



 **FBS  
DATTELN**  
KATHOLISCHE KIRCHE  
BISTUM MÜNSTER

Foto:©Adobe Stock

# Kurse 1. Halbjahr 2024

Anmeldetag Dienstag 28.11.23

**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, mi, do 15:00- 17:30 Uhr

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

## **Schließungszeiten**

22. Dezember – 03. Januar 2024

Rosenmontag

1. Osterferienwoche 23.03. – 31.03.2024

Anmeldetag für die Kurse ab 2024 ist 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](http://www.fbs-datteln.de)

## SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

Ich ermächtige die Familienbildungsstätte Dattelndorf, Zahlungen, meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich **Familienbildungsstätte Dattelndorf Kirchstraße 29, 45711 Dattelndorf** mein Kreditinstitut an, die, der Familienbildungsstätte Dattelndorf auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb, acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Die Mandatsreferenznummer wird Ihnen über den Lastschrifteinzug mitgeteilt.

\_\_\_\_\_  
Vorname, Name (Kontoinhaber)

\_\_\_\_\_  
Straße, Hausnummer

\_\_\_\_\_  
Postleitzahl, Ort

\_\_\_\_\_  
Kreditinstitut (Name und BIC)

DE   
IBAN

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum, Unterschrift

## ANMELDUNG Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgenden Kursen an:

\_\_\_\_\_  
Vorname, Name

\_\_\_\_\_  
Straße und Hausnummer

\_\_\_\_\_  
Postleitzahl und Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon

\_\_\_\_\_  
e-mail

\_\_\_\_\_  
Name und Geburtsdatum des Kindes

\_\_\_\_\_  
Kurs-Nr.

\_\_\_\_\_  
Titel

\_\_\_\_\_  
Beginn

\_\_\_\_\_  
Gebühr

Ja – Ratenzahlung

Nein – keine Ratenzahlung

Ja – SEPA Lastschriftmandat  
liegt der FBS bereits vor

Nein – bitte SEPA Mandat

Datum, Unterschrift (bei Minderjährigen gesetzl. Vertreter/in) Mit meiner Anmeldung erkenne ich die Geschäftsbedingungen der Familienbildungsstätte Dattelndorf an. Sollte ich nicht am Kurs teilnehmen können, melde ich mich mindestens 5 Arbeitstage vorher ab. Geschieht das nicht, wird die Kursgebühr in voller Höhe fällig und abgebucht. Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht.

## **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.**  
Vereinssitz: 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





## Achtsame Säuglingspflege

Wir freuen uns wie verrückt auf die Ankunft unseres Babys, wir bereiten alles vor, kaufen Kleidung, Windeln, bereiten das Zimmerchen vor.

Wir stellen uns die erste Zeit mit unserem Baby vor, hören von allen Seiten kluge Ratschläge.

Und dann ist der kleine Mensch da und irgendwie ist doch alles anders als erwartet.

In dem Workshop "Achtsame Säuglingspflege" möchte ich werdende Eltern auf die erste Zeit mit Baby vorbereiten.

Wir sprechen über Themen wie Stillen/Nähren mit dem Fläschchen, Babys trösten, Schlafverhalten, Besonderheiten bei Neugeborenen. Die Teilnehmenden lernen die wichtigsten Griffe zum sicheren Umgang mit ihrem Neugeborenen, anziehen, Windeln wechseln und baden. Wir sprechen über notwendige Erstlingsausstattung und darüber, was in eine Hausapotheke gehört.

Im Workshop können alle Teilnehmer mit Puppen die wichtigsten Griffe, an- und ausziehen sowie das Wickeln üben und sich durch eine Auswahl an Pflegezubehör testen.

Für das leibliche Wohl in Form von Getränken und einem kleinen Snack ist gesorgt.

Bitte bringen Sie Ihren Partner oder eine vertraute Person mit zu diesem Kurs. Die Kursgebühr bezieht sich auf ein Paar und enthält die Kosten für die Verpflegung.

### Samstag von 11.00 - 16.00 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Christina Michl

12-101 2. März 2024 1 x  
61,00 €

## Besondere Kinder- erschöpfte Mütter

### Informations- und Erfahrungsaustausch (nicht nur) für Mütter

Sind Sie Mutter (und/oder Vater) eines besonderen Kindes? Ja, jedes Kind ist besonders, doch sind hier Kinder gemeint, die besondere Aufmerksamkeit ihrer Bezugspersonen brauchen, vielleicht in der Entwicklung verzögert sind oder sie fallen in der Schule auf, weil sie sich nicht so gut konzentrieren können, oder körperlich immer in Bewegung sind. Gelegentlich gibt es auch Diagnosen wie Nahrungsmittelallergien, AD(H)S, Epilepsie, Autismus-Spektrum-Störungen oder Formen der körperlichen und/oder geistigen Einschränkungen.

Im allgemeinen Alltag stehen die Eltern vor täglichen Herausforderungen sowohl im Umgang mit dem Kind, in Form von häuslicher Förderung und Hilfeleistung, oder dem regelmäßigen Weg zu speziellen Therapien. Dies kann neben dem Job und den allgemeinen täglichen Herausforderungen zur Belastung werden. Was also können Eltern für sich tun?

Neben der persönlichen Erfahrung, sowohl als Mutter als auch als Therapeutin, gibt die Dozentin Kathrin Buhl Anregungen zur Selbstfürsorge und freut sich über den Erfahrungsaustausch miteinander.

### Mittwoch von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Kathrin Buhl

13-001 20. März 2024 1 x  
20,00 €





## Den Familienalltag managen

### Kooperation Familienzentrum St. Amandus

Ständig unter Strom stehen, immer abrufbereit auf die Familie und die äußeren Anforderungen reagieren, volle Leistung im Beruf. Die eigenen Bedürfnisse bleiben auf der Strecke.

Kinder stellen eine Herausforderung dar. Fähigkeiten wie Ruhe, Gelassenheit, Flexibilität, Vertrauen und Humor sind hier hilfreich um den Familienalltag erfolgreich zu managen.

An diesem Abend lernen Sie ein paar schnelle Möglichkeiten kennen, immer wieder in Ihre Stärke zurück zu finden.

**Mittwoch von 19.00 - 20.30 Uhr**

Ort Kindergarten St. Antonius, In den Birken 45  
Leitung Bärbel Matz-Walter

13-71016. März 2024 1 x  
keine Gebühr

## Gib Mobbing keine Chance - online-Elternabend

### Kooperation Familienzentrum St. Amandus

Kennen Sie das auch?

Sie merken, dass Ihr Kind gemobbt wird oder gar selbst mobbt und wissen nicht, was Sie jetzt tun sollen? Sie möchten Ihr Kind gegen Mobbing stärken? Oder Sie benötigen Tipps, wie Sie Ihr Kind in Konflikten und Herausforderungen des Lebens unterstützen können? Diesen Themen widmet sich unser Online Seminar:

Als Trainerin für Mobbingprävention unterstützt die Referentin Sie dabei, Strategien zu entwickeln, frühzeitig Grenzen zu setzen und gut für sich zu sorgen, damit Mobbing keine Chance hat.

In einem kurzen Vortrag erhalten Sie einen Einblick in

- die häufigsten Konflikte im Kindesalter
- mögliche Strategien für Ihr Kind
- einen Erste-Hilfe-Plan, wenn es doch einmal zu einem Konflikt kommt.

Sie erfahren, wie Sie in Ihrer Vorbildrolle als Eltern das Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein Ihres Kindes stärken können. Denn: Starke Kinder brauchen starke Eltern!

Dieser Kurs wird online über die Plattform Zoom durchgeführt. Zur Teilnahme benötigen Sie eine E-Mail-Adresse sowie ein Endgerät mit funktionsfähiger Kamera und Mikrofon.

**Mittwoch von 19.00 - 20.30 Uhr**

Ort digitaler Kurs über die Onlinevideoplattform Zoom, techn. Voraussetzung: Videochatfähiges Gerät wie Tablet, Laptop, Handy inkl. Webcam, und Tonübertragung sowie eine Internetverbindung  
Leitung Carina Straßemeyer

13-712D 17. April 2024 1 x  
keine Gebühr

## Wut und Zorn bei Kindern

### Kooperation mit Familienzentrum Timuria

Wut- und Zornausbrüche von Kindern bringen Eltern schnell an ihre persönlichen Grenzen. Sie fühlen sich machtlos und ein vernünftiger Zugang zum Kind erscheint unmöglich. Was hat diese Situation ausgelöst und welche Möglichkeiten bleiben?

An diesem Abend geht es darum, gemeinsam kleine Lösungen zu finden, die einen Alltag mit weniger Machtkämpfen und Aggressionen zulassen.



**Donnerstag von 19.00 - 20.30 Uhr**

Ort Kindergarten St. Josef, Hagemer Kirchweg  
18

Leitung Reinhold Niestegge

13-7203 11. April 2024 1 x  
keine Gebühr

## **Großwerden mit Handy, Tablet und Co**

### **Kooperation mit Familienzentrum Hagem-Winkel**

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

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

**Donnerstag von 19.00 - 20.30 Uhr**

Ort Datteln; Kindergarten AWO -  
Sternenhimmel; Wagnerstraße 16a

Leitung Reinhold Niestegge

13-7401 25. Januar 2024 1 x  
keine Gebühr

## **Gib Mobbing keine Chance - online-Elternabend**

### **Kooperation Familienzentrum Hagem-Winkel**

Kennen Sie das auch?

Sie merken, dass Ihr Kind gemobbt wird oder gar selbst mobbt und wissen nicht, was Sie jetzt tun sollen? Sie möchten Ihr Kind gegen

Mobbing stärken? Oder Sie benötigen Tipps, wie Sie Ihr Kind in Konflikten und Herausforderungen des Lebens unterstützen können? Diesen Themen widmet sich unser Online Seminar:

Als Trainerin für Mobbingprävention unterstützt die Referentin Sie dabei, Strategien zu entwickeln, frühzeitig Grenzen zu setzen und gut für sich zu sorgen, damit Mobbing keine Chance hat.

In einem kurzen Vortrag erhalten Sie einen Einblick in

- die häufigsten Konflikte im Kindesalter
- mögliche Strategien für Ihr Kind
- einen Erste-Hilfe-Plan, wenn es doch einmal zu einem Konflikt kommt.

Sie erfahren, wie Sie in Ihrer Vorbildrolle als Eltern das Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein Ihres Kindes stärken können. Denn: Starke Kinder brauchen starke Eltern!

Dieser Kurs wird online über die Plattform Zoom durchgeführt. Zur Teilnahme benötigen Sie eine E-Mail-Adresse sowie ein Endgerät mit funktionsfähiger Kamera und Mikrofon.

**Mittwoch von 19.00 - 20.30 Uhr**

Ort digitaler Kurs über die Onlinevideoplattform Zoom, techn. Voraussetzung: Videochatfähiges Gerät wie Tablet, Laptop, Handy inkl. Webcam, und Tonübertragung sowie eine Internetverbindung

Leitung Carina Straßemeyer

13-742D 20. März 2024 1 x  
keine Gebühr

## **Von Bienchen und Blümchen - Mit Kindern über Sexualität sprechen**

### **Kooperation mit Familienzentrum Hand in Hand**

"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 genauso 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.

**Dienstag von 19.00 - 20.30 Uhr**

Ort Kindergarten St. Dominikus,  
Eisenbahnstraße 6  
Leitung Claudia Valentin

13-7501 6. Februar 2024 1 x  
keine Gebühr

## Ängste im Kindesalter

### Kooperation mit Familienzentrum Hand In Hand

Monster unter dem Bett oder Angst vor Gewitter sind für Erwachsene oft nicht nachzuvollziehen und schnell mit einem "du brauchst keine Angst zu haben" abgetan. Ängste gehören zum Großwerden dazu. Doch wie viel Angst ist normal und wie können Eltern damit umgehen? Wie hilft man bei Trennungsangst? Wie gehen Eltern mit der Angst vor dem Tod von Eltern oder Großeltern um? An diesem Abend wollen wir uns mit den Ursachen kindlicher Ängste beschäftigen und nach Möglichkeiten suchen, Kinder durch diese Entwicklungsphase zu begleiten und sie stark zu machen für die kleinen und großen Ängste des Lebens.

**Dienstag von 19.00 - 20.30 Uhr**

Ort Kindergarten St. Dominikus,  
Eisenbahnstraße 6  
Leitung Claudia Valentin

13-7502 4. Juni 2024 1 x  
keine Gebühr

## Klartext reden mit Kindern

### Kooperation mit Familienzentrum "In der Kneife"

Immer wieder klagen Eltern, dass sie sich in Gesprächen mit ihren Kindern den Mund fusselig reden oder ihre Anweisungen und Bitten bei den Kindern zu dem einem Ohr rein und zu dem anderen Ohr wieder raus gehen.

Um mit Kindern Klartext zu reden, kommt es nicht auf die Vielzahl der Worte an, sondern auf die Qualität der Ansprachen. Botschaften haben verbale und nonverbale Elemente, die es in Einklang zu bringen gilt.

An diesem Abend geht es darum, wie man auf der Basis einer positiven und vertrauensvollen Beziehung mit seinem Kind kommunizieren kann, damit die elterlichen Botschaften ankommen, ernst genommen und umgesetzt werden.

**Donnerstag von 19.00 - 20.30 Uhr**

Ort DRK-Familienzentrum, In der Kneife 6, Oer-Erkenschwick  
Leitung Reinhold Niestegge

13-7702 14. März 2024 1 x  
keine Gebühr

## Grenzen setzen - wie konsequent muss ich sein?

### Kooperation mit Familienzentrum Kanello

Im ganz normalen Erziehungalltags-Wahnsinn stellen sich Eltern oft die Frage nach richtigen und angemessenen Grenzen und Konsequenzen, um die Entwicklung Ihrer



Kinder zu fördern! Häufig entstehen dabei große Unsicherheiten. Eltern fragen sich: bin ich zu streng, zu weich, zu inkonsequent? In dieser Veranstaltung soll besprochen werden, welche Bedeutung Regeln und Grenzen für die Entwicklung von Kindern haben und wie sie gestaltet und umgesetzt werden können!

**Mittwoch von 19.00 - 20.30 Uhr**

Ort Datteln; Kindergarten Kanello Am alten Stadion 5

Leitung Reinhold Niestegge

13-7901 7. Februar 2024 1 x  
keine Gebühr



## Elternstart NRW: Wiegen und Messen

**Kooperation mit dem Sozialdienst Katholischer Frauen Datteln e. V.**

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

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

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

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

**jeden ersten Donnerstag im Monat von 9.30 - 11.45 Uhr**

Ort Datteln; Amandusforum, Kirchstraße 25  
Leitung Franka Bodin

14-001E 4. Januar 2024 12 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

14-003E 9. Januar 2024 11 x  
keine Gebühr

14-004E 9. April 2024 13 x  
keine Gebühr



### Anmeldeverfahren bei PEKiP®-Kursen

Freie Plätze werden über eine Anmelde­liste 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 1. Halbjahr. Für spätere Geburtstermine werden laufend Kurse eingerichtet. Anmeldungen sind jederzeit in der FBS Datteln oder unter: [www.fbs-datteln.de](http://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: April 2023

**mittwochs von 9.00 - 10.30 Uhr**

Ort FBS Datteln

Leitung Sabine Schwahn-Drotleff

**14-100** 10. Januar 2024 11 x  
73,00 €

#### Geburtsdaten Februar - März 2023

**mittwochs von 10.45 - 12.15 Uhr**

Ort FBS Datteln

Leitung Sabine Schwahn-Drotleff

**14-101** 10. Januar 2024 11 x  
73,00 €

#### Geburtsdaten: Mai 2023

**donnerstags von 9.00 - 10.30 Uhr**

Ort FBS Datteln

Leitung Sabine Schwahn-Drotleff

**14-102** 11. Januar 2024 11 x  
73,00 €

#### Geburtsdaten: Juni - Juli 2023

**donnerstags von 9.00 - 10.30 Uhr**

Ort FBS Datteln

Leitung Dajana Berger



**14-103** 11. Januar 2024 11 x  
73,00 €

---

**14-104** 11. April 2024 11 x  
73,00 €

### freitags von 9.00 - 10.30 Uhr

Ort FBS Datteln  
Leitung Britta Balan-Philipp

**14-105** 12. Januar 2024 11 x  
76,00 €

---

**14-106** 12. April 2024 13 x  
89,00 €

### Geburtsdaten: August 2023

#### freitags von 10.45 - 12.15 Uhr

Ort FBS Datteln  
Leitung Britta Balan-Philipp

**14-107** 12. Januar 2024 11 x  
76,00 €

---

**14-108** 12. April 2024 13 x  
89,00 €

### Spieltreff

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

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

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

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

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

#### montags von 9.00 - 10.30 Uhr

Ort FBS Datteln  
Leitung Janina Fligge

**14-201** 8. Januar 2024 11 x  
59,00 €  
(nicht: Rosenmontag)

---

**14-202** 8. April 2024 13 x  
69,00 €

### 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.

#### mittwochs von 9.00 - 10.30 Uhr

Ort FBS Datteln  
Leitung Stefanie Dörmann

**14-205** 10. Januar 2024 12 x  
64,00 €

---

**14-206** 10. April 2024 13 x  
69,00 €

### Spieltreff

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

#### donnerstags von 16.00 - 17.30 Uhr

Ort FBS Datteln  
Leitung Carmen Stammler

**14-209** 11. Januar 2024 12 x  
64,00 €

---

**14-210** 11. April 2024 11 x  
59,00 €



### **donnerstags von 15.30 - 17.00 Uhr**

Ort FBS Datteln  
Leitung Maike Pascher

14-213 11. Januar 2024 12 x  
64,00 €

---

14-214 18. April 2024 11 x  
59,00 €

### **mittwochs von 15.30 - 17.00 Uhr**

Ort FBS Datteln  
Leitung Katrin Kriesels

14-217 10. Januar 2024 11 x  
59,00 €

---

14-218 10. April 2024 12 x  
64,00 €

## **Spieltreff für Eltern mit Kindern ab 8 Monaten**

*Hinweis: jeden 1. Dienstag vormittags*

### **dienstags von 15.30 - 17.00 Uhr**

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

14-221 9. Januar 2024 12 x  
61,00 €

---

14-222 9. April 2024 14 x  
71,00 €

## **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.

Der Kurs findet alle 14 Tage statt. Die Einzeltermine finden Sie auf unserer Homepage.

### **montags von 15.00 - 16.30 Uhr**

Ort Pfarrheim St. Marien, Ahsen  
Leitung Lisa Nieland

14-245 8. Januar 2024 6 x  
34,00 €

---

14-246 8. April 2024 5 x  
29,00 €

## **Geschichten- und Bastelnachmittage für Eltern mit Kindern von 3 bis 6 Jahren**

Wir bereiten uns auf das Osterfest vor. Eltern und Kinder basteln an vier Nachmittagen Schönes für die Osterdeko. Geschichten rund um Frühling und Ostern stimmen uns auf das Fest ein.

### **montags von 16.00 - 17.30 Uhr**

Ort FBS Datteln  
Leitung Meike Klein

14-250 26. Februar 2024 4 x  
23,00 €

## **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

**14-301** 9. Januar 2024 11 x  
56,00 €

**14-302** 9. April 2024 13 x  
66,00 €

#### **dienstags von 15.30 - 17.00 Uhr**

Ort FBS Datteln

Leitung Anja Rex

**14-305** 9. Januar 2024 11 x  
56,00 €

**14-306** 9. April 2024 13 x  
66,00 €

#### **freitags von 9.00 - 10.30 Uhr**

Ort FBS Datteln

Leitung Janina Fligge

**14-314** 12. April 2024 13 x  
66,00 €

**14-315** 12. Januar 2024 11 x  
56,00 €

## **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

**14-318** 11. Januar 2024 11 x  
56,00 €

**14-319** 11. April 2024 10 x  
51,00 €

## **Babymassage nach Leboyer mit Kindern von 0 bis 6 Monaten**

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

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

*Bitte mitbringen: Handtuch, Wickelunterlage und Ersatzwindel. Die Eltern sollten leichte, bequeme Kleidung tragen, da der Raum auf ca. 25 Grad geheizt ist.*





### montags von 9.00 - 10.30 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Christina Michl

14-402 22. Januar 2024 6 x  
45,00 €

---

14-403 29. April 2024 6 x  
45,00 €

## Spieltreff

### Eltern mit Kindern ab 8 Monaten bis zum Kindergarteneintritt

#### Kooperation mit Familienzentrum St. 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 auszuprobieren.
- 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

14-7101 10. Januar 2024 11 x  
keine Gebühr

---

14-7102 10. April 2024 12 x  
keine Gebühr

### donnerstags von 9.30 - 11.00 Uhr

Ort Kindergarten St. Antonius, In den Birken 45

Leitung Annika Pantförder

14-7104 11. Januar 2024 11 x  
keine Gebühr

---

14-7105 11. April 2024 11 x  
keine Gebühr

### mittwochs von 9.30 - 11.00 Uhr

Ort Kindergarten St. Josef, Hagemer Kirchweg 18

Leitung Annika Pantförder

14-7201 10. Januar 2024 11 x  
keine Gebühr

---

14-7202 10. April 2024 12 x  
keine Gebühr

### mittwochs von 16.15 - 17.45 Uhr

Ort Kindergarten St. Franziskus, Westring 8

Leitung Sandra Feldhaus-Feller

14-7204 10. Januar 2024 11 x  
keine Gebühr

---

14-7205 10. April 2024 12 x  
keine Gebühr

### montags von 9.00 - 10.30 Uhr

Ort Datteln; Kindergarten Kanello Am alten Stadion 5

Leitung Mercedes Bröker

14-7901 15. Januar 2024 9 x  
keine Gebühr

---

14-7902 8. April 2024 12 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**

Ort Datteln; Albert-Schweitzer-Schule;  
Eichenstraße 76; Turnhalle  
Leitung Anja Rex

## Eltern mit Kindern von 12 - 24 Monaten

### samstags von 9.30 - 10.30 Uhr

15-001 13. Januar 2024 10 x  
41,00 €

---

15-002 13. April 2024 12 x  
49,00 €

## Eltern mit Kindern von 24 - 36 Monaten

### samstags von 10.30 - 11.30 Uhr

15-004 13. Januar 2024 10 x  
41,00 €

---

15-005 13. April 2024 12 x  
49,00 €

## Eltern mit Kindern von 36 - 48 Monaten

### samstags von 11.30 - 12.30 Uhr

15-007 13. Januar 2024 10 x  
41,00 €

---

15-008 13. April 2024 12 x  
49,00 €

## Bewegungsspaß für Groß und Klein Eltern mit Kindern von 2 - 4 Jahren

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

### mittwochs von 15.30 - 16.30 Uhr

15-017 17. Januar 2024 9 x  
37,00 €

---

15-018 10. April 2024 9 x  
37,00 €

### mittwochs von 16.30 - 17.30 Uhr

15-023 17. Januar 2024 9 x  
37,00 €

---

15-024 10. April 2024 9 x  
37,00 €

## 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. Die Gebühr bezieht sich auf 1 Eltern-Kind-Paar. Gebühr für jedes weitere eigene Kind 6€

*Bitte mitbringen: Dosen zum Mitnehmen und ein Getränk.*

### Freitag von 16.00 - 18.15 Uhr

Ort FBS Datteln  
Leitung Silvia Oberkamp



16-000 8. März 2024  
25,00 €

1 x

## Eltern/Großeltern Nähkurs mit Kinder ab 8 Jahren

### Dekorative und praktische Nähideen

Sie haben Lust mit Ihrem Kind/Enkel interessante Nähprojekte mit der Nähmaschine zu realisieren? Dann sind Sie, seid ihr hier genau richtig! Eine schöne Tasche, ein schickes Tuch, kleine Geschenke für Freunde kann man überall kaufen. In unseren Nähkursen für Eltern/Großeltern und Kinder können Sie, könnt ihr 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

Ort FBS Datteln  
Leitung Susanne Stöve

16-005 16. Februar 2024 2 x  
34,00 €

## Wir backen gemeinsam für Ostern

### Eltern+ 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 Ostern 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 Eltern-Kind-Paar einschl. Lebensmittel, 5,00 € je weiteres Kind*

### Samstag von 15.00 - 17.15 Uhr

Ort FBS Datteln  
Leitung Ute Mathwig

16-012 16. März 2024 1 x  
17,00 €

## Atelier für kleine Künstler

### Kreativ werden mit allen Sinnen

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.

Ort FBS Datteln

Leitung Sabine Schwahn-Drotleff

## Kinder von 12 - 24 Monaten

### Freitag von 10.00 - 11.30 Uhr

16-014 22. März 2024 1 x  
17,00 €

16-016 5. Juli 2024 1 x  
17,00 €

## Kinder von 24 - 36 Monaten

### Samstag von 10.00 - 11.30 Uhr

16-015 23. März 2024 1 x  
17,00 €

16-017 6. Juli 2024 1 x  
17,00 €

für Kids

## 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 02. und 03.03. von 10:00 -13:00 Uhr, Elternabend am 04.03. von 19 - 20:30 Uhr.

Ort FBS Datteln

Leitung Carmen Uhlenbrock

17-001 2. März 2024 3 x  
78,00 €

## Mut tut gut

### Selbstbehauptungstraining für Jungen von 5 bis 8 Jahren (ab Vorschulalter)

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

In diesem Kurs werden mit den Jungen Möglichkeiten erarbeitet, wie sie sich in solchen Situationen zurechtfinden, sich schützen und sich in gespannten Situationen behaupten können. Gemeinsam werden Ideen entwickelt, wie sie so agieren können, dass Konflikte angemessen gelöst und destruktives Verhalten möglichst vermieden werden können.

Ziele des Trainings sind:

- Stärkung der Selbstsicherheit und des Selbstwertgefühls



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

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

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

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

Termine: Für die Kinder vom 01.06 und 02.06. von 10:00 -13:00 Uhr, Elternabend am 03.06. von 19 - 20:30 Uhr.

**17-002** 1. Juni 2024                      3 x  
78,00 €

## **Tanz und Akrobatik für Kinder in den Osterferien von 8 bis 12 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 05.04., laden wir dann Eltern und Geschwister ab 12:30 Uhr zu einer Vorführung ein.

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

**dienstags von 10.00 - 13.00 Uhr**

Ort     FBS Datteln

Leitung Mercedes Bröker

**17-005** 2. April 2024                      4 x  
30,00 €

## **So stark bist DU!**

### **Mobbingprävention für Kinder von 6 - 9 Jahren**

Sie möchten Ihrem Kind zeigen, wie es Konflikte entschärfen oder vermeiden kann?

Sie wünschen sich einfach mehr Harmonie im Alltag?

Sie möchten Ihr Kind für neue Situationen im Grundschul-Alltag stärken?

Dann ist ihr Kind in dem Kinderworkshop genau richtig, denn:

- Ihr Kinder lernt seine Stärken kennen und ein mutiges Auftreten
- Ihr Kind wird selbstbewusster und bekommt mehr Selbstvertrauen
- Ihr Kind lernt "coole" Strategien, um gelassen mit Konflikten umzugehen

Spielerisch üben wir Körpersprache, Stimme und Ausstrahlung und auch den Umgang mit guten und schlechten Gefühlen. Zum Abschluss erhalten alle eine richtig "coole" Urkunde.

Denn: Ich lasse mich nicht ärgern, bin mutig und habe Spaß!

*Mitbringen: Stoppersocken, Getränk und kleiner Snack, Etui mit Stiften und einer Schere.*

**Montag von 10.00 - 13.00 Uhr**

Ort     FBS Datteln

Leitung Carina Straßemeyer

**17-008** 8. Juli 2024                      1 x  
25,00 €



## Kopf aus - Herz an!

### Selbstbehauptungs - Workshop für Teenies von 10 - 14 Jahren

Kennst Du das auch?

Du hast eine Idee oder ein Ziel und Du denkst, ich kann das nicht?

Weil Du Angst hast, diese Herausforderung zu meistern oder vor den anderen blöd dazustehen?

Oder ziehen Dich negative Gedanken oder Freundschaften immer wieder herunter?

Dann bist Du hier genau richtig, denn Du lernst:

- Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen
- Nein sagen zu können, wenn Dir etwas nicht gefällt und Deinen eigenen Weg zu gehen
- Dir eigene Ziele zu setzen und diese zu verfolgen
- Negative Gedanken ins Positive zu verändern
- Herausforderungen leichter zu meistern
- Gut für Dich zu sorgen
- Dich besser behaupten zu können
- Glücklich zu sein

#### Montag von 14.00 - 17.00 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Carina Straßemeyer

17-009 8. Juli 2024 1 x  
25,00 €

### 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.*

Ort FBS Datteln

Leitung Beate Gasser

#### Montag von 10.00 – 12.30 Uhr

17-010 8. Juli 2024 1 x  
14,00 €

#### Dienstag von 10.00 - 12.30 Uhr

17-011 9. Juli 2024 1 x  
14,00 €

### Ferien-Nagelbilderkurs für Kinder ab 6 Jahren

In der Sommerferien wollen wir mit Hammer und Nägeln arbeiten. Wir üben zunächst den sicheren Umgang mit dem Werkzeug und machen unseren "Hammerführerschein". Dann überlegen wir uns, welche Motive sich als ein Nagelbild umsetzen lassen und erstellen dann auf einer Baumscheibe dieses Bild.

Für Kinder ab 6 Jahren.

*Hinweis: Gebühren einschl. Materialkosten.*

*Mitbringen: Falls vorhanden, Hammer, den die Kinder gut halten können.*

#### montags von 10.00 - 13.00 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Katrin Kriesels

17-012 8. Juli 2024 2 x  
30,00 €

### Ferien-Kochkurs- Kinder ab 8 Jahren

Dass Kochen und Backen nicht langweilig ist, könnt ihr in diesem Kinderkurs erleben. Diesmal wollen wir gemeinsam grillen und leckere Gemüserezepte ausprobieren.

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

*Mitbringen: Schürze, Getränk, Dosen zum Mitnehmen*

*Hinweis: Gebühren einschl. Lebensmittel*



### Mittwoch von 10.30 - 13.00 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Kirsten Möller

17-013 10. Juli 2024 1 x  
14,00 €

## Freies Malen/Basteln für Kinder in den Ferien

### 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

17-014 11. Juli 2024 1 x  
10,00 €

## Insektenhotel - Für Kinder ab 6 Jahren

Ein Insektenhotel ist eine Unterkunft für bestimmte Insekten, die für Gärtner und Menschen nützlich sind. Diese Insekten werden auch als Nützlinge bezeichnet. In das

Insektenhotel können einzelne Insekten einziehen und das ganze Jahr ein Zimmer "mieten". In dieser Zeit entwickeln sich die von ihnen abgelegten Eier zu erwachsenen Insekten. Nisthilfe und Unterschlupf, sind wohl die passenden Begriffe, womit die wichtigsten Funktionen eines Insektenhotels wohl am treffendsten beschrieben werden.

In diesem Kurs werden wir mit den Kindern zusammen ein einfaches und schönes Insektenhotel für den Garten oder Balkon bauen.

### Samstag von 15.00 - 18.00 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Ruth Müller-Eschner

17-016 16. März 2024 1 x  
14,00 €

## Yoga für Kinder

### ab 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

17-019 19. Februar 2024 4 x  
21,00 €



## Freies Malen und Basteln im Winter 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.*

**Samstag von 15.00 - 18.00 Uhr**

Ort FBS Datteln

Leitung Ruth Müller-Eschner

**17-024** 10. Februar 2024 1 x  
10,00 €

## Freies Malen und Basteln im Sommer

### 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.*

**17-025** 1. Juni 2024 1 x  
10,00 €

## Ein schöner Vormittag mit dem Eisbären Lars

### und dem kleinen Angsthase - für Kinder ab 5 Jahren

Langsam wird es kühler draußen und die Eisbären verlassen ihre Sommerverstecke und haben Lust auf spannende Erlebnisse.

Der Eisbär Lars möchte euch Kinder kennenlernen und euch seinen Freund den Angsthase vorstellen. Gemeinsam tauchen wir in eine tolle Geschichte ein, erfahren viel über Eisbären und werden einen Eisbären für zu Hause basteln.

*Mitbringen: ein Kissen für die Geschichtenrunde und Lust zum Basteln!*

*Hinweis: inkl. Bastelmaterial*

**Samstag von 10.00 - 11.30 Uhr**

Ort FBS Datteln

Leitung Sandra Feldhaus-Feller

**17-029** 20. Januar 2024 1 x  
8,00 €

## 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





Kinderkurses. 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 Anmelde­liste vergeben. Das Geburtsdatum des Kindes und das Anmeldedatum sind Kriterien für die Platzvergabe.*

*Bitte Mitbringen: geeignete sportliche Kleidung und ein Getränk*

## Kinder von 3 - 4 Jahren

### freitags von 15.00 - 16.00 Uhr

Ort FBS Datteln  
Leitung Sonja Böer, Uta Watermann

**17-115** 12. Januar 2024 11 x  
49,00 €

**17-116** 12. April 2024 12 x  
53,00 €  
(nicht: 24.Mai)

## Kinder von 5 - 6 Jahren

### freitags von 16.00 - 17.00 Uhr

Ort FBS Datteln  
Leitung Sonja Böer, Uta Watermann

**17-119** 12. Januar 2024 11 x  
49,00 €

**17-120** 12. April 2024 12 x  
53,00 €  
(nicht: 24.Mai)

## 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 Kinderkurses. 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 Anmelde­liste vergeben. Das Geburtsdatum des Kindes und das Anmeldedatum sind Kriterien für die Platzvergabe.*

### donnerstags von 15.30 - 16.30 Uhr

Ort Kindergarten St. Josef, Hagemer Kirchweg 18

Leitung Désirée Preckel

**17-150** 11. Januar 2024 10 x  
49,00 €  
(nicht: 08. Feb.)

**17-151** 11. April 2024 11 x  
53,00 €

### donnerstags von 16.30 - 17.30 Uhr

**17-154** 11. Januar 2024 10 x  
49,00 €  
(nicht: 08. Feb.)

**17-155** 11. April 2024 11 x  
53,00 €



## Kreatives Kochen und Backen - Alles Asiatisch

Kinder von 8 - 14 Jahren

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

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

*Mitbringen: Schürze, Getränk, Dosen zum Mitnehmen*

*Hinweis: Gebühren einschl. Lebensmittel*

**Dienstag von 16.00 - 18.30 Uhr**

Ort FBS Datteln

Leitung Kirsten Möller

17-202 30. Januar 2024 1 x  
14,00 €

## Kreatives Kochen und Backen - Prima Pasta

Kinder von 8 - 14 Jahren

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

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

*Mitbringen: Schürze, Getränk, Dosen zum Mitnehmen*

*Hinweis: Gebühren einschl. Lebensmittel*

17-203 5. März 2024 1 x  
14,00 €

## Kreatives Kochen und Backen - Feine Kleinigkeiten

Kinder von 8 - 14 Jahren

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

17-204 11. Juni 2024 1 x  
14,00 €

## 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

17-301 2. Februar 2024 2 x  
33,00 €

17-305 15. März 2024 2 x  
33,00 €



<b>17-309</b>	19. April 2024 33,00 €	2 x
<b>17-302</b>	24. Mai 2024 33,00 €	2 x
<b>17-306</b>	12. Juli 2024 33,00 €	2 x

---

## Nähkurs für Kinder ab 10 Jahren oder 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 seid 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

Ort **FBS Datteln**  
Leitung **Susanne Stöve**

<b>17-307</b>	7. Juni 2024 33,00 €	2 x
---------------	-------------------------	-----

## Gemeinsam Brot backen für Kommunionkinder mit Eltern/Großeltern/Paten

### Samstag von 10.00 - 12.15 Uhr

Ort **FBS Datteln**  
Leitung **Ute Mathwig**

<b>21-001</b>	17. Februar 2024 9,50 €	1 x
---------------	----------------------------	-----

## Schutzengel töpfern

### ab 5 Jahren mit Eltern/Großeltern/Paten

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.*

Ort **FBS Datteln**  
Leitung **Beate Gasser**

### Freitag von 15.00 - 17.15 Uhr

<b>21-004</b>	1. März 2024 14,00 €	1 x
---------------	-------------------------	-----

<b>21-006</b>	8. März 2024 14,00 €	1 x
---------------	-------------------------	-----

### Samstag von 15.00 - 17.15 Uhr

<b>21-005</b>	2. März 2024 14,00 €	1 x
---------------	-------------------------	-----

## 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; AmandusForum

Leitung Uta Hoppe

**22-001** 30. Januar 2024 6 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.

**jeden dritten Dienstag im Monat  
von 19.30 - 21.00 Uhr**

Ort FBS Datteln

Leitung Ulrike Klink

**22-005** 16. Januar 2024 6 x  
keine Gebühr

## Osteoporose-Selbsthilfegruppe

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

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

**jeden ersten Mittwoch im Monat  
von 14.30 - 15.15 Uhr**

Ort Datteln; ev. Gemeindezentrum Martin-Luther-Kirche; Pevelingstraße 26

Leitung Renate Sahlmen

**22-007** 3. Januar 2024 6 x  
keine Gebühr

## 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 oder unter der Handy-Nr. 016096702514).

**jeden vierten Mittwoch im Monat  
von 15.00 - 17.00 Uhr**

Ort Datteln; Treffpunkt Hachhausen; Westring 8

Leitung Giesela Gendig-Borchers

**22-009** 24. Januar 2024 7 x  
keine Gebühr

## Bürger-Energie-Genossenschaft LippeKraft i.G.

**Erneuerbare Energien in unserer Region  
vorantreiben**

Wir, die Bürgerenergie LippeKraft, rufen euch heute auf, aktiv an unserer gemeinsamen Mission teilzunehmen und uns bei unserem Vorhaben zu unterstützen, eine



nachhaltige Energiezukunft zu gestalten. Als Genossenschaft haben wir uns das Ziel gesetzt, erneuerbare Energien in unserer Region voranzutreiben und somit einen Beitrag zum Klimaschutz zu leisten.

Um dieses ehrgeizige Ziel zu erreichen, sind wir auf eure Expertise und euer Engagement angewiesen. Wir suchen insbesondere (Un-)Ruheständler, die ihr Wissen und ihre Fähigkeiten einbringen möchten.

Egal, ob ihr gerade im Ruhestand seid oder aktiv im Berufsleben steht und eure Expertise in den oben genannten Bereichen teilen möchtet, wir laden euch herzlich ein, Teil der LippeKraft-Familie zu werden. Gemeinsam können wir einen positiven Einfluss auf unsere Region und unsere Umwelt haben.

Lasst uns gemeinsam daran arbeiten, die Energiewende voranzubringen und unsere Zukunft nachhaltiger zu gestalten. Wenn ihr euch angesprochen fühlt und aktiv bei LippeKraft mitwirken möchtet, meldet euch bei uns unter [kontakt@lippekraft.de](mailto:kontakt@lippekraft.de) oder <https://www.lippekraft.de/kontakt/>

Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit euch die Bürgerenergie LippeKraft zu stärken und die Energiewende voranzutreiben!

### jeden ersten Mittwoch im Monat von 19.00 - 22.00 Uhr

Ort FBS Datteln  
Leitung Heinz Mues

22-013 3. Januar 2024 11 x  
keine Gebühr

## Balkonkraftwerk - "Zauberformel" für die persönliche Energiewende Am Stromnetz "On Grid" Grundkurs

Dieser Kurs richtet sich an alle diejenigen, welche die Möglichkeit suchen, im persönlichen Umfeld schnell und unkompliziert Photovoltaik als Baustein der

persönlichen Energiewende und Kostenbremse bei Stromkosten umzusetzen.

Inhalt des Grundkurses wird sein:

Der optimale Standort für Balkonkraftwerke

Anschluss des Balkonwerkwerkes ans Stromnetz

Kennenlernen der Technischen Komponenten (PV-Module, Wechselrichter, Montagematerial)

Gesetzliche Grundlagen und VDE-Vorschriften

Kostenübersicht

Durchführung mit ehrenamtlichen MitarbeiterInnen der Bürgerenergiegenossenschaft Lippekraft

### Samstag von 15.00 - 16.30 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Alfred Koczwara

24-001 2. März 2024 1 x  
8,00 €

24-002 9. März 2024 1 x  
8,00 €

24-003 16. März 2024 1 x  
8,00 €

## 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 Katenkreuz, in den Wellen 30 a  
Leitung Kirstin Löchner

31-003 25. Mai 2024 1 x  
10,00 €

## Die Glücksschmiede - Mehr Work-Life-Balance in Deinem Leben

### Online-Veranstaltung über Zoom

- In diesem Online-Seminar erhalten Sie ein Basiswissen zu den Themen Stress, Burnout, Resilienz und Coping.
- Sie erhalten Tipps für eine gute Work-Life-Balance
- wir blicken auf die persönliche Stresssituation
- Sie lernen, sich abzugrenzen und für sich zu sorgen
- Sie lernen Methoden und Tools kennen
- Sie investieren zwei Stunden Ihrer Zeit für eine entspannte Work-Life-Balance, ganz bequem von Zuhause.

Dieser Kurs findet online über ZOOM statt. Dazu erhalten Sie vor Kursbeginn passend einen Zugangslink per e-mail.

**Montag von 19.00 - 21.00 Uhr**

Ort digitaler Kurs über die Onlinevideoplattform Zoom, techn. Voraussetzung: Videochatfähiges Gerät wie Tablet, Laptop, Handy inkl. Webcam, und Tonübertragung sowie eine Internetverbindung  
Leitung Carina Straßemeyer

31-01D 10. Juni 2024 1 x  
19,00 €

## Workshop - Lebensenergie schöpfen mit Qigong und Klang

Fühlen Sie sich häufig erschöpft und müde? Kennen Sie das Gefühl, nicht so ganz in der eigenen Lebenskraft zu sein? Sie wünschen sich eine Auszeit in entspannter Atmosphäre in einer kleinen Gruppe mit anderen Gleichgesinnten unter empathischer Anleitung? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Sie!

Die sanft fließenden und leicht zu erlernenden Qigong Bewegungen regen Ihren

Qi (=Energie) - Fluss an, das Gedankenkarussell legt eine Pause ein und Sie

können Ihren Körper bewusst entspannen. Ihr Geist fühlt sich klarer an, Sie sind

ganz im gegenwärtigen Moment. Bei den Wahrnehmungsübungen mit

Klangschalen wird diese Wirkung vertieft, Ihr Immunsystem und somit Ihre

Selbsteilungskräfte können angeregt werden. Nebenbei erfahren Sie

Wissenswertes zur Herkunft und Wirkungsweise von Qigong und Klangschalen,

aber auch wie Sie Ihren Alltag achtsamer gestalten können. So entsteht eine

Mischung aus (sanfter) Bewegung, Übungen zur Selbstwahrnehmung, Lernen

und meditativen Erleben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Einfach

ankommen, anleiten lassen und genießen!

*Bitte Mitbringen: Bequeme Kleidung, leichte Decke, ein Getränk und gegebenenfalls eine eigene*



Matte. In einer ca. 15-minütigen Pause wird Tee und Obst gereicht.

### Samstag von 10.00 - 14.00 Uhr

Ort FBS Datteln  
Leitung Kathrin Buhl

31-126 10. Februar 2024 1 x  
45,00 €

## Mindset Magic: Entfessele deine innere Power

Bist du bereit, dein Leben auf ein neues Level zu heben? In meinem Seminar "Mindset Magic" zeige ich dir die Geheimnisse eines positiven Mindsets, die dein Leben für immer verändern werden. Als zweifache Alleinerziehende Mutter und Expertin für persönliche Entwicklung weiß ich, wie wichtig es ist, die richtige Einstellung zu haben, um Herausforderungen zu meistern und deine Ziele zu erreichen.

In diesem Seminar wirst du lernen, wie du negative Gedankenmuster durch positive ersetzt und deine innere Power entfesselst. Mit einer Mischung aus inspirierenden Geschichten, praktischen Übungen und interaktiven Diskussionen wirst du deine Grenzen sprengen und deine Träume verwirklichen.

Egal, ob du deine Karriere vorantreiben, Beziehungen stärken oder einfach nur mehr Freude und Erfüllung in deinem Alltag finden möchtest - "Mindset Magic" wird dich auf diesem Weg begleiten. Komm vorbei und erlebe, wie du dein Leben mit Leichtigkeit und Coolness transformieren kannst!

Ort FBS Datteln  
Leitung Derya Eschhold

### Dienstag von 19.00 - 22.00 Uhr

31-128 27. Februar 2024 1 x  
19,00 €

### Freitag von 19.00 - 22.00 Uhr

31-129 15. März 2024 1 x  
19,00 €

## Mindset Magic: Entfessele deine innere Power! - Vertiefungskurs

### dienstags von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort FBS Datteln  
Leitung Derya Eschhold

31-130 9. April 2024 4 x  
39,00 €

## Stressbewältigung durch Bewegung, Atmung und Klang für mehr Gelassenheit und Balance

Bist Du im Alltag in dieser besonderen Zeit auch öfter gestresst, genervt, lustlos, müde oder ausgelaugt? Wünschst 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

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



### Samstag von 10.00 - 17.30 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Katrin Sturm

32-000 24. Februar 2024 1 x  
48,00 €

### 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

32-008 10. Januar 2024 11 x  
34,00 €

32-009 10. April 2024 12 x  
37,00 €  
(nicht: 1. Mai)

### Yoga für Anfänger

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

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

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

### montags von 18.15 - 19.45 Uhr

Ort Datteln; Grundschule Ahsen; Am Graben 15; Turnhalle

Leitung Monika Heigelmann

32-104 15. Januar 2024 8 x  
53,00 €  
(nicht: Rosenmontag)

32-105 8. April 2024 10 x  
66,00 €  
(nicht: 20. Mai)

### dienstags von 18.00 - 19.30 Uhr

Ort FBS Datteln-Saal

Leitung Yvonne Beerenbrock

32-108 16. Januar 2024 10x  
66,00 €

32-109 9. April 2024 13x  
86,00 €

### dienstags von 19.30 - 21.00 Uhr

Ort FBS Datteln-Saal

Leitung Yvonne Beerenbrock

32-112 16. Januar 2024 10x  
66,00 €

32-113 9. April 2024 13x  
86,00 €





## Yoga für Fortgeschrittene

Sie praktizieren bereits Yoga, haben die wohltuenden Wirkungen kennen gelernt und wollen das Erlernete 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*

Ort **FBS Datteln**  
Leitung **Reinhild Rau**

### mittwochs von 16.30 - 18.00 Uhr

**32-130** 17. Januar 2024 9 x  
60,00 €

**32-131** 17. April 2024 10 x  
66,00 €

### mittwochs von 18.00 - 19.30 Uhr

**32-134** 17. Januar 2024 9 x  
60,00 €

**32-135** 17. April 2024 10 x  
66,00 €

## Hatha-Yoga

### der sanfte Weg bei Rückenbeschwerden

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

Wahrnehmungsfähigkeit verhindert auch, dass Sie alte, eingefahrene Bewegungen wiederholen.

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

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

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

### mittwochs von 9.30 - 11.00 Uhr

Ort **FBS Datteln**  
Leitung **Reinhild Rau**

**32-138** 17. Januar 2024 9 x  
60,00 €

**32-139** 17. April 2024 10 x  
66,00 €

### mittwochs von 11.00 - 12.30 Uhr

Ort **FBS Datteln**  
Leitung **Reinhild Rau**

**32-142** 17. Januar 2024 9 x  
60,00 €

**32-143** 17. April 2024 10 x  
66,00 €

## 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

32-146 18. Januar 2024 9 x  
60,00 €

---

32-147 18. April 2024 9 x  
60,00 €  
(nicht: 09. und 30. Mai)

### donnerstags von 11.00 - 12.30 Uhr

32-150 18. Januar 2024 9 x  
60,00 €

---

32-151 18. April 2024 9 x  
60,00 €  
(nicht: 09.+30. Mai)

## Online Zoom- Yoga für Anfänger

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

Die Inhalte unterscheiden sich nicht von dem ursprünglichen Kurs.

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

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

Ort digitaler Kurs über die Onlinevideoplattform Zoom, techn. Voraussetzung: Videochatfähiges Gerät wie Tablet, Laptop, Handy inkl. Webcam, und Tonübertragung sowie eine Internetverbindung  
Leitung Karin K.

### mittwochs von 17.00 - 18.30 Uhr

32-160D 17. Januar 2024 9 x  
50,00 €

---

32-161D 24. April 2024 5 x  
28,00 €

### mittwochs von 19.00 - 20.30 Uhr

32-164D 17. Januar 2024 9 x  
50,00 €

---

32-165D 24. April 2024 5 x  
28,00 €

## 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.

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

#### montags von 19.00 - 20.30 Uhr

32-163 8. April 2024 11 x  
73,00 €

#### dienstags von 19.00 - 20.30 Uhr

32-166 16. Januar 2024 9 x  
60,00 €

32-167 9. April 2024 11 x  
73,00 €

## Qi Gong - Harmonie in Bewegung

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

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

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, evtl. warme Socken

#### donnerstags von 19.15 - 20.15 Uhr

Ort FBS Datteln  
Leitung Kathrin Buhl

32-176 18. Januar 2024 8 x  
48,00 €

32-177 11. April 2024 10 x  
60,00 €

## 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*

#### dienstags von 16.30 - 18.00 Uhr

Ort Familienzentrum am Stimberg, Klein-Erkenschwicker-Straße 17, Oer-Erkenschwick  
Leitung Reinhild Rau

32-183 9. Januar 2024 11 x  
45,00 €

32-184 9. April 2024 13 x  
53,00 €



## Yoga für Anfänger

montags von 11.00 - 12.30 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Beate Okurowski

32-187 8. Januar 2024 10 x  
66,00 €  
(nicht: Rosenmontag)

---

32-188 8. April 2024 12 x  
79,00 €

## 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

32-200 1. März 2024 1 x  
13,00 €

---

32-201 7. Juni 2024 1 x  
13,00 €

## Stuhlgymnastik

Sturzprophylaxe für Menschen ab ca. 65 Jahren

Kooperation Arbeitsgemeinschaft 50 +

Sie merken, dass Sie nicht mehr so sicher auf den Beinen stehen wie früher? Es fällt Ihnen immer schwerer, Treppen hinaufzusteigen oder aus dem Sitzen zum Stehen zu kommen? Dann ist dieser Kurs genau richtig. Etwa ein Drittel aller Menschen über 65 Jahren stürzt mindestens einmal pro Jahr. Schlimme Folgen von Stürzen können vermieden werden. Wissenschaftlich ist nachgewiesen, dass ein gezieltes Muskel- und Balance-Training das beste Mittel ist, um die Sicherheit beim Stehen und Gehen zu verbessern.

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

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

montags von 9.45 - 10.45 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Sigrid Ehrenberg - de Joode

33-001 8. Januar 2024 9 x  
37,00 €  
(nicht: Rosenmontag)

---

33-002 8. April 2024 12 x  
51,00 €

montags von 11.00 - 12.00 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Sigrid Ehrenberg - de Joode

33-005 8. Januar 2024 9 x  
37,00 €  
(nicht: Rosenmontag)

---

33-006 8. April 2024 12 x  
51,00 €



## 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 Anmelde-liste vergeben.*

Anmeldungen sind jederzeit möglich.

### montags von 15.00 - 16.00 Uhr

Ort FBS Datteln  
Leitung Anne - Sophie Böcker

33-011 8. Januar 2024 10 x  
42,00 €

---

33-012 8. April 2024 11 x  
47,00 €  
(nicht: 15. April)

## Wirbelsäulengymnastik

### Männer und Frauen jeden Alters

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

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

*Mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, großes Handtuch zum Unterlegen*

### montags von 17.30 - 18.15 Uhr

Ort FBS Datteln  
Leitung Petra Rose

33-015 8. Januar 2024 10 x  
31,00 €  
(nicht: Rosenmontag)

---

33-016 8. April 2024 8 x  
25,00 €  
(nicht: 22.4.-19.5)

### montags von 18.15 - 19.00 Uhr

Ort FBS Datteln  
Leitung Petra Rose

33-019 8. Januar 2024 10 x  
31,00 €  
(nicht: Rosenmontag)

---

33-020 8. April 2024 8 x  
25,00 €  
(nicht: 22.Apr.-19.Mai)

### montags von 19.00 - 19.45 Uhr

Ort FBS Datteln  
Leitung Petra Rose

33-023 8. Januar 2024 10 x  
31,00 €  
(nicht: Rosenmontag)

---



**33-024** 8. April 2024 8 x  
25,00 €  
(nicht: 22.Apr.-19.Mai)

### **mittwochs von 17.30 - 18.15 Uhr**

Ort FBS Datteln  
Leitung Martin Schmitz

**33-027** 10. Januar 2024 10 x  
31,00 €

---

**33-028** 10. April 2024 12 x  
37,00 €

## **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

**33-031** 10. Januar 2024 10 x  
31,00 €

---

**33-032** 10. April 2024 12 x  
37,00 €

## **Wirbelsäulengymnastik**

### **donnerstags von 9.00 - 9.45 Uhr**

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

**33-035** 11. Januar 2024 10 x  
31,00 €

---

**33-036** 11. April 2024 10 x  
31,00 €

## **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

**33-101** 8. Januar 2024 9 x  
38,00 €  
(nicht: Rosenmontag)

---

**33-102** 8. April 2024 12 x  
51,00 €

## **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

33-105 10. Januar 2024 10 x  
42,00 €

---

33-106 10. April 2024 12 x  
51,00 €

## 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

33-109 8. Januar 2024 9 x  
38,00 €  
(nicht: Rosenmontag)

---

33-110 8. April 2024 11 x  
46,00 €

## 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

33-113 8. Januar 2024 10 x  
45,00 €  
(nicht: Rosenmontag)

---

33-114 8. April 2024 12 x  
53,00 €

### montags von 19.00 - 20.00 Uhr

Ort Datteln; Josefschule; Hagemer Kirchweg 5; Turnhalle

Leitung Melanie Brune

33-117 8. Januar 2024 10 x  
45,00 €  
(nicht: Rosenmontag)

---

33-118 8. April 2024 10 x  
45,00 €  
(nicht: 13.+27. Mai)

## 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; Mozartstr.1e1;

Turnhalle

Leitung Iris Grunwald

33-121 8. Januar 2024 10 x  
45,00 €  
(nicht: Rosenmontag)

33-122 8. April 2024 12 x  
53,00 €

## Pilates

Pilates kräftigt Ihre Muskulatur, macht sie gleichzeitig geschmeidig, hält Ihre Gelenke beweglich, fördert Ihr Nervensystem und lässt Sie mental entspannen.

Im Fokus jeder Pilates-Übung steht die Kräftigung Ihrer tiefliegenden und oberflächlichen Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Dabei wird auf eine abwechslungsreiche Bewegungsweise der Wirbelsäule geachtet. Große Arm- und Beinbewegungen verbessern die Beweglichkeit der Schulter- und Hüftgelenke und festigen die Muskulatur der Extremitäten. Eine tiefe Atmung verbessert

die Sauerstoffversorgung und bündelt die Konzentration auf Ihren Körper. Ihre Bewegungsmuster werden optimiert.

*Mitbringen: großes Handtuch zum Unterlegen, kleines Kissen, Rutschsocken, Getränk*

### montags von 9.30 - 10.30 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Beate Okurowski

33-125 8. Januar 2024 10 x  
45,00 €

33-126 8. April 2024 12 x  
53,00 €

## Afrikanische Tanzbewegung

### Ein neues sportliches, rhythmisches und lebendiges Erlebnis

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.

Durch ausdauernde Tanzbewegungen wird die Möglichkeit geboten, neue Energie zu schöpfen und gleichzeitig Sport neu zu erleben.

In den ersten 60 min. werden wir nach einem Aufwärmen gemeinsam afrikanische Bewegungsmuster tanzen. In den zweiten 60 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!

### Freitag von 19.00 - 21.00 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Katrin Sturm





33-129 8. März 2024 1 x  
27,00 €

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

## Fit und aktiv sein

Die allgemeine Fitness und körperliche Belastbarkeit werden durch Ausdauer-, Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitsübungen gefördert. Durch ein abwechslungsreiches Programm, teilweise mit Kleingeräten, wird Spaß an der Bewegung vermittelt.

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

### dienstags von 8.30 - 9.30 Uhr

Ort FBS Datteln  
Leitung Evelyn Demeter

33-133 9. Januar 2024 11 x  
46,00 €

33-134 9. April 2024 13 x  
53,00 €

### dienstags von 9.30 - 10.30 Uhr

Ort FBS Datteln  
Leitung Evelyn Demeter

33-137 9. Januar 2024 11 x  
46,00 €

33-138 9. April 2024 13 x  
53,00 €

## 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.

### dienstags von 18.00 - 19.00 Uhr

Ort Datteln; Josefschule; Hagemer Kirchweg 5; Turnhalle

Leitung Doris Schmülling

33-145 9. Januar 2024 11 x  
46,00 €

33-146 9. April 2024 13 x  
53,00 €

## 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

33-149 9. Januar 2024 11 x  
46,00 €

33-150 9. April 2024 13 x  
53,00 €

## Step-Aerobic

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



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

### mittwochs von 19.30 - 20.30 Uhr

Ort FBS Datteln  
Leitung Mechthild Teschers

33-165 10. Januar 2024 11 x  
46,00 €

---

33-166 10. April 2024 11 x  
46,00 €

### freitags von 8.15 - 9.15 Uhr

Ort FBS Datteln  
Leitung Mechthild Teschers

33-181 12. Januar 2024 11 x  
46,00 €

---

33-182 12. April 2024 11 x  
46,00 €  
(nicht: 10. Mai)

## Aktiv und beweglich bleiben

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

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

### donnerstags von 8.15 - 9.15 Uhr

Ort FBS Datteln  
Leitung Mechthild Teschers

33-169 11. Januar 2024 10 x  
41,00 €  
(nicht: 08. Feb.)

---

33-170 11. April 2024 10 x  
41,00 €

## Fit und Fun

Geboten wird eine Fitness- und Problemzonengymnastik nach flotter Musik. Eine dynamische, sportliche Einheit für alle, die ihren Körper fit halten wollen. Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Spaß an der Bewegung helfen, einen gesunden und belastbaren Körper zu erhalten.

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

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

### donnerstags von 17.45 - 18.45 Uhr

Ort FBS Datteln  
Leitung Rita Surma

33-173 11. Januar 2024 11 x  
46,00 €

---

33-174 11. April 2024 10 x  
41,00 €  
(nicht: 23. Mai)

## Fitnessgymnastik für Frauen

### montags von 19.30 - 20.30 Uhr

Ort Grundschule Henrichenburg Alter Garten  
Castrop-Rauxel  
Leitung Martin Schmitz

33-200 8. Januar 2024 9 x  
37,00 €  
(nicht: Rosenmontag)

---

33-201 8. April 2024 12 x  
49,00 €

### montags von 20.30 - 21.30 Uhr

Ort Grundschule Henrichenburg Alter Garten  
Castrop-Rauxel  
Leitung Martin Schmitz



33-203 8. Januar 2024 9 x  
37,00 €  
(nicht: Rosenmontag)

---

33-204 8. April 2024 12 x  
49,00 €

## 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

33-216 15. Januar 2024 9 x  
37,00 €

---

33-217 8. April 2024 12 x  
49,00 €

## 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

33-220 16. April 2024 1 x  
4,00 €

---

33-221 7. Mai 2024 1 x  
4,00 €

---

33-222 25. Juni 2024 1 x  
4,00 €

---

33-224 9. Juli 2024 1 x  
4,00 €

## Kangatraining® für Mütter und Babys

Kangatraining ist das ideale Workout, um nach der Geburt wieder fit zu werden und nette Mamas zu treffen, während das Baby Mamas Nähe in einer Tragehilfe genießt. Entsprechend dem eigenen Fitnesslevel werden Ausdauer, Beckenboden und die Muskelgruppen, die durch die Schwangerschaft geschwächt sind, trainiert. Einfache Choreografien runden das Fitnessprogramm ab.

Eine Teilnahme ist nach der Abschlussuntersuchung beim Gynäkologen, 6 bis 8 Wochen nach der Geburt, möglich.

*Bitte mitbringen: Handtuch, Babydecke, Trage fürs Baby (kann auch bei der Kursleitung ausgeliehen werden) Getränk.*

Bei Fragen gerne Email an Stefanie.d@kangatraining.de.

### freitags von 9.45 - 10.45 Uhr

Ort FBS Datteln  
Leitung Stefanie Dörmann



**33-250** 19. Januar 2024 8 x  
91,00 €  
(nicht: 9. Febr. u. 1. März)

---

**33-251** 12. April 2024 8 x  
91,00 €  
(nicht: 17. u. 31. Mai)

## Bowls- Jetzt wird´s bunt

Bowls, was ist denn das?

Fünf unterschiedliche Komponenten an Lebensmittel, eine Schale (Bowl), ein bisschen Kreativität und schon hat man eine ausgewogene, optisch sehr ansprechende und unglaublich leckere Mahlzeit gezaubert.

Wir bereiten gemeinsam unterschiedliche Bowls zu. Haben Sie das Grundprinzip einer Bowl verinnerlicht, sind dieser Zubereitungsart keine Grenzen gesetzt.

*Mitbringen: Dosen zum Mitnehmen und ein Getränk*  
*Hinweis: Gebühr enthält Lebensmittelkosten*

### Samstag von 18.00 - 21.45 Uhr

Ort FBS Datteln  
Leitung Silvia Oberkamp

**34-010** 27. Januar 2024 1 x  
29,00 €

## Kochevent: 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*

### Freitag von 18.00 - 21.45 Uhr

Ort FBS Datteln  
Leitung Silvia Oberkamp

**34-011** 26. April 2024 1 x  
29,00 €

## Kochevent: 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*

### Samstag von 18.00 - 21.45 Uhr

Ort FBS Datteln  
Leitung Silvia Oberkamp

**34-012** 10. Februar 2024 1 x  
29,00 €

---

**34-013** 18. Mai 2024 1 x  
29,00 €

## Österliche 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.

Wir stellen Macarons mit unterschiedlichen Füllungen her, Eierlikör und Möhre dürfen hier natürlich nicht fehlen.

*Mitbringen: Dosen zum Mitnehmen*



### Freitag von 16.00 - 19.00 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Silvia Oberkamp

34-014 8. März 2024 1 x  
24,00 €

### Samstag von 9.30 - 13.00 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Silvia Oberkamp

34-015 4. Mai 2024 1 x  
27,00 €

## Herzhaftes vegetarisches 3 Gänge Menü für kalte Wintertage

Köstliche winterliche Gerichte ganz ohne Fleisch aber genauso lecker. Wir kochen frische und moderne Gerichte, egal ob Sie überzeugter Vegetarier sind oder einfach mal in die vegetarische Küche schnuppern möchten, bei diesem Kurs sind Sie auf jeden Fall richtig.

*Mitbringen: Dosen zum Mitnehmen und ein Getränk  
Hinweis: Gebühr enthält Lebensmittelkosten*

### Montag von 18.00 - 21.45 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Esther Hildebrandt

34-017 29. Januar 2024 1 x  
36,50 €

## Vegetarisches 3 Gänge Menü es duftet nach Frühling

Leichte, vegetarische Gerichte zur Fastenzeit und ausgefallene Rezepte für den Frühling. So viel Spaß kann die Gemüseküche machen und keiner wird das Fleisch vermissen.

*Mitbringen: Dosen zum Mitnehmen und ein Getränk  
Hinweis: Gebühr enthält Lebensmittelkosten*

### Dienstag von 18.00 - 21.45 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Esther Hildebrandt

34-018 19. März 2024 1 x  
36,50 €

## Veganes 3 Gänge Menü - Der Duft von frischen Kräutern

Köstliche Speisen vegan zu zaubern ist so einfach und bedarf nur ein bisschen Aufmerksamkeit bei der Wahl der Zutaten. Egal ob Sie überzeugte Veganer sind oder einfach mal in die vegane Küche schnuppern möchten, bei diesem Kurs sind Sie auf jeden Fall richtig.

*Mitbringen: Dosen zum Mitnehmen und ein Getränk  
Hinweis: Gebühr enthält Lebensmittelkosten*

34-019 14. Mai 2024 1 x  
38,00 €

## Keine Lust allein zu kochen?

### Gemeinsam nicht einsam - leckeres Frühjahrgemüse

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

34-021 14. März 2024 1 x  
16,00 €



**34-023** 16. Mai 2024 1 x  
16,00 €

## Gewürzpaste selbst herstellen

### Geschmacksverstärker? Nein danke! Ein NoGo in der modernen Küche

Gewürze spielen in unserem Leben eine wichtige Rolle, denn sie sind unter anderem ausschlaggebend, wie sehr uns unser Essen schmeckt und wie wir es vertragen. Noch besser ist es, zu wissen, womit wir würzen und was drin steckt. Die Zeiten der (Gewürz-) Kompromisse sind vorbei! Natürliche Aromen, vereint mit dem, was unser Kühlschrank so hergibt. Denn alles das, was nicht mehr ansehnlich scheint, ist gerade gut genug, um es zu einer leckeren und vielfältig einsetzbaren Gemüsepaste zu vereinbaren. Wir zeigen, wie es geht!

*Bitte Mitbringen: Schraubglas*

**Donnerstag von 18.00 - 20.15 Uhr**

Ort FBS Datteln

Leitung Natascha Dohrn, Ines Brix

**34-028** 18. Januar 2024 1 x  
21,00 €

## Brot und Aufstriche

### DIY: leckeres Brot und köstliche Aufstriche kostengünstig, flott und selbst hergestellt

DIY - Do it yourself, ist in aller Munde. Nicht immer ist selbst herstellen mit grossem Aufwand und einer grösseren Investition verbunden, im Gegenteil! Wir zeigen, wie man köstliche Brote selbst zaubert ohne grossen finanziellen und zeitlichen Aufwand - dazu leckere Aufstriche, die jedem gekauften Auftrich in den Schatten stellen wird. Denn oft haben wir alles notwendige dafür schon längst Daheim und müssen davon nichts (mehr) wegschmeißen. Ob für den spontanen Besuch, zum Grillen, als

Vorspeise, als Beilage oder die nächste Party - mit den Ergebnissen kann man überall glänzen!

*Bitte Mitbringen: Behältnisse zum Transportieren*

**34-029** 14. März 2024 1 x  
21,00 €

## Gesundes Frühstück

### Kita, Schule und Co: Auf den RICHTIGEN Pausensnack kommt es an!

Jeder hat eine andere Vorstellung davon, welcher der richtige Pausensnack für die Box seines Kindes ist. Aber wir glauben, dass wir uns einig sind, dass kalte Pommes und Co nicht darein gehören. Alle Eltern wünschen sich Reichhaltigkeit, Abwechslung und eine gute Basis, die die Konzentration des Kindes fördert. Wir, selbst Eltern, zeigen, wie man all diese Punkte vereinbaren kann, vom leckeren Energiespender, fruchtige Smoothies, bis hin zur Süßigkeit ohne Reue.

*Bitte Mitbringen: Behälter zum Transportieren*

**34-030** 2. Mai 2024 1 x  
21,00 €

## Gewürze und Kräuterkunde

### Raffinierte Gewürzmischungen und Kräuterfrischkäse selbst herstellen und wissen, was drin steckt? Das ist ab jetzt kein Geheimnis

Viele von uns sind gegen bestimmte Lebensmittel oder Gewürze allergisch. Daher kommen oft fertig gemischte Mischungen aus dem Supermarkt nicht in Frage. Zudem sind diese auch nicht selten mit Geschmacksverstärkern zugesetzt. Auch diese sind oft nicht gut verträglich. Selbst gemachte Gewürzmischungen wie für Kräuterbutter oder dem knusprigen Hähnchen sind keine Kunst - man muss nur wissen, wie es geht. Zudem zeigen wir gern, wie man den wohl leckersten Frischkäse selbst herstellt, verbunden mit einer kleinen



Kräuterkunde. Selbstgemacht ist eben viel leckerer als gekauft!

*Bitte Mitbringen: Schraubgläser, Behältnis zum Transportieren*

34-031 20. Juni 2024 1 x  
21,00 €

## 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, unregelmäßig

Ort FBS Datteln

Leitung Elisabeth Mues

51-001 13. Januar 2024 4 x  
21,00 €

51-002 20. April 2024 5 x  
24,00 €

## Rhythmisches Tanzen mit Improvisation

### Menschen mit Handicap

Musik, Rhythmus und Gesang bringen uns in Bewegung, fördern die Gemeinschaft und weckt Lebensfreude der Menschen. Kurz

gesagt, sie tut uns einfach gut und ist gesund!

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

Ort Datteln; Johanneswerk Wohnverbund

Datteln; Nonnenrott 44

Leitung Elisabeth Mues, Uta Hoppe

### donnerstags von 19.00 - 20.00 Uhr

51-006 18. Januar 2024 4 x  
26,00 €

51-007 22. Februar 2024 5 x  
32,00 €

51-008 11. April 2024 5 x  
32,00 €

51-009 6. Juni 2024 5 x  
32,00 €

## 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

52-001 11. Januar 2024 11 x  
85,00 €

52-002 11. April 2024 11 x  
85,00 €  
(nicht: 09. und 30. Mai)

## Filzkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Aus gekämmter Schafwolle, warmem Wasser und Seife lässt sich durch Bewegung Filz herstellen, ein erstaunlich vielseitiges und formbares Material. Für die Frühlingszeit formen wir Blätter und Blüten und was man sonst noch dekorieren möchte her. Eigene Ideen sind immer willkommen.

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

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

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

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

### Sonntag von 9.30 - 16.30 Uhr

Ort FBS Datteln  
Leitung Diana Wortberg

52-009 10. März 2024 1 x  
29,00 €

52-010 21. April 2024 1 x  
29,00 €

## Modische Kleidung - selbst genäht

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

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

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

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

### dienstags von 8.30 - 11.30 Uhr

Ort FBS Datteln  
Leitung Ursula Poloczek

52-105 9. Januar 2024 11 x  
89,00 €

52-106 9. April 2024 13 x  
105,00 €

### dienstags von 19.00 - 22.00 Uhr

Ort FBS Datteln  
Leitung Ursula Poloczek

52-109 9. Januar 2024 11 x  
89,00 €





52-110 9. April 2024 13 x  
105,00 €

## Nähen für Babys und Kleinkinder für Anfänger und Fortgeschrittene

Sie möchten für Ihr Baby oder Kleinkind bzw. für Freunde und Bekannte schöne Kinderkleidung nähen, wissen aber nicht wie? Ich helfe Ihnen gern dabei. Von A wie ausschneiden des Schnittmusters bis Z wie zusammennähen. Haben Sie keine Scheu, dieser Kurs richtet sich an Anfänger, aber auch Teilnehmer mit Näherfahrung sind willkommen. Wir haben mehrere Schnittmuster für verschiedene Modelle vorliegen. Gerne können Sie auch eigene Schnittmuster mitbringen.

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

Samstag 14-17 Uhr

Sonntag 10-13 Uhr

### samstags von 14.00 - 13.00 Uhr

Ort FBS Datteln  
Leitung Olga Hochstädter-Lepschy

52-113 27. April 2024 2 x  
26,00 €

## 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: eigene Nähprojekte mit dem benötigten Nähmaterialien*

### montags von 19.00 - 22.00 Uhr

Ort FBS Datteln  
Leitung Olga Hochstädter-Lepschy

52-101 8. Januar 2024 10 x  
95,00 €

52-102 8. April 2024 12 x  
114,00 €

### mittwochs von 9.00 - 12.00 Uhr

Ort FBS Datteln  
Leitung Olga Hochstädter-Lepschy

52-115 10. Januar 2024 11 x  
105,00 €

52-116 10. April 2024 12 x  
115,00 €

## Frühlingskugel

### mit Pflanzen und Frühlingsaccessoires

Wir umwickeln mit Moos, Zweigen und Accessoires eine Steroporkugel. Eine Frühlingspflanze wird eingearbeitet, die Kugel ist sehr langlebig.

Bitte rechnen Sie mit 30 - 40 € für eine Kugel. Eigene Dekomaterialien werden nicht benötigt.

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

*Mitbringen: Schere, Heißklebepistole, Messer und Seitenschneider*

### Montag von 18.00 - 20.15 Uhr

Ort FBS Datteln  
Leitung Marion Heidrich

53-001 4. März 2024 1 x  
9,00 €



## 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 die Kurszeit 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 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

53-100 20. Januar 2024 1 x  
22,00 €

53-101 20. April 2024 1 x  
22,00 €

## Workshop Abstrakte Gegenständliche Acrylmalerei

Du willst malen lernen? Weißt aber nicht wie du anfangen sollst?

Mit einfacher Anleitung kann jeder tolle Acrylbilder malen. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene. Du erfährst, wie Du ein Bild in einfachen Schritten und unterschiedlichen Maltechniken malst. Ich begleite dich bis hin zum finalen Pinselstrich.

Nur aufhängen musst du es selbst.

mitzubringen: große Leinwand/-wände, Acrylfarben, Pinsel, Fön

Bei Rückfragen melden Sie sich gerne bei uns.

### Samstag von 10.00 - 16.00 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Sabine Schwahn-Drotleff

53-130 9. März 2024 1 x  
22,00 €

## Basteln im kirchlichen Jahreskreis

### Basteln zu Ostern

### 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*

Ort Datteln; Johanneswerk Wohnverbund

Datteln; Nonnenrott 44

Leitung Angelika Puls, Franziska Puls

### Montag von 15.30 - 17.00 Uhr

53-601 11. März 2024 1 x  
10,00 €

### Dienstag von 15.30 - 17.00 Uhr

53-602 12. März 2024 1 x  
10,00 €

### Mittwoch von 16.00 - 17.30 Uhr

53-603 13. März 2024 1 x  
10,00 €

## Kursangebote auf Bestellung

### **Kocherlebnis für Gruppen und Vereine**

Sie sind ein Verein, ein Kegelklub 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)

<b>Termin</b>	nach Absprache
ca. 2,5 Stunden <b>Gebühr</b>	80,00 € zzgl.
Materialkosten bzw. Lebensmittel	
<b>Ort</b>	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.

<b>Termin</b>	nach Absprache
<b>Leitung</b>	Diana Wortberg

### **Schutzengel töpfern**

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.

<b>Termin</b>	nach Absprache
<b>Leitung</b>	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](mailto:INFO@FBS-DATTELN.DE)

[WWW.FBS-DATTELN.DE](http://WWW.FBS-DATTELN.DE)

## ÖFFNUNGSZEITEN

MO-FR 09:00-11:30 UHR

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

IN DEN SCHULFERIEN 09:00-11:30 UHR



**FBS  
DATTELN**

KATHOLISCHE KIRCHE  
BISTUM MÜNSTER