. Januar 2022	12 x
	87,00 €	

52-106	26. April 2022 58,00 € <i>(nicht: 7. Juni)</i>	8 x
52-107	16. August 2022 44,00 € <i>(nicht: 20. Sept.)</i>	6 x
52-108	18. Oktober 2022 58,00 €	8 x

Anfänger! Wir haben passende Schnittmuster vorliegen.

Mitbringen: Jersey oder Sweatstoff nach Wahl, mindestens 0,5 m x volle Breite des Stoffs (der Stoff muss dehnbar sein), passenden Bündchenstoff, 50 cm (kann auch noch im Kurs besprochen werden) und farblich abgestimmtes Nähgarn, 2 Scheren (eine für den Stoff, die andere fürs Papier), Stecknadeln

dienstags von 19.00 - 22.00 Uhr

Ort	FBS Datteln	
Leitung	Ursula Poloczek	
52-109	11. Januar 2022 87,00 € <i>(nicht: 1. März)</i>	12 x
52-110	26. April 2022 58,00 € <i>(nicht: 7. Juni)</i>	8 x
52-111	16. August 2022 44,00 €	6 x
52-112	18. Oktober 2022 58,00 €	8 x

donnerstags von 20.00 - 21.30 Uhr

Ort	FBS Datteln	
Leitung	Ailke Wolka	
52-114	20. Oktober 2022 22,00 €	4 x

Stern-Gesteck

auch als Adventsgesteck möglich

Wir arbeiten an einem Sternkörper mit Naturmaterialien, für ein Adventsgesteck können auch Kerzen verwendet werden. Dekoriert wird der Stern mit frischem Grün und Adventsaccessoires.

Mitbringen: Schere, Rosenschere, Messer und Heißklebepistole

Hinweis: Materialkosten werden nach Verbrauch direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Nähen eines Baby/Kleinkinder Set für Anfänger

Sie möchten für Ihr Baby oder Kleinkind bzw. für Freunde und Bekannte ein schönes Set, bestehend aus einer klassischen Pumphose, einem süßen Halstuch und einer Mütze nähen, wissen aber nicht wie?

Ich helfe Ihnen gern dabei. Von A wie ausschneiden des Schnittmusters bis Z wie zusammennähen. Haben Sie keine Scheu, dieser Kurs richtet sich an absolute

Montag von 18.00 - 20.15 Uhr

Ort	FBS Datteln	
Leitung	Marion Heidrich	
53-005	14. November 2022 9,00 €	1 x

Adventskalender basteln/gestalten

Lassen Sie kleine wie große Augen strahlen.

Verbringen Sie in der Vorweihnachtszeit einen schönen Abend in der FBS Datteln und erstellen einen Kalender für sich oder als Geschenk für Familie, Freunde oder insbesondere für Kinder.

Hinweis: Materialkosten werden nach Verbrauch direkt mit der Kursleitung abgerechnet (ca.6€)

Montag von 17.30 - 19.45 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Sabine Schwahn-Drotleff

53-009 14. November 2022 1 x
9,00 €

Offener Maltreff für Malbegeistertes begleitendes Malen

Sie meinen, Sie können nicht malen, oder meinen, Sie konnten es noch nie? Keine Sorge, das ist eine gute Voraussetzung. Werfen Sie für ein paar Stunden Ihre Vorstellungen von "gut" und "schlecht" oder "Ich kann nicht malen!" über Bord und tauchen Sie ein in ein Erleben von Farben und Kreativität. Im offenen Maltreff lernen Sie ungewohntes auszuprobieren und erhalten aus der Gruppe Inspiration und Ideen. Die Kursleitung ist beratend und unterstützend dabei und begleitet Sie! Mögliche Malmotive können Sie mitbringen und wir versuchen gemeinsam sie umzusetzen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, lediglich Spaß, Lust am Malen und das Wissen, eine schöne Zeit mit netten Leuten zu verbringen.

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Gebühr pro Treffen 5€

Mitzubringen: Acrylfarben, Leinwände und Pinsel

Dienstag von 10.00 - 16.00 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Ruth Müller-Eschner

53-100 18. Januar 2022 1 x
20,00 €

53-101 22. März 2022 1 x
20,00 €

53-102 17. Mai 2022 1 x
20,00 €

53-103 14. Juni 2022 1 x
20,00 €

53-104 20. September 2022 1 x
20,00 €

53-105 15. November 2022 1 x
20,00 €

Workshop Acrylmalerei

Experimentieren mit Materialien

In diesem Workshop haben Sie die Gelegenheit zu experimentieren, Schicht für Schicht werden wir tolle, interessante Untergründe gestalten, dabei können diverse Materialien wie z.B. Sand, Papier, Servietten oder Gips zum Einsatz kommen.

So entsteht eine gewisse Tiefenwirkung, die wir dann abschließend, jeder auf seine eigene Art und Weise, verfeinern können. Es können auch alte, bereits bemalte Leinwände mitgebracht werden.

Sehr gut geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene, die Interesse an der freien Gestaltung haben.

Mitzubringen: Leinwände, Acrylfarben, Pinsel, wer hat Spachtel bzw. Malmesser, gerne auch Spachtelmassen.

Samstag von 10.00 - 16.00 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Ruth Müller-Eschner

53-121 3. September 2022 1 x
22,00 €

Basteln im kirchlichen Jahreskreis

Basteln im Herbst

Menschen mit Handicap

Unser Alltag wird durch den christlichen Jahreskreis mitbestimmt. Kleinere oder größere Ergebnisse von Bastelaktionen können die Zimmer oder die Gruppe zur Erinnerung mitgestalten. Sie können kreativ werden vor dem Osterfest, im Herbst zum Erntedankfest und zu St. Martin und natürlich vor und während der Adventzeit.

Hinweis: Gebühren einschl. Material

Samstag von 15.30 - 17.00 Uhr

Ort Datteln; Johanneswerk
Wohnverbund Datteln; Nonnenrott 44
Leitung Angelika Puls

53-603 10. September 2022 1 x
8,00 €

Samstag von 14.00 - 15.30 Uhr

Ort Datteln; Johanneswerk
Wohnverbund Datteln; Nonnenrott 44
Leitung Angelika Puls

53-604 10. September 2022 1 x
8,00 €

Basteln im kirchlichen Jahreskreis

Basteln zu Weihnachten

Menschen mit Handicap

Unser Alltag wird durch den christlichen Jahreskreis mitbestimmt. Kleinere oder größere Ergebnisse von Bastelaktionen können die Zimmer oder die Gruppe zur Erinnerung mitgestalten. Sie können kreativ werden vor dem Osterfest, im Herbst zum Erntedankfest und zu St. Martin und natürlich vor und während der Adventzeit.

Hinweis: Gebühren einschl. Material

samstags von 14.00 - 15.30 Uhr

Ort Datteln; Johanneswerk
Wohnverbund Datteln; Nonnenrott 44
Leitung Angelika Puls

53-605 12. November 2022 2 x
16,00 €

samstags von 15.30 - 17.00 Uhr

Ort Datteln; Johanneswerk
Wohnverbund Datteln; Nonnenrott 44
Leitung Angelika Puls

53-606 12. November 2022 2 x
16,00 €