Kurse 2. Halbjahr 2026

FBS DATTELN
KATHOLISCHE KIRCHE
BISTUM MÜNSTER

Wiedereröffnung nach Renovierung auf der Kirchstr. 29

Foto:©Feldhege

Kirchstr. 29

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

Liebe Gäste der FBS Datteln,

„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“ – so schreibt Hermann Hesse in einem seiner wohl bekanntesten Gedichte „Stufen“. Er würde bestimmt nichts dagegen gehabt haben, wenn wir uns diesen Vers zu eigen machen und den *Anfang* in einen *Neuanfang* erweitern.

Denn nach über zwei Jahren intensiver Renovierungsarbeiten, freuen wir uns, unsere Arbeit nun wieder in unserem Stammhaus an der Kirchstraße 29 aufnehmen und Sie und Euch dort endlich wieder willkommen heißen zu dürfen. Obwohl wir an der Castroper Straße eine stets in guter Erinnerung bleibende Zeit hatten, ist die Rückkehr für uns doch etwas ganz Besonderes.

Viel ist in den vergangenen zwei Jahren passiert – neue Fenster, neue Böden, neue Sanitäranlagen, neue Leitungen, neuer Aufzug, neue Wände, neue Türen und vor allem auch eine schöne neue Lehrküche.

Das Haus ist hell und freundlich und wartet auf Altbekannte und Neu-Interessierte. Wir bedanken uns bereits jetzt für Ihre und Eure Treue und Geduld in dieser Zeit des Umbaus, die durchaus an manchen Stellen herausfordernd für alle Beteiligten war.

Dies wollen wir vor allem bei der **feierlichen Wiedereröffnung** tun und laden zu einem Tag des (Wieder-)Entdeckens und Kennenlernens ein. Wir beginnen am Sonntag, dem **13.09.2026 um 11:00** Uhr mit einem Gottesdienst in der St. Amanduskirche und laden im Anschluss daran alle Interessierten in unsere neuen Räumlichkeiten ein.

Für das Team der FBS Datteln

Simon Köchr

Einrichtungsleiter

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

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

Öffnungs- und Beratungszeiten
mo – fr 09:00- 12:00 Uhr
mo+ do 15:00- 17:00 Uhr
***In den Schulferien NRW ist das Büro der FBS nur vormittags geöffnet.**

Schließungszeiten
Sommerpause 29.06.26 – 21.08.2026*, 31.08.26-01.09.26*
*durch den Umzug auf die Kirchstr. 29
Winterpause 23.12.26 – 06.01.27
***In den Schulferien NRW ist das Büro der FBS nur vormittags geöffnet.**

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

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 Abmelderegelungen, 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

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: Johanna Schulte

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

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

Stefanie Dörmann
Verwaltung
doermann@bistum-muenster.de

Melanie Finke
Verwaltung
finke@bistum-muenster.de

f

Unser Kursangebot

	Seiten
Eltern-Informations-Angebote	7-11
Eltern-Kind-Angebote	11-18
Fit mit Kind	18-19
Kreativ mit Kind	19-25
Kids	26-37
Selbsthilfegruppen	37-40
Bewegung-Entspannung	40-60
Ernährung	61-70
Kreativkurse Näh-, Mal- und Musikangebote	71-76
Bildung auf Bestellung	77-Ende

Trocken werden. Wann und wie?

Kooperation mit Familienzentrum Amandus

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

Montag von 19.00 - 20.30 Uhr
Ort Kindergarten St. Amandus, Lohstraße 2
Leitung Sarah-Jane Haase

13-7103 28. September 2026 1 x
keine Gebühr

Fit für die Schule

Kooperation mit Familienzentrum Artikus

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!

Montag von 19.00 - 20.30 Uhr
Ort Datteln; Kindergarten Artikus; Mozartstr. 1
Leitung Sarah-Jane Haase

13-7303 21. September 2026 1 x
keine Gebühr

Wut tut gut - Trotzen ist wichtig

Kooperation mit Familienzentrum Artikus

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 Datteln; Kindergarten Artikus; Mozartstr. 1
Leitung Reinhold Niestegge

13-7304 19. November 2026 1 x
keine Gebühr

Vorschulkinder im Alltag fördern

Kooperation Familienzentrum Hand-in-Hand

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, Kompetenzen, die Kinder im Schulalltag benötigen "nebenbei" im Alltag gefördert werden können und welche sozialen Fähigkeiten den Schulstart erleichtern.

Donnerstag von 19.00 - 20.30 Uhr
Ort Kindergarten St. Dominikus, Eisenbahnstraße 6
Leitung Sarah-Jane Haase

13-7503 24. September 2026 1 x
keine Gebühr

Großwerden mit Handy, Tablet und Co

Kooperation mit Städtisches Familienzentrum In der Kneife

In vielen Familien gibt es eine große Auswahl verschiedener Medien: Fernseher, Handys,

Tablets, Computer, Spielkonsolen, usw. Besonders Kinder fühlen sich von der Medienvielfalt zu jeder Zeit und in besonderer Weise angezogen. Sie werden schon sehr früh zu Medienexperten.

Ziel ist es, dass Kinder 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 In der Kneife 3a, Oer-Erkenschwick
Leitung Reinhold Niestegge

13-7703 29. September 2026 1 x
keine Gebühr

Geschwisterstreitigkeiten

Kooperation mit Familienzentrum "In der Kneife"

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 In der Kneife 3a, Oer-Erkenschwick
Leitung Reinhold Niestegge

13-7704 26. November 2026 1 x
keine Gebühr

Das morgendliche Chaos- ohne Stress in den Tag starten

Kooperation mit Familienzentrum Miteinander

Jeden Morgen das gleiche Spiel: Aufstehen wird zur Herausforderung, das Frühstück bleibt halb gegessen liegen und irgendwo fehlt immer ein Schuh? ?

Damit sind Sie nicht allein!

Gemeinsam schauen wir bei diesem Elternabend auf Möglichkeiten, mit dem morgendlichen

Chaos umzugehen und mit weniger Stress für Eltern und Kinder in den Tag zu starten.

Donnerstag von 19.00 - 20.30 Uhr
Ort Castrop-Rauxel; Kita St. Lambertus
Leitung Reinhold Niestegge

13-7802 5. November 2026 1 x
keine Gebühr

Fit für die Schule

Kooperation mit: Städtisches Familienzentrum Kanello

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!

Donnerstag von 17.30 - 19.00 Uhr
Ort Datteln; Städtisches Familienzentrum Kanello; Am alten Stadion 5
Leitung Marina Martin

13-7903 24. September 2026 1 x
keine Gebühr

Grenzen setzen - wie konsequent muss ich sein?

Kooperation mit Familienzentrum Kanello

Im ganz normalen Erziehungalltags-Wahnsinn stellen sich Eltern oft die Frage nach richtigen und angemessenen Grenzen und Konsequenzen, um die Entwicklung Ihrer Kinder zu fördern! Häufig entstehen dabei große Unsicherheiten. Eltern fragen sich: bin ich zu streng, zu weich, zu inkonsequent? In dieser Veranstaltung soll besprochen werden, welche Bedeutung Regeln und Grenzen für die Entwicklung von Kindern haben und wie sie gestaltet und umgesetzt werden können!

Donnerstag von 18.00 - 19.30 Uhr
Ort Datteln; Städtisches Familienzentrum Kanello; Am alten Stadion 5
Leitung Reinhold Niestegge

13-7904 12. November 2026 1 x
keine Gebühr

Elternstart 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

14-005 ab 21. Juli 2026 13 x
keine Gebühr

14-006 ab 20. Oktober 2026 10 x
keine Gebühr

Anmeldeverfahren bei PEKiP®-Kursen

Freie Plätze werden über eine Anmeldeliste vergeben. Das Geburtsdatum des Kindes und das Anmeldedatum sind Kriterien für die Platzvergabe. Bitte melden Sie sich (gerne auch vor Geburtstermin) an. In den bestehenden

Kursen haben die 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 unter „PEKiP® und „Anmeldeliste 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: Oktober-November 2025
freitags von 10.45 - 12.15 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Britta Balan-Philipp

14-117 ab 11. September 2026
7 x 58,00 €

Geburtsdaten: Januar 2026
dienstags von 10.45 - 12.15 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Annika Pantförder

14-127 ab 8. September 2026 7 x 58,00 €

14-128 ab 3. November 2026 8 x 66,00 €

Geburtsdaten: Dezember 2025
mittwochs von 9.00 - 10.30 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Sabine Schwahn-Drotleff

14-151 ab 9. September 2026 6 x 47,00 €

14-152 ab 4. November 2026 7 x 54,00 €

Geburtsdaten: Februar 2026
montags von 10.45 - 12.15 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Linda Olfert

14-154 ab 7. September 2026 7 x 58,00 €

14-155 ab 2. November 2026 8 x 66,00 €

Spiel und Spaß am Morgen
Eltern-Kind-Kurs mit Kindern von 1 - 3 Jahren

Spiel und Spaß am Morgen ist ein liebevoll gestalteter Spieltreff für Eltern mit ihren Kindern im Alter von 1 bis 3 Jahren.

Wöchentlich kommen Eltern und Kinder zusammen, um in einer warmen, sicheren Atmosphäre Zeit zu verbringen, sich auszutauschen und spielerisch Impulse für den Alltag mitzunehmen.

Ein Herzstück sind unsere wiederkehrenden Rituale, die den Kindern Sicherheit geben und sie behutsam auf den Übergang in die Kita oder zu ihrer Tagesmutter vorbereiten.

Dazu gibt es viele kreative Spielanregungen: von Fingerspielen und Liedern über Bewegungsangebote bis hin zu einem freiwilligen Bastelangebot. Dabei können die Kinder zum ersten Mal mit Fingerfarbe, Pinseln oder Stempeln experimentieren und so spielerisch ihre Feinmotorik entwickeln.

Darüber hinaus gibt es wertvollen Austausch mit anderen Eltern und viele Anregungen, die sich leicht zu Hause umsetzen lassen.

In der Kursgebühr sind 3,00 € Materialkosten enthalten

montags von 9.00 - 10.30 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Janina Fligge

14-203 ab 7. September 2026 6 x 41,00 €

14-204 ab 2. November 2026 7 x 47,00 €

mittwochs von 10.45 - 12.15 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Marina Martin

14-214 ab 9. September 2026 7 x 47,00 €

14-215 ab 4. November 2026 8 x 53,00 €

freitags von 9.00 - 10.30 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Denise Böhnke

14-207 ab 11. September 2026 7 x 47,00 €

14-208 ab 6. November 2026 8 x 53,00 €

freitags von 10.45 - 12.15 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Denise Böhnke

14-227 ab 11. September 2026 7 x 47,00 €

14-228 ab 6. November 2026 8 x 53,00 €

Spieltreff

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

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

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

14-211 ab 10. September 2026 7 x 47,00 €

14-212 ab 5. November 2026 7 x 47,00 €

Spieltreff für Eltern mit Kindern ab 8 Monaten

dienstags von 9.30 - 11.00 Uhr
Ort Pfarrheim Christus-König, Oer-Erkenschwick
Leitung Beate Winkelmann

14-223 ab 8. September 2026 6 x 38,00 €

14-224 ab 3. November 2026 7 x 44,00 €

Spieltreff

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

mittwochs von 15.30 - 17.00 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Sandy Hanwell

14-232 ab 9. September 2026 7 x 47,00 €

14-233 ab 4. November 2026 8 x 53,00 €

Klettern, hüpfen, singen

Eltern mit Kindern von 1-3 Jahren

Macht mit beim Indoor Spielplatz der FBS!

Eltern mit ihren Kleinkindern sind herzlich eingeladen, sich barfüßig und in bequemer Kleidung wöchentlich zum Klettern, Hüpfen, Springen und Singen zu treffen.

Im Raum können Kinder ihr Gleichgewicht, ihre Geschicklichkeit und andere Sinne in einer Gruppe ausprobieren.

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

dienstags von 9.00 - 10.30 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Janina Fligge

14-303 ab 8. September 2026 6 x 38,00 €

14-304 ab 3. November 2026 7 x 44,00 €

dienstags von 10.45 - 12.15 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Janina Fligge

14-311 ab 8. September 2026 6 x 38,00 €

14-312 ab 3. November 2026 7 x 44,00 €

dienstags von 15.30 - 17.00 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Uta Watermann

14-307 ab 8. September 2026 6 x 38,00 €

14-308 ab 3. November 2026 7 x 44,00 €

freitags von 9.00 - 10.30 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Janina Fligge

14-316 ab 11. September 2026 6 x 38,00 €

14-317 ab 6. November 2026 7 x 44,00 €

freitags von 10.45 - 12.15 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Janina Fligge

14-324 ab 11. September 2026 6 x 38,00 €

14-325 ab 6. November 2026 7 x 44,00 €

Spieltreff

Eltern mit Kindern ab 8 Monaten bis zum Kindergarteneintritt

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.

Kooperation mit Familienzentrum Amandus
donnerstags von 9.30 - 11.00 Uhr

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

14-7106 ab 3. September 2026
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 ab 2. September 2026
14 x
keine Gebühr

mittwochs von 16.15 - 17.45 Uhr

Ort Kindergarten St. Franziskus, Westring 8
Leitung Nicole Häming

14-7206 ab 2. September 2026
14 x
keine Gebühr

montags von 9.00 - 10.30 Uhr
Ort Datteln; Städtisches Familienzentrum Kanello; Am alten Stadion 5
Leitung Mercedes Bröker

14-7903 ab 7. September 2026 12 x
keine Gebühr

Kangatraining® für Mütter und Babys

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

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

Bitte mitbringen: Handtuch, Babydecke, Trage fürs Baby (kann auch bei der Kursleitung ausgeliehen werden) Getränk und zum 1. Kurstag bitte den Fragebogen Kangatraining ausgefüllt mitbringen. https://www.fbs-datteln.de/downloads/

freitags von 10.00 - 11. 00 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Lisa Pohlmann

14-900 ab 9. Oktober 2026 9 x
87,00 €

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 erwachsene 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 ab 12. September 2026
11 x 53,00 €

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

15-006 ab 12. September 2026
11 x 53,00 €

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

Ort Lohschule, Grüner Weg 12

Leitung Uta Watermann

15-009 ab 12. September 2026
11 x 53,00 €

Eltern mit Kindern von 2 – 4 Jahren

Ort Datteln; Grundschule Ahsen; Am Graben 15; Turnhalle

Leitung Birgit Peters, Nina Stromberg, Jana Storck

mittwochs von 15.30 - 16.30 Uhr

15-019 ab 9. September 2026
13 x 63,00 €

mittwochs von 16.30 - 17.30 Uhr

15-025 ab 9. September 2026
13 x 63,00 €

Kochen für kleine und große Genießer im Herbst

Für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

Wenn die Tage kürzer werden und die Küche nach Kürbis, Äpfeln und frischen Kräutern duftet, ist die perfekte Zeit gekommen, gemeinsam den Kochlöffel zu schwingen. In unserem Kurs „Kochen für kleine und große Genießer im Herbst“ kochen Eltern und Kinder als Team – mit viel Freude, Neugier und echtem Genuss.

Gemeinsam entdecken wir, wie gut selbstgekochtes Essen schmeckt und wie viel Spaß es macht, die Zutaten eigenständig zu verarbeiten. Die Kinder lernen unter Anleitung den sicheren Umgang mit kindgerechten Messern und Küchenutensilien, dürfen schneiden, rühren, würzen und natürlich probieren. Dabei stehen einfache, altersgerechte Rezepte im Mittelpunkt, die gelingen und zuhause problemlos nachgekocht werden können.

Wir verwenden saisonale Herbstzutaten wie z.B. Kürbis, Karotten, Äpfel oder Kartoffeln und zeigen, wie daraus abwechslungsreiche, ausgewogene Gerichte entstehen. Spielerisch vermitteln wir Grundlagen rund ums Kochen, Lebensmittel und Geschmack – ohne Leistungsdruck, dafür mit viel Lachen und gemeinsamen Erfolgserlebnissen.

Die Lebensmittel sind im Preis enthalten.

Mitbringen: Vorratsdosen und eigenes Getränk

Samstag von 10.00 - 12.15 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Silvia Oberkamp

16-002 10. Oktober 2026 1 x
36,00 €

Kochen für kleine und große Genießer

Für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

Wenn es draußen kalt ist und die Tage früh dunkel werden, wird die Küche zum gemütlichen Treffpunkt für kleine und große Genießer. In unserem Kurs „Kochen für kleine und große Genießer im Winter“ kochen Eltern und Kinder gemeinsam – mit viel Wärme, Freude und echtem Teamgeist.

Zusammen entdecken wir, wie gut selbstgekochtes Essen schmeckt und wie viel Spaß es macht, Wintergerichte eigenständig zuzubereiten. Die Kinder lernen unter Anleitung den sicheren Umgang mit kindgerechten Messern und Küchenutensilien, schneiden Gemüse, rühren Teige, formen kleine Köstlichkeiten und

dürfen natürlich immer wieder probieren.

Im Mittelpunkt stehen einfache, kindgerechte Rezepte, die gelingen und zuhause problemlos nachgekocht werden können. Wir arbeiten mit saisonalen Winterzutaten wie z.B. Wurzelgemüse, Kohl, Kartoffeln, Äpfeln oder Nüssen und bereiten daraus wärmende Suppen, herzhafte Ofengerichte und süße Leckereien für die kalte Jahreszeit zu.

Spielerisch vermitteln wir Grundlagen rund ums Kochen, Lebensmittel und Geschmack – ohne Druck, dafür mit viel Lachen und gemeinsamen Erfolgserlebnissen.

Die Lebensmittel sind im Preis enthalten.

Mitbringen: Vorratsdosen und eigenes Getränk

16-004 21. November 2026 1 x
36,00 €

Atelier für kleine Künstler

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

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

In diesem Kurs experimentieren Kinder mit Farben, Pinseln, Rollen und Schwämmen auf großflächigem Papier mit ganzem Körpereinsatz. Sie verteilen die Farben mit ihren Händen und Füßen und erfahren so Selbstwirksamkeit, wenn sich ihre Werke immer wieder verändern.

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

Möglichkeit, die Kinder nach dem Kurs abzuduschen.

Pro Kind kann nur eine Begleitperson teilnehmen.

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

Freitag von 10.00 - 11.30 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Sabine Schwahn-Drotleff

16-011 30. Oktober 2026 1 x
20,00 €

Samstag von 10.00 - 11.30 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Sabine Schwahn-Drotleff

16-012 31. Oktober 2026 1 x
20,00 €

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.

dienstags von 16.00 - 17.30 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Nicole Häming

14-252 ab 24. November 2026
3 Treffen für 23,00 €

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
Leitung Ute Mathwig

16-013 20. November 2026 1 x
16,00 €

Keramik-Workshop

für Eltern mit Ihren Kindern ab 8 Jahren

In diesem kreativen Workshop steht das gemeinsame Gestalten von Keramik im Mittelpunkt. In entspannter Atmosphäre können Tassen, Teller, Vasen oder Schalen individuell bemalt und gestaltet werden.

Hinweis: Gebühren für ein Eltern-Kind-Paar inkl. Materialkosten, 12,00 € je weiteres Kind

Sonntag von 10.00 – 12.30 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Ute Mathwig

16-015 22. November 2026 1 x
55,00 €

Wir backen Weihnachtsplätzchen

Eltern oder Großeltern backen mit ihren Kindern + Enkeln

Wer einmal mit Kindern gemeinsam gerührt geknetet und gebacken hat, wird es immer wieder gerne tun. Viele werden aus der eigenen Kindheit noch wissen, wie viel Spaß es gemacht hat, in der Küche zu werkeln. Wir bieten Ihnen in unserer neuen Lehrküche die Gelegenheit, mit Ihren Kindern und Enkeln gemeinsam für Weihnachten die leckere Plätzchen zu zaubern. Voller Stolz können die Kinder Ihre eigenen Kunstwerke an den Feiertagen der Familie präsentieren. Nehmen auch Sie Anregungen für die

eigene Backstube mit nach Hause und backen Sie Ihre Lieblingsrezepte nach.

Bitte mitbringen: Schürze, Klarsichtfolie, Dosen zum Mitnehmen

Hinweis: Gebühren für ein Eltern-Kind-Paar einschließlich Lebensmittel, 5,00€ jedes weitere Kind.

Samstag von 15.30 - 17.45 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Ute Mathwig

16-022 28. November 2026 1 x 19,00 €

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
Leitung Carina Kusch

16-102 ab 11. September 2026 12 x 62,00 €

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
Leitung Carina Kusch

16-105 ab 11. September 2026
12 x 62,00 €

Rhythmus Racker

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

freitags von 17.00 - 18.00 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Carina Kusch

16-108 ab 11. September 2026
12 x 62,00 €

Kindergeburtstage feiern in der FBS!

Lust auf einen unvergesslichen Kindergeburtstag voller Spaß, Bewegung und Kreativität? Dann komm zu uns in die Familienbildungsstätte! Wir laden Geburtstagskinder ein, gemeinsam mit Freunden einen aufregenden Tag bei uns zu verbringen.

Ihr könnt zwischen 3 verschiedenen Angeboten auswählen:

- **Bewegung:** Tolle Spiele und eine Bewegungsbaustelle für die kleineren Geburtstagskinder sorgen für viel Aktivität.
- **Kreative Bastelideen** warten darauf, entdeckt zu werden – hier können die Kinder ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Gemeinsame Spiele runden das Angebot ab.
- **In unserem Kochstudio** kann nach Herzenslust gekocht und gebacken werden. Ältere Kinder haben die Möglichkeit, schon kleine Menüs zuzubereiten und lernen dabei, wie man lecker und gesund kocht. Auch beim Kochen lockern kleine Spiele die gemeinsame Zeit auf Wenn ihr Lust bekommen habt, euren Geburtstag bei uns zu feiern, dann sprecht uns an. Gemeinsam mit euren Eltern finden wir das passende Thema für euch, um mit euren Freunden ein paar wunderschöne und aufregende Stunden zu verbringen.

Kommt vorbei, bringt Freude und Neugier mit – wir sorgen für den Rest!
Individuelle Absprachen können mit den Kursleitungen besprochen werden. Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme.

Bewegungs- und Bastelangebote:

Kursgebühr:	2 Unterrichtsstunden (je 45 Minuten)	52,00 €
	3 Unterrichtsstunden	75,00 €
	4 Unterrichtsstunden	100,00 €

zuzüglich benötigtes Bastelmaterial

Angebote in unserem Küchenstudio:

Kursgebühr:	3 Unterrichtsstunden (je 45 Minuten)	122,00 €
	4 Unterrichtsstunden	150,00 €

zuzüglich der verbrauchten Lebensmittel

Die Teilnehmerzahl für alle Kindergeburtstage liegt bei 8 Kindern.

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 8.11. von 10:00 -13:00 Uhr, Elternabend am 9.11. von 19 - 20:30 Uhr.

samstags von 10.00 - 13.00 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Carmen Uhlenbrock

17-005 ab 7. November 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
Leitung Stefan Hüttner

17-007 ab 12. September 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 dein eigenes Naturparfüm herstellen. Angefangen beim Namen, Etikett bis hin zum eigentlichen Produkt. Auf die Sinne fertig los!

Hinweis: Kursgebühr einschl. Materialkosten

Dienstag von 10.00 - 12.00 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Elfi Abram

17-009 20. Oktober 2026 1 x
18,00 €

Ferien - Kurs Yoga für Kinder

für Kinder von 6 - 8 Jahren

Kinderyoga-Workshop In den Herbstferien

Tauche ein in die zauberhafte Welt von Bella Wuschel! An zwei aufeinanderfolgenden Nachmittagen erleben wir gemeinsam spannende Abenteuer mit der kleinen Hündin und ihrer Wolke Wattebausch. Was dich erwartet:

Spielerische Yoga-Übungen für Körper und Geist

Zauberhafte Fantasiereisen zum Entspannen

Gemeinsame Rituale mit Klangschale

Bewegung, Spaß und Ruhe im Wechsel

Neue Freunde kennenlernen.

Der Fokus liegt auf Bewegungsfreude, Selbstvertrauen und Entspannung. Die Kinder lernen durch Yoga-Positionen ihren Körper besser kennen, tanken Energie und finden zur Ruhe. Ohne Leistungsdruck, mit viel Freude und Fantasie.

Die Kinder brauchen keine Vorkenntnisse, nur Neugier und Lust auf Bewegung!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke.

montags von 16.45 - 18.00 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Katharina Schmidt

17-010 ab 19. Oktober 2026 2 x
42,00 €

Burger and morgen - Kochworkshop für Kinder von 8 - 12 Jahren

In diesem Kochkurs bereiten wir Burger in zwei Varianten , selbstgemachte Buns und passende Beilagen zu. **Bitte mitbringen:** Eine Brotdose für eventuelle Reste.

Mittwoch von 16.00 - 19.00 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Denise Murau

17-011 23. September 2026 1 x
26,00 €

Ferienkurs Kreatives Malen und Basteln für Kids und Teens ab 10 Jahren

In diesem Workshop haben Kinder und Jugendliche die Möglichkeit, verschiedene Mal- und Basteltechniken kennenzulernen und auszuprobieren. Ohne Vorgabe und gleichzeitig mit Beratung, Begleitung und Anleitung während der gesamten Zeit. Einfach malen und basteln 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, Eine kleine Leinwand wird gestellt, es kann aber auch eine eigene Leinwand mitgebracht werden!

Bitte Kleidung tragen, die auch dreckig werden darf.

Mittwoch von 10.00 - 13.00 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Ruth Müller-Eschner

17-012 21. Oktober 2026 1 x
16,00 €

Ferienkurs: Schaurig leckere Halloween-Snacks

Für Kinder von 8 - 12 Jahren

Gruselig, kreativ und richtig lecker! In diesem fröhlichen Kochkurs zaubern die Kinder schaurig-schöne Finger-Foods.

Aus einfachen Zutaten entstehen mit viel Fantasie gruselige Leckereien.

Der Kurs verbindet Kochen, Kreativität und Spaß.

Am Ende dürfen die Kinder ihre selbstgemachten Snacks natürlich gemeinsam genießen und auch etwas für zu Hause mitnehmen.

Bitte mitbringen: Eine Vorratsdose für eventuelle Reste.

Donnerstag von 10.00 - 12.15 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Ruth Müller-Eschner

17-013 22. Oktober 2026 1 x
16,00 €

Herbstlicher Kochworkshop für Kinder von 8 - 12 Jahren

Der Herbst ist da und mit ihm viele bunte leckere Zutaten. Wir werfen einen Blick in den Saisonkalender und bereiten mit viel Spaß herbstliche Gerichte zu. Das Menü aus Kürbisbrot, Kräuterdip, Kartoffelwedges, Möhrenpommes und leckeren Muffins lassen wir uns zum Abschluss am passend dekorierten Tisch schmecken.

Bitte mitbringen: Eine Vorratsdose für eventuelle Reste.

Mittwoch von 16.00 - 19.00 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Denise Murau

17-014 14. Oktober 2026 1 x
26,00 €

Asiatische Küche für kleine Köche/innen von 8 - 12 Jahren

In diesem Workshop kochen wir uns einmal durch Asien. Mit Reis, Nudeln und viel Gemüse bereiten

wir individuelle Köstlichkeiten zu, so dass es sich am Ende jeder schmecken lassen kann. Gebratene Nudeln für jeden Geschmack bilden die Hauptspeise. Als Nachspeise gibt es Süßes aus Thailand und Japan..

Neben dem Kochen achten wir bewusst auf die Zutaten, um bewusstes Ernährungsverhalten zu fördern.

Bitte Mitbringen: Eine Vorratsdose für eventuelle Reste

17-015 18. November 2026 1 x
26,00 €

Kinderleichte Winterküche - Kochworkshop für Kinder von 8 - 12 Jahren

Es wird geschnippelt, gekocht und gebacken. Was tut gut im Winter?

Wir bereiten wärmende Gerichte zu und lernen die passenden Gewürze kennen. Es gibt ein Menü aus selbstgebackenen Brötchen, eine kräftigende Suppe, Ofengemüse mit Dip und ein köstliches Apple-Crumble zum Nachtisch.

Bitte mitbringen: Eine Vorratsdose für eventuelle Reste

17-016 2. Dezember 2026 1 x
26,00 €

Ferienkurs: Halloween-Kürbis schnitzen

Für Kinder von 8 - 12 Jahren

An diesem Nachmittag fertigen wir einen Halloween-Kürbis. Zuerst wird ein Deckel aus dem Kürbis geschnitten. Dann müssen wir den Kürbis aushöhlen. Wenn das geschafft ist, können wir uns an das gruselige Aussehen unseres Kürbisses machen und ein schaurig schönes Halloweengesicht schnitzen.

Zu Hause könnt ihr Ihn an einen dunklen Platz stellen und von innen beleuchten. Ein herrlicher Deko-Spaß für die Halloweennacht!

Mitbringen: alte Kleidung und etwas zu trinken

Freitag von 10.00 - 12.15 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Ruth Müller-Eschner

17-017 23. Oktober 2026 1 x
16,00 €

Ferienkurs: In der Halloweenküche

Für Kinder von 8 - 12 Jahren

Wenn es draußen herbstlich wird und die Kürbisse Saison haben, wird es in unserer Küche kreativ! In diesem Kinderkochkurs zu Halloween entdecken kleine Köchinnen und Köche, was man aus Kürbis und anderen herbstlichen Zutaten alles Leckeres zaubern kann.

Gemeinsam schnippeln, rühren und kochen wir einfache Gerichte, perfekt für die Halloweenzeit. Dabei lernen die Kinder spielerisch den Umgang mit frischen Zutaten.

Natürlich wird am Ende alles gemeinsam probiert und genossen. Der Kurs verbindet Spaß, Kreativität und erste Kocherfahrungen, ideal für Kinder, die gerne in der Küche mithelfen und neue Ideen ausprobieren möchten.

Mitbringen: Vorratsdosen zum Mitnehmen der Leckereien.

Montag von 10.00 - 13.00 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Ute Mathwig

17-018 19. Oktober 2026 1 x
20,00 €

Ferienkurs Workshop Deko gestalten mit Gießmasse

Für Kinder ab 8 Jahren

In diesem Ferienkurs können Kinder ab 8 Jahren Deko mit weißer Gießmasse selber gestalten. Unter Anleitung kann die Technik des Gießens ausprobiert werden. Das Gießpulver wird mit Wasser angemischt und dann in Silikonformen gefüllt. Wir stellen eine Auswahl Silikonformen mit verschiedenen Motiven bereit. Die fertigen Ergebnisse sind einzigartige Dekorationsstücke zum Verschenken oder für das eigene Zimmer.

Im Workshop werden verschiedene Silikonformen und 2 kg Gießpulver zur Verfügung gestellt. Das Material ist in der Kursgebühr enthalten.

Donnerstag von 15.00 - 17.15 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Nicole Häming

17-019 29. Oktober 2026 1 x
21,00 €

Sweet Christmas – Kreative Weihnachts-Cupcakes für Teenies von 10 - 16 Jahren

In diesem Backkurs für Teenager backen wir gemeinsam Cupcakes, die wir dann mit weihnachtlicher Dekoration in Szene setzen. Eine Abwechslung zu Christstollen und Plätzchen für die Adventszeit.

Hinweis: Gebühren einschl. Lebensmittel

Mitbringen: Hohe Dose zum Mitnehmen und eigenes Getränk.

Samstag von 10.00 - 12.30 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Silvia Oberkamp

17-033 19. Dezember 2026 1 x
30,00 €

Sweet Christmas – Feine Weihnachtspralinen für Teenies von 10-16 Jahren

In diesem Kurs dreht sich alles um die Kunst der weihnachtlichen Pralinenherstellung. Speziell für Teenies von 10 bis 16 Jahren konzipiert, verbindet das Angebot handwerkliche Grundlagen der Confiserie mit Kreativität und präzisem Arbeiten.

Nach einer Einführung in den Umgang mit Schokolade lernen die Teilnehmenden, wie Kuvertüre richtig geschmolzen und verarbeitet wird. Sie stellen verschiedene Füllungen her – von klassisch-nussig bis winterlich gewürzt – und erfahren, worauf es bei Konsistenz, Aroma und Verarbeitung ankommt.

Im praktischen Teil entstehen eigene Pralinenkreationen: Hohlkörper füllen, Trüffel formen, Pralinen schneiden, überziehen und kunstvoll verzieren. Besonderes Augenmerk liegt auf einer sauberen Arbeitsweise, feiner Dekoration und der ansprechenden Gestaltung.

Neben technischen Grundlagen stehen Kreativität, Sorgfalt und Freude am gemeinsamen Arbeiten im Mittelpunkt. Am Ende nehmen die Jugendlichen nicht nur ihre selbstgemachten Pralinen mit nach Hause, sondern auch wertvolles Wissen rund um Schokolade und Confiserietechniken – perfekt zum Verschenken oder Genießen in der Weihnachtszeit.

Eine Lebensmittelumlage ist in der Gebühr enthalten.

Mitbringen: Vorratsdosen und eigenes Getränk.

Samstag von 10.00 - 13.00 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Silvia Oberkamp

17-034 5. Dezember 2026 1 x
29,00 €

Macaron Basics – Der Grundkurs für Teenies von 10 - 16 Jahren

Zart, bunt und ein echtes Back-Highlight: In diesem Grundkurs lernen Teenies von 10 bis 16 Jahren Schritt für Schritt, wie perfekte Macarons gelingen. Dabei stehen Präzision, Technik und Geduld genauso im Fokus wie Kreativität und Freude am Backen.

Zu Beginn vermitteln wir die Grundlagen: Was macht Macarons so besonders? Worauf kommt es bei der richtigen Konsistenz der Masse an? Wie gelingt die sogenannte „Macaronage“ – das fachgerechte Unterheben der Zutaten – und wie erkennt man den perfekten Punkt? Die Teilnehmenden arbeiten mit Eiweiß, Mandelmehl und Puderzucker und lernen, wie wichtig exaktes Abwiegen und sauberes Arbeiten sind.

Anschließend wird dressiert: Mit dem Spritzbeutel entstehen gleichmäßige Schalen, die nach dem Backen mit verschiedenen Cremes gefüllt werden – von klassischer Ganache bis zu fruchtigen Varianten. Auch das Einfärben der Masse und eine harmonische Geschmacksabstimmung werden thematisiert.

Der Kurs vermittelt grundlegende Techniken der französischen

Patisserie auf verständliche und altersgerechte Weise. Am Ende nehmen die Jugendlichen nicht nur ihre selbst hergestellten Macarons mit nach Hause, sondern auch das Know-how, diese anspruchsvolle Spezialität eigenständig zu backen.

Eine Lebensmittelumlage ist in der Kursgebühr enthalten.

Mitbringen: Vorratsdosen, eigenes Getränk.

Freitag von 16.00 - 18.30 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Silvia Oberkamp

17-035 16. Oktober 2026 1 x
29,00 €

Traumturnen - Entdecke dich und deine Fähigkeiten

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

Mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe mit heller Sohle

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

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
Leitung Uta Watermann

17-117 ab 11. September 2026
6 x 32,00 €

17-118 ab 6. November 2026
7 x 37,00 €

Kinder von 5 - 6 Jahren

freitags von 16.00 - 17.00 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Uta Watermann

17-121 ab 11. September 2026
6 x 32,00 €

17-122 ab 6. November 2026
7 x 37,00 €

Sterne, Sterne, Sterntaler

Für Kinder ab 6 Jahren

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

Mitbringen: Dosen zum Mitnehmen

Hinweis: Gebühren einschl. Lebensmittel

Samstag von 15.00 - 17.15 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Ruth Müller-Eschner, Isabell Finke

17-123 12. Dezember 2026 1 x
17,00 €

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
Leitung Ulrike Klink

22-002 ab 17. September 2026
4 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).

mittwochs von 15.00 - 17.00 Uhr

jeden vierten Mittwoch im Monat
Ort Datteln; Treffpunkt Hachhausen; Westring 8
Leitung Giesela Gendig-Borchers

22-004 ab 26. August 2026 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.

mittwochs von 14.30 - 15.15 Uhr

jeden ersten Mittwoch im Monat
Ort Datteln; ev. Gemeindezentrum Martin-Luther-Kirche; Pevelingstraße 26
Leitung Renate Sahlmen

22-006 ab 2. September 2026 4 x
keine Gebühr
genaue Termine auf unserer Homepage

Fibromyalgie - Selbsthilfegruppe

Willkommen in unserer Selbsthilfegruppe für Fibromyalgie!

Die Diagnose Fibromyalgie kann oft zu einem Gefühl der Isolation und Verzweiflung führen. Die Erkrankung äußert sich unter anderem mit chronischen Schmerzen am ganzen Körper. In unserer Selbsthilfegruppe bieten wir einen geschützten Raum, in dem Betroffene ihre Erfahrungen austauschen, Unterstützung finden und Strategien zur Bewältigung des Alltags entwickeln können. Teilen Sie Ihre persönlichen Erfahrungen mit anderen Betroffenen. Regelmäßige monatliche Treffen mit Erfahrungsberichten und Diskussionsrunden unter fachlicher Leitung bauen Beziehungen zu anderen Mitgliedern auf und fördern so Gemeinschaft und Zusammenhalt.

Jeder ist willkommen, unabhängig von der Dauer oder Schwere ihrer/seiner Erkrankung. Wir legen Wert auf eine respektvolle und vertrauliche Atmosphäre, in der jeder seine Gedanken und Gefühle teilen kann.

Gemeinsam können wir stärker werden! Wir freuen uns auf Ihr Kommen und darauf, diesen Weg zusammen zu gehen.

donnerstags von 18.00 - 19.30 Uhr

jeden letzten Donnerstag im Monat
Ort FBS Datteln
Leitung Petra Schirrmacher

22-008 ab 24. September 2026
3 x keine Gebühr
genaue Termine auf unserer Homepage

In Balance bleiben

Strategien für Stressabbau, innere Ruhe und mentale Stärke

In diesem Vortrag erfahren sie zum einen, wie sich Stress auf ihren Körper und ihre Gesundheit auswirken kann und wie Sie Stresssymptome erkennen können um dem entgegenzuwirken. Zum anderen lernen sie Methoden kennen, die dabei helfen, den Alltagsstress besser zu bewältigen, Entspannung zu fördern und die psychische Widerstandskraft (Resilienz) zu stärken. Mit kleinen praktischen Übungen und Denkanstößen für mehr Gelassenheit, Entspannung und Energie im beruflichen wie im privaten Leben.

Samstag von 12.00 - 14.30 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Katrin Sturm

31-002 21. November 2026 1 x
29,00 €

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 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
Leitung Birgit Keller-Reddemann

32-010 ab 9. September 2026 6 x 28,00 €

32-011 ab 4. November 2026 7 x 32,00 €

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 ab 7. September 2026 5 x 37,00 €

32-107 ab 2. November 2026 7 x 51,00 €

dienstags von 18.00 - 19.30 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Inga Mücke

32-110 ab 29. September 2026 3 x 23,00 €

32-111 ab 3. November 2026 5 x 37,00 €

dienstags von 19.30 - 21.00 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Inga Mücke

32-114 ab 29. September 2026 3 x 23,00 €

32-115 ab 3. November 2026
5 x 37,00 €

Yoga für Fortgeschrittene

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

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

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

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

mittwochs von 16.30 - 18.00 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Reinhild Rau

32-132 ab 9. September 2026
5 x 37,00 €

32-133 ab 4. November 2026
6 x 44,00 €

mittwochs von 18.00 - 19.30 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Reinhild Rau

32-136 ab 9. September 2026
5 x 37,00 €

32-137 ab 4. November 2026
6 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

mittwochs von 9.30 - 11.00 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Reinhild Rau

32-140 ab 9. September 2026
5 x 37,00 €

32-141 ab 4. November 2026
6 x 44,00 €

mittwochs von 11.00 - 12.30 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Reinhild Rau

32-144 ab 9. September 2026
5 x 37,00 €

32-145 ab 4. November 2026
6 x 44,00 €

Yoga in den späteren Jahren

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

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

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

donnerstags von 9.30 - 11.00 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Reinhild Rau

32-148 ab 10. September 2026
5 x 37,00 €

32-149 ab 5. November 2026
6 x 44,00 €

donnerstags von 11.00 - 12.30 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Reinhild Rau

32-152 ab 10. September 2026
5 x 37,00 €

32-153 ab 5. November 2026
6 x 44,00 €

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 Katenkreuz, In den Wellen 30 a
Leitung Birgit Keller-Reddemann

32-002 29. Juni 2025 5 x 50,00 €

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
Leitung Susanne Lünenborg

32-178 ab 10. September 2026
6 x 36,00 €

32-179 ab 5. November 2026
6 x 36,00 €

Autogenes Training

Übungswochen für mehr Entspannung und Gelassenheit

Der Kurs dient dazu, den im Alltag einseitig belasteten und verspannten Körper wieder in die Balance zu bringen. Es geht um Übungen zur Stärkung, Dehnung, Aktivierung und Entspannung einzelner Muskelgruppen und Gelenke. Darüber hinaus gibt es auch Atemübungen und Übungen aus dem Qigong. Der Schwerpunkt liegt dabei auf einer achtsamen Bewegung in Verbindung mit bewusster Atmung. Am Ende findet immer eine ausgiebige Entspannung statt. Die Selbst- und Körperwahrnehmung wird gefördert und der Körper kommt wieder in einen Ausgleich.

donnerstags von 19.00 - 20.30 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Katrin Sturm

32-180 ab 24. September 2026
8 x 124,00 €

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 Oer-Erkenschwick; JOE e.V.; Lindenstr. 4
Leitung Reinhild Rau

32-185 ab 8. September 2026 4 x 30,00 €
(nicht: 29.09.)

32-186 ab 3. November 2026 6 x 44,00 €

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 10.45 - 12.15 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Beate Okurowski

32-189 ab 7. September 2026 6 x 44,00 €

32-192 ab 2. November 2026 7 x 51,00 €

Hatha Yoga

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

Bitte eine eigene Matte oder ein Handtuch zum Unterlegen, bequeme Kleidung und evtl. Getränk mitbringen.

dienstags von 17.30 - 19.00 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Andreas Reelsen-Schulz

32-200 ab 15. September 2026 11 x 111,00 €

dienstags von 19.00 - 20.30 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Andreas Reelsen-Schulz

32-204 ab 15. September 2026 11 x 111,00 €

Stuhlgymnastik

Sturzprophylaxe für Menschen ab ca. 65 Jahren

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

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

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

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

montags von 9.45 - 10.45 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Sigrid Ehrenberg - de Joode

33-003 ab 7. September 2026 6 x 30,00 €

33-004 ab 2. November 2026 7 x 35,00 €

montags von 11.00 - 12.00 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Sigrid Ehrenberg - de Joode

33-007 ab 7. September 2026 6 x 30,00 €

33-008 ab 2. November 2026 7 x 35,00 €

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
Leitung Anne - Sophie Böcker

33-013 ab 7. September 2026 6 x 30,00 €

33-014 ab 2. November 2026 7 x 35,00 €

Wirbelsäulengymnastik

Männer und Frauen jeden Alters

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

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

Mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, großes Handtuch zum Unterlegen

montags von 16.15 - 17.15 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Anne - Sophie Böcker

33-017 ab 7. September 2026 6 x 30,00 €

33-018 ab 2. November 2026 7 x 35,00 €

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
Leitung Heike Mothes

33-025 ab 7. September 2026 5 x 20,00 €

33-026 ab 2. November 2026 7 x 27,00 €

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 Martin Schmitz

33-037 ab 10. September 2026 6 x 23,00 €

33-038 ab 5. November 2026 7 x 27,00 €

Frauen starten fit in den Tag

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

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

montags von 8.30 - 9.30 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Sigrid Ehrenberg - de Joode

33-103 ab 7. September 2026 6 x 30,00 €

33-104 ab 2. November 2026 7 x 35,00 €

Frauenfitness am Nachmittag

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

die Verbesserung von Beweglichkeit und Koordination.

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

mittwochs von 16.00 - 17.00 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Sigrid Ehrenberg - de Joode

33-107 ab 9. September 2026 6 x 30,00 €

33-108 ab 4. November 2026 7 x 35,00 €

Thai bo

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

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

Mitbringen: Sportschuhe mit heller Sohle, Handtuch, Getränk

montags von 20.00 - 21.00 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Heike Mothes

33-111 ab 7. September 2026 5 x 25,00 €

33-112 ab 2. November 2026 7 x 35,00 €

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 11.00 - 12.00 Uhr
Ort Datteln; AmandusForum, Kirchstr. 25
Leitung Iris Grunwald

33-115 ab 7. September 2026 6 x 32,00 €

33-116 ab 2. November 2026 7 x 37,00 €

montags von 19.00 - 20.00 Uhr
Ort Datteln; Josefschule; Hagemer Kirchweg 5; Turnhalle
Leitung Melanie Brune

33-119 ab 7. September 2026 4 x 22,00 €

33-120 ab 2. November 2026 7 x 37,00 €

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 ab 7. September 2026 6 x 32,00 €

33-124 ab 2. November 2026 7 x 37,00 €

Pilates

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

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

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

montags von 9.30 - 10.30 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Beate Okurowski

33-127 ab 7. September 2026 6 x 30,00 €

33-128 ab 2. November 2026 7 x 35,00 €

donnerstags von 17.30 - 18.30 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Sandra Jänsch-Martinez

33-131 ab 10. September 2026 6 x 42,00 €

33-132 ab 5. November 2026 7 x 49,00 €

Fit und aktiv sein

Die allgemeine Fitness und körperliche Belastbarkeit werden

durch Ausdauer-, Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitsübungen gefördert. Durch ein abwechslungsreiches Programm, teilweise mit Kleingeräten, wird Spaß an der Bewegung vermittelt.

Mitbringen: Sportschuhe mit heller Sohle, großes Handtuch zum Unterlegen

dienstags von 8.30 - 9.30 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung n.n.

33-135 ab 8. September 2026 6 x 30,00 €

33-136 ab 3. November 2026 7 x 35,00 €

dienstags von 9.30 - 10.30 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung n.n

33-139 ab 8. September 2026 6 x 30,00 €

33-140 ab 3. November 2026 7 x 35,00 €

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

dienstags von 18.00 - 19.00 Uhr

33-147 ab 8. September 2026 6 x 30,00 €

33-148 ab 3. November 2026 7 x 35,00 €

dienstags von 19.00 - 20.00 Uhr

33-151 ab 8. September 2026 6 x 30,00 €

33-152 ab 3. November 2026 7 x 35,00 €

Step-Aerobic

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

Mitbringen: Sportschuhe mit heller Sohle, Handtuch, Getränk

mittwochs von 19.00 - 20.00 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Mechthild Teschers

33-167 ab 9. September 2026 6 x 30,00 €

33-168 ab 4. November 2026 6 x 30,00 €

freitags von 8.15 - 9.15 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Mechthild Teschers

33-183 ab 11. September 2026 6 x 30,00 €

33-184 ab 6. November 2026 6 x 30,00 €

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
Leitung Mechthild Teschers

33-171 ab 10. September 2026 6 x 30,00 €

33-172 ab 5. November 2026 6 x 30,00 €

Fit und Fun

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

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

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

donnerstags von 17.45 - 18.45 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Rita Surma

33-175 ab 10. September 2026
6 x 30,00 €

33-176 ab 12. November 2026
6 x 30,00 €

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 ab 10. September 2026
6 x 50,00 €
Einzeltermine

33-188 ab 5. November 2026
7 x 58,00 €
Einzeltermine

Fitnessgymnastik für Frauen

Ort Grundschule Henrichenburg Alter GartenCastrop-Rauxel
Leitung Martin Schmitz

montags von 19.30 - 20.30 Uhr

33-202 ab 7. September 2026 5 x 25,00 €

33-203 ab 2. November 2026 7 x 35,00 €

montags von 20.30 - 21.30 Uhr

33-206 ab 7. September 2026 5 x 25,00 €

33-207 ab 2. November 2026 7 x 35,00 €

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 ab 7. September 2026 6 x 44,00 €

33-219 ab 2. November 2026 7 x 51,00 €

Nordic Walking

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.

mittwochs von 18.30 - 19.30 Uhr
Ort Datteln; Zu den Sportstätten 5, Parkplatz
Leitung Mario Mothes

Für Fortgeschrittene

33-262 ab 1. Juli 2026
3 x 16,00 €

Für Anfänger

33-263 ab 23. September 2026
3 x 16,00 €

Bauch-Beine-Po

Intensives Ganzkörpertraining

Dieser dynamische Fitnesskurs ist genau richtig für Frauen und Männer, die gezielt Problemzonen trainieren und die Körpermitte stärken möchten. Trainingsschwerpunkte sind die Straffung der Bauch-, Beine und Pomuskulatur, die Verbesserung der Koordination und die Stärkung der Rückenmuskulatur. Das Training stärkt den Muskelaufbau, kurbelt die Fettverbrennung an und verbessert die Körperhaltung sowie die Fitness.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Handtuch und ein Getränk.

mittwochs von 17.30 - 18.30 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Pia Kunkel

33-272 ab 9. September 2026 6 x 30,00 €

33-273 ab 4. November 2026 7 x 35,00 €

Guten Appetit!

Kulinarisch durch die FBS Datteln

Entwurf unserer neuen Küche auf der Kirchstr. 29!

Auf den folgenden Seiten finden Sie Kurse die wir in den frisch renovierten Räumlichkeiten anbieten können. Des Weiteren finden Sie dort auch die Informationen wie Sie mit Ihrer Gruppe ein kulinarisches Event buchen können.

Foto:©Feldhege

Vegetarisch mit Biss - Klassiker neu gedacht

In diesem Kurs für Erwachsene zeigen wir, dass vegetarische Spezialitäten ihren fleischhaltigen Pendants in nichts nachstehen – weder in Geschmack noch in Textur oder Sättigungswirkung. Im Mittelpunkt stehen Gerichte mit Charakter, die überzeugen, ohne zu imitieren.

Gemeinsam bereiten wir herzhafte Brotaufstriche mit Tiefe und Struktur zu, entwickeln saftige vegetarische Frikadellen mit kräftiger Würze und erarbeiten raffinierte Ideen für den Grill – von würzigen Gemüsekreationen über gefüllte Spezialitäten bis hin zu aromatischen Beilagen mit Röstaromen.

Dabei beschäftigen wir uns mit der gezielten Auswahl von Zutaten wie Hülsenfrüchten, Nüssen, Getreide oder Gemüse, um eine ausgewogene Konsistenz und ein intensives Geschmacksprofil zu erreichen.

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre vegetarische Küche auf ein neues Niveau heben möchten – alltagstauglich, sättigend und geschmacklich überzeugend.

Die Lebensmittelkosten sind im Preis enthalten

Mitbringen: Vorratsdosen und eigenes Getränk

Freitag von 18.30 - 21.00 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Silvia Oberkamp

34-010 6. November 2026 1 x
30,00 €

Herbstküche rund um den Kürbis

Der Kürbis ist weit mehr als eine klassische Zutat für Suppe. In diesem Kurs für Erwachsene entdecken Sie die gesamte kulinarische Bandbreite dieses vielseitigen Herbstgemüses – von aromatisch-würzigen Gerichten bis hin zu überraschend feinen Dessertvariationen.

Gemeinsam verarbeiten wir unterschiedliche Kürbissorten und

beleuchten ihre jeweiligen Eigenschaften in Geschmack, Textur und Einsatzmöglichkeiten. Ob geröstet, püriert, gefüllt oder gebacken – Sie lernen verschiedene Zubereitungstechniken kennen und erfahren, wie sich der Eigengeschmack gezielt hervorheben oder harmonisch kombinieren lässt.

Im herzhaften Bereich entstehen beispielsweise raffinierte Ofengerichte, kreative Vorspeisen oder herbstliche Hauptgänge. Auf der süßen Seite zeigen wir, wie Kürbis in Kuchen, Desserts oder Gebäck eine angenehm nussige Tiefe und natürliche Saftigkeit verleiht.

Neben praktischen Tipps zur Auswahl, Lagerung und Verarbeitung stehen ausgewogene Rezeptideen im Mittelpunkt, die sich alltagstauglich umsetzen lassen und dennoch das Besondere bieten. Ziel des Kurses ist es, den Kürbis neu zu entdecken – vielseitig, saisonal und geschmacklich überraschend.

Die Lebensmittelkosten sind im Preis enthalten.

Mitbringen: Vorratsdosen und eigenes Getränk.

Freitag von 16.00 - 19.00 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Silvia Oberkamp

34-011 25. September 2026 1 x
32,00 €

Tapas - Kleine Happen, großer Genuss

Tapas stehen für Geselligkeit, Vielfalt und unkomplizierten Genuss. In diesem Kurs für Erwachsene entdecken Sie die Welt der spanischen Kleinigkeiten – von klassisch-traditionell bis modern interpretiert.

Gemeinsam bereiten wir eine abwechslungsreiche Auswahl an warmen und kalten Tapas zu. Ob aromatische Gemüsegerichte, herzhafte Spezialitäten, raffinierte Dips oder kleine Ofengerichte – jede Komponente überzeugt durch intensive Aromen und eine ausgewogene Würzung. Dabei lernen Sie, wie sich mit wenigen, hochwertigen Zutaten

vielseitige Geschmackserlebnisse kreieren lassen.

Der Kurs vermittelt praktische Techniken, Hintergrundwissen zu Zutaten und Gewürzen sowie Inspiration für eigene Tapas-Kreationen. Ziel ist es, Ihnen Sicherheit und Ideen für einen genussvollen Abend in geselliger Runde zu geben – authentisch, vielfältig und voller Geschmack.

Lebensmittelkosten sind im Preis enthalten.

Mitbringen: Vorratsdosen und ein eigenes Getränk.

Freitag von 18.00 - 21.00 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Silvia Oberkamp

34-012	30. Oktober 2026 34,00 €	1 x

Ackerführung mit gemeinsamer Ernte für den Kochkurs am Samstag

In Kooperation mit der Solidarischen Landwirtschaft Lippeauen Bork e.V.

Was für Leckereien wachsen eigentlich noch im Herbst?- Auf dem Acker der Solidarischen Landwirtschaft (SoLaWi) sind das z. B. Kürbis, Sellerie, Möhren, Kohl, Pastinaken und Herbstsalate. In diesem Kurs lernen Sie die Prinzipien der SoLaWi kennen und können sich ein Bild von den Anbaumethoden machen. Aber was ist eine SoLaWi überhaupt?

In den herrlichen Lippeauen gelegen bewirtschaftet unser SoLaWi-Team einen vielfältigen Gemüseacker, ganz ohne den Einsatz von chemisch-synthetischen Pestiziden und mit biologischen Düngern und Jungpflanzen.

Unsere SoLaWi ist ein Zusammenschluss aus landwirtschaftlichem Betrieb und einer bunten Gruppe privater Haushalte, für die regionale, saisonale und nachhaltige Landwirtschaft wichtig ist. Die

Mitglieder zahlen einen festen monatlichen Betrag, der den gesamten Betrieb finanziert – nicht die einzelnen Produkte. Im Gegenzug dafür wird wöchentlich die gesamte Gemüseernte, die morgens noch auf dem Acker stand, solidarisch unter Allen aufgeteilt.

An diesem Nachmittag zeigt unser GärtnerInnen Team Hof und Acker, erläutert die Anbaumethoden, Sortenvielfalt und wie man sich als Mitglied im Verein beteiligen kann. Der Kurs verpflichtet sie zu nichts, er dient dem Kennenlernen unserer Landwirtschaft und macht sie mit den Produkten bekannt.

Im Anschluss werden die saisonalen Herbstgemüse mit Unterstützung der GärtnerInnen gemeinsam geerntet, um sie am nachfolgenden Tag beim Kochkurs in der Familienbildungsstätte frisch zu verarbeiten. Lassen sie sich von dem herrlichen Geschmack dieser Lebensmittel überraschen und entdecken sie alte Sorten und die verschiedenen Möglichkeiten diese zuzubereiten.

Hinweis: Für die Ackerführung und Ernte werden auf dem Hof 10 € eingesammelt. Diese sind in der Gebühr nicht enthalten.

Infos auch im Internet: https://solawi-lippeauen-bork.de/home

Treffpunkt am Freitag: Waltroper Straße 140, 59379 Selm-Bork

Treffpunkt am Samstag: Im Küchenstudio der FBS, Kirchstr. 29, Datteln

freitags von 16.30 - 18.30 Uhr
Ort Selm-Bork; SoLaWi, Lippeauen Bork e.V.
Leitung Ute Mathwig

34-013 ab 25. September 2026
2 x 25,00 €

Die Kunst des Einmachens von Gemüse und Obst

Lernen Sie verschiedene Methoden kennen

Egal ob knackige Gurken, rote Beete, aromatische Pestos, Obst wie Pflaumen oder Birnen, oder das Einlegen von Sauerkraut, Sellerie und Möhren – das Einkochen von Gemüse und Obst eröffnet

eine Welt voller Geschmack und Möglichkeiten. Entdecken Sie die verschiedenen Arten, wie Sie Ihre Ernte haltbar machen und gleichzeitig köstliche Delikatessen für die kalten Monate schaffen können. Ob im Einkochkessel mit Schraub- oder Einmachgläsern, selbst im Backofen können wir unsere Lebensmittel für den Winter haltbar machen. Wer Interesse hat dieses alte Handwerk neu zu entdecken oder noch Informationen über die korrekte Einkochmethode erhalten möchte, ist in diesem Kurs genau richtig.

Hinweis: Schraubgläser und Einmachgläser können gerne mitgebracht werden, sind aber auch vor Ort erhältlich.

Mittwoch von 17.30 - 21.15 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Ute Mathwig

34-014 7. Oktober 2026 1 x
32,00 €

Individuelle Fondant Dekorationen

für Muffins, Cupcakes, Kuchen und Torten für jeden Anlass gestalten

Sie haben noch nie mit Fondant gearbeitet? Keine Sorge, die Kursleitung wird Ihnen Schritt für Schritt das notwendige Wissen vermitteln und beratend zur Seite stehen. Sie werden lernen, was bei der Arbeit mit Fondant zu beachten ist und welche Möglichkeiten der Bearbeitung und Verwendung es gibt. Im Vordergrund des Kurses steht das Ausprobieren verschiedener Techniken zur farblichen und formgebenden Gestaltung des Fondants nach ihren eigenen Vorstellungen und Wünschen. Im Rahmen des Kurses stehen Ihnen, von der Kursleitung bereit gestellte, Lebensmittelfarben und Gerätschaften wie diverse Ausstech- und Prägeformen, Silikonmodel und Werkzeuge für die Bearbeitung des Fondants zum Kennenlernen zur Verfügung.

Mitbringen: 1 Pappschachtel mit Deckel für den Transport und die

Aufbewahrung ihrer fertigen Fondant-Dekorationen, 1 luftdicht schließende Frischhaltedose für die Aufbewahrung ungenutzten Fondants.

Freitag von 19.00 - 22.00 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Claudia Bittner

34-015 18. September 2026 1 x
26,00 €

Figuren und Gegenstände modellieren mit Fondant

Beim Modellieren mit Fondant sind der Phantasie (fast) keine Grenzen gesetzt. Viele Dinge lassen sich realisieren. Wichtig dabei ist es, auf Stabilität und auch Proportionen zu achten. Gemeinsam werden wir uns dem Thema des Modellierens annähern und unter Anleitung erste, nicht zu komplizierte, Ideen umsetzen. Das richtige Werkzeug und geeignete Hilfsmittel zur Hand zu haben, ist dabei unerlässlich. Bestenfalls haben Sie auch eine Vorlage, an der Sie sich orientieren können, bringen diese zum Kurs mit und haben Gelegenheit, sich an ihrem ersten „Projekt“ zu versuchen. So können sie sich den einen oder anderen Tipp holen und mit den anderen Kursteilnehmern austauschen.

Mitbringen: 1 Pappschachtel mit Deckel für den Transport und die Aufbewahrung ihrer fertigen Fondant-Dekorationen, 1 luftdicht schließende Frischhaltedose für die Aufbewahrung ungenutzten Fondants oder unvollendeter Dekorationen.

Mittwoch von 19.00 - 22.00 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Claudia Bittner

34-016 30. September 2026 1 x
27,00 €

Fondant selber herstellen und Geld sparen

Dekorationen aus Fertigfondant herzustellen ist das eine, denn der Materialverbrauch für kleinere Fondant-Dekorationen hält sich in Grenzen. Mit einem 250g Paket lässt sich recht viel Dekoration herstellen und auch das Einfärben

kleinerer Mengen von Fondant in unterschiedlichen Farben ist recht schnell erledigt. Anders sieht es da schon aus, wenn man eine Torte vollständig mit Fondant einkleiden oder größere Figuren oder Gegenstände modellieren möchte. Je nach Größe der geplanten Torte braucht man da schnell mal zwischen 600 und 800 Gramm Fondant, bei größeren Tortenprojekten auch mehr. Wer seinen Geldbeutel schonen möchte tut gut daran sich die Zeit zu nehmen in solchen Fällen sein Fondant selbst herzustellen. Das eröffnet auch die Möglichkeit, schon im Zubereitungsprozess die gewünschten Farben und Aromen zuzugeben. Wir werden in diesem Kurs Rezepte zur Zubereitung von Fondant vorstellen und nach den jeweiligen Rezepturen Fondant herstellen. Jeder Kursteilnehmer erhält einen Anteil des selbst hergestellten Fondants und kann dies zur Verwendung für eigene Zwecke mit nach Hause nehmen. Wenn die vorgestellten Rezepturen überzeugen, hat die Möglichkeit künftig Fondant für eigene Projekte oder die Teilnahme am Workshop zu Hause selbst zuzubereiten. Es kann natürlich auch das in diesem Kurs hergestellte Fondant im Workshop verwendet werden.

Mitbringen: 2 luftdicht schließende Frischhaltedosen für die Aufbewahrung des hergestellten Fondants.1 Schraubglas, 500 ml

34-017 4. November 2026 1 x 25,00 €

Workshop: Wie gestalte ich eine Motivtorte mit Fondant

Decke und Dekorationen

Schritt für Schritt werden sie in diesem Workshop ihre eigene kleine Motivtorte gestalten.

Dieser Workshop muss wegen der Vielzahl an Arbeitsschritten unter Berücksichtigung von Abkühl- und Ruhezeiten an zwei aufeinander folgenden Tagen stattfinden.

Bei Anmeldung zum Workshop bitten wir darum uns mitzuteilen, auf welcher Basis sie ihre Motivtorte erstellen möchten:

Kursgebühr 49€ plus Lebensmittelumlage*(1-3)

A = heller Tortenboden

B = dunkler Tortenboden

1 = Schokoladen-Ganache
*Lebensmittelumlage 22,00 € mit Fondant, mit eigenem Fondant 16,00 €

2= Zitronen-Frischkäse-Füllung
*Lebensmittelumlage 17,00 € mit Fondant, mit eigenem Fondant 10,00 €

3 = Erdbeer-Mascarpone-Füllung
*Lebensmittelumlage 18,00 € mit Fondant, mit eigenem Fondant 12,00 €

1.) Tag des Workshops (18.00 – 22.00 Uhr)

- Zubereitung und backen des Tortenbodens
- Vorbereitung der Tortenfüllungen auf Schokoladenbasis
- Planung der Tortendekoration (Erstellung einer Skizze)
- Beginn mit der Herstellung von Tortendekorationen nach ihren Vorstellungen

2.) Tag des Workshops (10.00 – 15.30 Uhr)

- Zubereitung / Fertigstellung der Tortenfüllungen
- Schneiden der Böden und Einsetzen ihrer Torte mit der gewählten Füllung (Kühlzeit 1-2 Stunden)
- Die Kühlzeit wird genutzt, um weiter an den Tortendekorationen zu arbeiten
- Torten aus der Form lösen und für das eindecken vorbereiten (Kühlzeit 10-15 Minuten)
- Die Fondant-Decke wird vorbereitet und auf die Torte aufgebracht (Kühlzeit bis zum dekorieren)
- Fertigstellung ihrer individuellen Tortendekoration und Aufbringen auf die vorbereitete Torte

Als Belohnung für ihre Mühe und Kreativität können sie dann am Ende des Workshops ihre erste selbst gestaltete Motivtorte mit

nach Hause nehmen und stolz präsentieren.

Mitbringen: 750 g Rollfondant weiß, aus dem Kurs "Fondant selber herstellen", wenn vorhanden, 1 Silikonunterlage groß, 1 Tortentransportbehälter

Hinweis: Tragen Sie bitte den Buchstaben der Basistorte, wenn sie zur Kasse weiterschalten, in die Box "zusätzliche Information" ein oder geben Sie den Buchstaben bei der tel. Anmeldung an, sowie die Art der Torte (1 - 3)

freitags von 18.00 - 15.30 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Claudia Bittner

34-018 ab 13. November 2026
2 x 49,00 €*

Vegetarisch mit Biss - Klassiker neu gedacht

Die türkische Küche ist reich an vegetarischen Köstlichkeiten. Frische Kräuter, Hülsenfrüchte, Joghurt und Olivenöl spielen die Hauptrolle in vielen traditionellen Gerichten.

Ob Meze, würzige Eintöpfe oder Bulgur-Gerichte – Speisen wie Mercimek Corbasi (Linsensuppe) oder Mücver (Zuchiniauflauf) zeigen, wie vielfältig und aromatisch die türkische Küche ganz ohne Fleisch sein kann. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie die kulinarische Vielfalt der Türkei!

Mitbringen: Dosen für Reste und eigenes Getränk

Mittwoch von 18.00 - 21.45 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Sengül Mizac

34-020 25. November 2026 1 x
43,00 €

Trommeltreff für Djembe

Für Anfänger und Fortgeschrittene

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

Mitbringen: wenn möglich eine Djembe

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

samstags von 10.00 - 11.30 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Katrin Sturm

51-006 ab 10. Oktober 2026 4 x 69,00 €

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
Leitung Christine Budkammer

51-020	17. September 2026 40,00 €	1 x
51-021	26. November 2026 40,00 €	1 x

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

Donnerstag von 9.00 - 11.15 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Marlies Herlemann

52-003	ab 10. September 2026 5 x 36,00 €	

donnerstags von 9.00 - 11.15 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Marlies Herlemann

52-004	ab 5. November 2026 7 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
Leitung Olga Hochstädter-Lepschy

52-103 ab 7. September 2026 6 x 74,00 €

52-104 ab 2. November 2026 7 x 86,00 €

Modische Kleidung - selbst genäht

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

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

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

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

dienstags von 8.30 - 11.30 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Ursula Poloczek

52-107 ab 8. September 2026 6 x 56,00 €

52-108 ab 3. November 2026 7 x 65,00 €

dienstags von 19.00 - 22.00 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Ursula Poloczek

52-111 ab 8. September 2026 6 x 56,00 €

52-112 ab 3. November 2026 7 x 65,00 €

Workshop Adventdeko gestalten mit Gießmasse

Möchten Sie Ihre Weihnachtsdeko mit weißer Gießmasse 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 18.30 - 20.45 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Nicole Häming

53-011 ab 12. November 2026 2 x 38,00 €

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!

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

Mitzubringen: Acrylfarben, Leinwände und Pinsel

Samstag von 10.00 - 16.00 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Ruth Müller-Eschner

53-103 7. November 2026 1 x
24,00 €

Entspannungsmalen in der Gruppe

Wenn von Entspannung und Entspannungsübungen die Rede ist, denkt man wahrscheinlich zuerst an Yoga oder autogenes Training oder ähnliche Methoden. Doch anstatt Übungen auf der Yogamatte auszuführen können Sie auch mit Stiften (auch Bunt) zur Entspannung finden!

Ob Blumen oder Fantasiemotive, Mandalas oder einfache Muster, während des Malens kann man ein wenig in andere Welten eintauchen, konzentriert sich auf etwas nicht Alltägliches und kann entspannen.

In diesem Kurs, werden verschiedene Muster wiederholt gezeichnet, sodass ein schönes Motiv entsteht. Zudem erleben Sie die entspannte Atmosphäre beim gemeinsamen Zeichnen. Alle tun das Gleiche und doch sind die Ergebnisse individuell unterschiedlich.

Besonderes Talent beim Malen ist dabei nicht gefragt.

Bitte mitbringen: kleinen Aquarellblock

Samstag von 14.30 - 17.30 Uhr
Ort FBS Datteln
Leitung Ruth Müller-Eschner

53-104 10. Oktober 2026 1 x
15,00 €

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, hilft eigene Ideen umzusetzen oder hilft mit Vorlagen, falls keine Ideen vorhanden sind.

Bitte eine Leinwand mitbringen!

Mittwoch von 14.00 - 16.00 Uhr
Ort Datteln; Kindergarten
Artikus; Mozartstr. 1
Leitung Ruth Müller-Eschner

53-7301 7. Oktober 2026 1 x
keine Gebühr

Bildung auf Bestellung

Kocherlebnis

Unsere neue, modern ausgestattete Lehrküche steht auch Gruppen, Vereinen, Verbänden, Organisationen und Unternehmen zur Verfügung. Nutzen Sie die besondere Atmosphäre eines gemeinsamen Kochabends, um Ihr Betriebsklima zu stärken, den Teamgeist zu fördern und miteinander ein kulinarisches Erlebnis zu genießen.

Ob als Teambuilding-Event, Mädels-, Vereins- oder gemeinsamer Genussabend – bei uns erleben Sie Kochen als verbindendes Erlebnis. Gemeinsam wird geschnippelt, gekocht, gelacht und natürlich auch gemeinsam gegessen.

Zu jeder Veranstaltung stellen wir eine qualifizierte Kursleitung, die Sie fachkundig durch den Abend begleitet. In der Planung können individuelle Wünsche und Themen berücksichtigt werden – zum Beispiel:

- internationale Küche
- saisonale oder regionale Gerichte
- vegetarische oder vegane Menüs
- besondere Themenabende
- Wunschthemen Ihrer Gruppe

Wir kümmern uns um Organisation, Anleitung und ein stimmungsvolles Kochvergnügen, Sie genießen das gemeinsame Erlebnis.

Folgende Buchungsmöglichkeiten und Preise stehen Ihnen zur Verfügung

4 Unterrichtsstunden* (*á 45 Minuten)	für 151,00 €
5 Unterrichtsstunden*	für 181,00 €
6 Unterrichtsstunden*	für 210,00 €

Die Kursgebühr wird nach Kursende zuzüglich der verbrauchten Lebensmittel in Rechnung gestellt. Bitte beachten Sie, dass sehr aufwendige Menüwünsche zu höheren Kosten führen können.
Die Gruppengröße sollte 14 Personen nicht überschreiten.

Bei Interesse beraten wir Sie gerne und planen mit Ihnen einen individuellen Kochabend für Ihr Team oder Ihre Gruppe.

Lasst uns zusammen kochen, lachen und genießen – wir freuen uns auf euch!

Workshop Keramik bemalen

Der ca. 2,5-stündige Kurs bietet eine kleine Auszeit vom Alltag. In entspannter Atmosphäre können Tassen, Teller, Vasen oder Schalen individuell bemalt und gestaltet werden. Er richtet sich an Gruppen (ideal auch für einen gemütlichen „Mädels Abend“).
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Alle Materialien (2 Rohlinge pro Person) werden gestellt, sodass direkt losgelegt werden kann. Am Ende entsteht ein ganz persönliches Einzelstück.
Die Gebühr für 10 Teilnehmerinnen beträgt pro Person 33 € plus 12 € Materialkosten.

Workshop kreatives Malen

Sie meinen, Sie können nicht malen, oder meinen, Sie konnten es noch nie? 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

Die Gebühr für 8 Teilnehmerinnen für einen Kurs von 10 – 16 Uhr beträgt pro Person 26,00 €.

Kindergeburtstage feiern in der FBS

-Weitere Infos auf Seite 26

FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE DATTELN

Kirchstr. 29
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- 17:00 Uhr

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

FBS
DATTELN
KATHOLISCHE KIRCHE
BISTUM MÜNSTER