



**FBS  
DATTELN**  
KATHOLISCHE KIRCHE  
BISTUM MÜNSTER

Foto:©Adobe Stock

# Kurse 1. Halbjahr 2026

Anmeldetag Dienstag 25.11.25

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

## SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

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

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

Die Mandatsreferenznummer wird Ihnen über den Lastschrifteinzug mitgeteilt.

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

\_\_\_\_\_  
Straße, Hausnummer

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

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

DE                 
IBAN

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

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

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

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

\_\_\_\_\_  
Straße und Hausnummer

\_\_\_\_\_  
Titel

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

\_\_\_\_\_  
Beginn

\_\_\_\_\_  
Telefon

\_\_\_\_\_  
Gebühr

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

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

- Ja – Ratenzahlung
- Nein – keine Ratenzahlung
- Ja – SEPA Lastschriftmandat liegt der FBS bereits vor
- Nein – bitte SEPA Mandat

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

## **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**

Winterferien 22.12.25 – 06.01.2026

Sommerpause 29.06.26\* – 06.09.26

## **Bankverbindung**

Darlehnskasse Münster eG

IBAN DE 14 4006 0265 0003 0373 00

BIC GENODEM1DKM

Empfänger: Katholisches Bildungsforum Recklinghausen

Bitte nutzen sie die Online-Anmeldemöglichkeiten auf unserer Webseite [www.fbs-datteln.de](http://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 Abmelderegulungen, 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](mailto:kbf-Recklinghausen@bistum-muenster.de)

### **Ihr Kontakt vor Ort:**

#### **Katholische Familienbildungsstätte Datteln**

Castroper Str. 92, 45711 Datteln

#### **Simon Köcher**

Leitung  
[koecher@bistum-muenster.de](mailto:koecher@bistum-muenster.de)

#### **Petra Krumm**

Pädagogische Mitarbeiterin  
[krumm@bistum-muenster.de](mailto:krumm@bistum-muenster.de)

#### **Elisabeth Mues**

Pädagogische Mitarbeiterin  
[mues@bistum-muenster.de](mailto:mues@bistum-muenster.de)

## **Einrichtungen des Katholisches Bildungsforum Recklinghausen**

#### **Katholische Familienbildungsstätte Datteln**

Kirchstraße 29, 45711 Datteln, T 02363 910000  
[fbs-datteln@bistum-muenster.de](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:fbs-recklinghausen@bistum-muenster.de)  
Leitung: Johanna Schulte

#### **Katholisches Kreisbildungswerk Recklinghausen**

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

#### **Stefanie Dörmann**

Verwaltung  
[doermann@bistum-muenster.de](mailto:doermann@bistum-muenster.de)

#### **Melanie Finke**

Verwaltung  
[finke@bistum-muenster.de](mailto:finke@bistum-muenster.de)

Liebe Freundinnen und Freunde der Familienbildungsstätte DattelN,

wir freuen uns, Ihnen auch im ersten Halbjahr 2026 wieder ein buntes und vielfältiges Programm anbieten zu können. Stöbern Sie gerne durch unser neues Heft. Sicher ist auch für sie der eine oder andere Kurs dabei, zu dem Sie sich anmelden möchten.

Ab dem 25. November 2025 können Sie sich wieder über unsere Homepage, telefonisch oder direkt bei uns im Büro anmelden.

Wir aktualisieren und erweitern unser Programm ständig. Schauen Sie auch auf unsere Homepage und folgen Sie uns auf Instagram. Dort informieren wir Sie regelmäßig über aktuelle Kursangebote.

Das erste Halbjahr 2026 wird für uns auch das letzte Halbjahr im Pfarrheim St. Josef sein. Für Ende Juli haben wir den Umzug in unsere frisch renovierten Räume an der Kirchstraße geplant.

**Daher enden alle Kurse, die im Pfarrheim St. Josef stattfinden, spätestens am 28. Juni 2026.**

**Kurse, die in KITAs, Sporthallen oder anderen Räumen stattfinden werden bis zum Beginn der Sommerferien fortgeführt.**

Die Daten, an denen Ihr Kurs stattfindet, finden Sie wie immer auch auf unserer Homepage.

Das Team der Familienbildungsstätte DattelN

# Unser Kursangebot\*

	Seiten
	
<b>Eltern-Informations-Angebote</b>	<b>8-11</b>
<b>Eltern-Kind-Angebote</b>	<b>11-20</b>
	
<b>Selbsthilfegruppen</b>	<b>20-21</b>
	
<b>Bewegung-Entspannung-Ernährung</b>	<b>21-32</b>
	
<b>Kreativkurse</b>	<b>32-Ende</b>
<b>Näh-, Mal- und Musikangebote</b>	

**\*Buchbar ab Dienstag 25.11.25!**



## Diversität in KITA und Familie

### Kooperation mit Familienzentrum St. Marien

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.

### Mittwoch von 15.00 - 16.30 Uhr

Ort Oer-Erkenschwick, Otto-Huhe-Str. 1,  
Pfarrheim St. Josef  
Leitung Claudia Valentin

13-6901 11. Februar 2026 1 x  
keine Gebühr

## Mut zum Neinsagen - Kinder stark machen

### Kooperation Familienzentrum St. Marien

Es gibt Situationen, in denen sich Kinder unwohl fühlen. Wenn andere Kinder sie ärgern, wenn Erwachsene sie drücken, auf den Schoß nehmen oder ein Küsschen einfordern. In diesen Momenten selbstbewusst "Nein" sagen zu können, erfordert jede Menge Mut. Wie können wir unseren Kindern helfen, selbstbewusst zu werden und Grenzen zu setzen?

### Mittwoch von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort Oer-Erkenschwick, Otto-Huhe-Str. 1,  
Pfarrheim St. Josef  
Leitung Reinhold Niestegge

13-6902 17. Juni 2026 1 x  
keine Gebühr

## Kinder haben Rechte-Anleiten und Beteiligen statt Drohen und Bevormunden

### Kooperation Familienzentrum Waltrop - Ost

Kinder haben ein Recht auf gewaltfreie Erziehung. Dazu zählt nicht nur das Recht, keine körperliche Gewalt zu erfahren, sondern auch das Recht, ohne seelische Gewalt aufzuwachsen. Zu seelischer Gewalt gehören auch Drohungen, Beleidigungen, oder Ignorieren. Ein entnervtes "wenn du jetzt nicht mitkommst, gehe ich ohne dich" ist in Stresssituationen schnell gesagt. Doch wo verläuft die Grenze zwischen Erziehung und seelischer Gewalt? Welche Möglichkeiten haben Eltern, ihrem Erziehungsauftrag gerecht zu werden?

Antworten auf diese und alle weiteren Fragen zum Thema Kinderrechte hat der Erziehungsberater Reinhold Niestegge.

### Donnerstag von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort Waltrop, Kita Ostring, Ostring 49  
Leitung Reinhold Niestegge

13-7001 12. März 2026 1 x  
keine Gebühr

## Wut tut gut - Trotzen ist wichtig

### Kooperation mit Familienzentrum Waltrop-Ost

Wut äußert sich bei Kindern oft heftig und ist nicht selten mit Aggressionen verbunden. Nicht nur während der "Trotzphase" bringen Kinder Eltern mit ungehemmten Gefühlsäußerungen an ihre Grenzen. Bei diesem Elternabend geht Reinhold Niestegge auf die Frage ein, warum Kinder häufig so heftig reagieren, warum Wut gut tut und wichtig für die kindliche Entwicklung ist und wie Eltern mit Wut- und Trotzanfällen umgehen können.



**Donnerstag von 19.00 - 20.30 Uhr**

Ort Waltrop; Kita Ostring

Leitung Reinhold Niestegge

**13-7002** 11. Juni 2026 1 x

keine Gebühr

## **Bollerköppchen und Ramboline-kindliche Wut und Aggression**

### **Kooperation Familienzentrum Amandus**

Trotzphasen sind anstrengend, aber normal. Doch wie sieht es aus, wenn sich eine aggressive Phase einstellt und das Kind sich wütend und aggressiv verhält? Welches Maß an Aggression ist im Kindesalter normal? Wozu dient sie? Und wie können Eltern geschickt reagieren? An diesem Abend laden wir Sie zu einem offenen Austausch über die kleineren und größeren kindlichen Wutattacken ein.

**Dienstag von 15.00 - 16.30 Uhr**

Ort Kindergarten St. Amandus, Lohstraße 2

Leitung Claudia Valentin

**13-7102** 14. April 2026 1 x

keine Gebühr

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

### **Kooperatin mit Familienzentrum Artikus**

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.

**Mittwoch von 19.00 - 20.30 Uhr**

Ort Datteln; Kindergarten Artikus; Mozartstr. 1

Leitung Reinhold Niestegge

**13-7301** 28. Januar 2026 1 x

keine Gebühr

## **Geschwisterstreitigkeiten**

### **Kooperation mit Familienzentrum Artikus**

Geschwisterstreitigkeiten sind oft anstrengend und herausfordernd für Eltern. Tägliches Geschrei und Weinen lassen die elterlichen Nerven schnell blank liegen. Wie sollten Eltern mit diesen Streitigkeiten umgehen? Was können die Kinder selber regeln und wann ist es Zeit einzuschreiten?

**Donnerstag von 19.00 - 20.30 Uhr**

Ort Datteln; Kindergarten Artikus; Mozartstr. 1

Leitung Reinhold Niestegge

**13-7302** 7. Mai 2026 1 x

keine Gebühr

## **Mut zum Neinsagen-Kinder stark machen**

### **Kooperation Familienzentrum Hand-in-Hand**

Es gibt Situationen, in denen sich Kinder unwohl fühlen. Wenn andere Kinder sie ärgern, wenn Erwachsene sie drücken, auf den Schoß nehmen oder ein Küsschen einfordern. In diesen Momenten selbstbewusst "Nein" sagen zu können, erfordert jede Menge Mut. Wie können wir unseren Kindern helfen, selbstbewusst zu werden und Grenzen zu setzen?

**Donnerstag von 19.00 - 20.30 Uhr**

Ort Kindergarten St. Dominikus,

Eisenbahnstraße 6

Leitung Reinhold Niestegge

**13-7501** 22. Januar 2026 1 x

keine Gebühr

## **Kleine Tipps und Tricks von A-Z für einen entspannten Alltag mit Kindern**

### **Kooperation Familienzentrum Hand-in-Hand**

Der Abend hat das Ziel, kleine alltagstaugliche Tipps und Tricks aufzuzeigen, um ein harmonischeres Familienleben zu genießen.

Mithilfe verschiedener Medien und Methoden greifen wir stressige Situationen auf, die jede



Familie kennt, um Handlungsalternativen kennenzulernen, die weniger Stress bedeuten. Wir gehen Zeitfressern auf den Grund und zeigen auf, wie Kinder „satt an Aufmerksamkeit“ und gleichzeitig optimal in ihrer Entwicklung gefördert werden.

Wir erläutern die Frage, warum in der Stellenbeschreibung von Eltern das Wort „Animateur“ nicht vorkommt, und versuchen die „Botschaft hinter schwierigem Verhalten“ zu erkennen.

### **Mittwoch von 18.00 - 20.15 Uhr**

Ort Kindergarten Marienau, Im Weingarten 6  
Leitung Heike Bernat

**13-7502** 29. April 2026 1 x  
keine Gebühr

### **Selbstbewusstes Kind - na klar!**

**Kooperation mit Familienzentrum Johanniter Kinderhaus**

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 Johanniter-Kinderhaus, Marienstraße 19  
Leitung Reinhold Niestegge

**13-7601** 16. April 2026 1 x  
keine Gebühr

### **Wut und Zorn bei Kindern**

**Kooperation mit Familienzentrum In der Kneife**

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

Situation ausgelöst und welche Möglichkeiten bleiben?

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

### **Dienstag von 19.00 - 20.30 Uhr**

Ort DRK-Familienzentrum, In der Kneife 6, Oer-Erkenschwick

Leitung Reinhold Niestegge

**13-7701** 17. März 2026 1 x  
keine Gebühr

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

**Kooperation mit Familienzentrum In der Kneife**

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.

### **Dienstag von 19.00 - 20.30 Uhr**

Ort DRK-Familienzentrum, In der Kneife 6, Oer-Erkenschwick

Leitung Reinhold Niestegge

**13-7702** 12. Mai 2026 1 x  
keine Gebühr

### **Homöopathie für die Familie**

**Kooperation mit Familienzentrum Miteinander**

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



### **Mittwoch von 18.30 - 20.45 Uhr**

Ort Castrop-Rauxel; Kita St. Lambertus

Leitung Kathrin Buhl

**13-7801** 28. Januar 2026 1 x

keine Gebühr

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

#### **Kooperation mit Familienzentrum Kanello**

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.

### **Dienstag von 19.00 - 20.30 Uhr**

Ort Datteln; Kindergarten Kanello Am alten Stadion 5

Leitung Reinhold Niestegge

**13-7901** 10. Februar 2026 1 x

keine Gebühr

### **Beißen, Hauen, Kratzen**

#### **Kooperation mit Familienzentrum Kanello**

Kleine Kinder testen im Spiel gerne ihre Kräfte oder nehmen über Aggressionen Kontakt zu anderen Kindern auf. Oft fehlen ihnen auch die Worte, sich anders auszudrücken. Wie können Eltern reagieren, wenn ihr Kind andere Kinder verletzt oder aber selber verletzt wird? Über diese Fragen wollen wir an diesem Abend ins Gespräch kommen.

### **Dienstag von 19.00 - 20.30 Uhr**

Ort Datteln; Kindergarten Kanello Am alten Stadion 5

Leitung Reinhold Niestegge

**13-7902** 28. April 2026 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 und Väter 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 Müttern und Vätern 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, Kirchstraße 25

Leitung Franka Bodin

**14-001E** ab 8. Januar 2026 12 x

keine Gebühr

### **Offener Treff**

#### **Kooperation mit den Frühen Hilfen, Stadt Datteln**

In unserem offenen Treff für Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr können Sie in gemütlicher Runde bei einem kleinen Frühstück andere Eltern mit Babys kennenlernen, sich über das Leben und den Alltag mit dem Baby, über aktuelle Fragen zur



Entwicklung, Ernährung und Erziehung austauschen. Eine Diplompädagogin und eine Mitarbeiterin des Jugendamtes begleiten die Treffen und unterstützen bei Bedarf mit fachlichen Informationen. Spielanregungen und Sinneserlebnisse für die Babys runden das Angebot ab. Auch unregelmäßige Besucher/innen sind herzlich willkommen- einfach hereinschauen!

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

### **dienstags von 9.00 - 10.30 Uhr**

Ort Datteln; Kindergarten Artikus; Mozartstr. 1

Leitung Silvia Falkenherr

**14-003** ab 13. Januar 2026 13 x  
keine Gebühr

**14-004** ab 14. April 2026 13 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 1. Halbjahr. Für spätere Geburtstermine werden laufend Kurse eingerichtet. **Anmeldungen sind jederzeit in der FBS Datteln oder unter: [www.fbs-datteln.de](http://www.fbs-datteln.de) unter „PEKiP® und „Anmelde-Liste Januar-Dezember“ möglich.**

## **PEKiP®**

### **Geburtsdaten: Juli - August 2025**

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

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

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

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

*Mitbringen: großes Handtuch zum unterlegen*

*Hinweis: Eltern sollten leichte, bequeme Kleidung tragen.*

Ort FBS Datteln/St. Josef

### **Geburtsdaten: Juli - August 2025**

#### **mittwochs von 10.45 - 12.15 Uhr**

Leitung Sabine Schwahn-Drotleff

**14-113** ab 14. Januar 2026 11 x  
84,00 €

### **Geburtsdaten: Februar/März 2025**

#### **dienstags von 10.45 - 12.15 Uhr**

Leitung Annika Pantförder

**14-125** ab 13. Januar 2026 10 x  
77,00 €

### **Geburtsdaten: März - April 2025 von 9.00 - 10.30 Uhr**

Leitung Sabine Schwahn-Drotleff

**14-135** ab 14. Januar 2026 11 x  
84,00 €



## Eltern-Baby-Kurs

### Babys erstes Lebensjahr

Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr sind herzlich willkommen im Eltern-Baby-Kurs. Wie in unseren Peking-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 wohlfühlen.

*Mitbringen: großes Handtuch zum unterlegen*

*Hinweis: Eltern sollten leichte, bequeme Kleidung tragen.*

## Geburtsdaten August-September 2025

### donnerstags von 9.00 - 10.30 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung n.n.

**14-136** ab 15. Januar 2026 11 x  
84,00 €

---

**14-137** ab 16. April 2026 9 x  
69,00 €

## Geburtsdaten Mai - Juni 2025

### montags von 9.00 - 10.30 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Janina Fligge

**14-141** ab 12. Januar 2026 10 x  
77,00 €

---

**14-142** ab 13. April 2026 10 x  
77,00 €

## 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

**14-201** ab 14. Januar 2026 11 x  
71,00 €

---

**14-202** ab 15. April 2026 10 x  
65,00 €

### freitags von 9.00 - 10.30 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Denise Böhnke

**14-205** ab 16. Januar 2026 11 x  
71,00 €

---

**14-206** ab 17. April 2026 10 x  
65,00 €

### freitags von 10.45 - 12.15 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Denise Böhnke

**14-225** ab 16. Januar 2026 11 x  
71,00 €

---

**14-226** ab 17. April 2026 10 x  
65,00 €



## 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 - 17.15 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Carmen Stammler

**14-209** ab 15. Januar 2026 11 x  
71,00 €

**14-210** ab 16. April 2026 9 x  
59,00 €

### mittwochs von 15.30 - 17.00 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Sandy Hanwell

**14-230** ab 14. Januar 2026 11 x  
71,00 €

**14-231** ab 15. April 2026 11 x  
71,00 €

### 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 zu erhalten
- Kindern durch Fingerspiele und Lieder, Spaß an Bewegung und Sprache zu vermitteln

### dienstags von 9.30 - 11.00 Uhr

Ort Pfarrheim Christus-König, Oer-Erkenschwick

Leitung Beate Winkelmann

**14-221** ab 13. Januar 2026 10 x  
62,00 €

**14-222** ab 14. April 2026 13 x  
80,00 €

### Spieltreff: Klettern, hüpfen, singen

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

Macht mit beim Indoor Spielplatz der FBS!

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

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

### dienstags von 9.00 - 10.30 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Janina Fligge

**14-301** ab 13. Januar 2026 10 x  
62,00 €

**14-302** ab 14. April 2026 10 x  
62,00 €

### dienstags von 15.30 - 17.00 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Uta Watermann

**14-305** ab 13. Januar 2026 10 x  
62,00 €

**14-306** ab 14. April 2026 10 x  
62,00 €



### **dienstags von 10.45 - 12.15 Uhr**

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Janina Fligge

**14-309** ab 13. Januar 2026 10 x  
62,00 €

---

**14-310** ab 14. April 2026 10 x  
62,00 €

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

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Janina Fligge

**14-314** ab 16. Januar 2026 11 x  
68,00 €

---

**14-315** ab 17. April 2026 10 x  
62,00 €  
(nicht: 30.Mai)

### **freitags von 10.45 - 12.15 Uhr**

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Janina Fligge

**14-322** ab 16. Januar 2026 11 x  
68,00 €

---

**14-323** ab 17. April 2026 10 x  
62,00 €  
(nicht: 30.Mai)

## **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!

Die Treffen finden donnerstags von 09:00-10:30 Uhr statt.

### **donnerstags von 9.00 - 11.15 Uhr**

Ort Datteln; Familienbüro Nord, Heibeckstr. 3

Leitung Patricia Magiera

**14-241** ab 8. Januar 2026 12 x  
keine Gebühr

---

**14-242** ab 16. April 2026 12 x  
keine Gebühr

## **Spieltreff**

### **Eltern mit Kindern ab 8 Monaten bis zum Kindergarten Eintritt**

#### **Kooperation mit Familienzentrum St. Amandus**

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

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

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

### **donnerstags von 9.30 - 11.00 Uhr**

Ort Kindergarten St. Antonius, In den Birken 45

Leitung Annika Pantförder

**14-7104** ab 15. Januar 2026 11 x  
keine Gebühr

---

**14-7105** ab 16. April 2026 12 x  
keine Gebühr

### **Kooperation mit Familienzentrum Timuria mittwochs von 9.30 - 11.00 Uhr**

Ort Kita St. Josef, Hagemer Kirchweg 18

Leitung Annika Pantförder

**14-7201** ab 14. Januar 2026 11 x  
keine Gebühr

---

**14-7202** ab 15. April 2026 14 x  
keine Gebühr



### **mittwochs von 16.15 - 17.45 Uhr**

Ort Kindergarten St. Franziskus, Westring 8

Leitung Nicole Häming

**14-7204** ab 14. Januar 2026 11 x

keine Gebühr

---

**14-7205** ab 15. April 2026 14 x

keine Gebühr

### **Kooperation mit Familienzentrum Kanello**

#### **montags von 9.00 - 10.30 Uhr**

Ort Kita Kanello Am alten Stadion 5

Leitung Mercedes Bröker

**14-7901** ab 12. Januar 2026 10 x

keine Gebühr

(nicht: Rosenmontag)

---

**14-7902** ab 13. April 2026 11 x

keine Gebühr

(nicht: Pfingsten)

### **Bewegungsspaß für Groß und Klein**

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

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

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

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

### **Eltern-Kind-Turnen mit Kindern von 12 - 24**

#### **Monaten**

#### **samstags von 9.30 - 10.30 Uhr**

Ort Lohschule, Grüner Weg 12

Leitung Uta Watermann

**15-001** ab 17. Januar 2026 11 x

53,00 €

---

**15-002** ab 18. April 2026 13 x

63,00 €

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

#### **samstags von 10.30 - 11.30 Uhr**

Ort Lohschule, Grüner Weg 12

Leitung Uta Watermann

**15-004** ab 17. Januar 2026 11 x

53,00 €

---

**15-005** ab 18. April 2026 13 x

63,00 €

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

#### **samstags von 11.30 - 12.30 Uhr**

Ort Lohschule, Grüner Weg 12

Leitung Uta Watermann

**15-007** ab 17. Januar 2026 11 x

53,00 €

---

**15-008** ab 18. April 2026 13 x

63,00 €

### **Eltern mit Kindern von 2 - 4 Jahren**

#### **mittwochs von 15.30 - 16.30 Uhr**

Ort Datteln; Grundschule Ahsen; Am Graben 15; Turnhalle

Leitung Birgit Peters

**15-017** ab 14. Januar 2026 11 x

53,00 €

---

**15-018** ab 15. April 2026 14 x

67,00 €

#### **mittwochs von 16.30 - 17.30 Uhr**

Ort Datteln; Grundschule Ahsen; Am Graben 15; Turnhalle

Leitung Birgit Peters

**15-023** ab 14. Januar 2026 11 x

53,00 €

---

**15-024** ab 15. April 2026 14 x

67,00 €



## Wir backen gemeinsam für Ostern

### Eltern+ Großeltern backen mit ihren Kindern+ Enkeln

Wer einmal mit Kindern gemeinsam gerührt, geknetet und gebacken hat, wird es immer wieder gerne tun. Viele werden aus der eigenen Kindheit noch wissen, wie viel Spaß es gemacht hat, in der Küche zu werkeln. Wir bieten Ihnen die Gelegenheit, mit Ihren Kindern+ Enkeln gemeinschaftlich für Ostern die leckersten Kekse und Kuchen zu zaubern. Voller Stolz können die Kinder Ihre eigenen Kunstwerke an den Feiertagen der Familie präsentieren. Nehmen auch Sie Anregungen für die eigene Backstube mit nach Hause und backen Sie Ihre Lieblingsrezepte nach.

*Bitte Mitbringen: Schürze, Klarsichtfolie, Dosen zum Mitnehmen, ein Getränk*

*Hinweis: Der Kurs findet im Gemeindehaus St. Josef, Castroper Str. 92 statt. Gebühren für ein Eltern-Kind-Paar einschl. Lebensmittel, 5,00 € je weiteres Kind*

### Samstag von 15.00 - 17.15 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Ute Mathwig

**16-003** 21. März 2026 1 x  
18,00 €

## 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

**16-100** ab 9. Januar 2026 11 x  
54,00 €

**16-101** ab 17. April 2026 6 x  
30,00 €

## Rhythmus Racker

### Mit taktvollen Tönen machen "kleine" Kinder "großen" Lärm! - Eltern mit Kindern von 12 - 30 Monaten

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*

### freitags von 15.45 - 16.45 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Carina Kusch

**16-103** ab 9. Januar 2026 11 x  
54,00 €

**16-104** ab 17. April 2026 6 x  
30,00 €



## Rhythmus Racker

### "Kleinkinders erster Tanz" - Eltern mit Kindern von 24 - 48 Monaten

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

Hier lernen die Kinder, 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 Spiele 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*

#### freitags von 17.00 - 18.00 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Carina Kusch

**16-106** ab 9. Januar 2026 11 x  
54,00 €

**16-107** ab 17. April 2026 6 x  
30,00 €

## Keine Zeit für Langeweile - Basteln, Spielen und Malen

### Für Kinder ab 6 Jahren

Keine Zeit für Langeweile! In diesem Kurs haben die Kinder Gelegenheit zum Malen und zum Basteln. Zudem werden die Kinder mit der Kursleitung verschiedene Spiele ausprobieren, entweder zu zweit oder in der Gruppe!

Neben dem kreativen Prozess nimmt auch das gemeinschaftliche Miteinander einen wichtigen Raum ein. Die Kinder inspirieren sich gegenseitig und jedem einzelnen wird Raum und Aufmerksamkeit gegeben.

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

#### Samstag von 15.00 - 18.00 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Ruth Müller-Eschner

**17-001** 14. Februar 2026 1 x  
14,00 €

**17-002** 23. Mai 2026 1 x  
14,00 €

## 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. Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt das Geburtsdatum Ihres Kindes an*

Termine: Für die Kinder 7. und 8.03. von 10:00 - 13:00 Uhr, Elternabend am 9.03. von 19 - 20:30 Uhr.

#### samstags von 10.00 - 13.00 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Carmen Uhlenbrock

**17-003** ab 7. März 2026 3 x  
82,00 €



## Mut tut gut

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

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

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

Ziele des Trainings sind:

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

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

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

*Hinweis: Teilnehmende Kinder sollten mindestens so alt sein, dass sie bereits im letzten KITA-Jahr vor der Einschulung sind. Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt das Geburtsdatum Ihres Kindes an*

Termine: Für die Kinder am 14. und 15.03. von 10:00 -13:00 Uhr, Elternabend am 16.03. von 19 - 20:30 Uhr.

**17-004** ab 14. März 2026      3 x  
82,00 €

### Mutig wie ein Löwe - Selbstbehauptung für Kids von 5 bis 7 Jahren

#### Für kleine Persönlichkeiten, die lernen wollen, groß aufzutreten

Im Kindergarten und in der Schule, auf dem Spielplatz oder beim Sport – schon die Jüngsten

müssen lernen, sich in Gruppen zurechtzufinden, sich abzugrenzen und ihre Gefühle auszudrücken. Genau dabei hilft dieser Kurs!

In einer sicheren und spielerischen Atmosphäre lernen die Kinder, wie sie selbstbewusst „Nein“ sagen, sich bei Streit nicht aus der Ruhe bringen lassen und gut für sich selbst sorgen. Ziel ist es, die Kinder frühzeitig zu stärken – vor Mobbing, Ausgrenzung und unnötigen Konflikten.

Was Ihr Kind im Kurs lernt:

Mehr Sicherheit im Alltag:

Ihr Kind lernt, wie es klar spricht, mutig auftritt und sich selbst schützt.

Mehr Respekt & weniger Streit:

Durch Rollenspiele und Bewegungsspiele erleben die Kinder, wie man fair miteinander umgeht.

Mehr Motivation & Dranbleiben:

Auch Dinge, die erstmal „schwierig“ wirken, können mit etwas Mut und Ausdauer Spaß machen.

Mehr Klarheit über eigene Grenzen:

Ihr Kind erkennt besser, was gut für es ist – und wie es unangenehme Situationen frühzeitig stoppt.

Die Eltern bekommen zusätzlich ein Elternvideo vom Kursleiter mit wertvollen Tipps, wie Sie Ihr Kind im Alltag stark begleiten können.

Herr Hüttner ist Lehrer, erfahrener Resilienztrainer und seit vielen Jahren zertifizierter Kursleiter nach dem Konzept „Stark auch ohne Muckis“.

*Bitte Mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk und kleiner Snack.*

**samstags von 10.00 - 13.00 Uhr**

Ort      FBS Datteln/St. Josef

Leitung Stefan Hüttner

**17-006** ab 18. April 2026      2 x  
60,00 €

### Ferien-Kurs: 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*

### Freitag von 10.00 - 12.00 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Elfi Abram

**17-008** 10. April 2026 1 x  
18,00 €

### 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*

### Kinder von 3 - 4 Jahren

#### freitags von 15.00 - 16.00 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Uta Watermann

**17-115** ab 16. Januar 2026 11 x  
57,00 €

**17-116** ab 17. April 2026 10 x  
52,00 €

### Kinder von 5 - 6 Jahren

#### freitags von 16.00 - 17.00 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Marie Watermann

**17-119** ab 16. Januar 2026 11 x  
57,00 €

**17-120** ab 17. April 2026 10 x  
52,00 €



### 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 3. Donnerstag im Monat

Ort FBS Datteln/St. Josef  
Leitung Ulrike Klink

**22-001** ab 19. Februar 2026 6 x  
keine Gebühr

### Gesprächsgruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz

#### Kooperation Caritasverband Datteln e. V.

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

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

#### jeden vierten Mittwoch im Monat mittwochs von 15.00 - 17.00 Uhr

Ort Treffpunkt Hachhausen; Westring 8  
Leitung Giesela Gendig-Borchers

**22-003** ab 28. Januar 2026 7 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 mittwochs von 14.30 - 15.15 Uhr

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

**22-005** ab 7. Januar 2026 7 x  
keine Gebühr  
*genaue Termine auf unserer Homepage*



### Kräuterwanderung

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

Einige der berühmtesten von ihnen wachsen überall um uns herum, wie zum Beispiel die Brennessel oder der Löwenzahn. Viele kennen die Kräuter als lästiges "Unkraut", das in der freien Natur in Gärten, Wäldern oder auf Wiesen wächst.

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

#### Samstag von 14.00 - 16.30 Uhr

Ort Wanderparkplatz 50 Katenkreuz, in den Wellen 30 a  
Leitung Kirstin Löchner

**31-000** 9. Mai 2026 1 x  
16,00 €



## Stuhlyoga

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

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

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

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

*Mitbringen: bequeme Kleidung*

### mittwochs von 9.00 - 9.45 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Birgit Keller-Reddemann

**32-008** ab 14. Januar 2026 11 x  
41,00 €  
(nicht: 29.01.)

**32-009** ab 15. April 2026 11 x  
41,00 €

## Yoga für Anfänger

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

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

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

### montags von 18.15 - 19.45 Uhr

Ort Datteln; Grundschule Ahsen; Am Graben 15; Turnhalle

Leitung Monika Heigelmann

**32-104** ab 19. Januar 2026 8 x  
58,00 €  
(nicht: Rosenmontag)

**32-105** ab 13. April 2026 10 x  
72,00 €  
(nicht: Pfingstmontag & 01.06.)

### dienstags von 18.00 - 19.30 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Inga Mücke

**32-108** ab 13. Januar 2026 7 x  
51,00 €

**32-109** ab 14. April 2026 8 x  
58,00 €

### dienstags von 19.30 - 21.00 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Inga Mücke

**32-112** ab 13. Januar 2026 7 x  
51,00 €

**32-113** ab 14. April 2026 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

**32-130** ab 21. Januar 2026 9 x  
65,00 €

---

**32-131** ab 29. April 2026 9 x  
65,00 €

### **mittwochs von 18.00 - 19.30 Uhr**

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Reinhild Rau

**32-134** ab 21. Januar 2026 9 x  
65,00 €

---

**32-135** ab 29. April 2026 9 x  
65,00 €

## **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

**32-138** ab 21. Januar 2026 9 x  
65,00 €

---

**32-139** ab 29. April 2026 9 x  
65,00 €

### **mittwochs von 11.00 - 12.30 Uhr**

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Reinhild Rau

**32-142** ab 21. Januar 2026 9 x  
65,00 €

---

**32-143** ab 29. April 2026 9 x  
65,00 €

## **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

**32-146** ab 22. Januar 2026 9 x  
65,00 €

---

**32-147** ab 30. April 2026 7 x  
51,00 €  
(nicht: Chr. Himmelf. + Fronl. )

### **donnerstags von 11.00 - 12.30 Uhr**

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Reinhild Rau



**32-150** ab 22. Januar 2026 9 x  
65,00 €

---

**32-151** ab 30. April 2026 7 x  
51,00 €  
(nicht: Chr. Himmelf.+ Fronl.)

## 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

**32-176** ab 15. Januar 2026 11 x  
53,00 €

---

**32-177** ab 16. April 2026 9 x  
44,00 €

## Hatha-Yoga

### der sanfte Weg bei Rückenbeschwerden

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

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

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

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

### dienstags von 16.30 - 18.00 Uhr

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

**32-183** ab 20. Januar 2026 8 x  
58,00 €  
(nicht: Nelkendienstag)

---

**32-184** ab 28. April 2026 8 x  
58,00 €  
(nicht: Pfingstdienstag)

## 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 10.45 - 12.15 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Beate Okurowski

**32-187** ab 12. Januar 2026 10 x  
72,00 €  
(nicht: Rosenmontag)

**32-188** ab 13. April 2026 10 x  
72,00 €  
(nicht: Pfingsten)

## Stuhlgymnastik

### Sturzprophylaxe für Menschen ab ca. 65 Jahren

#### Kooperation Arbeitsgemeinschaft 50 +

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

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

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

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

### montags von 9.45 - 10.45 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Sigrid Ehrenberg - de Joode

**33-001** ab 12. Januar 2026 10 x  
49,00 €  
(nicht: Rosenmontag)

**33-002** ab 13. April 2026 10 x  
49,00 €  
(nicht: Pfingstmontag)

### montags von 11.00 - 12.00 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Sigrid Ehrenberg - de Joode

**33-005** ab 12. Januar 2026 10 x  
49,00 €  
(nicht: Rosenmontag)

**33-006** ab 13. April 2026 10 x  
49,00 €  
(nicht: Pfingstmontag)

## 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

**33-011** ab 12. Januar 2026 9 x  
44,00 €  
(nicht: Rosenmontag)



---

**33-012** ab 13. April 2026 10 x  
49,00 €  
(nicht: Pfingstmontag)

## Wirbelsäulengymnastik

### Männer und Frauen jeden Alters

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

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

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

### montags von 16.15 - 17.15 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Anne - Sophie Böcker

**33-015** ab 12. Januar 2026 9 x  
44,00 €  
(nicht: Rosenmontag)

---

**33-016** ab 13. April 2026 10 x  
49,00 €

## 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

**33-023** ab 12. Januar 2026 10 x  
37,00 €

---

**33-024** ab 13. April 2026 9 x  
34,00 €

## 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

**33-035** ab 15. Januar 2026 11 x  
41,00 €

---

**33-036** ab 16. April 2026 12 x  
45,00 €  
(nicht: Chr. Himmelfahrt & Fronleichnam)



## 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

**33-101** ab 12. Januar 2026 10 x  
49,00 €  
(nicht: Rosenmontag)

---

**33-102** ab 13. April 2026 10 x  
49,00 €  
(nicht: Pfingstmontag & Fronleichnam)

## 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

**33-105** ab 14. Januar 2026 11 x  
54,00 €

---

**33-106** ab 15. April 2026 11 x  
54,00 €

## 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

**33-109** ab 12. Januar 2026 10 x  
49,00 €  
(nicht: Rosenmontag)

---

**33-110** ab 13. April 2026 9 x  
44,00 €  
(nicht: Pfingsten)

## ZUMBA® Gold

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

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

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



### montags von 10.00 - 11.00 Uhr

Ort Datteln; AmandusForum; Kirchstraße 23

Leitung Iris Grunwald

**33-113** ab 12. Januar 2026 10 x  
52,00 €  
(nicht: Rosenmontag)

---

**33-114** ab 13. April 2026 13 x  
67,00 €  
(nicht Pfingsten)

### montags von 19.00 - 20.00 Uhr

Ort Datteln; Josefschule; Hagemer Kirchweg 5;  
Turnhalle

Leitung Melanie Brune

**33-117** ab 12. Januar 2026 10 x  
52,00 €  
(nicht: Rosenmontag)

---

**33-118** ab 13. April 2026 13 x  
67,00 €  
(nicht: Pfingsten)

## 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 Gustav-Adolf-Schule; Mozartstraße 1

Leitung Iris Grunwald

**33-121** ab 12. Januar 2026 10 x  
52,00 €  
(nicht: Rosenmontag)

---

**33-122** ab 13. April 2026 13 x  
67,00 €  
(nicht: Pfingsten)

## 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

**33-125** ab 12. Januar 2026 10 x  
49,00 €  
(nicht: Rosenmontag)

---

**33-126** ab 13. April 2026 10 x  
49,00 €  
(nicht: Pfingsten)

## 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 Anne - Sophie Böcker

**33-133** ab 13. Januar 2026 9 x  
44,00 €  
(nicht: 17.02.)

---

**33-134** ab 14. April 2026 8 x  
40,00 €  
(nicht: 26.05.)

**dienstags von 9.30 - 10.30 Uhr**

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

**33-137** ab 13. Januar 2026 9 x  
44,00 €  
(nicht: 17.02.)

---

**33-138** ab 14. April 2026 10 x  
48,00 €  
(nicht: 26.05.)

**Mit Bewegung fit im Alter**

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

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

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

**dienstags von 18.00 - 19.00 Uhr**

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

**33-145** ab 13. Januar 2026 10 x  
48,00 €  
(nicht: 17.02.)

---

**33-146** ab 14. April 2026 13 x  
63,00 €  
(nicht: 26.05.)

**Bewegung hält fit**

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

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

**dienstags von 19.00 - 20.00 Uhr**

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

**33-149** ab 13. Januar 2026 10 x  
48,00 €  
(nicht: 17.02.)

---

**33-150** ab 14. April 2026 13 x  
63,00 €  
(nicht: 26.05.)

**Pilates Online - bewusst bewegen & stärken**

Ein ganzheitliches Training zur Kräftigung der tiefen Muskulatur – mit Fokus auf Haltung, Atmung und Körperwahrnehmung. Die Stunden kombinieren Mobilisation, Stabilisation und Achtsamkeit.

Geeignet für Einsteiger\*innen und alle, die sich nachhaltig und wohltuend bewegen möchten.

Benötigt werden: Matte, bequeme Kleidung, evtl. Kissen/Handtuch, Internetzugang.

Live-Teilnahme online.

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

**dienstags von 18.00 - 19.00 Uhr**

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



**33-152D** ab 13. Januar 2026 10 x  
49,00 €

---

**33-153D** ab 14. April 2026 13 x  
63,00 €

### 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 19.00 - 20.00 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Mechthild Teschers

**33-165** ab 14. Januar 2026 11 x  
54,00 €

---

**33-166** ab 15. April 2026 11 x  
54,00 €

### Aktiv und beweglich bleiben

Dieser Kurs richtet sich an alle, 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

**33-169** ab 15. Januar 2026 11 x  
54,00 €

---

**33-170** ab 16. April 2026 9 x  
44,00 €  
(nicht: 14.05. & 04.06.)

### Fit und Fun

Geboten wird eine Fitness- und Problemzongymnastik 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

**33-173** ab 15. Januar 2026 10 x  
49,00 €  
(nicht: 20. Febr.)

---

**33-174** ab 16. April 2026 8 x  
39,00 €  
(nicht 14.05. & 04.06.)

### 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*

#### freitags von 8.15 - 9.15 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Mechthild Teschers

**33-181** ab 16. Januar 2026 11 x  
54,00 €

---



**33-182** ab 17. April 2026 9 x  
44,00 €  
(nicht: 01.05.)

## Tanzen ohne Partner (TOP) in Reihen und Linien

### Modern Linedance

Modern Line Dance ist eine eigenständige Tanzart, die in Linien und Reihen ohne Partner getanzt wird. (kein Country style, 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 Treffpunkt Hachhausen; Westring 8  
Leitung Karin Marquardt

**33-185** ab 15. Januar 2026 10 x  
82,00 €  
*Einzeltermine*

**33-186** ab 16. April 2026 12 x  
98,00 €  
(nicht: 14.05. + 04.06.)

## Fitnessgymnastik für Frauen

### montags von 19.30 - 20.30 Uhr

Ort Grundschule Henrichenburg Alter Garten  
Castrop-Rauxel  
Leitung Martin Schmitz

**33-200** ab 12. Januar 2026 9 x  
44,00 €  
(nicht: Rosenmontag)

**33-201** ab 13. April 2026 13 x  
63,00 €  
(nicht: Pfingsten)

### montags von 20.30 - 21.30 Uhr

Ort Grundschule Henrichenburg Alter Garten  
Castrop-Rauxel  
Leitung Martin Schmitz

**33-204** ab 12. Januar 2026 9 x  
44,00 €  
(nicht: Rosenmontag)

**33-205** ab 13. April 2026 13 x  
63,00 €  
(nicht: Pfingsten)

## 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

**33-216** ab 12. Januar 2026 11 x  
79,00 €  
(nicht: Rosenmontag)

**33-217** ab 13. April 2026 13 x  
93,00 €  
(nicht: Pfingsten)

## 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

**33-260** ab 11. März 2026 3 x  
16,00 €

### mittwochs von 18.30 - 19.30 Uhr

Ort Datteln; Zu den Sportstätten 5, Parkplatz  
Leitung Mario Mothes

**33-261** ab 20. Mai 2026 3 x  
16,00 €

### Nordic Walking - für Fortgeschrittene

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

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit Vorerfahrung geeignet.

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

*Mitbringen: Sportschuhe, bequeme Kleidung, Getränk.*

**33-262** ab 1. Juli 2026 3 x  
16,00 €



### Trommeltreff für Djembe

#### Für Anfänger und Fortgeschrittene

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

*Mitbringen: wenn möglich eine Djembe*

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

#### samstags von 10.00 - 11.30 Uhr

##### unregelmäßig

Ort Pfarrheim St. Marien, Ahsen  
Leitung Katrin Sturm

**51-003** ab 17. Januar 2026 5 x  
77,00 €

**51-004** ab 18. April 2026 5 x  
77,00 €

### Ukulele - Schnupperkurs für Einsteiger/innen

Ukulele spielen macht Spaß! Sie hat nur vier Saiten, ist klein, leicht, transportabel, preisgünstig und vor



allem schnell zu erlernen. Mit einfachen Begleitakkorden spielen und singen Sie bereits in der ersten Kursstunde die ersten Lieder.

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger/innen ohne jegliche Vorkenntnisse. Hier können Sie einmal ganz unverbindlich das Instrument und das Musizieren mit der Ukulele kennen lernen. Auf Anfrage stellen wir ihnen ein Leihinstrument kostenlos zur Verfügung.

Die Dozentin Christine Budkammer ist Musikerin in verschiedenen musikalischen Besetzungen und freiberufliche Saxophonistin.

*Hinweis: Geben Sie bei der Anmeldung bitte an, ob Sie ein Leihinstrument benötigen.*

Im Anschluss gibt es die Möglichkeit an einem Anfängerkurs in Recklinghausen teilzunehmen. Nähere Infos im Kurs.

**Donnerstag von 17.30 - 20.30 Uhr**

Ort FBS Datteln/St. Josef  
Leitung Christine Budkammer

51-016 12. März 2026 1 x  
40,00 €

**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 etc. 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

52-001 ab 15. Januar 2026 11 x  
101,00 €

52-002 ab 16. April 2026 9 x  
83,00 €  
*(nicht: 14. Mai und 04. Jun)*

**Nähkurs für Nähbegeisterte**

*Sie wollten sich schon immer etwas Schönes nähen? Oder Sie haben früher genäht und würden gern wieder einsteigen? Manchmal reizt auch ein schöner Stoff, den Sie gern verarbeiten würden. Gemeinsam macht es mehr Spaß, neue pfiffige Schnitte auszuprobieren und ein modisches Kleidungsstück zu gestalten. AnfängerInnen sind herzlich eingeladen. Sie werden erleben, wie leicht es ist, ein erstes einfaches Kleidungsstück anzufertigen. Die Kursleitung steht Ihnen mit ihrem Wissen zur Seite und wird Sie während der einzelnen Arbeitsschritte anleiten.*

*Der Kurs ist auch für Fortgeschrittene geeignet, die ihre Kenntnisse erweitern oder nach eigenen Wünschen nähen möchten. Mitbringen: Stoff, Schere, Maßband, Nähgarn, Näh- und Stecknadeln, Schnittmuster (sofern vorhanden) Mitbringen: eigene Nähprojekte mit dem benötigten Nähmaterialien*

**montags von 19.00 - 22.00 Uhr**

Ort FBS Datteln/St. Josef  
Leitung Olga Hochstädter-Lepschy

52-101 ab 12. Januar 2026 10 x  
122,00 €

52-102 ab 13. April 2026 10 x  
122,00 €  
*(nicht: Pfingstmontag)*



## Modische Kleidung - selbst genäht

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

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

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

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

### dienstags von 8.30 - 11.30 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Ursula Poloczek

**52-105** ab 13. Januar 2026 10 x  
92,00 €  
(nicht: Nelkendienstag)

---

**52-106** ab 14. April 2026 10 x  
92,00 €

### dienstags von 19.00 - 22.00 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Ursula Poloczek

**52-109** ab 13. Januar 2026 10 x  
92,00 €  
(nicht: Nelkendienstag)

---

**52-110** ab 14. April 2026 10 x  
92,00 €  
(nicht: Pfingstdienstag)

## 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!

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

**53-101** 24. Januar 2026 1 x  
24,00 €

---

**53-102** 13. Juni 2026 1 x  
24,00 €



# FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE DATTELN

Castroper Str. 92

45711 Datteln

T 02363 910000

info@fbs-datteln.de

[www.fbs-datteln.de](http://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.

