



 **FBS**
DATTELN
KATHOLISCHE KIRCHE
BISTUM MÜNSTER

Foto:©Adobe Stock

Kurse 2. Halbjahr 2025

Anmeldetag Dienstag 20.05.25

Castroper Str. 92
45711 Datteln
T 02363 910000
info@fbs-datteln.de
www.fbs-datteln.de

Familienbildungsstätte Datteln

Castroper Str. 92

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- 12:00 Uhr

mo+ do 15:00- 17:30 Uhr

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

Schließungszeiten

Sommerferien 21.07.25 – 17.08.25

Winterferien 22.12.25 – 06.01.2026

Bankverbindung

Darlehnskasse Münster eG

IBAN DE14 4006 0265 0003 0373 00

BIC GENODEM1DKM

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

GUT ZU WISSEN

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

1. Anmeldung

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

In der FBS Datteln ist eine Anmeldung auch telefonisch möglich.

Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühren (siehe Punkt 4. „Kursgebühren“).

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

2. Abmeldung

Die Abmeldung von einem Kursangebot ist bis eine Woche vor Kursbeginn telefonisch, schriftlich, per Fax, persönlich, per E-Mail oder über die Homepage kostenfrei möglich. Erfolgt die Abmeldung nicht bis zu dieser Frist, werden die Kursgebühren in voller Höhe fällig, bei Kochkursen auch die

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

3. Mindestteilnehmerzahl von Kursen

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

4. Zahlung der Kursgebühren

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

5. Material- und Nebenkosten

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

6. Rückerstattung von Kursgebühren

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

7. Ermäßigung von Kursgebühren

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

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

8. Teilnahmebescheinigung

Teilnahmebescheinigungen werden auf Anfrage nach Kursende ausgestellt.

9. Datenschutz

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

10. Unfallversicherung für Teilnehmer/innen

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

11. Haftungsausschluss

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

12. Gültigkeit

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

Katholisches Bildungsforum im Kreisdekanat Recklinghausen

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



Träger

Katholisches Bildungsforum Recklinghausen. e.V.

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

Castroper Str. 92, 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

Stefanie Dörmann

Verwaltung
doermann@bistum-muenster.de

Melanie Finke

Verwaltung
finke@bistum-muenster.de

Unser Kursangebot*

	Seiten
 <p>Eltern-Informations-Angebote Eltern-Kind-Angebote</p>	<p>7-10 11-22</p>
 <p>Angebote für Kinder und Jugendliche</p>	23-30
 <p>Selbsthilfegruppen</p>	30-31
 <p>Bewegung-Entspannung-Ernährung</p>	31-47
 <p>Kreativkurse Näh-, Mal-,Foto- und Musikangebote</p>	48-Ende

***Buchbar ab Dienstag 20.05.25!**



Ängste im Kindesalter

Kooperation mit Familienzentrum St. Amandus

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. Amandus,
Lohstraße 2

Leitung Claudia Valentin

13-7103 9. September 2025 1 x
keine Gebühr

Großwerden mit Handy, Tablet und Co

Kooperatin mit Familienzentrum St. Amandus

In vielen Familien gibt es einen gewaltigen Medien-Fuhrpark: Fernseher, Handys, Tablets, Computer, Spielkonsolen, usw.. Besonders Kinder

fühlen sich von der Medienvielfalt zu jeder Zeit und in besonderer Weise angezogen. Sie werden bereits im Schulalter zu Medienexperten.

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

Donnerstag von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort digitaler Kurs über die
Onlinevideoplattform Zoom, techn.

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

Leitung Reinhold Niestegge

13-7104 6. November 2025 1 x
keine Gebühr

Vorschulkinder im Alltag fördern

Kooperation mit Familienzentren

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

An diesem Abend erfahren Sie, was Ihr Kind für einen erfolgreichen Schulstart benötigt und wie Sie ihr Kind beim



Erwerb dieser Kompetenzen im Alltag unterstützen können.

Die für die Schule erforderlichen motorischen, sprachlichen, sozialen und intelligenzbasierten Fähigkeiten können durch regelmäßige Einbeziehung von Kindern in Alltagstätigkeiten verbessert werden. Wir sprechen darüber, wie Kompetenzen, die Kinder im Schulalltag benötigen "nebenbei" im Alltag gefördert werden können und welche sozialen Fähigkeiten den Schulstart erleichtern.

Mittwoch von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort Kindergarten St. Josef, Hagemer
Kirchweg 18/ FZ Timuria
Leitung Claudia Valentin

13-7203 1. Oktober 2025 1 x
keine Gebühr

Dienstag von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort Datteln; Kindergarten Artikus;
Mozartstr. 1/ FZ Artikus
Leitung Claudia Valentin

13-7303 26. August 2025 1 x
keine Gebühr

Von Bienchen und Blümchen - Mit Kindern über Sexualität sprechen

Kooperation mit Familienzentrum Artikus

"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.

Mittwoch von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort Datteln; Kindergarten Artikus;
Mozartstr. 1
Leitung Claudia Valentin

13-7304 12. November 2025 1 x
keine Gebühr

Mut zum Neinsagen

Kooperation mit Familienzentrum Hagem - Winkel

Das Verhalten von Kindern wird durch verschiedene Bedürfnisse gelenkt wie ausprobieren, nachahmen, die eigenen Kräfte erproben, mitmachen und dazugehören, aber auch nach Nähe und Geborgenheit. Eine bedürfnisorientierte Erziehung hat dies im Blick, denn es ist die Grundlage jedes Lernens. Aber müssen wirklich



alle Wünsche immer und sofort erfüllt werden, was wird aus den Bedürfnissen der Eltern und was ist der Unterschied zwischen Wünschen und Bedürfnissen? Muss es nicht auch Regeln geben, werden die Kinder nicht zu sehr verwöhnt und sollten Kinder nicht auch Frustrationstoleranz erlernen? Über diese und weitere Fragen wollen wir bei diesem Elternabend sprechen.

Donnerstag von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort AWO - Haus des Kindes international, Glückaufstraße 23
Leitung Reinhold Niestegge

13-7402 25. September 2025 1 x
keine Gebühr

Resilienz - Stark fürs Leben

Kooperation Familienzentrum Hagem - Winkel

Einige Menschen meistern selbst schwere Schicksalsschläge gut, andere werden schon von kleineren Problemen aus der Bahn geworfen. Auch Kinder reagieren ganz unterschiedlich auf belastende Situationen. Die Fähigkeit, Rückschläge auszuhalten, Herausforderungen anzunehmen, an Schwierigkeiten zu wachsen und das eigene Leben zu meistern, wird als Resilienz bezeichnet. Resilienz ist erlernbar und Eltern können viel dazu beitragen, dass ihre Kinder diese innere Widerstandskraft entwickeln. Wie Eltern ihre Kinder in ihrer

Entwicklung zur Resilienz fördern und unterstützen können, erfahren sie an diesem Abend.

Dienstag von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort AWO Sternenhimmel, Wagnerstr. 16a
Leitung Claudia Valentin

13-7403 28. Oktober 2025 1 x
keine Gebühr

Fit für die Schule

Kooperation mit Familienzentrum Hand-in-Hand

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

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

Dienstag von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort Kindergarten Marienau, Im Weingarten 6
Leitung Claudia Valentin

13-7504 16. September 2025 1 x
keine Gebühr



Diversität

Kooperation mit Familienzentrum Hand-in-Hand

Mama, warum hat das Kind zwei Papas und keine Mama? Warum trägt Jonas gerne Kleider? Warum hat das Mädchen eine dunklere Haut als ich und warum sitzt die Frau im Rollstuhl? Kinder haben viele Fragen und das ist gut so. Nur so können sie lernen und unsere Antworten geben ihnen Sicherheit in einer Welt, in der sie jeden Tag etwas Neues entdecken. Manchmal wissen wir nicht, wie wir auf Kinderfragen antworten sollen. Welche Worte wähle ich, ohne die Person, über die mein Kind spricht, in Verlegenheit zu bringen? Für welche Themen ist mein Kind vielleicht zu jung? Bei Themen wie Sexualität werden vielleicht auch eigene Schamgrenzen berührt. Kinder haben ein Recht auf Antworten. Sie gehen unbefangen mit Diversität um. Nur, wenn wir vorleben, dass wir alle Menschen in ihrer Einzigartigkeit akzeptieren, kann sich unser Kind sicher sein, dass wir es selber auch so annehmen, wie es ist. Die Diplompädagogin Claudia Valentin gibt Antworten auf diese und weitere Fragen und lädt zu Austausch zu diesem wichtigen Thema ein.

Dienstag von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort: Castrop-Rauxel; Maximilian-Kolbe-Haus
Leitung Claudia Valentin

13-7505 25. November 2025 1 x
keine Gebühr

Selbstbewusstes Kind - na klar!

Kooperation mit Familienzentrum In der Kneife

Selbstbewusst und mit einem positiven Selbstbild sollen unsere Kinder durch das Leben gehen. Doch was ist eigentlich Selbstbewusstsein? Wie entsteht es? Wie kann es gefördert werden und wie können Eltern Kinder unterstützen? Vor allem im kommunikativen Bereich und im Lernen am Modell liegen viele Möglichkeiten zur Stärkung des Kindes und seines Selbstbewusstseins.

Kommen Sie an diesem Abend mit dem Erziehungsberater Reinhold Niestegge zu diesem Thema ins Gespräch!

Donnerstag von 19.00 - 20.30 Uhr

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

13-7703 27. November 1 x
keine Gebühr

Das Leben ist kein Ponyhof

Kooperation mit Familienzentrum Kanello

Warum es für Kinder so wichtig ist, nicht nur die angenehmen Gefühle zu kennen.

Die Fähigkeit die eigenen Gefühle zu (er-)kennen, zu benennen und zu regulieren, stellt eine basale Kompetenz dar, um sich im sozialen Miteinander bewegen zu können. Die



sechs Basiseemotionen (Freude, Zorn, Ekel, Trauer, Angst und Überraschung) sind zwar von Geburt an vorhanden, der richtige Umgang mit ihnen muss jedoch gelernt werden. Insbesondere die Steuerung von Zorn ist für viele Kinder schwierig und bedarf besonderer Unterstützung. Im Vortrag werden neben theoretischem Input und kleiner Übungen neue Impulse für das tägliche Miteinander mit dem Kind erarbeitet.

Dienstag von 18.00 - 20.15 Uhr

Ort Datteln; Kindergarten Kanello
Am alten Stadion 5

Leitung Heike Bernat

13-7904 23. September 2025 1 x
keine Gebühr



Elternstart NRW: Frühstück für Mütter, Väter und Baby - Messen und Wiegen

Kooperation mit dem Sozialdienst Katholischer Frauen Datteln e. V.

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

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

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

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



donnerstags von 9.00 - 12.00 Uhr

jeden ersten Donnerstag im Monat

Ort Datteln; Amandusforum, Kirchstr. 25

Leitung Franka Bodin

14-001E 5. Juni 2025 7 x
keine Gebühr

Spieltreff Offener Treff

Familienbüro Nord / Stadt Datteln

In unserem offenen Treff für Eltern mit Kindern in den ersten Lebensjahren können Sie in gemütlicher Runde bei einem kleinen Frühstück andere Eltern und Kinder kennenlernen, sich über das Leben und den Alltag mit dem Kind, über aktuelle Fragen zur Entwicklung, Ernährung und Erziehung austauschen. Spielanregungen und Sinneserlebnisse für die Kinder runden das Angebot ab. Auch unregelmäßige Besucher/innen sind herzlich willkommen- einfach hereinschauen!

Donnerstag von 09.00-11.15 Uhr

Ort Datteln; Familienbüro Nord,
Heibeckstraße 3

14-242 8. Mai 2025 8 x
keine Gebühr



Anmeldeverfahren bei PEKiP® - Kursen

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

Aufgrund des PEKiP®-Konzepts können ältere Geschwisterkinder nicht am Kurs teilnehmen. Angegeben sind lediglich die bereits gebildeten Kurse für das 2. Halbjahr. Für spätere Geburtstermine werden laufend Kurse eingerichtet.

Anmeldungen sind jederzeit in der FBS Datteln oder unter: www.fbs-datteln.de unter „PEKiP® und Elternstart NRW-Anmeldung Januar-Dezember“ möglich.

PEKiP®

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

Den Babys wird Zeit und Raum gelassen, Kontakt zu anderen Kindern



und Erwachsenen aufzunehmen und sich im warmen Raum (ca. 25 C°) ohne einengende Kleidung zu bewegen und wohlzufühlen.

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

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

Mitbringen: großes Handtuch zum unterlegen

Hinweis: Eltern sollten leichte, bequeme Kleidung tragen.

Geburtsdaten: September - Oktober 2024

mittwochs von 10.45 - 12.15 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef
Leitung Sabine Schwahn-Drotleff

14-111 10. September 2025 5 x
35,00 €

Geburtsdaten: November - Dezember 2024

dienstags von 9.00 - 10.30 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef
Leitung Sabine Schwahn-Drotleff

14-115 9. September 2025 5 x
35,00 €

14-116 28. Oktober 2025 8 x
54,00 €

Geburtsdaten: Dezember 24- Januar 2025

freitags von 9.00 - 10.30 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef
Leitung Britta Balan-Philipp

14-119 12. September 2025 5 x
47,00 €

14-120 31. Oktober 2025 9 x
75,00 €

Eltern-Baby-Kurs August-Oktober 2024

Babys erstes Lebensjahr

Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr sind herzlich willkommen im Eltern-Baby-Kurs. Wie in unseren Pecip-Kursen können Sie sich in einem vorbereiteten und warmen Raum (ca. 25 C°) Zeit nehmen, Ihr Baby und die anderen Babys zu entdecken, zu beobachten und zu begleiten. Sie erhalten individuelle Spiel- und Bewegungsanregungen und können sich im Austausch mit den anderen Eltern über Ernährungs-, Entwicklungs- und Erziehungsfragen informieren. Den Babys wird Zeit und Raum gelassen, Kontakt zu anderen Kindern und Erwachsenen aufzunehmen und sich im Raum ohne einengende Kleidung zu bewegen und wohlzufühlen.

Mitbringen: großes Handtuch zum unterlegen

Hinweis: Eltern sollten leichte, bequeme Kleidung tragen.



donnerstags von 9.00 - 10.30 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Ricarda Heimann

14-131 3. Juli 2025 2 x
14,00 €

14-132 11. September 2025 5 x
32,00 €

Spiel und Spaß am Morgen

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

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

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

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

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

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

mittwochs von 9.00 - 10.30 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Janina Fligge

14-207 10. September 2025 5 x
30,00 €

14-208 29. Oktober 2025 8 x
45,00 €

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 auszuprobieren.
- 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.

donnerstags von 15.45 - 17.00 Uhr

Ort FBS/ St. Josef Castroper Str. 92

Leitung Carmen Stammer

14-211 11. September 2025 5 x
30,00 €



14-212 30. Oktober 2025 9 x
50,00 €

donnerstags von 15.45 - 17.15 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Maike Pascher

14-215 11. September 2025 5 x
30,00 €

14-216 6. November 2025 7 x
40,00 €

Spieltreff für Eltern mit Kindern ab 8 Monaten

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

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

dienstags von 9.30 - 11.00 Uhr

Ort Pfarrheim Christus-König, Oer-Erkenschwick

Leitung Beate Winkelmann

14-223 2. September 2025 6 x
32,00 €

14-224 28. Oktober 2025 8 x
42,00 €

Spiel und Spaß am Morgen

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

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

- mit dem eigenen Kind und anderen Kindern zu spielen und sie beim Spielen zu beobachten.
- mit anderen Eltern Erfahrungen auszutauschen und Tipps für den Familienalltag zu bekommen.
- Anregungen für das Experimentieren mit verschiedenen Materialien auszuprobieren.
- 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.

freitags von 09.00 - 10.30 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Denise Böhnke.

14-229 12. September 2025 12 x
65,00 €

freitags von 10.45 - 12.15 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Denise Böhnke.



14-227 12. September 2025 12 x
65,00 €

Funkelnde Weihnachten

Bastelnachmittage für Eltern mit Kindern von 3 bis 6 Jahren

In unserem weihnachtlichen Eltern-Kind Bastelkurs schaffen wir zauberhafte Erinnerungen und kreative Meisterwerke! Gemeinsam gestalten wir festliche Dekorationen und kleine Kunstwerke, die das Zuhause in weihnachtlichem Glanz erstrahlen lassen. Ob funkelnde Sterne, kreative Christbaumanhänger oder liebevoll gestaltete Karten - hier kann jeder mitmachen und seiner Fantasie freien Lauf lassen. Der Kurs bietet eine schöne Gelegenheit, gemeinsam Zeit zu verbringen und die Vorfreude auf Weihnachten zu genießen. Ideal für Eltern und Kinder, die in gemütlicher Atmosphäre kreativ sein möchten. Alle Materialien sind im Kurs enthalten.

donnerstags von 16.00 - 17.30 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Nicole Häming, Milena Häming

14-252 20. November 2025 4 x
25,00 €

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

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

Mitbringen: Getränk für Groß und Klein, Imbiss

Ort FBS Datteln/St. Josef

dienstags von 15.30 - 17.00 Uhr

Leitung Uta Watermann

14-307 9. September 2025 5 x
27,00 €

14-308 28. Oktober 2025 8 x
42,00 €

dienstags von 9.00 - 10.30 Uhr

Leitung Janina Fligge

14-303 9. September 2025 5 x
27,00 €

14-304 28. Oktober 2025 8 x
42,00 €

dienstags von 10.45 - 12.15 Uhr

Leitung Janina Fligge

14-311 9. September 2025 5 x
27,00 €



14-312 28. Oktober 2025 8 x
42,00 €

freitags von 9.00 - 10.30 Uhr
Leitung Janina Fligge

14-316 12. September 2025 12 x
62,00 €

freitags von 10.45 - 12.15 Uhr
Leitung Janina Fligge

14-324 12. September 2025 12 x
62,00 €

Spieltreff

Eltern mit Kindern ab 8 Monaten bis zum Kindergarteneintritt

Kooperation mit Familienzentrum Amandus

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

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

- mit dem eigenen Kind und anderen Kindern zu spielen und sie beim Spielen zu beobachten.
- mit anderen Eltern Erfahrungen auszutauschen und Tipps für den Familienalltag zu bekommen.
- Anregungen für das Experimentieren mit verschiedenen Materialien kennenzulernen

– Kindern durch Fingerspiele und Lieder, Spaß an Bewegung und Sprache zu vermitteln.

mittwochs von 15.15 - 16.45 Uhr

Ort Kindergarten St. Amandus, Lohstr. 2
Leitung Carina Kusch

14-7103 3. September 2025 14 x
keine Gebühr

donnerstags von 9.30 - 11.00 Uhr

Ort Kindergarten St. Antonius, In den Birken 45

Leitung Annika Pantförder

14-7106 4. September 2025 14 x
keine Gebühr

Kooperation mit Familienzentrum Timuria

mittwochs von 9.30 - 11.00 Uhr

Ort Kindergarten St. Josef, Hagemer Kirchweg 18

Leitung Annika Pantförder

14-7203 3. September 2025 14 x
keine Gebühr

mittwochs von 16.15 - 17.45 Uhr

Ort Kindergarten St. Franziskus, Westring 8

Leitung Nicole Häming

14-7206 3. September 2025 14 x
keine Gebühr



Kooperation mit Familienzentrum Kanello

montags von 9.00 - 10.30 Uhr

Ort Datteln; Kindergarten Kanello Am alten Stadion 5

Leitung Mercedes Bröker

14-7903 1. September 2025 14 x
keine Gebühr

Mama Moves - Dein Pilateskurs mit Baby im ersten Lebensjahr

Dieser Kurs unterstützt dich nach der Geburt dabei, deinen Körper gezielt und sanft zu stärken.

Der Startzeitpunkt liegt bei frühestens sechs bis acht Wochen nach einer vaginalen Geburt. Nach einem Kaiserschnitt lautet die Empfehlung mindestens acht bis zehn Wochen zu warten - vorausgesetzt, dein Körper hat sich bereits von der ersten Wochenbettzeit gut erholt.

Wenn du unsicher bist, sprich am besten vorher mit deiner Hebamme oder deinem Frauenarzt/deiner Frauenärztin. Und auch wenn deine Geburt schon einige Monate zurückliegt: Du und dein Baby, ihr seid herzlich willkommen!

Im Fokus stehen Übungen für deinen Beckenboden, deine Körperhaltung sowie die Wahrnehmung und Stabilität deiner Körpermitte. Wir arbeiten

daran, dein Körpergefühl zu verbessern, deine Kraft aufzubauen und dich wieder stabil und aufgerichtet im Alltag zu fühlen. Und das Beste: Dein Baby darf natürlich mitgebracht werden!

Im Kurs darf alles so sein, wie es gerade ist: Dein Baby kann jederzeit gestillt, gefüttert, getragen oder einfach nur gekuschelt werden - ganz entspannt und ohne Stress.

Bitte Mitbringen: Sportbekleidung (keine Schuhe), Handtuch, Getränk und für dein Baby eine Krabbeldecke und gerne sein Lieblingsspielzeug.

freitags von 9.30 - 10.30 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Alina Lamberty

14-901 18. Juli 2025 6 x
28,00 €

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 Lohschule, Grüner Weg 12

Leitung Uta Watermann

Eltern-Kind-Turnen mit Kindern von 12 - 24 Monaten

samstags von 9.30 - 10.30 Uhr

15-003 6. September 2025 11 x
46,00 €

Eltern-Kind-Turnen mit Kindern von 24 - 36 Monaten

samstags von 10.30 - 11.30 Uhr

15-006 6. September 2025 11 x
46,00 €

Eltern-Kind-Turnen mit Kindern von 36 - 48 Monaten

samstags von 11.30 - 12.30 Uhr

15-009 6. September 2025 11 x
46,00 €

Eltern-Kind-Turnen mit Kindern von 2 – 4 Jahren

Ort Datteln; Grundschule Ahsen; Am
Graben 15; Turnhalle

Leitung Birgit Peters

mittwochs von 15.30 - 16.30 Uhr

15-019 17 September 2025 11 x
46,00 €

mittwochs von 16.30 - 17.30 Uhr

15-025 17 September 2025 11 x
46,00 €



Die Stadt als Urbane Natur erleben

für Kinder ab 6 Jahren mit Begleitperson

Auch in der Stadt gibt es Natur zum Erholen und Entspannen. Die Natur hat eine erholende Wirkung auf den Körper und Geist, diese wollen wir in diesem Angebot selbst erfahren, es sollen Anregungen geboten werden, welche in den Alltag mit einbezogen werden können. Wir suchen uns einen schönen Platz zum Entspannen und probieren uns an verschiedenen Techniken, welche zur Erholung in der Natur beitragen sollen. Es werden Bewegungsspiele gemacht, Massage-Geschichten vorgelesen/angeboten, sowie Möglichkeiten zum kreativen Tun in der Natur mit Hilfe von wenigen Materialien gezeigt. Bitte beachtet: wir werden die Zeit über draußen in der Natur verbringen. Die Möglichkeit eine Toilette zu nutzen besteht nicht. Bitte das Alter der Kinder mit angeben! Bei schlechtem Wetter wird vorab informiert, ob das Angebot stattfindet oder verschoben/abgesagt wird. Bitte mitbringen: Wetter entsprechende Kleidung, Sonnen-/Insektenschutz, Verpflegung, Decke (und Kissen) zum sitzen/liegen

Samstags von 15.00 - 17.00 Uhr

Leitung Julia Mathwig

Ort Waltrop; Wanderparkplatz
"Alte Fahrt", Am Hebewerk 26

16-001 14. Juni 2025 1 x
12,00 €

Entdeckerspaziergang

für Kinder ab 6 Jahren mit je einer Begleitperson

Auf einem Spaziergang in der Umgebung von Datteln wollen wir unsere Sinne ansprechen und auf Entdeckungstour gehen. Mittels einfacher Hilfsmittel, wie Lupen, erfahren wir die Natur achtsam mit allen Sinnen. So lassen sich die Übungen und Spiele leicht in den Alltag transferieren. Wir lernen verschiedene Lebensräume und deren Bewohner kennen, sowie die Natur als kreativen Raum zum Spielen, Entdecken und Lernen zu nutzen.

Bitte beachtet; wir werden die Zeit über draußen in der Natur verbringen, die Möglichkeit einer Toilette besteht nicht.

Bitte das Alter der Kinder mit angeben!

Bei schlechtem Wetter wird vorab informiert, ob das Angebot stattfindet oder verschoben/abgesagt wird.

Bitte Mitbringen: Wetter entsprechende Kleidung, Verpflegung, Kissen/kleine Decke o.ä. um auf dem Boden sitzen zu können, kleine Lupe oder Becherlupe, kleiner Spiegel, Insekten-/Sonnenschutz

Samstags von 15.00 - 17.00 Uhr

Leitung Julia Mathwig



Ort Datteln; Wanderparkplatz
"Alte Fahrt", Pelkumer Weg

16-002 27. September 2025 1 x
12,00 €

Stutenkerle backen

Eltern mit Kindern von 4 - 8 Jahren

Gemeinsames Tun ist angesagt: Eltern sind mit ihren Kindern eingeladen, Stutenkerle, Zöpfe, Sterne oder Fantasiegestalten wie in einer Bäckerei herzustellen. Selbstverständlich werden die Backwaren anschließend verziert.

Mitbringen: flache Behälter zum Transport der Kunstwerke, ein Getränk

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

Freitag von 16.00 - 18.00 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef
Leitung Ute Mathwig

16-013 14. November 2025 1 x
15,00 €

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€

Ort: ev. Gemeindezentrum Martin-Luther-Kirche; Pevelingstraße, Datteln
Bitte Mitbringen: Dosen zum Mitnehmen und ein Getränk.

Samstag von 10.00 - 12.15 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef
Leitung Silvia Oberkamp

16-015 20. September 2025 1 x
26,00 €

16-016 13. Dezember 2025 1 x
26,00 €

Baby Beats - Babys erster Rhythmus!

Eltern mit Kindern von 6 - 18 Monaten

Entdecken Sie den Takt des Lebens mit unserem Musikkurs für Kinder im Säuglingsalter! In einer Welt, in der jeder Herzschlag zählt, laden wir Ihr Kind ein, den Rhythmus der Musik zu erleben - so vertraut und beruhigend wie die Nähe der Mutter. Unser Kurs ist speziell darauf ausgerichtet, die natürliche Verbindung zwischen Musik und Emotion zu stärken und die kleinen Herzen im Einklang mit der Harmonie der Klänge schlagen zu lassen. Beobachten Sie Ihr Kind, wie es



mit Freude und Neugier seinen eigenen musikalischen Ausdruck entdeckt! Ihre Kinder müssen noch nicht sitzen können.

Mitbringen: bequeme Kleidung

freitags von 14.30 – 15.30 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Carina Kusch

16-102 12. September 2025 8 x

34,00 €

(nicht: 06. Dez.)

Rhythmus Racker

Ein Musikkurs für Kinder ist eine wunderbare Welt voller Entdeckungen, Bewegungen und einer Menge Spaß.

Hier lernen die Kleinen, den Rhythmus der Musik nicht nur mit ihren Ohren zu erfassen, sondern auch mit ihrem ganzen Körper zu fühlen. Wie der gleichmäßige Herzschlag einer Mutter, bietet der Rhythmus eine beruhigende, fast intuitive Struktur. In diesem Kurs gehen Spaß und Musik Hand in Hand. Hier werden einfache Instrumente, Bewegungslieder und Kniereiter genutzt, um den natürlichen Takt des Herzens spielerisch in musikalische Bildung zu übersetzen. So wird jedes Klopfen, jeder Beat, zu einem Baustein für die Entwicklung der musikalischen Ausdrucksfähigkeit, Kreativität, Körperbewusstsein und Sprachentwicklung.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Anti-Rutschsocken

Mit taktvollen Tönen machen

"kleine" Kinder "großen" Lärm! -

Eltern mit Kindern von 12 - 30

Monaten

freitags von 15:45-16:45 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Carina Kusch

16-105 12. September 2025 8 x

34,00 €

(nicht 06. Dez.)

"Kleinkinder's erster Tanz" - Eltern mit Kindern von 24 - 48 Monaten

freitags von 17.00 - 18.00 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Carina Kusch

16-108 12. September 2025 8 x

34,00 €

(nicht: 06. Dez.)

WenDo für Mädchen von 8 - 11 Jahren

Kennst du das auch...

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

...dass du allein im Dunkeln Angst hast?

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

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

Im WenDo- Kurs kannst du

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

Mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Essen und Getränk

Termine: 13. und 14.09. von 10:00 - 14:00 Uhr.

samstags von 10.00 - 14.00 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Carmen Uhlenbrock

17-003 13. September 2025 2 x
78,00 €

Stark wie Pippi Langstrumpf Selbstbehauptung und - verteidigung für Mädchen von 5 bis 7 Jahren (ab Vorschulalter)

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

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

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

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

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

Termine: Für die Kinder 15. und 16.11. von 10:00 -13:00 Uhr, Elternabend am 17.11. von 19:00 - 20:30 Uhr.

samstags von 10.00 - 13.00 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Carmen Uhlenbrock

17-004 15. November 2025 3 x
78,00 €

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/St. Josef
Leitung Carina Straßemeyer

17-008 14. Juli 2025 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/St. Josef
Leitung Carina Straßemeyer

17-009 14. Juli 2025 25,00 €

Sommerferien-Kurs 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.

Dienstag von 10.00 - 13.00 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef
Leitung Ruth Müller-Eschner

17-014 15. Juli 2025 12,00 €

Samstag von 15.00 - 18.00 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef
Leitung Ruth Müller-Eschner

17-040 11. Oktober 2025 12,00 €

Sommerferien- Kurs für Kinder Dufte Zeit

für Kinder von 8 - 12 Jahren

Hast du Lust auf eine "dufte Zeit"? Dann bist du hier genau richtig. Elfi entführt deine feine Nase auf eine Entdeckungsreise in die spannende Welt von naturreinen ätherischen Ölen. Wusstest du z. B. das es Öle gibt, die für richtig gute Laune sorgen oder dir helfen können, damit du dich besser konzentrieren kannst? Elfi zeigt dir spielerisch die unterschiedlichen Eigenschaften der Aromen. Nach dem du nun ganz viel gelernt hast, kannst du deine eigenen Wellnessprodukte wie Badesalze oder sogar dein eigenes Naturparfüm herstellen. Angefangen beim Namen, Etikett bis hin zum eigentlichen Produkt. Auf die Sinne fertig los!

Hinweis: Kursgebühr einschl. Materialkosten

Mittwoch von 10.00 - 12.00 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef
Leitung Elfi Abram

17-015 16. Juli 2025 15,00 €

Sommerferien-Kurs: Die Bremer Stadtmusikanten eine musikalische Mitmach-Geschichte für Kinder im Grundschulalter

Wer Lust auf eine spannende Geschichte mit Musik hat ist hier genau richtig. Wir werden Teil dieser Geschichte und begleiten Esel, Katze, Hund und Hahn auf ihrer abenteuerlichen Reise mit traurigen, lustigen, nachdenklichen und fröhlichen Liedern durch die spannende Märchenerzählung bis zum glücklichen Ende. Instrumente und Material stehen zur Verfügung um der Geschichte die richtige Spannung zu verleihen. Zum Abschluss bekommen die Kinder ein kleines Liederbuch zur Erinnerung.

Mitbringen: Bewegungsfreundliche Kleidung, Turnschlappchen oder rutschfeste Socken, ein Getränk und ein kleiner Snack für zwischendurch

Dienstag und Mittwoch von 10 - 12 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Elisabeth Mues, Katrin Sturm

17-017 15. + 16. Juli 2025 36,00 €

Sommerferien-Nagelbilderkurs für Kinder ab 6 Jahren

In der Sommerferien wollen wir mit Hammer und Nägeln arbeiten. Als erstes überlegen wir uns, welche Motive sich als ein Nagelbild umsetzen

lassen und erstellen dann auf einer Holzscheibe dieses Bild.

(verschiedene Motive vorhanden). Anschließend hämmern wir und verzieren das Ganze mit Wolle & Schnüren.

Hinweis: Gebühren einschl. Materialkosten.

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

Donnerstag von 10.00 - 13.00 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Stefanie Dörmann

17-030 17. Juli 2025 15,00 €

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.

Freitag von 10.00 - 13.00 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Ruth Müller-Eschner

17-025 18. Juli 2025 12,00 €

Sommerferien-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 8,00 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

17-309 18. +19. Juli 2025 33,00 €

Herbstferienkurs: Freies Malen für Jugendliche ab 10 Jahren

In diesem Workshop haben Jugendliche ab 10 Jahren die

Möglichkeit, verschiedene Mal- und Strukturtechniken mit Acrylfarben kennenzulernen und auszuprobieren.

Die Motivwahl ist frei, die Jugendlichen können anhand einer Vorlage oder auch frei ihr eigenes Kunstwerk gestalten. Ohne Vorgabe und gleichzeitig mit Beratung, Begleitung und Anleitung während der gesamten Zeit.

Einfach malen und der eigenen individuellen Kreativität freien Lauf lassen.

Die Lust und die Freude am Malen stehen im Vordergrund.

Pinsel, Acrylfarben und andere verschiedene Materialien sind vorhanden, können aber auch mitgebracht werden!

Mitbringen: Leinwände oder andere Malgründe.

Samstag von 10.00 - 14.00 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Ruth Müller-Eschner

17-041 25. Oktober 2025 13,00 €

Stark auch ohne Muckis-Selbstbehauptungstraining für Kinder von 9 bis 12 Jahren

Im Alltag müssen sich Kinder in Gruppen und neuen Situationen zurechtfinden.

Das Selbstbehauptungstraining hilft Kindern, spielerisch neue Kompetenzen zu erlernen. Die Inhalte entsprechen dem bekannten Kursformat "Stark auch ohne Muckis". Ziel ist es, die Kinder vor Mobbing und größeren Konflikten zu schützen und ihnen das Selbstbewusstsein zu geben ihre Grenzen klar zu kommunizieren.

Kinder werden durch das Training selbstsicherer in ihrer Kommunikation und ihrem Auftreten. Dadurch können sie auch mit schwierigen Situationen gut umgehen können.

- Durch respektvollen Umgang miteinander werden Streitereien minimiert.
- In den Kurstreffen lernen die Kinder zielstrebig zu sein, über sich hinauszuwachsen und auch die Dinge mit Freude zu tun, die anstrengend oder schwierig sind.

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

Samstags von 10.00 - 13.00 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Stefan Hüttner

17-018 8. +22. November 2025 2 x
52,00 €

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

Mit dem Eintritt in die Schule müssen sich Kinder in neuen Gruppen und Situationen zurechtfinden.

Konfliktsituationen können Kinder schnell überfordern. Oft fällt es ihnen schwer, sich zu behaupten, einen eigenen Standpunkt zu finden oder eigene Bedürfnisse zu bekunden.

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

Sie erhalten zusätzlich zum Kurs ein Video von Hr. Hüttner, durch das Sie als Eltern Informationen zum Thema und hilfreiche Tipps erhalten!

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

Samstags von 10.00 - 13.00 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Stefan Hüttner

17-023 27. Sept. + 11. Okt. 2025 2 x
52,00 €

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

Anmeldungen sind jederzeit möglich.

Bitte Mitbringen: geeignete sportliche Kleidung und ein Getränk

Ort FBS Datteln/St. Josef
Leitung Uta Watermann

Kinder von 3 - 4 Jahren

freitags von 15.00 - 16.00 Uhr

17-117 12. September 2025 4 x
20,00 €

17-118 31. Oktober 2025 8 x
38,00 €

Kinder von 5 - 6 Jahren

freitags von 16.00 - 17.00 Uhr

17-121 12. September 2025 4 x
20,00 €

17-122 31. Oktober 2025 8 x
38,00 €

Ein Hexenhaus für Hänsel und Gretel

Für Kinder ab 6 Jahren

Wir gestalten ein leckeres Hexenhaus, mit allem was dazugehört. Böden, Wände und Dächer aus Lebkuchen werden zusammengeklebt und verziert mit Gummibärchen, Zuckerplätzchen und vielem mehr. Um später das schön verzierte Hexenhaus heile nach Hause zu bekommen basteln wir uns aus Karton noch ein wunderschönes Weihnachtskästchen. Natürlich kommt auch die Geschichte von Hänsel und Gretel nicht zu kurz.

Mitbringen: Eine Schürze und ein Getränk

Der Kurs findet in der FBS St. Josef statt.

Samstag von 15.00 - 17.15 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef
Leitung Ruth Müller-Eschner, Ute Mathwig

17-123 22. November 2025 18,00 €

Nähkurs für Kinder von 9 - 13 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 16:00-18:15 Uhr und samstags von 10:00-12:15 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef
Leitung Susanne Stöve

17-306 12. + 13. September 2025 2 x
33,00 €

17-307 7.+ 8. November 2025 2 x
33,00 €

17-308 05. + 06. Dezember 2025 2 x
33,00 €



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.

donnerstags von 19.30 - 21.00 Uhr

jeden dritten Donnerstag im Monat

Ort FBS Datteln/St. Josef
Leitung Ulrike Klink

22-006 18. September 2025 4 x
keine Gebühr

Osteoporose- Selbsthilfegruppe

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

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

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

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

22-008 3. September 2025 4 x
keine Gebühr
*genaue Termine auf unserer
Homepage*

Gesprächsgruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz

**Kooperation Caritasverband
Datteln e. V.**

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

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

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

Ort Datteln; Treffpunkt Hachhausen;
Westring 8
Leitung Giesela Gendig-Borchers

22-010 27. August 2025 4 x
keine Gebühr



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 gut tut. 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/St. Josef

Leitung Birgit Keller-Reddemann

32-010 10. September 2025 5 x
19,00 €

32-011 29. Oktober 2025 8 x
28,00 €

Yoga für Anfänger

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

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

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

montags von 18.15 - 19.45 Uhr

Ort Datteln; Grundschule Ahsen; Am Graben 15; Turnhalle

Leitung Monika Heigelmann

32-106 1. September 2025 6 x
41,00 €

32-107 27. Oktober 2025 8 x
54,00 €

dienstags von 18.00 - 19.30 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Inga Mücke

32-110 9. September 2025 5 x
35,00 €

32-111 28. Oktober 2025 8 x
58,00 €

dienstags von 19.30 - 21.00 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Inga Mücke

32-114 9. September 2025 5 x
35,00 €

32-115 28. Oktober 2025 8 x
58,00 €

Yoga für Fortgeschrittene

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

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



und Gelassenheit bei der Bewältigung Ihrer alltäglichen Aufgaben.

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

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

mittwochs von 16.30 - 18.00 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef
Leitung Reinhild Rau

32-133 10. September 2025 10 x
70,00 €

mittwochs von 18.00 - 19.30 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef
Leitung Reinhild Rau

32-137 10. September 2025 10 x
70,00 €

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/St. Josef
Leitung Reinhild Rau

32-141 10. September 2025 10 x
70,00 €

mittwochs von 11.00 - 12.30 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef
Leitung Reinhild Rau

32-145 10. September 2025 10 x
70,00 €

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/St. Josef
Leitung Reinhild Rau

32-149 11. September 2025 10 x
70,00 €

donnerstags von 11.00 - 12.30 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef
Leitung Reinhild Rau

32-153 11. September 2025 10 x
70,00 €

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.

dienstags von 19.00 - 20.30 Uhr

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

32-168 2. September 2025 11 x
74,00 €

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

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
32-172D 3. September 2025 6 x
 33,00 €

32-173D 5. November 2025 5 x
 28,00 €

mittwochs von 19.00 - 20.30 Uhr
32-176D 3. September 2025 6 x
 33,00 €

32-177D 5. November 2025 5 x
 28,00 €

Qi Gong

Qi Gong ist eine 4000 Jahre alte, traditionelle, ganzheitliche Übungsreihe aus China.

Durch seine harmonischen, fließenden, sehr langsamen Bewegungen stärkt Qi Gong die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele.

Sanft werden Muskeln, Gelenke und Sehnen trainiert und die Wirbelsäule stabilisiert, ohne zu überfordern.

In der heutigen Zeit ist alles sehr hektisch und rennt an uns vorbei. Durch Qi Gong schenken Sie sich eine Atempause, denn bei regelmäßiger Durchführung bauen Sie Stress und Hektik ab und schenken sich Entspannung, Anregung und Belebung. Qi Gong wirkt präventiv gegen Stress, fördert die Beweglichkeit und schenkt Ihnen Erholung und Regeneration.

Jeder, egal ob Mann oder Frau, alt oder jung, geübt oder ungeübt, kann Qi Gong erlernen.

Sie sind herzlichst eingeladen, auch bei Bewegungseinschränkungen aller Art, am Kurs teilzunehmen. Die Kursleitung Frau Lünenborg findet gemeinsam mit Ihnen eine Lösung, wie Sie Qi Gong für sich nutzen können.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Hallenschuhe mit hellen Sohlen oder evtl. warme Socken

donnerstags von 19.15 - 20.15 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef
Leitung Susanne Lünenborg

32-180 11. September 2025 3 x
 19,00 €

32-181 30. Oktober 2025 7 x
 42,00 €



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

32-186 9. September 2025 10 x
42,00 €

Yoga für Anfänger

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

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

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

montags von 11.00 - 12.30 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Beate Okurowski

32-189 8. September 2025 5 x
35,00 €

32-192 27. Oktober 2025 8 x
54,00 €

Yoga im Wald in den Sommerferien

In den Sommerferien geht es in den Wald. Auf einer Lichtung rollen wir die Matte aus und praktizieren Yoga mitten in der Natur. In der Sonne und an der frischen Luft vereinen wir



beruhigende und stress abbauende Elemente.

Wir treffen uns auf dem Wanderparkplatz. Bei Regen findet der Kurstag nicht statt.

Mitbringen: Yogamatte

montags von 18.00 - 19.30 Uhr

Ort Wanderparkplatz 50 Katenkreuz,
In den Wellen 30 a

Leitung Birgit Keller-Reddemann

32-002 07. Juli 2025 5 x
50,00 €

Stuhlgymnastik

Sturzprophylaxe für Menschen ab ca. 65 Jahren

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

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

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

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

montags von 9.45 - 10.45 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Sigrid Ehrenberg - de Joode

33-003 8. September 2025 5 x
22,00 €

33-004 27. Oktober 2025 8 x
34,00 €

montags von 11.00 - 12.00 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Sigrid Ehrenberg - de Joode

33-007 8. September 2025 5 x
22,00 €

33-008 27. Oktober 2025 8 x
34,00 €

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

montags von 15.00 - 16.00 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef
Leitung Anne - Sophie Böcker

33-013 8. September 2025 5 x
22,00 €

33-014 27. Oktober 2025 8 x
34,00 €

Fit in Alltag und Beruf - ein ganzheitliches Training mit dem Schwerpunkt Rücken

Überbelastungen, Fehlhaltungen, Bewegungsmangel und Stress im Berufsalltag und Privatleben sind oftmals Auslöser für Verspannungen und Rückenschmerzen.

In diesem Kurs wird aktiv dagegen gearbeitet. Es wird Wissen vermittelt das für die Erhaltung oder

Wiederherstellung der Rückengesundheit wichtig ist. Weiterhin wird ein aktives Training für den ganzen Körper mit besonderem Fokus auf die Schulter-, Nacken und Rückenmuskulatur geboten. Es werden Übungen erlernt die jederzeit zu Hause oder auch am Arbeitsplatz im Sitzen, Stehen oder Liegen durchgeführt werden können. Die Übungen aus den Bereichen funktionelles Training, Pilates , Yoga und Rückenschule werden präventiv zum Muskelaufbau, zur Kräftigung und Mobilisation durchgeführt. Um Verspannungen und muskulären Dysbalancen entgegenzuwirken kommen Dehnübungen und auch Methoden aus dem Faszientraining zum Einsatz. Abgerundet wird das Programm mit kleinen Übungen aus der Lifekinetik, um auch die Koordination und Bewegungsökonomie der Teilnehmer mit viel Spaß zu fördern.

Bitte Mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, großes Handtuch zum Unterlegen

montags von 19.00 - 19.45 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef
Leitung Heike Mothes

33-025 8. September 2025 5 x
17,00 €

33-026 27. Oktober 2025 8 x
26,00 €



Wirbelsäulengymnastik

Männer und Frauen jeden Alters

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

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

Mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, großes Handtuch zum Unterlegen

mittwochs von 17.30 - 18.15 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef
Leitung Martin Schmitz

33-029 3. September 2025 5 x
17,00 €

33-030 29. Oktober 2025 8 x
26,00 €

Rückenfit

Das viele Sitzen im Alltag, wenig Bewegung und einseitige Tätigkeiten können zu Beeinträchtigungen und Schmerzen im Rücken führen. Bewegung, Aufbau und die Förderung einer gesunden Muskulatur und ein trainierter Rücken können helfen. Gezielte Wirbelsäulengymnastik, die Überlastungen von Wirbelsäule und Gelenken entgegenwirkt, ändert auf Dauer die Körperhaltung. In unserem

Rückenfit-Kurs werden die Muskeln gestärkt, gedehnt und entspannt. Der Kurs ist für alle geeignet, die mehr für ihre Rückengesundheit tun möchten und sich einen schmerzfreien Rücken wünschen.

Mitbringen: bequeme Kleidung, großes Handtuch zum Unterlegen, Socken

mittwochs von 18.30 - 19.15 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef
Leitung Martin Schmitz

33-033 3. September 2025 5 x
17,00 €

33-034 29. Oktober 2025 8 x
26,00 €

Wirbelsäulengymnastik

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

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

Mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, großes Handtuch zum Unterlegen

donnerstags von 9.00 - 9.45 Uhr

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



33-037 4. September 2025 6 x
20,00 €

33-038 30. Oktober 2025 7 x
23,00 €

montags von 16.15 - 17.15 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef
Leitung: Anne - Sophie Böcker

33-039 8. September 2025 5 x
23,00 €

33-040 27. Oktober 2025 8 x
35,00 €

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/St. Josef
Leitung Sigrid Ehrenberg - de Joode

33-103 8. September 2025 5 x
22,00 €

33-104 27. Oktober 2025 8 x
34,00 €

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/St. Josef
Leitung Sigrid Ehrenberg - de Joode

33-107 3. September 2025 6 x
26,00 €

33-108 29. Oktober 2025 8 x
34,00 €

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/St. Josef
Leitung Heike Mothes

33-111 8. September 2025 5 x
22,00 €

33-112 27. Oktober 2025 7 x
30,00 €

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; Kirchstr 23
Leitung Iris Grunwald

33-115 1. September 2025 5 x
24,00 €

33-116 27. Oktober 2025 8 x
38,00 €

montags von 19.00 - 20.00 Uhr

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

33-119 1. September 2025 4 x
20,00 €

33-120 27. Oktober 2025 8 x
38,00 €

ZUMBA® Fitness

Tanzen Sie sich fit!

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

In den Kursen erwarten Sie exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Bevor Sie es bemerken, werden Sie fit und gewinnen an Energie. Das Workout basiert auf dem Prinzip "Join the Party". Für Zumba® muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben.



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

montags von 19.00 - 20.00 Uhr

Ort Datteln; Gustav-Adolf-Schule;
Mozartstraße 1; Turnhalle

Leitung Iris Grunwald

33-123 1. September 2025 5 x
24,00 €

33-124 27. Oktober 2025 8 x
38,00 €

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/St. Josef

Leitung Beate Okurowski

33-127 8. September 2025 5 x
24,00 €

33-128 27. Oktober 2025 8 x
38,00 €

Pilates für alle

Gemeinsam in Bewegung kommen, stärker und flexibler werden!

Pilates stärkt die Muskulatur, macht gleichzeitig flexibel und verbessert die Körperhaltung. Die effektiven Übungen fördern dein Nervensystem, unterstützen eine aufrechte Wirbelsäule und helfen dir, Stress abzubauen.

Im Mittelpunkt jeder Pilates-Stunde stehen die Stärkung des Körperzentrums und die Aufrichtung des Körpers. Durch abwechslungsreiche Bewegungsabläufe wird die Wirbelsäule mobilisiert und die Flexibilität gefördert. Eine bewusste Pilates-Atmung unterstützt die Sauerstoffversorgung und verbessert die Konzentration.

Mitbringen: Bequeme Sportkleidung, großes Handtuch zum Unterlegen, Getränk

freitags von 17.30 - 18.30 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Nuria Mertens

33-131 12. September 2025 4 x
19,00 €



33-132 31. Oktober 2025 8 x
37,00 €

Fit und aktiv sein

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

Mitbringen: Sportschuhe mit heller Sohle, großes Handtuch zum Unterlegen

dienstags von 8.30 - 9.30 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef
Leitung Evelyn Demeter

33-135 9. September 2025 5 x
22,00 €

33-136 28. Oktober 2025 8 x
34,00 €

dienstags von 9.30 - 10.30 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef
Leitung Evelyn Demeter

33-139 9. September 2025 5 x
22,00 €

33-140 28. Oktober 2025 8 x
34,00 €

Dein Pilateskurs - Bewusst Bewegen - spürbar stärken

Du möchtest Dich wieder mehr spüren, Deinen Körper stärken und einfach mal abschalten?

Dann ist dieser Pilateskurs genau das richtige für Dich.

Egal, ob Du EinsteigerIn bist, wieder einsteigen möchtest oder einfach einen Ausgleich zum Alltag suchst - hier bist Du genau richtig.

Mach mit und gönne Dir eine Stunde nur für Dich!

Mitbringen: Bequeme Sportkleidung, großes Handtuch zum Unterlegen, Getränk.

freitags von 11.00 - 12.00 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef
Leitung Alina Lamberty

33-142 18. Juli 2025 6 x
28,00 €

Mit Bewegung fit im Alter

Übungen für Beweglichkeit und Gleichgewicht sowie Wirbelsäulengymnastik mit Yogaelementen sind Inhalt dieser Sportstunde. Mit gezielten Muskelübungen für den gesamten Körper werden mit und ohne Kleingeräte (Hanteln, Theraband, Fitball) Fitness, Kraft und Koordination verbessert.

Mitbringen: Sportschuhe mit heller Sohle, Handtuch und Getränk

dienstags von 18.00 - 19.00 Uhr

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

33-147 2. September 2025 6 x
26,00 €

33-148 28. Oktober 2025 8 x
34,00 €



Bewegung hält fit

Übungen für Beweglichkeit und Gleichgewicht sowie Wirbelsäulengymnastik mit Yogaelementen sind Inhalt der Sportstunde. Ebenfalls werden mit gezielten Muskelübungen für den gesamten Körper mit und ohne Kleingeräten (Hanteln, Theraband, Fitball) die Fitness, Kraft und Koordination verbessert.

Mitbringen: Sportschuhe mit heller Sohle, Handtuch und Getränk

dienstags von 19.00 - 20.00 Uhr

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

33-151 2. September 2025 6 x
26,00 €

33-152 28. Oktober 2025 8 x
34,00 €

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/St. Josef
Leitung Mechthild Teschers

33-167 3. September 2025 6 x
26,00 €

33-168 29. Oktober 2025 8 x
34,00 €

freitags von 8.15 - 9.15 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef
Leitung Mechthild Teschers

33-183 12. September 2025 4 x
18,00 €

33-184 31. Oktober 2025 8 x
34,00 €

Aktiv und beweglich bleiben

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

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

donnerstags von 8.15 - 9.15 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef
Leitung Mechthild Teschers

33-171 11. September 2025 5 x
22,00 €

33-172 30. Oktober 2025 8 x
34,00 €



Fit und Fun

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

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

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

donnerstags von 17.45 - 18.45 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Rita Surma

33-175 11. September 2025 5 x
22,00 €

33-176 30. Oktober 2025 7 x
30,00 €
(nicht: 6. Nov.)

Tanzen One Partner (TOP) in Reihen und Linien

Modern Linedance

Modern Linedance ist eine eigenständige Tanzart, die in Linien und Reihen ohne Partner getanzt wird. (kein Countrystyle, kein Zumba)! Festgelegte Tanzschritte werden zu einer Choreographie zusammengefasst. Alle Tänzer/innen tanzen synchron. Die einzelnen

Tanzschritte werden langsam gemeinsam erlernt und mit viel Spaß bei flotter Musik wiederholt.

Linedance fördert eine hohe Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit.

Unterschiedliche Bewegungen regen die Gehirnzellen zu neuen Verknüpfungen an, macht Gelenke, Muskeln und Sehnen beweglich. Das gibt ein positives Lebensgefühl und stärkt das Selbstbewusstsein.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe mit glatter Sohle, Getränk

donnerstags von 18.00 - 19.30 Uhr

Ort Datteln; Treffpunkt Hachhausen; Westring 8

Leitung Karin Marquardt

33-187 28. August 2025 7 x
51,00 €
Einzeltermine

33-188 6. November 2025 7 x
51,00 €
Einzeltermine

Fitnessgymnastik für Frauen

montags von 19.30 - 20.30 Uhr

Ort Grundschule Henrichenburg Alter Garten Castrop-Rauxel

Leitung Martin Schmitz

33-202 1. September 2025 5 x
22,00 €

33-202A 27. Oktober 2025 8 x
34,00 €



montags von 20.30 - 21.30 Uhr

Ort Grundschule Henrichenburg Alter Garten Castrop-Rauxel
Leitung Martin Schmitz

33-205 1. September 2025 5 x
22,00 €

33-206 27. Oktober 2025 8 x
34,00 €

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 Theraband, zwei kleine Wasserflaschen (500 ml) oder zwei kleine Hanteln, Sportschuhe mit heller Sohle, Handtuch und Getränk.

montags von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort Oer-Erkenschwick, Grundschule Haard
Leitung Sabine Kohlhoff

33-218 1. September 2025 6 x
38,00 €

33-219 27. Oktober 2025 8 x
50,00 €

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 Radfahrsaison!

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

33-223 26. August 2025 1 x
4,00 €

33-224 9. September 2025 1 x
4,00 €

Nordic Walking - aber richtig

Nordic Walking ist, mit der richtigen Technik, ein effektives, gelenkschonendes Ausdauertraining. Nordic Walking ist die optimale Sportart für jeden, egal ob trainiert oder untrainiert. Es hat positive Auswirkungen auf das Herz-



Kreislaufsystem, verbessert die Körperhaltung, stärkt das Immunsystem, fördert die Fettverbrennung und macht Spaß.

In diesem Einführungskurs wird das richtige Gehen mit Stockeinsatz vermittelt.

Nordic Walking mit der richtigen Technik ist kein Spaziergang mit Stöcken, sondern eher Skilanglauf ohne Ski.

Nordic Walking Stöcke können mitgebracht oder gegen eine geringe Gebühr beim Übungsleiter ausgeliehen werden.

Mitbringen: Sportschuhe, bequeme Kleidung, Getränk.

mittwochs von 17.30 - 18.30 Uhr

Ort Datteln; Zu den Sportstätten 5, Parkplatz

Leitung Mario Mothes

33-262 24. September 2025 4 x
16,00 €

Weihnachtliche Pralinen-Werkstatt

Für den Genuss oder als Geschenk. Wer kann Pralinen schon Widerstehen?

In diesem Kurs stellen Sie ihre eigenen Pralinen her mit unterschiedlichen Herstellungstechniken.

Hinweis: Der Kurs findet im Gemeindehaus St. Josef, Castroper Str. 92 statt.

Mitbringen: Dosen zum Mitnehmen und ein Getränk

Samstag von 10.00 - 13.00 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Silvia Oberkamp

34-011 15. November 2025 1 x
32,00 €

Geschmackswunder Chutneys

Scharf, würzig, süß und sauer, dieser Marmeladenähnliche Aufstrich, der seinen Ursprung in Indien findet, vereint meist mehrere Geschmacksrichtungen in sich. Chutneys sind köstliche Begleiter zu Käse, Fleisch, Fisch und vielen anderen Gerichten. Wir tauchen ein in die Welt der Chutneys und bereiten unterschiedliche Rezepturen zu, die wir im Anschluß gemeinsam genießen.

Für den Genuß zuhause, bitte gut gespülte Gläser mit Schraubdeckeln mitbringen.

Der Kurs findet im Pfarrheim St. Josef, Castroper Str. 92, 45711 Datteln

Mitbringen: Glas mit Schraubdeckel und ein Getränk

34-012 29. November 2025 1 x
30,00 €



Trommeltreff für Djembe

Für Anfänger und Fortgeschrittene

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

Mitbringen: wenn möglich eine Djembe

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

Samstags von 10.00 - 11.30 Uhr, alle 14 Tage

Ort Pfarrheim St. Marien, Ahsen
Leitung Elisabeth Mues, Katrin Sturm

51-003 30. August 2025 4 x
58,00 €

51-004 15. November 2025 4 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/St. Josef
Leitung Marlies Herlemann

52-003 11. September 2025 5 x
32,00 €

52-004 30. Oktober 2025 8 x
50,00 €



Nähkurs für Nähbegeisterte

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

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

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

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

montags von 19.00 - 22.00 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Olga Hochstädter-Lepschy

52-103 8. September 2025 5 x
67,00 €

52-104 27. Oktober 2025 7 x
93,00 €
(nicht: 24. Nov.)

dienstags von 8.30 - 11.30 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Ursula Poloczek

52-107 9. September 2025 5 x
42,00 €

52-108 28. Oktober 2025 8 x
66,00 €

dienstags von 19.00 - 22.00 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Ursula Poloczek

52-111 9. September 2025 5 x
42,00 €

52-112 28. Oktober 2025 8 x
66,00 €

Workshop Adventdeko gestalten mit Keraflott

Möchten Sie Ihre Weihnachtsdeko mit der Gießmasse Keraflott selber gestalten? Unter Anleitung kann dann die Technik des Gießens ausprobiert werden. Das Gießpulver wird mit Wasser angemischt und dann in Silikonformen gefüllt. Wir stellen eine Auswahl Silikonformen für weihnachtliche Motive, eine kleine Krippe, oder einen Adventskranz bereit. Wenn die Formen ausgehärtet sind gestalten wir unsere Dekoration mit Holz und Schriftzügen. Die fertigen Ergebnisse sind einzigartige Dekorationsstücke zum Verschenken oder für das eigene Zuhause.

Im Workshop werden verschiedene Silikonformen und 1 kg Gießpulver zur Verfügung gestellt. Falls mehr Material benötigt wird, kann dieses direkt bei der Kursleitung vor Ort gegen Bargeld erworben werden.



donnerstags von 19.00 - 21.15 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Nicole Häming

53-010 13.+ 20. November 2025 2 x
37,00 €

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/St. Josef

Leitung Ruth Müller-Eschner

53-100 18. Oktober 2025 1 x
24,00 €

Basis-Fotokurs - Dein Einstieg in die Fotografie

Entdecke die Welt der Fotografie! In diesem intensiven, zweitägigen Fotokurs lernst du alles, was du für die ersten Schritte mit deiner Kamera und der Bildbearbeitung brauchst. Vom richtigen Umgang mit Belichtung, Blende, ISO und Verschlusszeit bis hin zur kreativen Bildkomposition - Du wirst sicherer im Umgang mit deiner Kamera und bekommst wertvolle Tipps für beeindruckende Fotos.

An Tag 1 tauchst du in die Theorie ein, gefolgt von einer praktischen Fotosession im Studio, bei der du das Gelernte sofort anwenden kannst. Eine Woche später, nach einer kurzen Selbstarbeit mit deinen eigenen Fotos, folgt Tag 2, an dem du deine Aufnahmen in einer Bildbesprechung präsentierst und die Kunst der Bildbearbeitung mit Lightroom und Photoshop lernst.

Du erhältst ein Handout mit einem umfassenden Leitfaden und ein Notizbuch, in dem du deine Erfahrungen festhalten kannst. In entspannter Atmosphäre mit Getränken und Snacks wird jeder Teilnehmer individuell betreut.

Sei dabei und entwickle deine fotografischen Fähigkeiten weiter - wir freuen uns auf dich!

Mitbringen: Digitale Kamera, Speicherkarte, passende Kabel zum Anschluss an Laptop oder Tablet, nach Möglichkeit eigenen Laptop oder Tablet zu Bildbearbeitung.

samstags von 10.00 - 14.00 Uhr

Ort Datteln; Fotoatelier
„Kleine Momente“

Leitung Nicole Maruhn

53-701 21.Juni + 05. Juli 2025

99,00 €

53-702 13. +27. September 2025

99,00 €

FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE DATTELN

Castroper Str. 92

45711 Datteln

T 02363 910000

info@fbs-datteln.de

www.fbs-datteln.de

Öffnungs- und Beratungszeiten

mo – fr 09:00- 12:00 Uhr

mo+ do 15:00- 17:30 Uhr

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

