



Kurse 2. Halbjahr 2023

Anmeldetag 12.06.23

Kirchstraße 29
45711 Datteln
T 02363 910000
info@fbs-datteln.de
www.fbs-datteln.de

Familienbildungsstätte Datteln

Kirchstraße 29

45711 Datteln

T 02363 910000

info@fbs-datteln.de

www.fbs-datteln.de



Träger

Katholisches Bildungsforum Recklinghausen e. V. (staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung)

Öffnungs- und Beratungszeiten

mo – fr 09:00- 11:30 Uhr

mo, di, do 15:00- 17:30 Uhr

In den Schulferien NRW ist das Büro der FBS nur vormittags geöffnet.

Schließungszeiten

03. Juli- 30. Juli 2023

22. Dezember-03. Januar 2024

Anmeldetag für die Kurse ab 2024 ist der Dienstag 28. November 2023

Bankverbindung

Darlehnskasse Münster eG

IBAN DE14 4006 0265 0003 0373 00

BIC GENODEM1DKM

Bitte nutzen sie die Online-Anmeldemöglichkeiten auf unserer Webseite www.fbs-datteln.de

GUT ZU WISSEN

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

1. Anmeldung

Zu allen Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich. Sie kann schriftlich, per Fax, persönlich, per E-Mail oder über die Homepage erfolgen.

In der FBS Datteln ist eine Anmeldung auch telefonisch möglich. Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühren (siehe Punkt 4. „Kursgebühren“).

Eine schriftliche Bestätigung der Anmeldung erfolgt nicht. Für einzelne Veranstaltungen können gesonderte Bedingungen für die Anmeldung gelten, die in der jeweiligen Kursbeschreibung aufgeführt sind.

2. Abmeldung

Die Abmeldung von einem Kursangebot ist bis eine Woche vor Kursbeginn telefonisch, schriftlich, per Fax, persönlich, per E-Mail oder über die Homepage kostenfrei möglich. Erfolgt die Abmeldung nicht bis zu dieser Frist, werden die Kursgebühren in voller Höhe fällig, bei Kochkursen auch die Lebensmittelumlage, soweit nicht die Kursgebühr und/oder die Lebensmittelumlage von einer anderen Person getragen wird. Die Abmeldung von Veranstaltungen mit Übernachtung ist bis 2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn telefonisch, schriftlich, per Fax, persönlich, per E-Mail oder über die Homepage kostenfrei möglich. Erfolgt die Abmeldung nicht bis zu dieser Frist, werden die Kursgebühren in voller Höhe fällig, soweit nicht die Kursgebühr von einer anderen Person getragen wird. Für Studienfahrten gelten Abmelderegeln, die im jeweiligen Einzelfall bekannt gegeben werden.

3. Mindestteilnehmerzahl von Kursen

Für alle Kurse und Veranstaltungen gilt eine von der Einrichtung individuell festgelegte Mindest-Teilnehmerzahl, die bei Unterschreitung den Ausfall des Kurses zur Folge haben kann.

4. Zahlung der Kursgebühren

Die Kursgebühr wird per SEPA-Basislastschriftverfahren eingezogen. Sie erteilen uns bei Ihrer Anmeldung einmalig ein schriftliches SEPA-Lastschriftmandat auf dem dafür vorgesehenen Formblatt. Der Einzug der Lastschrift erfolgt jeweils zum 1. und 15. des Kalendermonats bzw. dem darauffolgenden Werktag nach Kursbeginn. Für einzelne Veranstaltungen können gesonderte Zahlungsbedingungen gelten, die in der jeweiligen Kursbeschreibung aufgeführt sind.

5. Material- und Nebenkosten

Die bei einzelnen Kursen ausgewiesenen Nebenkosten werden mit der Kursgebühr eingezogen.

6. Rückerstattung von Kursgebühren

Eine Rückerstattung von Kursgebühren erfolgt bei fristgerechter Abmeldung oder wenn die Veranstaltung seitens des Veranstalters abgesagt wird. Eine anteilige Erstattung erfolgt, wenn der Kurs nicht im geplanten Umfang stattfindet.

7. Ermäßigung von Kursgebühren

Vorbehaltlich der Bewilligung finanzieller Mittel durch das Land NRW können nachfolgend aufgeführte

Personengruppen und ihre Familienmitglieder eine Ermäßigung der Kursgebühr bei Anmeldung beantragen. Die Bedürftigkeit ist nachzuweisen und schriftlich zu bestätigen. Über die Gewährung entscheidet die Einrichtung im Rahmen der bewilligten Mittel. Familien aus sozialen Brennpunkten und aus Gebieten mit unterdurchschnittlicher Sozial- und Infrastruktur; Sozialhilfeempfänger und ihre Familien, Arbeitslose und Kurzarbeiter und ihre Familien; Ein-Eltern-Familien und Familien mit drei und mehr Kindern; Ausländer-Familien, Übersiedler-Familien und Spätaussiedler-Familien; Familien mit Behinderten oder Suchtkrankheiten; von Strafvollzug betroffene Familien.

8. Teilnahmebescheinigung

Teilnahmebescheinigungen werden auf Anfrage nach Kursende ausgestellt.

9. Datenschutz

Die personenbezogenen Daten der Kursteilnehmer/innen werden gemäß der Anordnung über den Kirchlichen Dienst (KDO) für die Kursanmeldung und zum Versand von Informationsmaterial elektronisch gespeichert.

10. Unfallversicherung für Teilnehmer/innen

Bei Unfallschäden im Zusammenhang mit der Teilnahme an einer Kursveranstaltung greift vorrangig die persönliche Krankenversicherung des Teilnehmers/der Teilnehmerin. Für darüber hinaus gehende nicht gedeckte Risiken sind Kursteilnehmer/innen im Rahmen einer Pauschalversicherung des Bistums Münster gegen Unfall versichert.

11. Haftungsausschluss

Bei Diebstahl, Verlust oder Beschädigung Ihres Eigentums übernimmt die Einrichtung keine Haftung.

12. Gültigkeit

Sollte eine Bestimmung dieser Allgemeinen Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise unwirksam sein oder werden, so berührt dies nicht die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen.

Katholisches Bildungsforum im Kreisdekanat Recklinghausen

- Anerkannte Einrichtung der Erwachsenenbildung nach Weiterbildungsgesetz NRW (WbG)
- Anerkannter Träger der Jugendhilfe nach § 75 SGB VIII
- zertifiziert nach Richtlinien des Gütesiegelverbundes e. V.



Träger

Katholisches Bildungsforum Recklinghausen. e.V.

Vereinsitz: Kirchplatz 4, 45657 Recklinghausen
Geschäftsführer: René Franken
Eintrag im Vereinsregister: VR 1/2454 Amtsgericht Recklinghausen

Kontakt

Kath. Bildungsforum im Kreisdekanat Recklinghausen

Leitung: René Franken
Geschäftsstelle/Anschrift: Kath. Bildungsforum Recklinghausen, Beethovenstr. 1, 46282 Dorsten, T 02362 971990-0, kbf-Recklinghausen@bistum-muenster.de

Ihr Kontakt vor Ort:

Katholische Familienbildungsstätte Datteln

Kirchstraße 29, 45711 Datteln

Simon Köcher

Leitung
koecher@bistum-muenster.de

Petra Krumm

Pädagogische Mitarbeiterin
krumm@bistum-muenster.de

Elisabeth Mues

Pädagogische Mitarbeiterin
mues@bistum-muenster.de

Einrichtungen des Katholisches Bildungsforum Recklinghausen

Katholische Familienbildungsstätte Datteln

Kirchstraße 29, 45711 Datteln, T 02363 910000
fbs-datteln@bistum-muenster.de
Leitung: Simon Köcher

Katholische Familienbildungsstätte Dorsten-Marl

Beethovenstr. 1, 46282 Dorsten
T 02362 971990-0
fbs-dorsten-marl@bistum-muenster.de
Leitung: Bianca Gawollek

Katholische Familienbildungsstätte Herten

Kurt-Schumacher-Straße 29, 45699 Herten
T 02366 35211
fbs-herten@bistum-muenster.de
Leitung: Angelika Schwieters

Katholische Familienbildungsstätte Recklinghausen

Kemnastraße 23 a, 45657 Recklinghausen
T 02361 406402-0
fbs-recklinghausen@bistum-muenster.de
Leitung: Johanna Schulte

Katholisches Kreisbildungswerk Recklinghausen

Beethovenstr. 1a, 46282 Dorsten
T 02361 920816
kbw-recklinghausen@bistum-muenster.de
Leitung: Simon Köcher

Marion Buddych

Verwaltung
buddych@bistum-muenster.de

Melanie Finke

Verwaltung
finke@bistum-muenster.de



Sommerferien 2023



*Es sind noch vereinzelt Plätze frei.

Donnerstag, 22.06.23, 10-13 Uhr	Freies Malen/Basteln für Kinder ab 6 Jahren A5117-007
Fr. + Mi. 23.+ 28.06.23, 10-13 Uhr	*Kleine Weberwerkstatt ab 8 Jahren A5117-009
Freitag und Samstag 23.+24.06.	*Nähkurs (Fr. 16-18:15 Uhr +Sa. 10-12:15 Uhr) ab 8 Jahren A5117-306
Montag, 26.06.23, 10-13 Uhr	*Töpferkurs für Kinder ab 8 Jahren A5117-010
Dienstag, 27.06.23, 10-13 Uhr	*Töpferkurs für Kinder ab 8 Jahren A5117-011
Mittwoch, 28.06.23, 10-13 Uhr	*Kleine Grillschule-Kochkurs ab 8 Jahren A5117-209
Donnerstag, 29.06.23, 10-13 Uhr	*Bastelangebot ab 6 Jahren A5117-012
Freitag 30.06.23, 10-13 Uhr	*Regenbogenkuchen im Glas ab 6 Jahren A5117-013

Herbstferien 2023



A5117-017 Ferien-Kurs für Kinder Tanz und Akrobatik

In einem 5-tägigen Intensivkurs studieren wir eine Choreografie ein, die aus Tanz und turnerischen, sowie akrobatischen Elementen besteht. Je nach ihren Vorerfahrungen und Fähigkeiten können die Kinder Turnelemente wie zum Beispiel Radschlag, Rolle vorwärts und rückwärts, Handstand und Kopfstand oder auch Bogengänge erlernen oder ausbauen. Wir erproben neue Bewegungsabläufe und fördern unsere Kraft und Beweglichkeit. Die Kinder sollten enganliegende Kleidung tragen, sich einen kleinen Snack und ausreichend zu Trinken, sowie ein kleines Handtuch mitbringen.

*Am Ende des Kurses, am Freitag den 13.10. laden wir dann Eltern und Geschwister ab 12 Uhr zu einer Vorführung ein.

Montag, 09.10. – Freitag 13.10.2023 von 10:00-12:30 / *Vorführung Freitag ab 12:00 Uhr

Dozentin: Bröker, Mercedes

Gesamtgebühr: 30,00 EUR

Fit für die Schule

Kooperation Familienzentrum St. Amandus

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. Amandus, Lohstraße 2
Leitung Claudia Valentin

13-7103 12. September 2023 1 x
keine Gebühr

Von Bienchen und Blümchen - Mit Kindern über Sexualität sprechen

Kooperation Familienzentrum St. Amandus

"Mama, was ist eigentlich Sex?" Kinder sind neugierig und das ist auch gut so. Dabei macht ihre Neugier auch nicht vor Themen halt, die Erwachsenen manchmal unangenehm sind. Für Kinder aber sind Fragen zu Sexualität und zum eigenen Körper bereits im Kindergartenalter genauso wichtig, aber auch genauso unverfänglich, wie die Frage nach dem Weltall. Sexuelle Bildung ist für Kinder mindestens genau so wichtig wie Kenntnisse über die Raumfahrt. Für ein gesundes Körperbewusstsein, aber auch als Schutz vor Missbrauch sollten Eltern dieses Thema nicht den Medien oder anderen Kindern überlassen. An diesem Abend wollen wir darüber sprechen, wie wir auf Kinderfragen zur Sexualität antworten können und wann eigentlich das richtige Alter für dieses wichtige Bildungsthema ist.

Mittwoch von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort Kindergarten St. Antonius, In den Birken 45
Leitung Claudia Valentin

13-7104 18. Oktober 2023 1 x
keine Gebühr

Trotzalter - ja bitte!

Bedeutung der kleinen Pubertät

Kooperation mit Familienzentrum Timuria

Sie kennen Situationen (wie z. B. im Supermarkt), in denen Ihr Kind ohne ersichtlichen Grund oder nach einem elterlichen "Nein" zu schreien beginnt, tobt oder sich auf den Boden wirft?

Die kindliche Trotzphase erstreckt sich von ca. 15 Monaten bis zum fünften Lebensjahr. Trotziges eigenwilliges Verhalten ist ein Symptom für einen wichtigen und unentbehrlichen Entwicklungsschritt Ihres Kindes.

Im Laufe des Abends werden folgende Fragen besprochen:

- Was geht in dieser Phase entwicklungspsychologisch in den Kindern vor?
- Wie können Sie, als Eltern, angemessen auf Wut- und Trotzanfälle Ihrer Kinder reagieren?

Donnerstag von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort Kindergarten St. Franziskus, Westring 8
Leitung Reinhold Niestegge

13-7203 28. September 2023 1 x
keine Gebühr

Jungs - mehr Verständnis für kleine Helden

Kooperation mit Familienzentrum Timuria

In Kindergarten und Schule haben Jungen es oft schwerer als Mädchen. Sie gelten oft als reizbar, störend, gewalttätig, laut oder einfach "schwierig". Eltern haben schnell das Gefühl, sich ständig für ihre "kleinen Helden" rechtfertigen zu müssen. An diesem Abend soll um mehr Verständnis für Jungen

geworben und Handlungsmöglichkeiten im Alltag aufgezeigt werden.

Donnerstag von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort Kindergarten St. Josef, Hagemer Kirchweg 18

Leitung Reinhold Niestegge

13-7204 9. November 2023 1 x

keine Gebühr

Resilienz - Stark fürs Leben

Kooperation mit Familienzentrums Timuria

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

13-7206 24. Oktober 2023 1 x

keine Gebühr

Trocken werden. Wann und wie?

Kooperation mit Familienzentrums Hagem-Winkel

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?

Donnerstag von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort AWO - Haus des Kindes international, Glückaufstraße 23

Leitung Sarah-Jane Haase

13-7403 31. August 2023 1 x

keine Gebühr

Schlaf, Kindlein schlaf!

Kooperation mit Familienzentrums Hagem-Winkel

Das Thema Schlaf ist für Eltern so präsent wie kaum ein zweites.

Die gute Nachricht lautet: alle Kinder schlafen. Die nicht so gute Nachricht: sie schlafen häufig nicht dann oder nicht so lange, wie wir Eltern uns dies wünschen. Wenn weder Eltern noch Kinder genügend Schlaf bekommen oder die Abende/Nächte für alle belastend werden, gibt es einiges, das wir tun können.

Kindliches Schlafverhalten ist sehr individuell. Welchen Einfluss das Alter und die Entwicklungsphasen unserer Kinder auf ihr Schlafverhalten haben und wie wir Eltern sie unterstützen können, wollen wir gemeinsam besprechen. Ein Blick auf den aktuellen Forschungsstand zum Thema Kinderschlaf räumt mit Ammenmärchen auf und hilft bei der Klärung anstehender Fragen wie "Wo sollte unser Kind schlafen?" "Wie kann es in den Schlaf finden?" "Mittagsschlaf im Kindergarten?"

Auch, wenn es kein für alle gültiges Geheimrezept gibt, so können wir als Eltern, Großeltern und Erzieher einiges zu einer gesunden Portion Schlaf für unsere Kinder beisteuern!

Mittwoch von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort Datteln; Kindergarten AWO - Sternenhimmel; Wagnerstr. 16a

Leitung Mandy Budrus

13-7404 29. November 2023 1 x

keine Gebühr

Fit für die Schule

Kooperation Familienzentrum Hand in Hand

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 26. September 2023 1 x
keine Gebühr

Elternstart NRW - Offener Treff

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

14-005E 4. Juli 2023 3 x
keine Gebühr

14-006E 3. Oktober 2023 2 x
keine Gebühr

Elternstart NRW - Schlafen, Essen, Schreien - Themen des ersten Lebensjahrs

Offener Treff für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr

In unserem offenen Treff für Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr können Sie andere Eltern mit Babys kennenlernen, sich über das Leben und den Alltag mit dem Baby, über aktuelle Fragen zu, Ernährung, Schlaf und Schreien austauschen. Eine Kursleiterin begleitet die Treffen und unterstützt mit fachlichen Informationen. Auch unregelmäßige Besucher/innen sind herzlich willkommen - einfach hereinschauen!

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

Das Angebot richtet sich an Mütter/Väter mit Kindern bis zum ersten Lebensjahr. Die Treffen sind kostenlos. Die einzelnen Termine entnehmen Sie bitte unserer Internetseite. Bitte melden Sie sich zur besseren Planung vor jedem Treffen telefonisch oder per mail an.

montags von 10.00 - 12.15 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Silvia Falkenherr

14-007E 7. August 2023 9 x
keine Gebühr



Anmeldeverfahren bei PEKiP® - Kursen

Freie Plätze werden über eine Anmelde-Liste vergeben. Das Geburtsdatum des Kindes und das Anmeldedatum sind Kriterien für die Platzvergabe. Bitte melden Sie sich (gerne auch vor Geburtstermin) an. In den bestehenden Kursen haben die Teilnehmerinnen/Teilnehmer ein Voranmelderecht für die Folgekurse.

Aufgrund des PEKiP®-Konzepts können ältere Geschwisterkinder nicht am Kurs teilnehmen.

Angegeben sind lediglich die bereits gebildeten Kurse für das 2. Halbjahr. Für spätere Geburtstermine werden laufend Kurse eingerichtet. Anmeldungen sind jederzeit in der FBS Datteln oder unter: www.fbs-datteln.de unter „Anmeldung PEKiP® / Elternstart Januar-Dezember“ möglich.

PEKiP ausgesprochen 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 wohlfühlen.

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.

PEKiP®

Geburtsdaten: Oktober 22

donnerstags von 9.00 - 10.30 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Dajana Berger

14-112 10. August 2023 8 x
62,00 €

PEKiP®

Geburtsdaten Oktober - Dezember 2022

dienstags von 10.45 - 12.15 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Annika Pantförder

14-116 8. August 2023 9 x
62,00 €

14-117 17. Oktober 2023 11 x
75,00 €

PEKiP®

Geburtsdaten: Dezember 22 - Januar 23

montags von 10.45 - 12.15 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Linda Olfert

14-121 7. August 2023 9 x
62,00 €

14-122 16. Oktober 2023 11 x
75,00 €

PEKiP®

Geburtsdaten: Februar - März 2023

mittwochs von 10.45 - 12.15 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Sabine Schwahn-Drotleff

14-124 9. August 2023 8 x
52,00 €

14-125 18. Oktober 2023 9 x
59,00 €



Anmeldeverfahren

Überschaubare, stabile soziale Kontakte sind eine Grundvoraussetzung für die Entwicklung von Kindern. Daher ist es bei unseren Kursen wie unseren Spieltreffs vorgesehen, dass die Teilnehmerinnen/Teilnehmer dieser Kurse grundsätzlich zusammenbleiben können bis die Kinder einen Kindergarten besuchen. Teilnehmerinnen/Teilnehmer aus vorangegangenen Kursen werden bei der Anmeldung vorrangig berücksichtigt. Zusätzlich richten wir bei ausreichender Teilnehmerzahl laufend neue Kurse ein. Bitte melden Sie sich telefonisch an.

Hinweis: Freie Plätze werden über eine Anmeldequeue vergeben. Anmeldedatum und Alter des Kindes sind Kriterien für die Platzvergabe.

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 7. August 2023 9 x
48,00 €

14-204 16. Oktober 2023 11 x
58,00 €

Spiel und Spaß am Morgen

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

Spiel und Spaß am Morgen ist ein Spieltreff für Eltern mit Ihren Kindern zwischen 1 und 3 Jahren.

Sie 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.

mittwochs von 9.00 - 10.30 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Stefanie Dörmann

14-207 9. August 2023 9 x
48,00 €

14-208 18. Oktober 2023 10 x
53,00 €

Spieltreff

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

donnerstags von 16.00 - 17.30 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Carmen Stammeler

14-211 10. August 2023 9 x
48,00 €

14-212 19. Oktober 2023 11 x
58,00 €

Spieltreff für Eltern mit Kindern ab 8 Monaten

dienstags von 15.30 - 17.00 Uhr

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

14-223 8. August 2023 8 x
40,00 €

14-224 17. Oktober 2023 10 x
50,00 €

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, Brauckweg 15
Leitung Rita Tappe

14-227 9. August 2023 8 x
40,00 €

14-228 18. Oktober 2023 9 x
45,00 €
(nicht: 1. Nov.)

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 15.30 - 17.00 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Alina Schickling

14-238 8. August 2023 9 x
48,00 €

14-239 17. Oktober 2023 11 x
58,00 €

Kreativnachmittage für Eltern und Kinder von 3 bis 6 Jahren

Eltern-Kind-Kurs mit Kindern von 3 - 6 Jahren

Bei unserem Kreativnachmittag treffen sich Eltern und Kinder, um gemeinsam aktiv zu

werden. Wir werden gemeinsam basteln, Geschichten hören, die Natur rund um Ahsen erleben,...für jedes Treffen lassen wir uns etwas spannendes für euch einfallen.

Die Nachmittage finden hauptsächlich im Pfarrheim in Ahsen statt. Bei passendem Wetter und nach Absprache gehen wir auch in die Natur, so dass Kinder und Eltern entsprechend gekleidet sein sollten.

montags von 15.00 - 16.30 Uhr

Ort Pfarrheim St. Marien, Ahsen

Leitung Lisa Nieland

14-246 14. August 2023 4 x
23,00 €

14-247 23. Oktober 2023 5 x
28,00 €

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 barfußig 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 8. August 2023 8 x
40,00 €

14-304 17. Oktober 2023 10 x
50,00 €

Spieltreff: Klettern, hüpfen, singen

Eltern mit Kindern von 1-3 Jahren

Mitbringen: Getränk für Groß und Klein, Imbiss

dienstags von 15.30 - 17.00 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Anja Rex

14-307 8. August 2023 6 x
30,00 €
(nicht: 22. Aug.+12. Sept.)

14-308 24. Oktober 2023 8 x
40,00 €
(nicht: 17.+31. Okt.)

Turnzwerge

Eltern mit Kindern von 36 - 60 Monaten

Die Turnzwerge gehen in diesem Kurs immer wieder auf eine spannende Reise. Wir erkunden Bewegungslandschaften, singen und tanzen, machen uns fit, werden stark und schulen unsere motorischen und kognitiven Fähigkeiten mit Ballspielen, Turnübungen und vielem anderen. Die Reisen beenden wir jeweils mit einer Entspannungsgeschichte.

Eltern begleiten ihre Kinder dabei sich selbst und ihre Fähigkeiten zu entdecken und weiterzuentwickeln.

Die Kinder brauchen dafür: bequeme Kleidung, Antirutschsocken, eine Flasche mit Wasser und eine kleine Decke oder ein Handtuch.

Pro Kind eine Begleitperson.

donnerstags von 15.30 - 17.00 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Mercedes Bröker

14-309 24. August 2023 6 x
30,00 €

14-310 19. Oktober 2023 10 x
30,00 €

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 barfußig 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.

freitags von 9.00 - 10.30 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Janina Fligge

14-313 11. August 2023 8 x
40,00 €

14-314 20. Oktober 2023 10 x
50,00 €

freitags von 10.45 - 12.15 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Sonja Böer

14-317 11. August 2023 8 x
40,00 €

14-318 20. Oktober 2023 10 x
50,00 €

Spieltreff

Eltern mit Kindern ab 8 Monaten bis zum Kindergarteneintritt

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 15.15 - 16.45 Uhr

Ort Kindergarten St. Amandus, Lohstraße 2
Leitung Petra Krumm

14-7103 9. August 2023 16 x
keine Gebühr

donnerstags von 9.30 - 11.00 Uhr

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

14-7106 10. August 2023 18 x
keine Gebühr

Kooperation mit Familienzentrum Timuria

mittwochs von 9.30 - 11.00 Uhr

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

14-7203 9. August 2023 17 x
keine Gebühr

mittwochs von 16.15 - 17.45 Uhr

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

14-7206 9. August 2023 17 x
keine Gebühr
(nicht: 1. Nov.)

Spieltreff

Eltern mit Kindern ab 8 Monaten bis zum Kindergarteneintritt Kooperation mit dem Familienzentrum Kanello

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.

montags von 9.00 - 10.30 Uhr

Ort Datteln; Kindergarten Kanello Am alten Stadion 5

Leitung Mercedes Bröker

14-7903 4. September 2023 4 x
keine Gebühr

14-7904 16. Oktober 2023 10 x
keine Gebühr

Bewegungsspaß für Groß und Klein

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

Eltern mit Kindern von 12 - 24 Monaten samstags von 9.30 - 10.30 Uhr

Ort Datteln; Albert-Schweitzer-Schule; Eichenstraße 76; Turnhalle

Leitung Anja Rex, Uta Watermann

15-003 12. August 2023 16 x
65,00 €

Eltern mit Kindern von 24 - 36 Monaten samstags von 10.30 - 11.30 Uhr

Ort Datteln; Albert-Schweitzer-Schule; Eichenstraße 76; Turnhalle

Leitung Anja Rex, Uta Watermann

15-006 12. August 2023 16 x
65,00 €

Eltern mit Kindern von 36 - 48 Monaten samstags von 11.30 - 12.30 Uhr

Ort Datteln; Albert-Schweitzer-Schule; Eichenstraße 76; Turnhalle

Leitung Anja Rex, Uta Watermann

15-009 12. August 2023 16 x
65,00 €

Eltern-Kind-Turnen

Eltern mit Kindern von 2 - 4 Jahren

mittwochs von 15.30 - 16.30 Uhr

Ort Datteln; Grundschule Ahsen; Am Graben 15; Turnhalle

Leitung Birgit Peters

15-019 9. August 2023 17 x
69,00 €
(nicht: 1. Nov.)

mittwochs von 16.30 - 17.30 Uhr

Ort Datteln; Grundschule Ahsen; Am Graben 15; Turnhalle

Leitung Birgit Peters

15-025 9. August 2023 17 x
69,00 €
(nicht: 1. Nov.)

Inklusives Bewegungs- und Spielangebot

Eltern mit Kindern von 1 - 6 Jahren

Alle Kinder haben von Natur aus einen hohen Bewegungsdrang.

In diesem inklusiven Eltern-Kind-Kurs haben sie die Möglichkeit, diesen auf ihre individuelle Weise auszuleben.

Der Spaß an Bewegung und die Gemeinschaft sollen hier im Vordergrund stehen und spielerisch gefördert werden. Für Kinder mit und ohne Beeinträchtigung.

Mitbringen: Stoppersocken oder Turnschuhe und ein Getränk mit heller Sohle

montags von 15.00 - 16.30 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Mareike Bernhard

15-010 14. August 2023 7 x
35,00 €

15-011 16. Oktober 2023 10 x
50,00 €

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 4. November 2023 2 x
25,00 €

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. 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 10. November 2023 1 x
13,00 €

Kochen für kleine und große Genießer

Kochen für kleine und große Genießer

Für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

Selbst gekocht schmeckt es einfach am besten! Gemeinsam mit Ihren Kindern können Sie an diesem Nachmittag zum Kochlöffel greifen und unter fachkundiger Anleitung ein gesundes und leckeres Essen zubereiten. In gemütlicher Runde wollen wir unsere selbstgekochten Speisen auch genießen, denn gemeinsam zu essen macht genau so viel Spaß wie gemeinsam zu kochen.

Bitte Mitbringen: Dosen zum Mitnehmen und ein Getränk.

Freitag von 15.00 - 17.15 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Silvia Oberkamp

16-003 29. September 2023 1 x
25,00 €

Wir backen gemeinsam für Weihnachten

Eltern oder Großeltern backen mit ihren Kindern + 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 Kindern+ 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 25. November 2023 1 x
17,00 €

Atelier für kleine Künstler

Kreativ werden mit allen Sinnen für

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.

Kinder von 12 - 24 Monaten

Freitag von 10.00 - 11.30 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Sabine Schwahn-Drotleff

16-018 30. Juni 2023 1 x
16,00 €

Kinder von 24 - 36 Monaten

Samstag von 10.00 - 11.30 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Sabine Schwahn-Drotleff

16-019 1. Juli 2023 1 x
16,00 €

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

Termine: 11. und 12.11. von 10:00 - 14:00 Uhr.

samstags von 10.00 - 14.00 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Carmen Uhlenbrock

17-003 11. November 2023 2 x
78,00 €

Stark wie Pippi Langstrumpf

Selbstbehauptung und -verteidigung für Mädchen von 5 bis 7 Jahren (ab 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.

Hinweis: Teilnehmende Kinder sollten mindestens so alt sein, dass sie bereits im letzten KITA-Jahr vor der Einschulung sind.

Termine: Für die Kinder 04. und 05.11. von 10:00 -13:00 Uhr, Elternabend am 06.11. von 19 - 20:30 Uhr.

samstags von 10.00 - 13.00 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Carmen Uhlenbrock

17-004 4. November 2023 3 x
78,00 €

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 10.00 - 13.00 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Ruth Müller-Eschner

17-007 22. Juni 2023 1 x
9,00 €

Samstag von 15.00 - 18.00 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Ruth Müller-Eschner

17-006 16. September 2023 1 x
11,00 €

Samstag von 15.00 - 18.00 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Ruth Müller-Eschner

17-008 21. Oktober 2023 1 x
11,00 €

Basteln für Kinder in den Ferien - Kleine Weberwerkstatt

ab 8 Jahren

Mit einem Webrahmen weben wir einen Teppich. Diesen werden wir dann in eine Tasche verwandeln. Ich zeige euch wie einfach das geht. Bitte bringt euch mindestens 2 Knäul Wolle in mittlerer Stärke mit.

freitags von 10.00 - 13.00 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Sabine Schwahn-Drotleff

17-009 23. Juni 2023 2 x
24,00 €

Ferien-Töpferkurs für Kinder

ab 8 Jahren

In der Sommerferien mit Ton kreativ werden und etwas selber töpfern. Für Kinder ab 8 Jahren.

Hinweis: Gebühren einschl. Materialkosten.

Montag von 10.00 - 13.00 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Beate Gasser

17-010 26. Juni 2023 1 x
15,00 €

Dienstag von 10.00 - 13.00 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Beate Gasser

17-011 27. Juni 2023 1 x
15,00 €

Ferien-Kurs für Kinder - Wir holen das Meer zu uns

ab 6 Jahren

Wir holen das Meer zu uns: aus Eierkartons basteln wir eine tolle Meerdeko.

Donnerstag von 10.00 - 13.00 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Anja Rex

17-012 29. Juni 2023 1 x
13,00 €

Ferien-Kurs für Kinder - Regenbogenkuchen im Glas

ab 5 Jahren

Wie bekommen wir die Farben in den Teig und wie den bunten Kuchen ins Glas??

Dieses Geheimnis lüften wir in unserem Kinderbackkurs!

Freitag von 10.00 - 13.00 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Anja Rex

17-013 30. Juni 2023 1 x
11,00 €

Kreative Märchenzeit - Hänsel und Gretel

Für Kinder ab 5 Jahren

Freitag von 15.00 - 16.30 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Ruth Müller-Eschner

17-015 8. Dezember 2023 1 x
6,00 €

Tanz und Akrobatik für Kinder in den Herbstferien

von 8 bis 11 Jahren

In einem 5-tägigen Intensivkurs studieren wir eine Choreografie ein, die aus Tanz und turnerischen, sowie akrobatischen Elementen besteht.

Je nach ihren Vorerfahrungen und Fähigkeiten können die Kinder Turnelemente wie zum Beispiel Radschlag, Rolle vorwärts und rückwärts, Handstand und Kopfstand oder auch Bogengänge erlernen oder ausbauen.

Wir erproben neue Bewegungsabläufe und fördern unsere Kraft und Beweglichkeit.

Am Ende des Kurses, am Freitag den 13.10., laden wir dann Eltern und Geschwister ab 12 Uhr zu einer Vorführung ein.

Die Kinder sollten enganliegende Kleidung tragen, sich einen kleinen Snack und ausreichend zu Trinken, sowie ein kleines Handtuch mitbringen.

montags von 10.00 - 12.30 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Mercedes Bröker

17-017 9. Oktober 2023 5 x
30,00 €

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.

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

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

Termine: Für die Kinder am 24.09., 09:30 - 13:30 und 29.10., 09:30 -11:30 Uhr, Elternabend am 28.09., 19 - 20:30 Uhr.

samstags von 9.30 - 13.30 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Stefan Hüttner

17-018 9. September 2023 3 x
85,00 €

Yoga für Kinder

ab dem Grundschulalter

Kinder haben viel Spaß daran, ihre Lieblingstiere in Verhalten und Bewegung nachzuahmen. In dem Kurs wird das kindliche Gleichgewicht, Kraft und Beweglichkeit spielerisch trainiert.

Durch die Übungen können sich Stimmungen verändern. Spannungen werden abgebaut, Kinder werden gelassener und selbstbewusster. Sich wiederholende Rituale, wie z. B. eine Minute still sein, geben den Kindern Sicherheit und Orientierung.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Antirutschsocken, Flasche mit stillem Wasser, Decke

montags von 16.30 - 17.30 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Monika Heigelmann

17-021 21. August 2023 5 x
25,00 €

17-022 6. November 2023 5 x
25,00 €

Traumturnen - Entdecke dich und deine Fähigkeiten

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 Anmelde-Liste vergeben. Das Geburtsdatum des Kindes und das Anmeldedatum sind Kriterien für die Platzvergabe.

Kinder von 3 - 4 Jahren

freitags von 15.00 - 16.00 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Ramona Scheurer, Sonja Böer, Uta Watermann

17-117 11. August 2023 8 x
40,00 €

17-118 20. Oktober 2023 10 x
50,00 €

Kinder von 5 - 6 Jahren

freitags von 16.00 - 17.00 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Sonja Böer, Ramona Scheurer, Uta Watermann

17-121 11. August 2023 8 x
40,00 €

freitags von 16.00 - 17.00 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Ramona Scheurer, Sonja Böer, Uta Watermann

17-122 20. Oktober 2023 10 x
50,00 €

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

17-152 10. August 2023 8 x
38,00 €

17-153 19. Oktober 2023 10 x
47,00 €

donnerstags von 16.30 - 17.30 Uhr

Ort Kindergarten St. Josef, Hagemer Kirchweg 18

Leitung Désirée Preckel

17-156 10. August 2023 8 x
38,00 €

freitags von 16.30 - 17.30 Uhr

Ort Kindergarten St. Josef, Hagemer Kirchweg 18

Leitung Désirée Preckel

17-157 20. Oktober 2023 10 x
47,00 €

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 2. Dezember 2023 1 x
24,00 €

Kreatives Kochen und Backen

Kinder von 8 - 14 Jahren

Das Kochen und Backen nicht langweilig ist, könnt ihr in diesem Kurs erleben. Es werden Tricks der Starköche und tolle Rezepte ausprobiert. Wer gerne 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

Dienstag von 16.00 - 18.30 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Kirsten Möller

Großartige Kleinigkeiten

17-204 13. Juni 2023 1 x
14,00 €

Sommerliches

17-205 29. August 2023 1 x
14,00 €

Lieblingsrezepte

17-207 19. September 2023 1 x
14,00 €

Herbstzauber

17-208 7. November 2023 1 x
14,00 €

Ferien-Kochkurs für - kleine Grillschule

Mittwoch von 10.00 - 13.00 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Kirsten Möller

17-209 28. Juni 2023 1 x
19,00 €

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 Talerform, 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

17-206 13. Dezember 2023 1 x
17,00 €

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 16-18:15 Uhr und samstags von 10-12:15 Uhr

Ort **FBS Datteln**

Leitung **Susanne Stöve**

17-306 23. Juni 2023 2 x
33,00 €

17-308 25. August 2023 2 x
33,00 €

17-304 24. November 2023 2 x
33,00 €

Nähkurs für Kinder ab 10 Jahren mit Näherfahrung

kleine Geschenke selbst genäht

Ihr habt schon mehrere Nähkurse bei uns besucht oder habt zu Hause schon einige Projekte mit eurer Nähmaschine genäht? Dann seit ihr hier genau richtig! 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 16:00 -18:15 Uhr und samstags von 10:00 -12:15 Uhr

17-310 15. September 2023 2 x
33,00 €

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**

22-002 29. August 2023 4 x
keine Gebühr

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

22-004 1. August 2023 4 x
keine Gebühr

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

22-006 15. August 2023 5 x
keine Gebühr

Osteoporose-Selbsthilfegruppe

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

*Hinweis: Treffen finden fortlaufend statt.
Interessierte 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

22-008 2. August 2023 5 x
keine Gebühr
genaue Termine auf unserer Homepage

Gesprächsgruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz

Kooperation Caritasverband Datteln e. V.

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

Auf Anfrage ist eine Betreuung von Menschen mit Demenz parallel möglich (Caritasverband Datteln e. V., Tel.: 56 56 20).

mittwochs von 15.00 - 17.00 Uhr

jeden vierten Mittwoch im Monat

Ort Datteln; Treffpunkt Hachhausen; Westring 8

Leitung Giesela Gendig-Borchers

22-010 23. August 2023 4 x
keine Gebühr

Kräuterwanderung

Bei der Kräuterwanderung lernen wir verschiedene Wildkräuter kennen. Was mache ich eigentlich mit den Wildkräutern und warum soll ich etwas darüber wissen?

Einige der berühmtesten von ihnen, wachsen überall um uns herum wie zum Beispiel die Brennnessel oder der Löwenzahn. Viele kennen die Kräuter als lästiges "Unkraut" das

in der freien Natur in Gärten, Wäldern oder auf Wiesen wächst.

Dabei können sie unseren Speiseplan auf schmackhafte Weise bereichern und sind mit ihren enthaltenen Inhaltsstoffen ein wahres "Superfood". Viele Wildkräuter können, richtig angewendet, eine Heilwirkung erzielen. So wirkt zum Beispiel die Brennnessel sanft entwässernd und entschlackend, und kann bei Allergien hilfreich sein.

Samstag von 14.00 - 16.30 Uhr

Ort Wanderparkplatz 50 Katzenkreuz, in den Wellen 30 a

Leitung Kirstin Löchner

31-003 3. Juni 2023 1 x
10,00 €

Schmerz lass nach

Das Thema Schmerz aus ganzheitlicher Sicht

Grundsätzlich sind Schmerzen ein sehr grundlegendes und überlebenswichtiges Körpersignal. Wenn diese jedoch über Wochen oder Monate anhalten, ist dies für Betroffene sehr unangenehm und in deren Lebensqualität eingeschränkt. Man spricht dann von chronifizierten Schmerzen.

Das Thema wird aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet. Welche Risikofaktoren begünstigen eine Chronifizierung? Welche Auslöser kommen in Betracht? Welche alternativen Möglichkeiten gibt es neben der rein symptomatischen Behandlung? Was können Betroffene selbst tun?

Mittwoch von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Kathrin Buhl

31-123 14. Juni 2023 1 x
12,00 €

Glückskreislauf der fünf Elemente Lebensenergie schöpfen mit Qigong und Klang

Lerne den Glückskreislauf der fünf Elemente kennen! Das ist ein leicht zu erlernender Übungsablauf des Qigong, bei dem wir durch sanfte, fließende Bewegungen in die Erdung und Verbundenheit mit uns selbst gehen und somit unsere Lebenskraft anregen und stärken können. Auch Klangschalen haben aufgrund ihres ursprünglichen Tonspektrums die wunderbare Eigenschaft, uns in das Gefühl der Erdung zu führen. Und so beziehen wir diese in Form einer Klangmeditation, aber auch in Wahrnehmungsübungen mit ein. Ziel des Workshops ist es, zu entschleunigen, die Selbstwahrnehmung zu stärken und (wieder) in die eigene "innere Mitte" zu kommen.

Nebenbei wird Wissenswertes zu den fünf Elementen, Qigong und Klangschalen erzählt. Der Workshop ist sowohl für Teilnehmer geeignet, die bereits Erfahrung mit Qigong sammeln konnten als auch für Anfänger und Neugierige, die einfach für sich selbst eine wohltuende Auszeit erleben möchten.

Bitte Mitbringen: Bequeme Kleidung, leichte Decke, ein Getränk und falls vorhanden eine eigene Matte.

Hinweis: In einer ca. 15minütigen Pause wird Tee und Obst gereicht.

Samstag von 10.00 - 14.00 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Kathrin Buhl

31-125 23. September 2023 1 x
58,00 €

Zurück zum Glück

Möchtest du wieder oder endlich mit mehr Leichtigkeit durchs Leben gehen? Hast du auch die Schnauze voll von dem Negativen Gedankenfluss voller Ängste?

Ich navigiere dich in meinem Kurs zur inneren Zufriedenheit.

montags von 18.00 - 19.30 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Derya Eschhold

31-127 5. Juni 2023 4 x
19,00 €

Einen Tag Energie tanken

Finde deinen eigenen Rhythmus für mehr Ausgleich und Zufriedenheit

Bist Du im Alltag in dieser besonderen Zeit auch öfter gestresst, genervt, lustlos, müde oder ausgelaugt? Wünschen Du Dir mehr Energie, Lebensfreude, Entspannung und Gelassenheit? An diesem Tag werden wir gemeinsam herausfinden, was uns eigentlich so stresst, wie sich Stress auswirkt und was wir tun können um wieder mehr in Entspannung und innere Zufriedenheit zu kommen und neue Energie aufzutanken.

Neben theoretischem Input u.a. zu Stress, Achtsamkeit und Gedankenhygiene wird es einen Austausch von Ideen und Erfahrungen geben und die Gelegenheit, Atemübungen, achtsame Körperübungen, Tanzbewegungen, Entspannungsübungen sowie Herz- und Klangmeditationen auszuprobieren. Freu dich auf einen entspannten Tag für Körper, Geist und Seele.

Für Menschen mit Lust auf Veränderung, Bewegung und Entspannung

Methoden: Tagesseminar mit Theorieinput, Bewegungs- Meditations- und Achtsamkeitsübungen

Hinweis: Mittags ist eine Pause von 60 Minuten vorgesehen

Mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, evtl. Wechselkleidung

Samstag von 10.00 - 17.00 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Katrin Sturm

32-001 25. November 2023 1 x
51,00 €

Stuhlyoga

Yoga kennt kein Alter und kein Handicap. "Jeder Mensch kann Yoga üben, solange er atmet", sagt einer der großen Yoga Lehrer, Sri Pattabhi Jois.

Yoga auf dem Stuhl eignet sich vor allem für Ältere und/oder Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Bewusstes Atmen, sanfte Übungen (Asanas) und die Wahrnehmung des eigenen Körpers stehen im Mittelpunkt.

Jede(r) macht so mit, wie es ihr/ihm guttut. Yoga kennt kein "Höher, Schneller, Weiter". Wir bringen Atem und Bewegung zusammen und in Einklang. Fließende Bewegungen bringen den Geist zur Ruhe und lassen Energien im Körper (wieder) fließen.

Wir dehnen, spannen an und entspannen. Und alles im Sitzen, auf einem Stuhl.

Mitbringen: bequeme Kleidung

mittwochs von 9.00 - 9.45 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Birgit Keller-Reddemann

32-010 9. August 2023 8 x
31,00 €

32-011 18. Oktober 2023 9 x
35,00 €

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

32-106 14. August 2023 6 x
40,00 €

32-107 16. Oktober 2023 8 x
52,00 €

dienstags von 18.00 - 19.30 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Monika Heigelmann

32-110 5. September 2023 4 x
26,00 €

32-111 24. Oktober 2023 6 x
39,00 €

dienstags von 19.30 - 21.00 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Monika Heigelmann

32-114 5. September 2023 4 x
26,00 €

32-115 24. Oktober 2023 6 x
39,00 €

Yoga für Fortgeschrittene

Sie praktizieren bereits Yoga, haben die wohltuenden 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

32-132 16. August 2023 6 x
39,00 €

32-133 25. Oktober 2023 7 x
46,00 €

mittwochs von 18.00 - 19.30 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Reinhild Rau

32-136 16. August 2023 6 x
39,00 €

32-137 25. Oktober 2023 7 x
46,00 €

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

32-140 16. August 2023 6 x
39,00 €

32-141 25. Oktober 2023 7 x
46,00 €

mittwochs von 11.00 - 12.30 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Reinhild Rau

32-144 16. August 2023 6 x
39,00 €

32-145 25. Oktober 2023 7 x
46,00 €

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

32-148 17. August 2023 6 x
39,00 €

32-149 26. Oktober 2023 8 x
52,00 €

donnerstags von 11.00 - 12.30 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Reinhild Rau

32-152 17. August 2023 6 x
39,00 €

32-153 26. Oktober 2023 8 x
52,00 €

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.

Bitte eine eigene Matte, bequeme Kleidung und evtl. Getränk mitbringen.

Die Turnhalle befindet sich am Seiteneingang (Klosterstraße) der Schule im obersten Stockwerk. Die Kursleitung schließt 5 Minuten vor Beginn auf. Bitte seien Sie pünktlich, da ein späterer Einlass nicht möglich ist.

montags von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort Datteln; Grundschule Meckinghoven;
Bahnhofstraße 22; Turnhalle, über Seiteneingang
Klosterstraße
Leitung Andreas Reelsen-Schulz

32-164 28. August 2023 12 x
79,00 €

dienstags von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort Datteln; Grundschule Meckinghoven;
Bahnhofstraße 22; Turnhalle, über Seiteneingang
Klosterstraße
Leitung Andreas Reelsen-Schulz

32-168 29. August 2023 12 x
79,00 €

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

32-178 10. August 2023 7 x
42,00 €

32-179 19. Oktober 2023 8 x
48,00 €

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

2023 10 x
65,00 €

montags von 11.00 - 12.30 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Beate Okurowski

32-189 7. August 2023 8 x
52,00 €

32-192 16. Oktober 2023 10 x
65,00 €

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

Freitag von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Kathrin Buhl

32-191 20. Oktober 2023 1 x
12,00 €

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

32-605 31. August 2023 5 x
31,00 €

donnerstags von 19.00 - 20.00 Uhr

Ort Datteln; Johanneswerk Wohnverbund

Datteln; Nonnenrott 44

Leitung Angelika Puls

32-606 9. November 2023 6 x
36,00 €

Stuhlgymnastik

Sturzprophylaxe für Menschen ab ca. 65 Jahren

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

33-003 7. August 2023 6 x
25,00 €
(nicht: 14 und 21. Aug.)

33-004 16. Oktober 2023 9 x
37,00 €

montags von 11.00 - 12.00 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Sigrid Ehrenberg - de Joode

33-007 7. August 2023 6 x
25,00 €
(nicht: 14 und 21. Aug.)

33-008 16. Oktober 2023 9 x
37,00 €

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 Anmelde­liste vergeben.

Anmeldungen sind jederzeit möglich.

montags von 15.00 - 16.00 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Anne - Sophie Böcker

33-013 7. August 2023 8 x
33,00 €

33-014 23. Oktober 2023 9 x
36,00 €

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

33-017 7. August 2023 6 x
18,00 €

33-018 16. Oktober 2023 10 x
30,00 €

montags von 18.15 - 19.00 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Petra Rose

33-021 7. August 2023 6 x
18,00 €

33-022 16. Oktober 2023 10 x
30,00 €

montags von 19.00 - 19.45 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Petra Rose

33-025 7. August 2023 6 x
18,00 €

33-026 16. Oktober 2023 10 x
30,00 €

mittwochs von 17.30 - 18.15 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Martin Schmitz

33-029 9. August 2023 8 x
24,00 €

33-030 18. Oktober 2023 10 x
30,00 €

Wirbelsäulengymnastik für "Mollige"

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 treffen Sie sich wöchentlich zu 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.

Mitbringen: bequeme Kleidung, großes Handtuch zum Unterlegen, Socken

mittwochs von 18.30 - 19.15 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Martin Schmitz

33-033 9. August 2023 8 x
24,00 €

33-034 18. Oktober 2023 10 x
30,00 €

Wirbelsäulengymnastik

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

donnerstags von 9.00 - 9.45 Uhr

Ort Castrop-Rauxel; Maximilian-Kolbe-Haus
Leitung Barbara Königsbüscher

33-037 10. August 2023 8 x
24,00 €

33-038 19. Oktober 2023 9 x
27,00 €

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

33-103 7. August 2023 6 x
25,00 €
(nicht: 14. und 21. Aug.)

33-104 16. Oktober 2023 9 x
37,00 €

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

33-107 9. August 2023 6 x
25,00 €
(nicht: 16.+23. Aug.)

33-108 18. Oktober 2023 9 x
37,00 €

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 20.00 - 21.00 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Heike Mothes

33-111 14. August 2023 7 x
28,00 €

33-112 16. Oktober 2023 8 x
33,00 €
(nicht: 13. Nov.+11. Dez.)

ZUMBA® Gold

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

33-115 7. August 2023 7 x
31,00 €

33-116 16. Oktober 2023 10 x
44,00 €

montags von 19.00 - 20.00 Uhr

Ort Datteln; Josefschule; Hagemer Kirchweg 5;
Turnhalle
Leitung Melanie Brune

33-119 7. August 2023 6 x
26,00 €
(nicht: 11+18. Sep)

33-120 16. Oktober 2023 10 x
44,00 €

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

33-123 7. August 2023 7 x
31,00 €

33-124 16. Oktober 2023 10 x
44,00 €

Afrikanische Tanzbewegung

Endlich wieder Tanz, Rhythmus, Lebendigkeit

kostenloser Schnupperkurs im Rahmen der Gesundheitstage:

Den Rhythmus der Trommelmusik spüren, sich selbst spüren, schwitzen, sich auspowern, die Energie fühlen, Lust und Lebensfreude erleben, den eigenen Ausdruck finden, sich zeigen, entspannen und den ganzen Stress wegtanzen.

Dazu wird es an diesem Tag Gelegenheit geben.

In den ersten 90 min. werden wir nach einem Aufwärmen gemeinsam afrikanische Bewegungsmuster tanzen. In den zweiten 90 min. geht es eher um freiere Bewegungen zum Thema Freiheit und Lebensfreude. Lass dich überraschen! Natürlich gibt es auch

kleine Pausen zwischendurch und am Ende einen entspannten Ausklang.

Keine Vorerfahrungen notwendig- Anfänger sind herzlich willkommen!

Sonntag von 10.00 - 12.00 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Katrin Sturm

33-128 24. September 2023 1 x
27,00 €

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

33-135 8. August 2023 8 x
33,00 €

33-136 17. Oktober 2023 10 x
40,00 €

dienstags von 9.30 - 10.30 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Evelyn Demeter

33-139 8. August 2023 8 x
33,00 €

33-140 17. Oktober 2023 10 x
40,00 €

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

33-147 8. August 2023 8 x
33,00 €

33-148 17. Oktober 2023 10 x
40,00 €

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

33-151 8. August 2023 8 x
33,00 €

33-152 17. Oktober 2023 10 x
40,00 €

Step-Aerobic

Stepp-Aerobic ist eine Form des Herz-Kreislauf-Trainings. Durch die höhenverstellbaren Steps 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

33-167 9. August 2023 8 x
33,00 €

33-168 18. Oktober 2023 9 x
36,00 €
(nicht: 29. Nov.)

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

33-171 10. August 2023 8 x
33,00 €

33-172 19. Oktober 2023 9 x
36,00 €
(nicht: 23. Nov.)

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 17.45 - 18.45 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Rita Surma

33-175 10. August 2023 8 x
33,00 €

33-176 19. Oktober 2023 8 x
33,00 €
(nicht: 02.+ 09. Nov.)

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

freitags von 8.15 - 9.15 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Mechthild Teschers

33-183 11. August 2023 8 x
33,00 €

33-184 20. Oktober 2023 10 x
40,00 €

Fitnessgymnastik für Frauen

montags von 19.30 - 20.30 Uhr

Ort Grundschule Henrichenburg Alter Garten
Castrop-Rauxel

Leitung Martin Schmitz

33-202 7. August 2023 8 x
33,00 €

33-202A 16. Oktober 2023 10 x
40,00 €

montags von 20.30 - 21.30 Uhr

Ort Grundschule Henrichenburg Alter Garten
Castrop-Rauxel
Leitung Martin Schmitz

33-205 7. August 2023 8 x
33,00 €

33-205A 16. Oktober 2023 10 x
40,00 €

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

33-218 7. August 2023 8 x
33,00 €

33-219 16. Oktober 2023 10 x
42,00 €

Feierabendradtour

Sie fahren gerne Rad, möchten aber nicht alleine fahren? Sie möchten gerne neue Touren rund um Datteln kennen lernen? Starten Sie mit uns in die Radfahrtsaison!

Umgeben von Kanälen, Flüssen, Feldern und Wäldern bietet Datteln den optimalen Ausgangspunkt für herrliche Radtouren. Bei diesem Angebot radeln Sie mit Gleichgesinnten in geselliger Runde.

Auf ausgewählten, wechselnden Routen fahren wir einmal monatlich rund um

Datteln. Unsere Touren haben jeweils eine Länge von ca. 20 Kilometern.

Es gibt eine Helmpflicht. Bitte denken Sie daran, sich ein Getränk mitzubringen.

Dienstag von 18.00 - 20.00 Uhr

Ort Datteln; Kirchplatz St. Amandus
Leitung Stefan Feldhaus

33-222 6. Juni 2023 1 x
4,00 €

33-223 8. August 2023 1 x
4,00 €

33-224 29. August 2023 1 x
4,00 €

33-225 26. September 2023 1 x
4,00 €

Süße Träume

Kuchen, Torten und Gebäck- wir zaubern süße Kreationen, die zum Nachbacken verführen. Und das alles in vollwertigen Variationen! Ich zeige Ihnen, dass vollwertig köstlich schmeckt und obendrein eine gesunde Alternative zu herkömmlichen Backwaren ist. Lassen sie sich inspirieren und genießen sie anschließend in gemütlicher Runde die hergestellten Köstlichkeiten.

Mitbringen: Dosen zum Mitnehmen

Hinweis: Gebühr enthält Lebensmittelkosten

Mittwoch von 18.00 - 21.45 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Elke Junkert

34-004 20. September 2023 1 x
36,00 €

Genuss vom Blech - Quiche & Tartes

Wir stellen an diesem Abend aus frischem Herbstgemüse köstliche Quiche und Tartes her. Dazu gibt es frische Salate und einen leckeren Nachtisch.

Mitbringen: Dosen zum Mitnehmen

Hinweis: Gebühr enthält Lebensmittelkosten

34-005 11. Oktober 2023 1 x
36,00 €

Genuss mit Wintergemüse

Nach den stürmischen Herbsttagen haben wir jetzt wieder Lust auf leckere regionales Wintergemüse.

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 sind 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 Tartes her. Dazu gibt es frische Salate mit leckerem Dressing und einen leckeren Nachtisch.

Mitbringen: Dosen zum Mitnehmen

Hinweis: Gebühr enthält Lebensmittelkosten

34-006 22. November 2023 1 x
36,00 €

Bowls- Jetzt wird´s bunt

Bowls, was ist denn das?

5 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 sie ist zudem sehr einfach im Alltag umzusetzen.

Mitbringen: Dosen zum Mitnehmen und ein Getränk

Hinweis: Gebühr enthält Lebensmittelkosten

34-011 28. Oktober 2023 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 3. Juni 2023 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

34-015 9. September 2023 1 x
29,00 €

Weihnachtsmenü

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 25. November 2023 1 x
31,00 €

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

34-024 22. Juni 2023 1 x
16,00 €

34-028 17. August 2023 1 x
16,00 €

34-025 14. September 2023 1 x
16,00 €

34-029 19. Oktober 2023 1 x
16,00 €

34-026 16. November 2023 1 x
16,00 €

34-027 14. Dezember 2023 1 x
16,00 €

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

alle 14 Tage

Ort FBS Datteln

Leitung Elisabeth Mues

51-003 12. August 2023 4 x
18,00 €

51-004 21. Oktober 2023 5 x
23,00 €

Kreativkreis in geselliger Runde

Schöne Dinge selbstgemacht

Wir sind ein Kreis junggebliebener kreativer Menschen, die Lust an der Gestaltung mit Stoffen oder anderen artverwandten Materialien haben. Das gemütliche beieinander sein ist uns sehr wichtig und begleitet uns durch den Vormittag. Es werden schöne Dinge wie Taschen, Modeaccessoires, Wohnraumdekorationen sowie Kissen ect. gefertigt. Aufgepeppt werden diese Dinge durch bekannte Handarbeitstechniken wie Sticken, Stricken und Häkeln. Der Kurs bietet eine Vielzahl von Techniken, die erlernt werden können, sowie ein Blick auf die Vielfältigkeit der Möglichkeiten für das Nähen, Patchworken.

oder andere Handarbeiten. Gearbeitet wird nach individuellen Wünschen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann schauen Sie gern einmal für eine Schnupperstunde vorbei und wenn es Ihnen bei uns gefällt, melden Sie sich an. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Mitbringen: Nähutensilien, Schere, Garne, Stoffe nach Geschmack

donnerstags von 9.00 - 11.15 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Marlies Herlemann

52-003 10. August 2023 8 x
60,00 €

52-004 19. Oktober 2023 10 x
75,00 €

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 Herbstzeit stellen wir Kürbisse, Eicheln, Kastanien, Blätter 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

52-011 17. September 2023 1 x
29,00 €

52-012 12. November 2023 1 x
29,00 €

Die Kunst des Strickens - Mystery Knitalong

Dieser Kurs richtet sich an alle Strickbegeisterten, Wollsüchtigen und diejenigen für die Stricken das neue Yoga ist.

Mögt ihr Überraschungen? Habt Ihr Lust auf etwas Neues? Könnt ihr bereits Stricken und sucht eine neue Herausforderung?

Dann macht mit beim Mystery KAL

So, ein Mystery-Knitalong, kurz Mystery-KAL, was ist das eigentlich?

Es ist das gemeinsame Stricken einer bislang noch geheimen Anleitung. Zu Beginn wisst ihr nur, dass es sich um ein Tuch handelt und bekommt die Information, was ihr an Material für das Projekt benötigt.

Bei dem 1. Treffen erhaltet ihr den ersten Teil der Anleitung und es kann losgehen. Bis zum nächsten Treffen solltet ihr mit dieser Etappe fertig sein, damit ihr nach Erhalt des 2. Teils direkt weiterstricken könnt. So wächst euer Tuch von Woche zu Woche und beinhaltet verschiedene Muster und unterschiedliche Schwierigkeitsgrade.

Na, neugierig geworden?

Dann besorgt euch insges. 4 Knäuel Wolle (von jeder Farbe zwei Knäuel mit einer Lauflänge von 280 m auf 50g), Rundstricknadel 80cm, 3,5 mm ,1 Maschenmarkierer, 1 Stopfnadel, 1 Schere

Maschenprobe: 29 M / 39 R = 10x10 cm mit Nadel 3,5mm kraus rechts gestrickt

donnerstags von 18.30 - 20.45 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Cornelia Kiefer

52-014 26. Oktober 2023 5 x
39,00 €

Nähkurs für Nähbegeisterte

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)

Mitbringen: eigene Nähprojekte mit dem benötigten Nähmaterialien

montags von 19.00 - 22.00 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Olga Hochstädter-Lepschy

52-103 7. August 2023 8 x
75,00 €

52-104 16. Oktober 2023 10 x
94,00 €

Modische Kleidung - selbst genäht

dienstags von 8.30 - 11.30 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Ursula Poloczek

52-107 8. August 2023 8 x
64,00 €

52-108 17. Oktober 2023 9 x
72,00 €

dienstags von 19.00 - 22.00 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Ursula Poloczek

52-111 8. August 2023 8 x
64,00 €

52-112 17. Oktober 2023 9 x
72,00 €

Rundes Herbstgesteck mit frischen Herbstblumen

Wir erstellen aus frischen Herbstblumen wie Dahlien, Astern etc. ein wunderschönes Herbstgesteck

Bitte rechnen Sie mit 30 - 40 € für ein Gesteck. Eigene Dekomaterialien werden nicht benötigt.

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

Mitbringen: Schere, Heißklebepistole, Rosenschere und Messer

Donnerstag von 18.00 - 20.15 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Marion Heidrich

53-003 14. September 2023 1 x
9,00 €

Adventliches Gesteck für Wand oder Tisch

Nach Ihren farblichen Vorgaben gestalten wir im Kurs einen Adventskranz oder Gesteck ganz nach Ihrem Geschmack. Bitte rechnen Sie mit 30 - 40 € für einen Kranz oder ein Gesteck. Eigene Dekomaterialien werden nicht benötigt.

Mitbringen: Schere, Rosenschere, Messer und Heißklebepistole

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

Dienstag von 18.00 - 20.15 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Marion Heidrich

53-004 7. November 2023 1 x
9,00 €

Gestalten mit Beton

Aus grauer Masse etwas künstlerisches Erschaffen

Nach einem Infoabend, an dem die Teilnehmer sich für "Ihre" Skulptur entscheiden, werden an drei Tagen auf einem Aufbau (meist Styroporkörper) zwei Betonschichten und Gewebe verarbeitet.

Am vierten Tag werden die Objekte geschliffen und nach eigenen Vorstellungen bemalt (Fassadenfarbe und somit wetterfest)

Es können Figuren / Skulpturen wie Knospen, Schalen und vieles mehr im Kurs entstehen.

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

Für eine Skulptur muss man mit ca. 75 € Materialkosten rechnen

Terminübersicht (4 Treffen) :

Infoabend Dienstag 13.06., 17:30 -18:15 Uhr,

Samstag 19.08., 9:00 - 14:15 Uhr ,

Sonntag 20.08., 9:00 - 14:15 Uhr

Mittwoch 30.08., 17.00 - 20:45 Uhr

dienstags von 17.30 - 18.15 Uhr

unregelmäßige Termine

Ort FBS Datteln

Leitung Marion Heidrich

53-010 13. Juni 2023 4 x
65,00 €

Workshop kreatives Malen

Sie meinen, Sie können nicht malen, oder meinen, Sie konnten es noch nie? Keine Sorge, das ist eine gute Voraussetzung. Werfen Sie für 2 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. Malen ist erlernbar und malen kann jeder!

In der schon bestehenden Gruppe lernen Sie zusammen, Ungewohntes auszuprobieren und erhalten aus der Gruppe Inspirationen

und Ideen. Die Kursleitung ist beratend und unterstützend dabei und begleitet Sie! Gemeinsam wird ein Thema gesucht und nach Kurs-Ende Freunden und Verwandten präsentiert.

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

Mitzubringen: Acrylfarben, Leinwände und Pinsel

Samstag von 10.00 - 16.00 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Ruth Müller-Eschner

53-102 9. September 2023 1 x
20,00 €

53-103 11. November 2023 1 x
20,00 €

Basteln im kirchlichen Jahreskreis

Basteln im Herbst bzw. 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

von 16.00 - 17.30 Uhr

Ort Datteln; Johanneswerk Wohnverbund

Datteln; Nonnenrott 44

Leitung Angelika Puls, Katharina Puls

53-604 11. September 2023 1 x
10,00 €

53-603 12. September 2023 1 x
10,00 €

53-608 13. September 2023 1 x
10,00 €

53-605 27. November 2023 1 x
11,00 €

53-606 28. November 2023 1 x
11,00 €

53-609 29. November 2023 1 x
11,00 €

Kursangebote auf Bestellung

Kocherlebnis für Gruppen und Vereine

Sie sind ein Verein, ein Kegelclub oder einfach eine Gruppe von netten Leuten, die schon immer zusammen kochen wollten? Dann nutzen Sie jetzt unter fachkundiger Anleitung in der Lehrküche der FBS Datteln die Gelegenheit dazu. Die optimale Gruppengröße sollte 8 bis 14 Personen betragen. Das Kocherlebnis findet an einem Termin Ihrer Wahl in Absprache mit der FBS Datteln statt. Bitte treffen Sie die Absprachen mindestens 4 Wochen vor dem gewünschten Termin.

4 Std.	130,00	€	plus	Lebensmittel
5 Std.	155,00	€	plus	Lebensmittel
6 Std.	180,00	€	plus	Lebensmittel

Bitte beachten Sie, dass wir für den Zeitaufwand eines besonders anspruchsvollen Menüs (z. B. für Vorbereitungsintensive Rezepte) die Kursgebühr anpassen müssen.
Hinweis: Gebühr plus Lebensmittel. Getränke sind mitzubringen die Leitung wird gestellt

Kindergeburtstagsparty

Liebe Eltern, Ihre Kinder haben Geburtstag und Sie suchen eine Idee, diesen Tag zu gestalten? Für die Altersstufe der 4- bis 10-jährigen bietet die FBS Datteln Themengeburtstage wie Hexentanz, Prinzessinnenball, Piratenfest etc. an. Weitere Themen können nach Absprache ebenfalls gestaltet werden. Ältere Kinder zwischen 10 und 13 Jahren bereiten in der Küche selbständig verschiedene Gerichte zu. Dies könnten Pizza, Pasta, Raclette oder andere Leibgerichte nach Wunsch sein. Hinweis: Bitte Terminabsprachen rechtzeitig treffen, mindestens jedoch 4 Wochen vor dem gewünschten Termin. Getränke sind mitzubringen. (maximal 8 Kinder)

Termin	nach Absprache
ca. 2,5 Stunden Gebühr	75,00 € zzgl.
Materialkosten bzw. Lebensmittel	
Ort	FBS Datteln

Filzkurs

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Aus gekämmter Schafwolle, warmem Wasser und Seife lässt sich durch Bewegung Filz herstellen, ein erstaunlich vielseitiges und formbares Material. 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, 2 kleinere Handtücher, falls vorhanden Fliegengitterstoff und Seife (bevorzugt Olive)

Termin Termine nach Absprache

9:30 – 16:30 Uhr

(Zeiten können angepasst werden)

Ort FBS Datteln

Hinweis 60 Minuten Pause;

Gebühr 8 Unterrichtsstunden 154 €

zuzüglich Materialkosten nach Verbrauch

Leitung Diana Wortberg

Schutzengel töpfeln

Ein ganz besonderes Geschenk zur Kommunion ist ein eigener Schutzengel. Gemeinsam mit deinem Paten, Oma oder Opa, oder deinen Eltern kannst du dir in diesem Kurs deinen ganz persönlichen Schutzengel gestalten.

Hinweis: Gebühren einschl. Materialkosten.

Termin nach Absprache

Leitung Beate Gasser

Sprechen Sie uns gerne für Ihre Wünsche und Ideen an.

Das Team der FBS Datteln

FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE DATTELN

KIRCHSTR. 29

45711 DATTELN

TELEFON 02363-910 000

E-MAIL: INFO@FBS-DATTELN.DE

WWW.FBS-DATTELN.DE

ÖFFNUNGSZEITEN

MO-FR 09:00-11:30 UHR

MO, DI, DO 15:00-17:30 UHR

IN DEN SCHULFERIEN 09:00-11:30 UHR



**FBS
DATTELN**

KATHOLISCHE KIRCHE
BISTUM MÜNSTER