# Kursprogramm
# 1. Halbjahr 2027




FBS
DATTELN
KATHOLISCHE KIRCHE
BISTUM MÜNSTER

**Anmeldetag Dienstag 01.12.26!**


## Kirchstr. 29

**45711 Datteln**

T 02363 910000

info@fbs-datteln.de

www.fbs-datteln.de

**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**
Winterpause 22.12.26 – 06.01.27
Osterferien Karwoche 22.03.27-28.03.27

***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

## Ihr Kontakt vor Ort:

**Katholische Familienbildungsstätte Datteln**
Kirchstr. 29, 45711 Datteln

**Petra Krumm**
Leitung/ Pädagogische Mitarbeiterin
krumm@bistum-muenster.de

**Elisabeth Mues**
Pädagogische Mitarbeiterin
mues@bistum-muenster.de

**Einrichtungen des Katholisches Bildungsforum Recklinghausen**

**Katholische Familienbildungsstätte Datteln**
Kirchstraße 29, 45711 Datteln, T 02363 910000
fbs-datteln@bistum-muenster.de
Leitung: Melanie Finke, Petra Krumm

**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: Tatjana Bergjürgen

**Katholische Familienbildungsstätte Recklinghausen**
Kemnastraße 23 a, 45657 Recklinghausen
T 02361 406402-0
fbs-recklinghausen@bistum-muenster.de
Leitung: Tatjana Bergjürgen

**Katholisches Kreisbildungswerk Recklinghausen**
Beethovenstr. 1a, 46282 Dorsten
T 02361 920816
kbw-recklinghausen@bistum-muenster.de
Leitung: Dr. Marie-Christin Schönstädt

**Stefanie Dörmann**
Verwaltung
doermann@bistum-muenster.de

**Melanie Finke**
Leitung/ Verwaltung
finke@bistum-muenster.de

f

FBS DATTELN
KATHOLISCHE KIRCHE
BISTUM MÜNSTER

# Unser Kursangebot


| | Seiten |
|---|---|
| Eltern-Informations-Angebote | 7-11 |
| Eltern-Kind-Angebote | 11-19 |
| Fit mit Kind | 19-21 |
| Kreativ mit Kind | 21-25 |
| Kids | 25-34 |
| Selbsthilfegruppen | 34-36 |
| Bewegung-Entspannung | 36-53 |
| Ernährung | 53-61 |
| Kreativkurse | 61-66 |
| Näh-, Mal- und Musikangebote | |
| Bildung auf Bestellung | 67-Ende |

## Wenn Kinder ihre Sexualität entdecken -

**Psychosexuelle Entwicklung von Kindern in den ersten 6 Lebensjahren**

**Kooperation mit Familienzentrum Sankt. Peter**

Schon im Kita-Alter entdecken Kinder neugierig ihren Körper und stellen Fragen. Die psychosexuelle Entwicklung von Kindern ist ein ganz natürlicher Teil des Aufwachsens und die kindliche Sexualität unterscheidet sich in ihren Ausdrucksformen sehr von der Erwachsenensexualität. Viele Eltern fragen sich, wie sie angemessen auf Fragen von Kindern reagieren können, denn das Wissen über den eigenen Körper und Worte für die eigenen Gefühle sind ein wichtiger Baustein des Kinderschutz.

An diesem Abend lernen Sie, wie sich die psychosexuelle Entwicklung im Kita-alter gestaltet, wie Sie Ihr Kind altersgerecht begleiten und und wie sie es in seiner Selbstbestimmung stärken.

**Donnerstag von 19.00 - 20.30 Uhr**

Ort Waltrop; Kita St. Ludgerus; Hafenstr. 75
Leitung Reinhold Niestegge

**13-7001** 18. März 2027 1 x
keine Gebühr

## Grenzen setzen - wie konsequent muss ich sein?

**Kooperation mit Familienzentrum Waltrop-Ost**

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 19.00 - 20.30 Uhr**

Ort Waltrop, Kita Ostring, Ostring 49
Leitung Reinhold Niestegge

**13-7002** 8. April 2027 1 x
keine Gebühr

## Workshop für Mütter: Wieder auftanken im Alltag

**Kooperation mit Familienzentrum Amandus**

Der Familienalltag fordert viel, oft zu viel. Zwischen den Bedürfnissen der Kinder, den Anforderungen des Alltags und den eigenen Ansprüchen bleibt wenig Raum zum Durchatmen. Der Tank wird leer, die Energie schwindet. An diesem Vormittag nehmen Sie sich bewusst Zeit, um wieder aufzutanken.

An diesem Vormittag erwartet Sie:

Austausch mit anderen Müttern: Wie voll ist Ihr Tank gerade?

Impulse zu den größten Energie-Räubern im Familienalltag

Aktivierende Körperübungen zum Loslassen und Spüren

Eine wohltuende Fantasiereise "Ein Tag am Meer"

Alltagstaugliche Atemtechniken zum Sofort-Anwenden

Zeit für Reflexion: Was füllt meinen Tank wieder auf?

Der Fokus liegt auf kleinen, umsetzbaren Schritte für mehr Energie und Selbstfürsorge, ohne zusätzlichen Druck. Sie brauchen keine Vorkenntnisse.

*Bitte Mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, eine Yogamatte oder Unterlage und eine Decke.*

**Samstag von 10.00 - 11.30 Uhr**

Ort Kindergarten St. Antonius, In den Birken 45

Leitung Katharina Schmidt

**13-7101** 6. März 2027 1 x
keine Gebühr

## Das morgendliche Chaos-ohne Stress in den Tag starten

**Kooperation mit Familienzentrum Amandus**

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.

**Kooperation mit Familienzentrum Amandus**

**Donnerstag von 19.00 - 20.30 Uhr**

Ort Kindergarten St. Antonius, In den Birken 45

Leitung Reinhold Niestegge

**13-7102** 10. Juni 2027 1 x
keine Gebühr

**Kooperation mit Familienzentrum Artikus**

**Donnerstag von 19.00 - 20.30 Uhr**

Ort Mozartstr. 1, Datteln

Leitung Reinhold Niestegge

**13-7302** 13. Mai 2027 1 x
keine Gebühr

**Kooperation mit Familienzentrum Kanello**

**Donnerstag von 19.00 - 20.30 Uhr**

Ort Datteln; Städt. Familenzentrum Kanello; Am alten Stadion 5

Leitung Reinhold Niestegge

**13-7901** 21. Januar 2027 1 x
keine Gebühr

## Grenzen setzen - wie konsequent muss ich sein?

**Kooperation mit Familienzentrum Timuria**

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 19.00 - 20.30 Uhr**
Ort Kindergarten St. Franziskus, Westring 8
Leitung Reinhold Niestegge

**13-7202** 29. April 2027 1 x
keine Gebühr

## Trotzalter - ja bitte!

**Bedeutung der kleinen Pubertät**

**Kooperation mit Familienzentrum Artikus**

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

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

Im Laufe des Abends werden folgende Fragen besprochen:

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

**Donnerstag von 19.00 - 20.30 Uhr**
Ort Datteln; Kindergarten Artikus; Mozartstr. 1
Leitung Reinhold Niestegge

**13-7301** 28. Januar 2027 1 x
keine Gebühr

## Fit für die Schule

**Kooperation mit Familienzentrum Hagem-Winkel**

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 19.00 - 20.30 Uhr**
Ort AWO Sternenhimmel, Wagnerstraße 16a
Leitung Sarah-Jane Haase

**13-7401** 29. April 2027 1 x
keine Gebühr

## Bedürfnisorientierte Erziehung

**Kooperation Familienzentrum In der Kneife**

Das Verhalten von Kindern wird durch verschiedene Bedürfnisse gelenkt wie auszuprobieren, nachzuahmen, die eigenen Kräfte zu erproben, mitzumachen und dazuzugehören, sowie das Bedürfnis nach Nähe und Geborgenheit. Eine bedürfnisorientierte Erziehung hat dies im Blick, denn es ist die Grundlage jedes Lernens. Aber müssen wirklich alle Wünsche immer und sofort erfüllt werden? Was wird aus den Bedürfnissen der Eltern und was ist der Unterschied zwischen Wünschen und Bedürfnissen? Muss es nicht auch Regeln geben, werden die Kinder nicht zu sehr verwöhnt und sollten Kinder nicht auch Frustrationstoleranz erlernen? Über diese und weitere Fragen wollen wir bei diesem Elternabend sprechen.

**Donnerstag von 19.00 - 20.30 Uhr**
Ort DRK-Familienzentrum, In der Kneife 6, Oer-Erkenschwick
Leitung Reinhold Niestegge

**13-7701** 25. Februar 2027 1 x
keine Gebühr

## Wut und Zorn bei Kindern

**Kooperation mit Familienzentrum In der Kneife**

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

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

**Donnerstag von 19.00 - 20.30 Uhr**
Ort DRK-Familienzentrum, In der Kneife 6, Oer-Erkenschwick
Leitung Reinhold Niestegge

**13-7702** 17. Juni 2027 1 x
keine Gebühr

## Zeit für mich-Kraft schöpfen, Energie tanken und entspannen

**Für Eltern von KITA-Kindern**

**Kooperation Städt. Familienzentrum Kanello**

Der Alltag mit Kindern ist erfüllend und fordernd. Zwischen Beruf, Familie und den vielen kleinen und großen Aufgaben bleibt die eigene Erholung oft auf der Strecke.

An diesem Abend nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich selbst.

Was Sie erwartet:

Austausch mit anderen Eltern: Wo und wie tanken Sie Kraft?

Praktische Bewegungsübungen zum Ankommen und Loslassen

Sanfte Körperübungen zur Mobilisation und Entspannung

Eine wohltuende Tagtraumreise mit Klangschale

Impulse für mehr Gesundheit und Energie im Alltag

Unser Fokus: Bewegung, Entspannung und achtsame Momente – konkret und alltagsnah.

Sie brauchen keine Vorkenntnisse, nur bequeme Kleidung und die Bereitschaft, sich selbst etwas Gutes zu tun.

*Bitte Mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, eine Yogamatte oder Unterlage und eine Decke.*

**Donnerstag von 19.00 - 20.30 Uhr**
Ort Datteln; Städtisches Familienzentrum Kanello; Am alten Stadion 5
Leitung Katharina Schmidt

| | | |
|---|---|---|
| **13-7902** | 15. April 2027<br>keine Gebühr | 1 x |

## Stark im Rudel

### Selbstbehauptung für Kinder von 8 bis 12 Jahren und ihre Eltern

Ausgrenzung, Streit auf dem Pausenhof, blöde Sprüche im Klassenchat — mit acht bis zwölf Jahren werden die Konflikte kniffliger, und Kinder tragen sie oft still mit sich herum. In diesem Eltern-Kind-Kurs machen sich Kind und Elternteil gemeinsam stark. Spielerisch, mit viel Bewegung und Humor üben wir, mutig und ruhig aufzutreten, klare Grenzen zu setzen, souverän mit Provokationen und Cybermobbing umzugehen und sich im richtigen Moment Hilfe zu holen. So beugt Ihr Kind Mobbing selbstbewusst vor und lernt, im Ernstfall souverän dagegen zu handeln — und Sie wissen als Familie genau, wie Sie es dabei stärken. Das Besondere: Die Eltern trainieren mit und nehmen die Werkzeuge mit nach Hause. Denn ein Kind wird am stärksten, wenn seine Familie dieselbe Sprache spricht.

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren mit je einer erwachsenen Begleitperson. Gebühr für ein weiteres Kind: 10 Euro.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Getränk.

**Samstag von 10.00 - 13.00 Uhr**
Ort FBS Datteln
Leitung Stefan Hüttner

| | | |
|---|---|---|
| **14-006** | 13. März 2027<br>56,00 € | 1 x |

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

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

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

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

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

Kursort: AmandusForum, Kirchstr. 25 in Datteln

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

**donnerstags von 9.00 - 12.00 Uhr**
Ort Datteln; AmandusForum, Kirchstr. 25
Leitung Franka Bodin

| | | |
|---|---|---|
| **14-001E** | ab 7. Januar 2027<br>keine Gebühr | 12 x |

## 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; Quartier Süd, Böckenheckstraße 3
Leitung Silvia Falkenherr

| | | |
|---|---|---|
| **14-003E** | ab 12. Januar 2027<br>keine Gebühr | 12 x |
| **14-004E** | ab 6. April 2027<br>keine Gebühr | 14 x |
| **14-005E** | ab 20. Juli 2027<br>keine Gebühr | 22 x |

**mittwochs von 10.30 - 12.00 Uhr**

Ort AWO Sternenhimmel, Wagnerstraße 16a
Leitung Linda Olfert

| | | |
|---|---|---|
| **14-006E** | ab 13. Januar 2027<br>keine Gebühr | 10 x |
| **14-007E** | ab 7. April 2027<br>keine Gebühr | 15 x |

## Elternstart Offener Treff

In unserem offenen Treff für Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr können Sie in gemütlicher Runde 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 ausgebildete Pekip-Leitung begleiten die Treffen, gibt Spiel- und Bewegungsanregungen, die die Entwicklung der Babys unterstützen und hilft bei Bedarf mit fachlichen Informationen. Auch unregelmäßige Besucher/innen sind herzlich willkommen- einfach hereinschauen! Die Treffen werden mit Elternstartmittel des Landes NRW gefördert und sind daher kostenfrei.

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

## 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.*

### PEKiP®

**Geburtsdaten: August-September 26**
**freitags von 10.45 - 12.15 Uhr**
Ort FBS Datteln
Leitung Britta Balan-Philipp

| | | |
|---|---|---|
| **14-102** | ab 15. Januar 2027<br>86,00 € | 10 x |
| **14-103** | ab 9. April 2027<br>98,00 € | 12 x |

### PEKiP®

**Geburtsdaten: April & Mai 2026**
**dienstags von 9.00 - 10.30 Uhr**
Ort FBS Datteln
Leitung Sabine Schwahn-Drotleff

| | | |
|---|---|---|
| **14-105** | ab 12. Januar 2027<br>74,00 € | 9 x |

### PEKiP®

**Geburtsdaten: Mai & Juni 2026**
**mittwochs von 10.45 - 12.15 Uhr**
Ort FBS Datteln
Leitung Sabine Schwahn-Drotleff

| | | |
|---|---|---|
| **14-132** | ab 13. Januar 2027<br>82,00 € | 10 x |
| **14-133** | ab 7. April 2027<br>122,00 € | 15 x |

## PEKiP®

**Geburtsdaten: April-Mai 2026**
**freitags von 9.00 - 10.30 Uhr**

Ort FBS Datteln
Leitung Britta Balan-Philipp

| | | |
|---|---|---|
| **14-140** | ab 15. Januar 2027<br>86,00 € | 10 x |

## Eltern-Baby-Kurs

**Geburtsdaten August-September 2026**

## Babys erstes Lebensjahr

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

*Mitbringen: großes Handtuch zum Unterlegen.*

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

**donnerstags von 9.00 - 10.30 Uhr**

Ort FBS Datteln
Leitung Marina Martin

| | | |
|---|---|---|
| **14-150** | ab 14. Januar 2027<br>82,00 € | 10 x |
| **14-151** | ab 8. April 2027<br>106,00 € | 13 x |

## 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

| | | |
|---|---|---|
| **14-201** | ab 11. Januar 2027<br>64,00 € | 9 x |
| **14-202** | ab 5. April 2027<br>97,00 € | 14 x |

**mittwochs von 9.00 - 10.30 Uhr**
Ort FBS Datteln
Leitung Marina Martin

| | | |
|---|---|---|
| **14-213** | ab 13. Januar 2027<br>78,00 € | 11 x |
| **14-214** | ab 7. April 2027<br>111,00 € | 16 x |

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

| | | |
|---|---|---|
| **14-205** | ab 15. Januar 2027<br>78,00 € | 11 x |
| **14-206** | ab 9. April 2027<br>104,00 € | 15 x |

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

| | | |
|---|---|---|
| **14-225** | ab 15. Januar 2027<br>78,00 € | 11 x |
| **14-226** | ab 9. April 2027<br>104,00 € | 15 x |

## 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 Lieder, 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 16.00 - 17.30 Uhr**
Ort FBS Datteln
Leitung Carmen Stammler

| | | |
|---|---|---|
| **14-209** | ab 14. Januar 2027<br>78,00 € | 11 x |
| **14-210** | ab 8. April 2027<br>97,00 € | 14 x |

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

| | | |
|---|---|---|
| **14-230** | ab 13. Januar 2027<br>78,00 € | 10 x |
| **14-231** | ab 7. April 2027<br>104,00 € | 15 x |

## Spieltreff Offener Treff

### Familienbüro Nord / Stadt Datteln

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

Die Treffen finden donnerstags von 09:00-10:30 Uhr in den Räumlichkeiten des Familienbüro Nord, Heibeckstr. 3 statt.

**donnerstags von 9.00 - 11.15 Uhr**
Ort Datteln, Familienbüro Nord, Heibeckstraße 3
Leitung Patricia Magiera

| | | |
|---|---|---|
| **14-241** | ab 14. Januar 2027<br>keine Gebühr | 10 x |
| **14-242** | ab 8. April 2027<br>keine Gebühr | 13 x |

## Spieltreff: Klettern, hüpfen, singen

### Eltern mit Kindern von 1-3 Jahren

Macht mit beim Indoor Spielplatz der FBS!

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

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

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

| | | |
|---|---|---|
| **14-301** | ab 12. Januar 2027<br>61,00 € | 9 x |
| **14-302** | ab 6. April 2027<br>94,00 € | 14 x |

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

| | | |
|---|---|---|
| **14-309** | ab 12. Januar 2027<br>61,00 € | 9 x |
| **14-310** | ab 6. April 2027<br>94,00 € | 14 x |

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

| | | |
|---|---|---|
| **14-305** | ab 12. Januar 2027<br>61,00 € | 9 x |
| **14-306** | ab 6. April 2027<br>94,00 € | 14 x |

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

| | | |
|---|---|---|
| **14-314** | ab 15. Januar 2027<br>68,00 € | 10 x |
| **14-315** | ab 9. April 2027<br>101,00 € | 15 x |

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

| | | |
|---|---|---|
| **14-322** | ab 15. Januar 2027<br>68,00 € | 10 x |
| **14-323** | ab 9. April 2027<br>101,00 € | 15 x |

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

**Kooperation mit Familienzentrum St. Amandus**

**Donnerstags von 9.30 - 11.00 Uhr**

Ort Kindergarten St. Antonius, In den Birken 45

Leitung Annika Pantförder

| | | |
|---|---|---|
| **14-7104** | ab 14. Januar 2027<br>keine Gebühr | 10 x |
| **14-7105** | ab 8. April 2027<br>keine Gebühr | 13 x |

**Kooperation mit Familienzentrum Timuria**

**mittwochs von 9.30 - 11.00 Uhr**

Ort Kindergarten St. Josef, Hagemer Kirchweg 18

Leitung Annika Pantförder

| | | |
|---|---|---|
| **14-7201** | ab 13. Januar 2027<br>keine Gebühr | 10 x |
| **14-7202** | ab 7. April 2027<br>keine Gebühr | 15 x |

**mittwochs von 16.15 - 17.45 Uhr**

Ort Kindergarten St. Franziskus, Westring 8

Leitung Nicole Häming

| | | |
|---|---|---|
| **14-7204** | ab 13. Januar 2027<br>keine Gebühr | 10 x |
| **14-7205** | ab 7. April 2027<br>keine Gebühr | 15 x |

**Kooperation mit Familienzentrum Kanello**

**Montags von 9.00 - 10.30 Uhr**

Ort Datteln; Städtisches Familienzentrum Kanello; Am alten Stadion 5

Leitung Mercedes Bröker

| | | |
|---|---|---|
| **14-7901** | ab 11. Januar 2027<br>keine Gebühr<br>*(nicht: Rosenmontag)* | 9 x |
| **14-7902** | ab 5. April 2027<br>keine Gebühr<br>*(nicht: Pfingsten)* | 14 x |

## Kangatraining®<br>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

| | | |
|---|---|---|
| **14-910** | ab 15. Januar 2027<br>59,00 € | 6 x |

| | | |
|---|---|---|
| **14-911** | ab 5. März 2027<br>59,00 € | 6 x |
| **14-912** | ab 14. Mai 2027<br>59,00 € | 6 x |

## Bewegungsspaß für Groß und Klein

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

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

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

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

**Eltern-Kind-Turnen mit Kindern von 12 - 24 Monaten**
**samstags von 9.30 - 10.30 Uhr**
Ort Lohschule, Grüner Weg 12
Leitung Uta Watermann

| | | |
|---|---|---|
| **15-001** | ab 16. Januar 2027<br>43,00 € | 9 x |
| **15-002** | ab 10. April 2027<br>61,00 € | 13 x |

**Eltern-Kind-Turnen mit Kindern von 24 - 36 Monaten**
**samstags von 10.30 - 11.30 Uhr**
Ort Lohschule, Grüner Weg 12
Leitung Uta Watermann

| | | |
|---|---|---|
| **15-004** | ab 16. Januar 2027<br>43,00 € | 9 x |
| **15-005** | ab 10. April 2027<br>61,00 € | 13 x |

**Eltern-Kind-Turnen mit Kindern von 36 - 48 Monaten**
**samstags von 11.30 - 12.30 Uhr**
Ort Lohschule, Grüner Weg 12
Leitung Uta Watermann

| | | |
|---|---|---|
| **15-007** | ab 16. Januar 2027<br>43,00 € | 9 x |
| **15-008** | ab 10. April 2027<br>61,00 € | 13 x |

**Eltern mit Kindern von 2 - 4 Jahren**
**mittwochs von 15.30 - 16.30 Uhr**
Ort Datteln; Grundschule Ahsen; Am Graben 15; Turnhalle
Leitung Nina Stromberg

| | | |
|---|---|---|
| **15-017** | ab 13. Januar 2027<br>48,00 € | 10 x |
| **15-018** | ab 7. April 2027<br>70,00 € | 15 x |

**mittwochs von 16.30 - 17.30 Uhr**
Ort Datteln; Grundschule Ahsen; Am Graben 15; Turnhalle
Leitung Nina Stromberg

| | | |
|---|---|---|
| **15-023** | ab 13. Januar 2027<br>48,00 € | 10 x |
| **15-024** | ab 7. April 2027<br>70,00 € | 15 x |

## Leichte Brise, kleine Yogis: Eltern-Kind-Yoga

### für Kinder von 3 - 4 Jahren

Der Mai lockt uns nach draußen - und wir bringen die Frühlingsfrische Energie mit in unsere Yoga-Stunde! Bei "Leichte Brise, kleine Yogis" tauchen Kinder von 3 - 4 Jahren gemeinsam mit einem Elternteil in die spielerische Welt des Yoga ein. Durch fantasievolle Bewegungen, kleine Geschichten und entspannende Momente stärken wir nicht nur spielerisch die Körperwahrnehmung und Motorik der Kleinen, sondern fördern auch auf liebevolle Weise die Bindung zwischen Eltern und Kind.

Was euch erwartet:

Spielerische Yoga-Übungen: Wir verwandeln uns in Tiere, Bäume und Wolken.

Klang- und Fantasiereisen:
Momente der Ruhe und Entspannung, die die Vorstellungskraft anregen.

Gemeinsame Zeit:
Eine besondere Auszeit vom Alltag, um Verbundenheit zu spüren und einfach gemeinsam zu lachen.

Euer Kind lernt, den eigenen Körper besser kennen, verbessert seine Koordination und findet spielerisch zu mehr Ruhe und Konzentration. Als Elternteil genießt ihr wertvolle, ungestörte Zeit mit eurem Kind, fördert seine Entwicklung und tankt gleichzeitig selbst neue Energie. Lasst uns gemeinsam im Mai die Leichtigkeit des Yoga entdecken!

*Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk*

**montags von 17.30 - 18.15 Uhr**
Ort FBS Datteln
Leitung Katharina Schmidt

| | | |
|---|---|---|
| **15-010** | ab 3. Mai 2027<br>62,00 € | 4 x |

## Wir backen gemeinsam für Ostern

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

Wer einmal mit Kindern gemeinsam gerührt, geknetet und gebacken hat, wird es immer wieder gerne tun. Viele werden aus der eigenen Kindheit noch wissen, wie viel Spaß es gemacht hat, in der Küche zu werkeln. Wir bieten Ihnen die Gelegenheit, mit Ihren Kindern + Enkeln gemeinschaftlich für Ostern die leckersten Kekse und Kuchen zu zaubern. Dabei lernen wir alte Tradition einer Osterbäckerei kennen. Voller Stolz können die Kinder Ihre eigenen Kunstwerke an den Feiertagen der Familie präsentieren.

Nehmen auch Sie Anregungen für die eigene Backstube mit nach Hause und backen Sie Ihre Lieblingsrezepte nach.

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

*Hinweis: 6,00 € je weiteres Kind*

**Samstag von 15.00 - 17.15 Uhr**
Ort FBS Datteln
Leitung Ute Mathwig

**16-001** 13. März 2027 1 x
23,00 €

## Kochen für kleine und große Genießer - Frühlingsküche

### Für Eltern mit Kindern ab 6 Jahren

Der Frühling bringt frischen Wind in unsere Küche! Gemeinsam entdecken kleine und große Köche die Vielfalt der Frühlingsküche und zaubern aus frischen, saisonalen Zutaten ein buntes Menü. Hier wird gemeinsam geschnippelt, gerührt, gebacken und natürlich auch genascht. Dabei stehen der Spaß am Kochen, das Ausprobieren neuer Zutaten und das gemeinsame Genießen im Mittelpunkt.

Die Lebensmittel sind im Preis enthalten.

*Mitbringen: Vorratsdosen und eigenes Getränk*

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

**16-005** 30. Januar 2027 1 x
34,00 €

## Kleine Pizzabäcker ganz groß

### Für Eltern mit Kindern ab 5 Jahren

Pizza schmeckt selbst gemacht doch am besten! In diesem Kurs verwandeln sich kleine und große Genießer in echte Pizzabäcker. Gemeinsam kneten wir den Teig, bereiten leckere Zutaten vor und belegen unsere Pizzen ganz nach dem eigenen Geschmack. Ob klassisch mit Tomate und Käse oder bunt mit frischem Gemüse - hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Zum Abschluss genießen wir gemeinsam unsere selbst gebackenen Köstlichkeiten.

Die Lebensmittel sind im Preis enthalten.

*Mitbringen: Vorratsdosen und eigenes Getränk*

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

**16-006** 13. Februar 2027 1 x
36,00 €

## Kochen für kleine und große Genießer - Sommerküche

### Für Eltern mit Kindern ab 5 Jahren

Sommer, Sonne und jede Menge Genuss. In diesem Kurs zaubern kleine und große Köche gemeinsam frische,

farbenfrohe Gerichte, die perfekt zur warmen Jahreszeit passen. Mit knackigem Gemüse, aromatischen Kräutern und sommerlichen Früchten entstehen leckere Köstlichkeiten, die nicht nur gut schmecken, sondern auch richtig Spaß machen. Gemeinsam wird geschnippelt, gerührt, ausprobiert und anschließend natürlich alles genossen.

Die Lebensmittel sind im Preis enthalten.

*Mitbringen: Vorratsdosen und eigenes Getränk*

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

| | | |
|---|---|---|
| **16-007** | 5. Juni 2027<br>34,00 € | 1 x |

## Atelier für kleine Künstler

Kinder müssen nicht erst lernen, kreativ zu sein. Sie sind es ganz aus sich selbst heraus. Dieser Kurs fördert Kindern, ihre Kreativität zu entfalten. 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 kurz abzuduschen.

Pro Kind kann nur eine Begleitperson teilnehmen.

*Bitte Mitbringen: 2-3 alte Handtücher, Waschlappen und Duschbad, um die Künstler abschließend zu säubern und bequeme, alte Kleidung (eventuell. Badeschlappen) für die Erwachsenen, damit es für alle richtig bunt werden kann.*

*Hinweis: Gerne macht die Kursleitung auf Wunsch zum Ende des Kurses mit Ihrem Handy ein Foto von Ihrem Kind und Ihnen, ansonsten wird im Kurs nicht fotografiert.*

**Kreativ werden mit allen Sinnen für je ein Elternteil mit einem Kind von 12 - 24 Monaten**
**Freitag von 10.00 - 11.30 Uhr**
Ort FBS Datteln
Leitung Stefanie Dörmann

| | | |
|---|---|---|
| **16-009** | 19. März 2027<br>27,00 € | 1 x |
| **16-011** | 16. Juli 2027<br>27,00 € | 1 x |

**Kreativ werden mit allen Sinnen für je ein Elternteil mit einem Kind von 25 - 36 Monaten**

**Samstag von 10.00 - 11.30 Uhr**

Ort FBS Datteln
Leitung Stefanie Dörmann

| | | |
|---|---|---|
| **16-010** | 20. März 2027<br>27,00 € | 1 x |
| **16-012** | 17. Juli 2027<br>27,00 € | 1 x |

## 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*

**donnerstags von 10.30 - 11.15 Uhr**

Ort FBS Datteln
Leitung Carina Kusch

| | | |
|---|---|---|
| **16-109** | ab 14. Januar 2027<br>34,00 € | 9 x |
| **16-110** | ab 8. April 2027<br>49,00 € | 13 x |

**freitags von 14.30 - 15.30 Uhr**

Ort FBS Datteln
Leitung Carina Kusch

| | | |
|---|---|---|
| **16-100** | ab 15. Januar 2027<br>52,00 € | 10 x |
| **16-101** | ab 9. April 2027<br>77,00 € | 15 x |

## Rhythmus Racker

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

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

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

Körperbewusstsein und Sprachentwicklung.

*Mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Anti-Rutschsocken*

**donnerstags von 9.30 - 10.15 Uhr**

Ort FBS Datteln
Leitung Carina Kusch

| | | |
|---|---|---|
| **16-111** | ab 14. Januar 2027<br>34,00 € | 9 x |
| **16-112** | ab 8. April 2027<br>49,00 € | 13 x |

**freitags von 15.45 - 16.45 Uhr**

Ort FBS Datteln
Leitung Carina Kusch

| | | |
|---|---|---|
| **16-103** | ab 15. Januar 2027<br>52,00 € | 10 x |
| **16-104** | ab 9. April 2027<br>77,00 € | 15 x |

## Rhythmus Racker

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

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

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

*Mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Anti-Rutschsocken*

**freitags von 17.00 - 18.00 Uhr**

Ort FBS Datteln
Leitung Carina Kusch

| | | |
|---|---|---|
| **16-106** | ab 15. Januar 2027<br>52,00 € | 10 x |
| **16-107** | ab 9. April 2027<br>77,00 € | 15 x |

# Sommerferien 2027

## 6. Ferienwoche

| | | |
|---|---|---|
| Montag-Mittwoch<br>23.08.-25.08.27<br>10:00-12:15 Uhr | Kommt mit nach Afrika<br>ab 6 Jahren | (Seite 27) |
| Donnerstag<br>26.08.27<br>10:00-12:15 Uhr | Kreativ mit Bambus<br>ab 8 Jahren | (Seite 30) |
| Donnerstag<br>26.08.27<br>15:00-17:15 Uhr | Deko gestalten mit Gießmasse<br>ab 8 Jahren | (Seite 29) |
| Freitag<br>27.08.27<br>10:00-12:165 Uhr | Kreatives Malen und Basteln<br>ab 6 Jahren | (Seite 31) |

**Kindergeburtstage feiern in der FBS!**

Siehe Seite 70

## Ferienspaß: Kommt mit nach Afrika

### Eine musikalische Entdeckungsreise

Kommt mit auf eine spannende Reise nach Afrika! Gemeinsam entdecken wir die Welt der Tiere und Menschen durch Musik, Bewegung und Rhythmus. Wir begegnen Elefanten, Löwen, Giraffen und anderen Tieren, lauschen afrikanischen Klängen und probieren verschiedene Rhythmen auf Trommeln und anderen Instrumenten aus.

Mit Liedern, Geschichten, Bewegungsspielen und viel Spaß lernen die Kinder die Vielfalt Afrikas kennen. Dabei sind Fantasie, Neugier und Mitmachen gefragt.

Ein musikalisches Abenteuer für Kinder ab 6 Jahren, das zum Singen, Trommeln, Tanzen und Staunen einlädt.

**montags von 10.00 - 12.15 Uhr**
Ort FBS Datteln
Leitung Katrin Sturm, Elisabeth Mues

**17-001** ab 23. August 2027 3 x
65,00 €

## Mut tut gut

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

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

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

Ziele des Trainings sind:

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

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

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

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

Termine: Für die Kinder am 22. und 23.05. von 10:00 -13:00 Uhr, Elternabend am 24.05. von 19 - 20:30 Uhr.

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

**17-002** ab 22. Mai 2027 3 x
82,00 €

## Stark wie Pippi Langstrumpf

### Selbstbehauptung und -verteidigung für Mädchen von 5 bis 7 Jahren (ab Vorschulalter)

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

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

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

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

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

Termine: Für die Kinder 5. und 6.06. von 10:00 -13:00 Uhr, Elternabend am 7.06. von 19 - 20:30 Uhr.

**17-003** ab 5. Juni 2027 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 - 12.15 Uhr**

Ort FBS Datteln
Leitung Stefan Hüttner

| | | |
|---|---|---|
| **17-004** | ab 6. Februar 2027<br>60,00 € | 2 x |

## 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*

**Freitag von 16.00 - 18.00 Uhr**

Ort FBS Datteln
Leitung Elfi Abram

| | | |
|---|---|---|
| **17-006** | 30. April 2027<br>21,00 € | 1 x |

## 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** | 26. August 2027<br>22,00 € | 1 x |

## Kreativwerkstatt: Freies Malen und Basteln

### für Kinder ab 6 Jahren

Malen ohne Regeln, Basteln nach Lust und Laune und die eigene Fantasie zum Leben erwecken – das steht bei unserem kreativen Nachmittag im Mittelpunkt!

Bei uns gibt es keine festen Vorgaben. Jedes Kind entscheidet selbst, worauf es Lust hat. Alle Materialien stehen schon bereit, die Kinder müssen nur noch ihre Ideen mitbringen.

Ob mit bunten Farben auf Leinwand oder großem Papier – hier wird nach Herzenslust experimentiert.

Aus weicher Knetmasse entstehen lustige Figuren, Fantasiewesen oder ganze Miniaturwelten.

Wer möchte, kann aus echtem Bambus einen eigenen, klingenden Regenmacher bauen!

Kommt vorbei, krempelt die Ärmel hoch und werdet kreativ. Wir freuen uns auf euch und eure bunten Meisterwerke!

*Mitbringen: Schürzen oder alte Sachen, die etwas Farbe vertragen können.*

**Samstag von 15.00 - 18.00 Uhr**
Ort FBS Datteln
Leitung Ruth Eschner

| | | |
|---|---|---|
| **17-020** | 20. Februar 2027<br>17,00 € | 1 x |
| **17-021** | 17. April 2027<br>17,00 € | 1 x |

## Ferienkurs: Kreativ mit Bambus – Bastelspaß für Kinder

### Ab 8 Jahren

In diesem kreativen Bastelkurs entdecken Kinder die vielseitigen Möglichkeiten des natürlichen Werkstoffs Bambus. Mit Fantasie und Geschick gestalten sie kleine Kunstwerke, Dekorationen oder Spielobjekte aus Bambusstäben und anderen Naturmaterialien. Dabei werden Kreativität, Feinmotorik und Freude am gemeinsamen Gestalten gefördert. Ein spannendes Angebot für alle Kinder, die

gerne basteln und Neues ausprobieren möchten.

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

**17-024** 26. August 2027 1 x
14,00 €

## Ferienkurs Kreatives Malen und Basteln für Kids und Teens

### Ab 6 Jahren

In diesem Workshop haben Kinder die Möglichkeit, verschiedene Mal- und Basteltechniken kennenzulernen und auszuprobieren.

Ohne Vorgabe und gleichzeitig mit Beratung, Begleitung und Anleitung während der gesamten Zeit.

Einfach malen, 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.

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

**17-025** 27. August 2027 1 x
14,00 €

## Trommelbastelkurs

### Für Kinder ab 7 Jahren

In diesem Kurs könnt ihr eure eigene Trommel bauen: Aus einfachen Materialien basteln und gestalten wir Schritt für Schritt eine echte, voll funktionsfähige Trommel. Mit bunten Farben und coolen Mustern wird sie zu deinem absoluten Unikat! Du musst kein Profi sein – wir zeigen dir und den anderen Kindern ganz genau und in aller Ruhe, wie es funktioniert. Am Ende des jeweiligen Kurstages lernst du in einer gemeinsamen Session erste Rhythmen und wie du deine neue Trommel richtig spielst.

Melde dich jetzt an und trommle mit! Die Plätze sind begrenzt, damit jedes Kind optimale Unterstützung bekommt.

*Mitbringen: Gute Laune! Alle Bastelmaterialien sind im Preis enthalten.*

**samstags von 15.00 - 17.15 Uhr**
Ort FBS Datteln
Leitung Ruth Eschner, Elisabeth Mues

**17-026** ab 27. Februar 2027 2 x
28,00 €

## Dancing Stars
## Für Kinder von 7 - 10 Jahren

Der Tanzkurs "Dancing Stars" für Kinder im Altern von 7 - 10 Jahren stellt Musik, Bewegung und Spaß in den Vordergrund. Zu mitreißender Musik erlernen die Kinder neue abwechslungsreiche Tanzschritte und Choreografien und lernen dabei die Freude am Tanzen kennen.
Durch die freie Bewegung, die Einübung von neuen Tanzschritten und das gemeinsame Tanzen mit anderen Kindern werden Koordinationsfähigkeit, Rhythmusgefühl und Sozialkompetenz gefördert.

In diesem fröhlichen Tanzkurs "Dancing Stars" entdecken Kinder spielerisch die Welt des Tanzes. Gemeinsam erlernen wir einfache Tanzschritte, kleine Choreografien und rhythmische Bewegungen zu abwechslungsreicher Musik. Neben festen Schrittfolgen bleibt viel Raum für freie Bewegung, Kreativität und eigene Tanzideen. So werden Körpergefühl, Koordination, Rhythmusgefühl und Selbstvertrauen gefördert. Ein Kurs voller Spaß, Bewegung und Musik für alle tanzbegeisterten Kinder.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - alle sind herzlich willkommen.

**dienstags von 16.00 - 17.00 Uhr**
Ort FBS Datteln
Leitung Marie Watermann

| | | |
|---|---|---|
| **17-028** | ab 19. Januar 2027<br>31,00 € | 8 x |
| **17-029** | ab 6. April 2027<br>52,00 € | 14 x |

## 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

| | | |
|---|---|---|
| **17-115** | ab 15. Januar 2027<br>52,00 € | 10 x |
| **17-116** | ab 9. April 2027<br>77,00 € | 15 x |

**Kinder von 5 - 6 Jahren**
**freitags von 16.00 - 17.00 Uhr**
Ort FBS Datteln
Leitung Marie Watermann

| | | |
|---|---|---|
| **17-119** | ab 15. Januar 2027<br>52,00 € | 10 x |
| **17-120** | ab 9. April 2027<br>77,00 € | 15 x |

## Nähmaschinen-Führerschein

**für junge Menschen im Alter von 8 - 12 Jahren**

Ihr lernt,die Nähmaschine zu bedienen, Einfädeln, Spulen und Nähen. Es können erste kleine Werkstücke entstehen wie Duftkissen, Kuschelkissen oder Kummermonster.

Wer schon eine eigene Maschine hat, kann diese gerne mitbringen.

**donnerstags von 16.15 - 17.45 Uhr**
Ort FBS Datteln
Leitung Maud Schröerlücke

| | | |
|---|---|---|
| **17-301** | ab 21. Januar 2027<br>30,00 € | 3 x |

## Jetzt wird genäht

**für junge Menschen im Alter von 8 - 12 Jahren**

Wir nähen kleine, einfache Werkstücke wie Taschen für eure Sportsachen, Schürzen für einen Kochkurs oder eine eigene Idee.

Wer schon eine eigene Maschine hat, kann diese gerne mitbringen.

| | | |
|---|---|---|
| **17-302** | ab 8. April 2027<br>40,00 € | 4 x |

## Style it Yourself! Nähen mit der Nähmaschine für Teens (13–16 Jahre)

**für junge Menschen im Alter von 13 - 16 Jahren**

Du hast Lust, etwas Cooles selbst zu gestalten? Dann bist du hier genau richtig! In diesem Kurs lernst du, wie eine Nähmaschine funktioniert und wie du sie sicher und entspannt bedienst. Schritt für Schritt zeigen wir dir die Basics: Einfädeln, gerade Nähte nähen und einfache Tricks für saubere Ergebnisse.

Schon nach kurzer Zeit kannst du deine ersten eigenen Projekte umsetzen, zum Beispiel Taschen, Kissen, Scrunchies oder andere kreative Lieblingsstücke. Dabei sind deiner Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Egal, ob du noch nie genäht hast, oder einfach mehr lernen möchtest: Hier kannst du Neues ausprobieren, kreativ werden und am Ende stolz deine selbstgenähten Werke mit nach Hause nehmen.

*Hinweis: inklusive Materialkosten*

**donnerstags von 18.00 - 19.30 Uhr**
Ort FBS Datteln
Leitung Maud Schröerlücke

**17-303** ab 14. Januar 2027 3 x
30,00 €

## Style it Yourself! Freies Nähen für Teens

**für junge Menschen im Alter von 13 - 16 Jahren**

Du hast ein bestimmtes Projekt im Kopf und möchtest Unterstützung, um es umsetzen zu können? Dann bist du hier genau richtig, ich helfe dir dabei und bin gespannt auf deine Ideen.

Die Materialkosten sind abhängig von deinem Projekt und werden deshalb im Kurs eingesammelt.

**17-304** ab 4. Februar 2027 4 x
30,00 €

## Gemeinsam Brot backen für Kommunionkinder

**mit ihren Katecheten**

In diesem Kurs wollen wir gemeinsam Brot backen und miteinander teilen. Jesus Christus will in der Kommunion in der Form des gewandelten Brotes zu uns kommen. Da passt es nur zu gut, dass Kommunion Gemeinschaft bedeutet. Während das Brot im Ofen backt, machen wir uns mit den Weg vom Weizenkorn zur Eucharistie vertraut. Für Ideen rund um das Gebet, basteln wir einen Gebetswürfel. Zum Abschluss wollen wir gemeinsam das gebackene Brot essen.

Jesus Christus – Sohn Gottes – Brot des Lebens

**Samstag von 14.00 - 16.15 Uhr**
Ort FBS Datteln
Leitung Isabell Finke, Ute Mathwig

**21-001** 6. März 2027 1 x
23,00 €

## Viva la Vita - Lebe das Leben

**Simonton-Selbsthilfegruppe für Krebserkrankte, Begleitpersonen und Interessierte**

Viva la Vita ist eine Gruppe von Menschen, die schon einige Herausforderungen in ihrem Leben zu bewältigen hatten. Für die meisten sind dies

gesundheitliche Herausforderungen wie Krebs oder chronische Erkrankungen, für andere die Begleitung des Partners oder eines nahestehenden Menschen in solchen Situationen.

Neben dem gegenseitigen Erfahrungsaustausch wendet die Gruppe verschiedene Elemente der SIMONTON-Methode an, die dabei unterstützen, sich immer wieder aufs Neue auf die Lebensfreude zu fokussieren. Hiermit kann jeder selbst Einfluss auf seine Lebensqualität nehmen, zugleich seine Selbstheilungskräfte aktivieren und seinen Genesungsweg aktiv gestalten. Viva la Vita wendet sich an alle, die sich angesprochen fühlen.

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

Bei Erstteilnahme wird um vorherige Anmeldung im Büro der FBS Datteln gebeten.

**donnerstags von 19.30 - 21.00 Uhr**

**jeden 3. Donnerstag im Monat**

Ort FBS Datteln
Leitung Ulrike Klink

| | | |
|---|---|---|
| **22-001** | ab 21. Januar 2027<br>keine Gebühr | 7 x |

## 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 bauen Beziehungen zu anderen Mitgliedern auf und fördern so Gemeinschaft und Zusammenhalt.

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.

*Hinweis: Dies ist eine Selbsthilfegruppe und keine Therapiemöglichkeit. Wir bitten um Verständnis, das eine Therapeutische Behandlung in diesen Gruppen nicht möglich ist.*

**donnerstags von 18.00 - 19.30 Uhr**

**Der letzte Donnerstag im Monat**

Ort FBS Datteln
Leitung Petra Schirrmacher

**22-003** ab 28. Januar 2027 4 x
keine Gebühr
*genaue Termine auf unserer Homepage*

**donnerstags von 18.00 - 19.30 Uhr**
Ort FBS Datteln
Leitung Petra Schirrmacher

**22-004** ab 26. August 2027 5 x
keine Gebühr
*genaue Termine auf unserer Homepage*

## Gesprächsgruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz

### Kooperation Caritasverband Datteln e. V.

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

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

**mittwochs von 15.00 - 17.00 Uhr**

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

**22-007** ab 27. Januar 2027 6 x
keine Gebühr

**22-008** ab 25. August 2027 5 x
keine Gebühr

## Workshop Lachyoga - „Dem Winterblues davonlachen“

Befreien Sie sich von der Wintermüdigkeit und tanken Sie Lebensenergie mitten im Februar!

Der graue Himmel und die kalten Tage schlagen Ihnen aufs Gemüt? Zeit für eine Extraportion Endorphine. In diesem Workshop nutzen wir die befreiende Kraft des Lachyogas, um dem Winterblues aktiv entgegenzuwirken und von innen heraus Wärme zu erzeugen. Das intensive Lachen kurbelt Ihren Kreislauf an, vertieft die Atmung und versorgt den Körper mit Sauerstoff. Gleichzeitig stärkt das bewusste Atmen und Lachen das Immunsystem und aktiviert die körpereigenen Abwehrkräfte für die kalte Jahreszeit.

In diesem Workshop steht die natürliche Freude im Vordergrund und weniger das erzwungene Lachen. Sie müssen nicht auf Knopfdruck lustig sein: Als Teilnehmer werden Sie ganz von alleine von der natürlichen, leichten und fröhlichen Atmosphäre mitgenommen, die unsere Gruppe gemeinsam generiert.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, bringen sie nur die Bereitschaft mit sich auf kindliche Freude einzulassen.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, ausreichend zu trinken, Wolldecke und dicke Socken.

**Donnerstag von 18.45 - 21.15 Uhr**
Ort FBS Datteln
Leitung Christina Osterhoff

| | | |
|---|---|---|
| **32-001** | 11. Februar 2027<br>22,00 € | 1 x |

## Workshop Lachyoga: „Frühlingserwachen – Lach dich frisch“

Starten Sie mit einem Lächeln in den Frühling und lassen Sie Ihre Energie aufblühen!

Der April macht, was er will – und wir lachen einfach mit! Wenn die Natur aus dem Winterschlaf erwacht, schütteln wir mit dynamischen Lachübungen und tiefen Atemtechniken den alten Ballast ab und machen Platz für frische Frühlingsenergie. Lachyoga wirkt wie ein sanftes Herz-Kreislauf-Training, das Verspannungen im ganzen Körper löst und die Durchblutung anregt. Zudem schüttet der Organismus dabei einen kraftvollen Cocktail aus Glückshormonen aus, der Müdigkeit sofort vertreibt.

In diesem Workshop steht die natürliche Freude im Vordergrund und weniger das erzwungene Lachen. Es geht um Leichtigkeit und echtes Wohlbefinden. Als Teilnehmer werden Sie einfach von der natürlichen, leichten und fröhlichen Atmosphäre mitgenommen, die durch die Gruppe im Raum entsteht.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, bringen sie nur die Bereitschaft mit sich auf kindliche Freude einzulassen

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, ausreichend zu trinken, Wolldecke und dicke Socken.

| | | |
|---|---|---|
| **32-002** | 15. April 2027<br>22,00 € | 1 x |

## Gelassen durch den Alltag – Entspannung für Körper und Geist

Gönnen Sie sich eine wohltuende Auszeit vom Alltag und entdecken Sie wirksame Möglichkeiten zur Entspannung. In diesem Workshop lernen Sie einfache Atemübungen, sanfte Körperbewegungen und Techniken zur besseren Alltagsbewältigung kennen. Ergänzt wird der Abend durch Übungen aus dem Autogenen Training, die helfen können, innere Ruhe zu finden und neue Kraft zu schöpfen.

Der Kurs richtet sich an alle, die Stress abbauen, ihre Achtsamkeit stärken und mehr Gelassenheit in ihr Leben bringen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Zeit zum Durchatmen, Loslassen und Auftanken.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, ausreichend zu trinken, Wolldecke und dicke Socken

**Samstag von 10.00 - 12.15 Uhr**
Ort FBS Datteln
Leitung Katrin Sturm

| | | |
|---|---|---|
| **32-005** | 20. Februar 2027<br>29,00 € | 1 x |

## Stuhlyoga

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

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

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

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

*Mitbringen: bequeme Kleidung*

**mittwochs von 9.00 - 9.45 Uhr**
Ort FBS Datteln
Leitung Birgit Keller-Reddemann

| | | |
|---|---|---|
| **32-008** | ab 13. Januar 2027<br>40,00 € | 10 x |
| **32-009** | ab 7. April 2027<br>58,00 € | 15 x |

## Yoga für Anfänger

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

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

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

**montags von 18.15 - 19.45 Uhr**
Ort Datteln; Grundschule Ahsen; Am Graben 15; Turnhalle
Leitung Monika Heigelmann

| | | |
|---|---|---|
| **32-104** | ab 11. Januar 2027<br>55,00 €<br>*(nicht: Rosenmontag)* | 7 x |
| **32-105** | ab 5. April 2027<br>77,00 €<br>*(nicht: Pfingstmontag)* | 10 x |

**mittwochs von 18.00 - 19.30 Uhr**
Ort FBS Datteln
Leitung Ghazal Großkopf

| | | |
|---|---|---|
| **32-119** | ab 13. Januar 2027<br>77,00 € | 10 x |
| **32-120** | ab 7. April 2027<br>114,00 € | 15 x |

**mittwochs von 19.45 - 21.15 Uhr**
Ort FBS Datteln
Leitung Ghazal Großkopf

| | | |
|---|---|---|
| **32-122** | ab 13. Januar 2027<br>77,00 € | 10 x |
| **32-123** | ab 7. April 2027<br>114,00 € | 15 x |

## 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

| | | |
|---|---|---|
| **32-130** | ab 20. Januar 2027<br>70,00 € | 9 x |
| **32-131** | ab 28. April 2027<br>77,00 € | 10 x |

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

| | | |
|---|---|---|
| **32-134** | ab 20. Januar 2027<br>70,00 € | 9 x |
| **32-135** | ab 28. April 2027<br>77,00 € | 10 x |

## Hatha-Yoga

### der sanfte Weg bei Rückenbeschwerden

Durch das Einüben von Yoga-Haltungen wird Ihre Körperwahrnehmung

dahingehend geschult, dass Sie künftig bei den ersten Anzeichen einer Überlastung des Rückens gewarnt werden. Diese neue Wahrnehmungsfähigkeit verhindert auch, dass Sie alte, eingefahrene Bewegungen wiederholen.

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

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

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

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

| | | |
|---|---|---|
| **32-138** | ab 20. Januar 2027<br>70,00 € | 9 x |
| **32-139** | ab 28. April 2027<br>77,00 € | 10 x |

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

| | | |
|---|---|---|
| **32-142** | ab 20. Januar 2027<br>70,00 € | 9 x |
| **32-143** | ab 28. April 2027<br>77,00 € | 10 x |

## Yoga in den späteren Jahren

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

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

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

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

| | | |
|---|---|---|
| **32-146** | ab 21. Januar 2027<br>70,00 € | 9 x |
| **32-147** | ab 29. April 2027<br>62,00 € | 8 x |

**donnerstags von 11.00 - 12.30 Uhr**

| | | |
|---|---|---|
| Ort | FBS Datteln | |
| Leitung | Reinhild Rau | |
| **32-150** | ab 21. Januar 2027<br>70,00 € | 9 x |
| **32-151** | ab 29. April 2027<br>62,00 € | 8 x |

## 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 | |
| **32-176** | ab 14. Januar 2027<br>52,00 € | 9 x |
| **32-177** | ab 15. April 2027<br>64,00 € | 11 x |

## 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 FBS Datteln
Leitung Reinhild Rau

| | | |
|---|---|---|
| **32-183** | ab 19. Januar 2027<br>62,00 €<br>*(nicht: Nelkendienstag)* | 8 x |
| **32-184** | ab 27. April 2027<br>70,00 €<br>*(nicht: Pfingstdienstag)* | 9 x |

## 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

| | | |
|---|---|---|
| **32-187** | ab 11. Januar 2027<br>70,00 €<br>*(nicht: Rosenmontag)* | 9 x |
| **32-188** | ab 5. April 2027<br>107,00 €<br>*(nicht: Pfingsten)* | 14 x |

## 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 18.30 - 20.00 Uhr**

Ort FBS Datteln
Leitung Andreas Reelsen-Schulz

| | | |
|---|---|---|
| **32-200** | ab 12. Januar 2027<br>92,00 € | 9 x |
| **32-201** | ab 20. April 2027<br>112,00 €<br>*(nicht: Pfingstdienstag)* | 11 x |

## 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

| | | |
|---|---|---|
| **33-001** | ab 11. Januar 2027<br>47,00 € | 9 x |
| **33-002** | ab 5. April 2027<br>72,00 € | 14 x |

**montags von 11.00 - 12.00 Uhr**

Ort FBS Datteln
Leitung Sigrid Ehrenberg - de Joode

| | | |
|---|---|---|
| **33-005** | ab 11. Januar 2027<br>47,00 € | 9 x |
| **33-006** | ab 5. April 2027<br>72,00 € | 14 x |

## 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

| | | |
|---|---|---|
| **33-011** | ab 11. Januar 2027<br>42,00 €<br>*(nicht: Rosenmontag)* | 8 x |
| **33-012** | ab 5. April 2027<br>72,00 €<br>*(nicht: Pfingstmontag)* | 14 x |

## 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

| | | |
|---|---|---|
| **33-015** | ab 11. Januar 2027<br>42,00 €<br>*(nicht: Rosenmontag)* | 8 x |
| **33-016** | ab 5. April 2027<br>72,00 € *(nicht: Pfingstmontag)* | 14 x |

## 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

| | | |
|---|---|---|
| **33-023** | ab 11. Januar 2027<br>35,00 € | 9 x |
| **33-024** | ab 5. April 2027<br>53,00 € | 14 x |

## 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

| | | |
|---|---|---|
| **33-035** | ab 14. Januar 2027<br>35,00 € | 9 x |
| **33-036** | ab 8. April 2027<br>49,00 €<br>*(nicht: Chr. Himmelfahrt & Fronleichnam)* | 13 x |

## Rückenfit

Gönnen Sie Ihrem Rücken eine Auszeit vom Alltag und bringen Sie Ihren Rücken in Bestform! In diesem Kurs trainieren Sie Ihren Rücken gezielt für mehr Kraft und weniger Verspannungen. Mit abwechslungsreichen Übungen stärken wir die Muskulatur, fördern die Beweglichkeit und steigern so das Wohlbefinden. Für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Fortgeschrittene geeignet.

*Mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, großes Handtuch zum Unterlegen.*

**donnerstags von 18.45 - 19.45 Uhr**
Ort FBS Datteln
Leitung Sandra Jänsch-Martinez

| | | |
|---|---|---|
| **33-045** | ab 14. Januar 2027<br>62,00 € | 10 x |
| **33-046** | ab 8. April 2027<br>80,00 € | 13 x |

## Frauen starten fit in den Tag

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

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

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

| | | |
|---|---|---|
| **33-101** | ab 11. Januar 2027<br>47,00 € | 9 x |
| **33-102** | ab 5. April 2027<br>72,00 € | 14 x |

## Frauenfitness am Nachmittag

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

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

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

| | | |
|---|---|---|
| **33-105** | ab 13. Januar 2027<br>52,00 € | 10 x |
| **33-106** | ab 7. April 2027<br>77,00 € | 15 x |

## Thai bo

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

Thai bo ist einfach zu erlernen, da es keine komplizierten Choreographien und Denkakrobatiken enthält. Thai bo

bedeutet: gemeinsam Durchhalten, Gewicht verlieren, Willenskraft stärken, Frust abbauen, Schwitzen und vor allen Dingen Spaß haben an der Bewegung - jede/r nach ihrer/seiner Leistungsfähigkeit.

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

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

| | | |
|---|---|---|
| **33-109** | ab 11. Januar 2027<br>47,00 € | 9 x |
| **33-110** | ab 5. April 2027<br>72,00 € | 14 x |

## 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

| | | |
|---|---|---|
| **33-113** | ab 11. Januar 2027<br>52,00 €<br>*(nicht: Rosenmontag)* | 9 x |
| **33-114** | ab 5. April 2027<br>57,00 €<br>*(nicht Pfingsten)* | 10 x |

**montags von 19.00 - 20.00 Uhr**
Ort Turnhalle Gesamtschule, Westring 7
Leitung Melanie Brune

| | | |
|---|---|---|
| **33-117** | ab 11. Januar 2027<br>52,00 €<br>*(nicht: Rosenmontag)* | 9 x |
| **33-118** | ab 5. April 2027<br>79,00 €<br>*(nicht: Pfingsten)* | 14 x |

## 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

| | | |
|---|---|---|
| **33-121** | ab 11. Januar 2027<br>52,00 €<br>*(nicht: Rosenmontag)* | 9 x |
| **33-122** | ab 5. April 2027<br>57,00 €<br>*(nicht: Pfingsten)* | 10 x |

## Pilates

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

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

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

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

| | | |
|---|---|---|
| **33-125** | ab 11. Januar 2027<br>56,00 € | 9 x |
| **33-126** | ab 5. April 2027<br>86,00 € | 14 x |

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

| | | |
|---|---|---|
| **33-130** | ab 14. Januar 2027<br>62,00 € | 10 x |
| **33-131** | ab 8. April 2027<br>80,00 € | 13 x |

## 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 Sigrid Ehrenberg - de Joode

| | | |
|---|---|---|
| **33-133** | ab 12. Januar 2027<br>47,00 € | 9 x |
| **33-134** | ab 6. April 2027<br>72,00 € | 14 x |

**dienstags von 9.30 - 10.30 Uhr**
Ort FBS Datteln
Leitung Sigrid Ehrenberg - de Joode

| | | |
|---|---|---|
| **33-137** | ab 12. Januar 2027<br>47,00 € | 9 x |
| **33-138** | ab 6. April 2027<br>72,00 € | 14 x |

## Mit Bewegung fit im Alter

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

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

**dienstags von 18.00 - 19.00 Uhr**
Ort Turnhalle Gesamtschule, Westring 7
Leitung Doris Schmülling

| | | |
|---|---|---|
| **33-145** | ab 12. Januar 2027<br>47,00 € | 9 x |
| **33-146** | ab 6. April 2027<br>72,00 € | 14 x |

**dienstags von 19.00 - 20.00 Uhr**
Ort Turnhalle Gesamtschule, Westring 7
Leitung Doris Schmülling

| | | |
|---|---|---|
| **33-149** | ab 12. Januar 2027<br>47,00 € | 9 x |
| **33-150** | ab 6. April 2027<br>72,00 € | 14 x |

## 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

| | | |
|---|---|---|
| **33-165** | ab 13. Januar 2027<br>52,00 € | 10 x |
| **33-166** | ab 7. April 2027<br>77,00 € | 15 x |

## 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

| | | |
|---|---|---|
| **33-169** | ab 14. Januar 2027<br>52,00 € | 10 x |
| **33-170** | ab 8. April 2027<br>67,00 € | 13 x |

## Fit und Fun

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

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

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

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

| | | |
|---|---|---|
| **33-173** | ab 14. Januar 2027<br>47,00 € | 9 x |
| **33-174** | ab 8. April 2027<br>62,00 € | 12 x |

## Modern Line Dance - Tanzen in Reihen und Linien

### Anfängerkurs für Interessierte

Entdecken Sie die Freude an Bewegung und Musik mit Modern Line Dance! Anders als beim klassischen Line Dance wird hier nicht zu Countrymusik getanzt, sondern zu aktuellen Hits, Popmusik und bekannten Evergreens.

In diesem Anfängerkurs lernen Sie die Grundschritte und einfache Choreografien in entspannter Atmosphäre. Getanzt wird in der Gruppe, aber ohne festen Tanzpartner. Dabei werden Koordination, Beweglichkeit und Gedächtnis auf spielerische Weise gefördert.

Freuen Sie sich auf schwungvolle Musik, gemeinsame Erfolgserlebnisse und jede Menge Spaß an der Bewegung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ein Angebot für alle, die gerne tanzen, aktiv bleiben und neue Schritte ausprobieren möchten.

*Mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe mit glatter Sohle, Getränk*

**montags von 17.30 - 19.00 Uhr**

Ort FBS Datteln
Leitung Karin Marquardt

| | | |
|---|---|---|
| **33-176** | ab 11. Januar 2027<br>65,00 € | 9 x |
| **33-177** | ab 5. April 2027<br>100,00 € | 14 x |

## Mit Schwung ins Wochenende

In diesem Kurs wird ein Mix aus Aerobic, Stepaerobic und Gymnastik angeboten. Ziel dieses ganzheitlichen Trainings ist es, einzelne Muskelgruppen der gesamten Rumpfmuskulatur zu stärken und die Ausdauer zu steigern. Kleingeräte ergänzen das abwechslungsreiche Training. Der Kurs ist für jedes Fitnesslevel geeignet.

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

**freitags von 8.15 - 9.15 Uhr**

Ort FBS Datteln
Leitung Mechthild Teschers

| | | |
|---|---|---|
| **33-181** | ab 15. Januar 2027<br>52,00 € | 10 x |
| **33-182** | ab 9. April 2027<br>62,00 € | 12 x |

## Modern Line Dance - Tanzen in Reihen und Linien

### für Fortgeschrittene

Modern Linedance ist eine Art Formationstanz, der in Reihen und Linien getanzt wird.

Es vereint Musikgefühl, Koordination und das Gruppenerlebnis.

Durch synchrone Ausführung der Tanzschritte mit wiederholenden Schrittkombinationen entsteht eine Formation

nach flotter Musik aus dem Chartbereich, kein Countrystyle! Jeder mit Vorkenntnisse, der Spaß an der Bewegung hat., kann mitmachen. Auch Herren sind willkommen.

Neugierig geworden? dann schauen sie vorbei!

*Mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe mit glatter Sohle, Getränk*

**donnerstags von 18.00 - 19.30 Uhr**
Ort Datteln; Treffpunkt Hachhausen; Westring 8
Leitung Karin Marquardt

| | | |
|---|---|---|
| **33-186** | ab 14. Januar 2027<br>74,00 € | 10 x |
| **33-187** | ab 8. April 2027<br>96,00 € | 13 x |

## Fitnessgymnastik für Frauen

**montags von 19.30 - 20.30 Uhr**
Ort Grundschule Henrichenburg Alter Garten, Castrop-Rauxel
Leitung Martin Schmitz

| | | |
|---|---|---|
| **33-200** | ab 11. Januar 2027<br>42,00 €<br>*(nicht: Rosenmontag)* | 8 x |
| **33-201** | ab 5. April 2027<br>72,00 €<br>*(nicht: Pfingsten)* | 14 x |

**montags von 20.30 - 21.30 Uhr**
Ort Grundschule Henrichenburg Alter Garten, Castrop-Rauxel
Leitung Martin Schmitz

| | | |
|---|---|---|
| **33-204** | ab 11. Januar 2027<br>42,00 €<br>*(nicht: Rosenmontag)* | 8 x |
| **33-205** | ab 5. April 2027<br>72,00 €<br>*(nicht: Pfingsten)* | 14 x |

## Gymnastik für Frauen

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

Mit angenehmer Musik werden Koordination und Gleichgewicht geschult. Bei Ballspielen wird die Reaktionsfähigkeit trainiert. Für diese Art von Sport ist man nie zu alt. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

*Mitbringen: Eine Gymnastikmatte, ein leichtes Theraband, zwei kleine Wasserflaschen (500 ml) oder zwei kleine Hanteln, Sportschuhe mit heller Sohle, Handtuch und Getränk.*

**montags von 19.00 - 20.30 Uhr**
Ort Oer-Erkenschwick, Grundschule Haard
Leitung Sabine Kohlhoff

**33-216** ab 11. Januar 2027 10 x
74,00 €
*(nicht: Rosenmontag)*

**33-217** ab 5. April 2027 15 x
110,00 €
*(nicht: Pfingsten)*

## Nordic Walking - aber richtig

Nordic Walking ist, mit der richtigen Technik, ein effektives, gelenkschonendes Ausdauertraining. Nordic Walking ist die optimale Sportart für jeden, egal ob trainiert oder untrainiert. Es hat positive Auswirkungen auf das Herz- Kreislaufsystem, verbessert die Körperhaltung, stärkt das Immunsystem, fördert die Fettverbrennung und macht Spaß.

In diesem Einführungskurs wird das richtige Gehen mit Stockeinsatz vermittelt.

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

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

*Mitbringen: Sportschuhe, bequeme Kleidung, Getränk.*

Treffpunkt: Parkplatz direkt am Kanal

**mittwochs von 17.30 - 18.30 Uhr**
Ort Datteln; Zu den Sportstätten, Parkplatz am Kanal
Leitung Mario Mothes

**33-260** ab 3. März 2027 3 x
17,00 €

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

**33-261** ab 28. April 2027 3 x
17,00 €

**Nordic Walking - für Fortgeschrittene**
**mittwochs von 18.30 - 19.30 Uhr**
Ort Datteln; Zu den Sportstätten , Parkplatz am Kanal
Leitung Mario Mothes

**33-262** ab 19. Mai 2027 2 x
12,00 €

## 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 | |
| **33-270** | ab 13. Januar 2027<br>52,00 € | 10 x |
| **33-271** | ab 7. April 2027<br>77,00 € | 15 x |

## Antientzündliche Ernährung bei Arthrose & Co.

Antientzündliche Ernährung bei Arthrose & Co.

Arthrose, Rheuma und andere Erkrankungen mit entzündlichen Prozessen können den Alltag erheblich beeinträchtigen. Neben Bewegung und medizinischer Behandlung spielt auch die Ernährung eine wichtige Rolle. Bestimmte Lebensmittel können Entzündungen im Körper fördern, während andere dazu beitragen können, diese zu reduzieren.

In diesem Kurs erfahren Sie, wie eine antientzündliche Ernährung Ihre Gesundheit unterstützen kann. Sie lernen, welche Lebensmittel besonders empfehlenswert sind und wie Sie diese einfach in Ihren Alltag integrieren können. Freuen Sie sich auf praktische Tipps, alltagstaugliche Rezepte und Anregungen für mehr Beweglichkeit, Wohlbefinden und Lebensqualität.

Neugierig geworden? Entdecken Sie, wie bereits kleine Veränderungen auf Ihrem Teller einen positiven Beitrag für Ihre Gelenke und Ihre Gesundheit leisten können.

*Die Lebensmittelkosten sind im Preis enthalten.

*Mitbringen: Dosen für Lebensmittel und ein eigenes Getränk*

**Freitag von 18.00 - 21.00 Uhr**

| | | |
|---|---|---|
| Ort | FBS Datteln | |
| Leitung | Ute Mathwig | |
| **34-003** | 12. Februar 2027<br>30,00 €* | 1 x |
| **34-004** | 4. Juni 2027<br>30,00 €* | 1 x |

## Selbst kreiert - fix serviert

### Kochen mit Phantasie statt Rezeptbuch

Du hast Lust auf leckeres, selbstgemachtes Essen, aber keine Lust auf komplizierte Rezepte und Abwiegen?

Dann bist du hier genau richtig!

Gemeinsam improvisieren, kreativ kochen, Neues ausprobieren und natürlich anschließend gemeinsam genießen!

In diesem Kochkurs wird nicht nach Rezept gekocht – hier darf improvisiert werden.

Wir schauen, was die Zutaten hergeben, kombinieren nach Lust und Laune, würzen nach Gefühl und lassen uns überraschen, was am Ende auf dem Teller landet.

Du bekommst jede Menge Ideen, wie aus einfachen Zutaten schnell und unkompliziert leckere Gerichte entstehen.

Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern um Kreativität und Mut einfach mal etwas auszuprobieren.

Und falls doch etwas nicht ganz nach Plan läuft, kein Problem - für Plan B bin dann da!

Aber wer braucht schon einen Plan, wenn man Geschmack hat!

*Die Lebensmittelkosten sind im Preis enthalten.

*Mitbringen: Dosen für Lebensmittel und ein eigenes Getränk*

**Donnerstag von 18.00 - 21.00 Uhr**
Ort FBS Datteln
Leitung Bianka Lammers

**34-008** 11. März 2027 1 x
27,00 €*

## Kimchi-Workshop.

### Eine kulinarische Reise nach Korea

Ankommen, entdecken, probieren - und Korea mit allen Sinnen erleben!

Entdecke die faszinierende Welt der koreanischen Küche! In diesem Workshop lernst du Kimchi kennen – eine der bekanntesten Spezialitäten Koreas. Kimchi ist traditionell fermentiertes Gemüse. Neben einer Einführung in die koreanische Esskultur erfährst du mehr über Bedeutung, Herstellung und Fermentation.

Das erwartet dich:

Einführung in die koreanische Esskultur: Traditionen, Essgewohnheiten und die Bedeutung gemeinsamer Mahlzeiten.
Warenkunde: Lerne typische Zutaten, Gewürze und Gemüsesorten kennen.
Praktische Zubereitung: Stelle Schritt für Schritt dein eigenes Kimchi her - vom Vorbereiten des Gemüses bis zum Ansetzen der Fermentation.
Fermentationswissen: Erfahre, wie Fermentation funktioniert und wie du dein Kimchi richtig lagerst.
Verkostung: Entdecke die besonderen Aromen Koreas.
Kimchi für zu Hause: Nimm dein selbst hergestelltes Kimchi und Tipps zur weiteren Reifung mit nach Hause.
Für jeden Geschmack
Es wird eine vegetarische Kimchi-Variante angeboten, die ohne Fischsauce und andere tierische Zutaten zubereitet wird.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Zutaten und Materialien werden bereitgestellt. Kimchi entwickelt seinen typischen Geschmack während der anschließenden Fermentation. Bitte Allergien und besondere Ernährungsbedürfnisse vorher mitteilen

*Die Lebensmittelkosten sind im Preis enthalten.

*Mitbringen: Dosen für Lebensmittel und ein eigenes Getränk*

**Samstag von 14.00 - 17.00 Uhr**
Ort FBS Datteln
Leitung Ferih Erbozkurt

**34-010** 23. Januar 2027 1 x
28,00 €*

## Gimbap - Eine kulinarische Reise durch Korea

**Rollen, genießen, Korea entdecken - Happiness in every bite!**

Rollen, genießen, Korea entdecken - Happiness in every bite!
Entdecke eine bunte und köstliche Welt der koreanischen Küche! In diesem Workshop lernst du Gimbap kennen - eine beliebte koreanische Spezialität aus gewürztem Reis verschiedenen Füllungen und gerösteten Noriblättern. Die Zutaten werden kunstvoll eingerollt und anschließend in Mundgerechte Scheiben geschnitten.
Gimbap erinnert auf den ersten Blick an Sushi, hat aber seinen ganz eigenen Charakter: Der Reis wird traditionell mit Sesamöl und Salz gewürzt und mit einer bunten Vielfalt an Gemüse und weiteren Zutaten kombiniert. In Korea ist Gimbap ein beliebter Snack für unterwegs, ein Klassiker beim Picknick und ein fester Bestandteil gemeinsamer Mahlzeiten.
Einführung in die koreanische Esskultur: Traditionen, Essgewohnheiten und die Bedeutung gemeinsamer Mahlzeiten.
Zutaten kennenlernen: Erfahre mehr über koreanischen Reis, Noriblätter, Sesamöl und traditionelle Füllungen
Praktische Zubereitung: Lerne, wie du Reis vorbereitest, Zutaten anordnest und deine Gimbap-Rollen wickelst.
Kreativität auf der Matte: Stelle deine persönliche Lieblingskombination aus verschiedenen Zutaten zusammen.
Gemeinsame Verkostung: Probiere deine selbst gemachten Gimbap.
Gimbap für zu Hause: Erhalte Tipps zur Vorbereitung, Aufbewahrung und zum Mitnehmen.
Für jeden Geschmack
Es wird eine vegetarische Gimbap-Variante mit leckeren Gemüsefüllungen angeboten.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Zutaten und Materialien werden bereitgestellt.
Bitte Allergien und besondere Ernährungsbedürfnisse vorab mitteilen. Je nach Rezept können Sesam, Soja oder weitere Allergene enthalten sein.
*Die Lebensmittelkosten sind im Preis enthalten.

*Mitbringen: Dosen für Lebensmittel und ein eigenes Getränk*

**Samstag von 14.00 - 17.00 Uhr**
Ort FBS Datteln
Leitung Ferih Erbozkurt
**34-011** 20. Februar 2027 1 x
28,00 €*

## Koreanische Gemüsepfannkuchen

**Knusprig, herzhaft, gemeinsam genießen - Korea schmeckt nach mehr!**

Entdecke die herzhafte Seite der koreanischen Küche! In diesem Workshop

lernst du Yachaejeon kennen j- koreanische Gemüsepfannkuchen, die außen goldbraun und knusprig und innen wunderbar saftig sind. Sie werden aus frischem Gemüse und einem herzhaften Teig zubereitet und mit einem würzigen Dip serviert.
Gemüsepfannkuchen werden als Beilage, Snack oder kleine Mahlzeit gegessen und eigenen sich perfekt zum Teilen mit Familie und Freunden. Gemeinsam entdecken wir, wie vielfältig diese koreanische Spezialität sein kann.,
Das erwartet dich:
Einführung in die koreanische Esskultur: Lerne typische Essgewohnheiten, Traditionen und koreanische Beilagen kennen.
Zutaten entdecken: Erfahre, welches Gemüse sich besonders gut eignet und welche Gewürze den Geschmack ausmachen.
Praktische Zubereitung: Stelle deinen Teig her, schneide das Gemüse und backe die Pfannkuchen goldbraun und knusprig.
Der perfekte Dip: Bereite eine passende koreanische Dip-Sauce zu.
Kreativität auf der Matte: Stelle deine persönliche Lieblingskombination aus verschiedenen Zutaten zusammen.
Gemeinsame Verkostung: Genieße deine frisch gebackenen Gemüsepfannkuchen.
Korea für zu Hause: Erhalte Tipps und Rezeptideen für deine eigene Küche.
Für jeden Geschmack
Der Workshop ist vegetarisch gestaltet. Auf Wunsch können auch vegane Varianten angeboten werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Zutaten und Materialien werden bereitgestellt.
Bitte Allergien und besondere Ernährungsbedürfnisse vorab mitteilen. Je nach Rezept können Sesam, Soja oder weitere Allergene enthalten sein.
*Die Lebensmittelkosten sind im Preis enthalten.

*Mitbringen: Dosen für Lebensmittel und ein eigenes Getränk*

**Samstag von 14.00 - 17.00 Uhr**

Ort FBS Datteln
Leitung Ferih Erbozkurt

| | | |
|---|---|---|
| **34-012** | 20. März 2027<br>28,00 €* | 1 x |

## Bibimbap-Workshop

**Bunt auf dem Teller, Korea im Herzen - entdecke Bibimbap mit seinen koreanischen Aromen**

Tauche ein in die farbenfrohe Welt der koreanischen Küche! In diesem Workshop lernst du Bibimbap kennen - eines der bekanntesten koreanischen Gerichte. Der Name bedeutet sinngemäß "gemischter Reis" und beschreibt eine köstliche Kombination aus Reis, verschiedenem Gemüse, würzigen Zutaten und einer aromatischen Sauce.
Traditionell werden die einzelnen Zutaten kunstvoll und farbenfroh auf dem Reis angerichtet und erst vor dem Essen miteinander vermischt. Häufig sorgt Gochujang, eine koreanische Chilipaste für die typische würzige Note. Bibimbap

steht für die Vielfalt der koreanischen Küche:
unterschiedliche Farben, Texturen und Aromen vereinen sich zu einem harmonischen Ganzen.
Das erwartet dich:
Einführung in die koreanische Esskultur: Erfahre mehr über Essgewohnheiten, traditionelle Gerichte und die Bedeutung von Reis in Korea.
Zutaten entdecken: Lerne typische Gemüsesorten, koreanische Gewürze, Sesamöl und Gochujang kennen.
Praktische Zubereitung: Bereite Reis und verschiedene Gemüsekomponenten Schritt für Schritt selbst zu.
Die perfekte Würze: Stelle eine aromatische Sauce zusammen und entdecke das Zusammenspiel verschiedener Aromen.
Anrichten wie in Korea: Gestalte deine eigene farbenfrohe Bibimbap-Schale.
Gemeinsame Verkostung: Genieße dein selbst zubereitetes Gericht und erhalte Tipps für zu Hause.
Für jeden Geschmack:
Es wird eine vegetarische Variante mit verschiedenen Gemüsesorten angeboten. Auf Wunsch ist auch eine vegane Zubereitung möglich.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Zutaten und Materialien werden bereitgestellt.
Bitte Allergien und besondere Ernährungsbedürfnisse vorab mitteilen. Je nach Rezept können Sesam, Soja oder weitere Allergene enthalten sein.
*Die Lebensmittelkosten sind im Preis enthalten.

*Mitbringen: Vorratsdose und eigenes Getränk*

**Samstag von 14.00 - 17.00 Uhr**

Ort FBS Datteln
Leitung Ferih Erbozkurt

| | | |
|---|---|---|
| **34-013** | 24. April 2027<br>28,00 €* | 1 x |

## Proteinreich kochen, - lecker, einfach und alltagstauglich

Proteinreiche Ernährung muss weder kompliziert noch teuer sein! In diesem Kurs entdecken wir, wie vielseitig sich alltägliche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Eier, Quark und Getreide in der Küche einsetzen lassen. Gemeinsam bereiten wir abwechslungsreiche, eiweißreiche Gerichte zu, die nicht nur gut schmecken, sondern sich auch einfach in den Alltag integrieren lassen. Neben praktischen Küchentipps, erfahren Sie Wissenswertes über pflanzliche und tierische Proteinquellen und erhalten neue Anregungen für eine ausgewogene Ernährung.

*Die Lebensmittelkosten sind im Preis enthalten.

*Mitbringen: Vorratsdose und eigenes Getränk*

**Samstag von 10.00 - 13.00 Uhr**

Ort FBS Datteln
Leitung Silvia Oberkamp

| | | |
|---|---|---|
| **34-014** | 16. Januar 2027<br>31,00 €* | 1 x |

## Tapas - ein Abend in Spanien

Ein Hauch von Spanien in unserer Küche! Gemeinsam entdecken wir die Vielfalt der spanischen Tapas und bereiten eine bunte Auswahl kleiner Köstlichkeiten zu. Ob würzige Kartoffeln, aromatische Gemüsegerichte oder herzhafte Spezialitäten - hier ist für jeden Geschmack etwas dabei. Ein Dessert darf natürlich auch nicht fehlen.

*Die Lebensmittelkosten sind im Preis enthalten.

*Mitbringen: Vorratsdose und eigenes Getränk*

**Samstag von 18.00 - 21.00 Uhr**
Ort FBS Datteln
Leitung Silvia Oberkamp

**34-015** 15. Mai 2027 1 x
35,00 €*

## Französische Patisserie - Éclairs: Luftig, cremig, köstlich

Luftiger Brandteig, cremige Füllungen und köstliche Glasuren - Éclairs sind echte Klassiker der französischen Patisserie. In diesem Kurs entdecken wir Schritt für Schritt, wie die feinen Gebäckstücke gelingen. Gemeinsam stellen wir Brandteig her, bereiten verschiedene Füllungen zu und verzieren unsere Éclairs nach Lust und Laune. Ob klassisch mit Schokolade oder fruchtig mit Himbeeren - hier entstehen kleine Kunstwerke zum Genießen und Verschenken.

*Die Lebensmittelkosten sind im Preis enthalten.

*Mitbringen: Vorratsdose und eigenes Getränk*

**Sonntag von 14.00 - 17.00 Uhr**
Ort FBS Datteln
Leitung Silvia Oberkamp

**34-016** 18. April 2027 1 x
30,00 €*

## Italienischer Abend- La Dolce Vita

Holen Sie sich ein Stück Italien nach Hause! Gemeinsam tauchen wir in die Welt der italienischen Küche ein und bereiten ein abwechslungsreiches Menü mit mediterranen Köstlichkeiten zu. Von aromatischen Vorspeisen über hausgemachte Pasta bis hin zu einem verführerischen Dessert entdecken wir die Vielfalt italienischer Spezialitäten. Dabei stehen frische Zutaten, einfache Zubereitungstechniken und die Freude am gemeinsamen Kochen im Mittelpunkt. Anschließend genießen wir unser selbst zubereitetes Menü in gemütlicher Runde.

*Die Lebensmittelkosten sind im Preis enthalten.

*Mitbringen: Vorratsdose und eigenes Getränk*

**Samstag von 18.00 - 21.45 Uhr**
Ort FBS Datteln
Leitung Silvia Oberkamp

**34-017** 26. Juni 2027 1 x
38,00 €*

## Bistro Küche

Genießen wie im Bistro mit typisch französischen Gerichten - unkompliziert, aber immer mit dem gewissen Etwas!

Auf der Speisekarte stehen unter anderem Poireaux Vinaigrette, Soufflé, Quiche und Gebratenes mit feiner Sauce. Ein köstliches Dessert schließt den Abend ab.

*Die Lebensmittelkosten sind im Preis enthalten.

*Mitbringen: Vorratsdose und eigenes Getränk, Schürze*

**Mittwoch von 18.00 - 21.45 Uhr**
Ort FBS Datteln
Leitung Dorothea Thierry

**34-019** 10. März 2027 1 x
38,00 €*

## Kochworkshop: Apéro Dinatoire

Die französische Tradition für einen Sommerabend mit Freunden und Familie. Bei einem Apéro Dinatoire ersetzen kleine Gerichte und Häppchen das Menü am Abend. Dies alles in entspannter, geselliger Runde.

Wir kochen Verrine au melon, Rillette depoisson, Cake aux olives, ..... und genießen alles mit dem passenden Glas Sirop oder Pastis.

*Die Lebensmittelkosten sind im Preis enthalten, sowie *Wasser und die genannten Getränke (zum Teil alkoholisch).*

*Mitbringen: Vorratsdose und eigenes Getränk, Schürze*

**Mittwoch von 18.00 - 21.45 Uhr**
Ort FBS Datteln
Leitung Dorothea Thierry

**34-020** 9. Juni 2027 1 x
38,00 €*

## Gemüse fermentieren leicht gemacht

**Kohl, Möhren, Sellerie & Co. natürlich haltbar machen**

Fermentieren ist eine der ältesten Methoden zur Haltbarmachung von Lebensmitteln und erlebt heute eine echte Renaissance. In diesem Kurs lernen Sie, wie aus frischem Gemüse wie Weißkohl, Rotkohl, Möhren, Sellerie und vielen weiteren Sorten köstliche, aromatische und probiotische Spezialitäten entstehen.

Sie erfahren die Grundlagen der Milchsäuregärung, erhalten praktische Tipps zur Auswahl und Vorbereitung des Gemüses und stellen eigene Fermente her. Dabei entdecken Sie, wie einfach es ist, gesunde Vorräte anzulegen und gleichzeitig Geschmack und Nährstoffe zu bewahren.

Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger sowie an alle, die ihre Kenntnisse erweitern möchten. Die selbst hergestellten Fermente können Sie anschließend mit nach Hause nehmen. *Die Lebensmittelkosten sind im Preis enthalten.

*Bitte Mitbringen: Eine Schürze sowie 2 bis 3 saubere Einmach-, Weck- oder Schraubgläser (500 bis 750 ml) mit weiter Öffnung. In diesen Gläsern werden die selbst hergestellten Fermente angesetzt und können anschließend zur weiteren Reifung mit nach Hause genommen werden.*

*Für einen Kurs mit mehreren Gemüsesorten sind drei Gläser à 500 ml meist ideal, damit die Teilnehmenden verschiedene Fermente herstellen können.*

**Freitag von 18.00 - 21.00 Uhr**

Ort FBS Datteln
Leitung Ute Mathwig

**34-022** 15. Januar 2027 1 x
31,00 €*

## 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

**51-003** 11. März 2027 1 x
42,00 €

## Workshop: Wenn Hände sprechen - Trommeln mit der Djembe

### Rhythmus spüren, Gemeinschaft erleben

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. Im Vordergrund stehen die Freude an der Musik, das gemeinsame Erleben von Rhythmus und das Ausprobieren. Trommeln fördert Konzentration, Koordination und Lebensfreude und macht vor allem jede Menge Spaß. Lassen Sie den Alltag hinter sich und erleben Sie die Kraft der Rhythmen mit der Djembe!

*Mitbringen: wenn möglich eine Djembe*

*Hinweis: Instrumente können gegen eine Gebühr von 3,00 € gestellt werden. Bitte geben Sie dies bei der Anmeldung an.*

**Samstag von 10.00 - 11.30 Uhr**

Ort FBS Datteln
Leitung Katrin Sturm

| | | |
|---|---|---|
| **51-005** | 23. Januar 2027<br>22,00 € | 1 x |
| **51-006** | 17. April 2027<br>22,00 € | 1 x |
| **51-007** | 19. Juni 2027<br>22,00 € | 1 x |

## Tänze der Welt – Folkloristische Kreistänze entdecken

Lernen Sie die faszinierende Vielfalt internationaler Kreistänze kennen! In diesem Kurs tanzen wir traditionelle Folklore- und Kreistänze aus verschiedenen Ländern, darunter Irland, Israel, Griechenland und weitere Regionen der Welt. Mit ihren abwechslungsreichen Rhythmen, Melodien und Bewegungen vermitteln die Tänze Lebensfreude, Gemeinschaft und kulturelle Vielfalt.

Die Schrittfolgen werden in entspannter Atmosphäre Schritt für Schritt erklärt, sodass sowohl Anfängerinnen und Anfänger als auch Tanzbegeisterte mit Vorkenntnissen teilnehmen können. Neben der Freude an der Bewegung stehen das gemeinsame Tanzerlebnis und das Kennenlernen verschiedener Kulturen im Mittelpunkt.

Tanzen Sie mit uns einmal rund um die Welt und erleben Sie die besondere Kraft des Tanzens im Kreis!

**Sonntag von 14.00 - 15.30 Uhr**

Ort FBS Datteln
Leitung Katrin Sturm

| | | |
|---|---|---|
| **51-010** | 7. März 2027<br>19,00 € | 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 Beieinandersein ist uns sehr wichtig und begleitet uns durch den Vormittag. Es werden schöne Dinge wie Taschen, Modeaccessoires, Wohnraumdekorationen sowie Kissen ect. gefertigt. Aufgepeppt werden diese Dinge durch bekannte Handarbeitstechniken wie Sticken, Stricken und Häkeln. Der Kurs bietet eine Vielzahl von Techniken, die erlernt werden können, sowie ein Blick auf die Vielfältigkeit der Möglichkeiten für das Nähen, Patchworken. oder andere Handarbeiten. Gearbeitet wird nach individuellen Wünschen.

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

*Mitbringen: Nähutensilien, Schere, Garne, Stoffe nach Geschmack*

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

| | | |
|---|---|---|
| **52-001** | ab 14. Januar 2027<br>92,00 € | 10 x |
| **52-002** | ab 8. April 2027<br>110,00 €<br>*(nicht: 15.04)* | 12 x |

## 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

| | | |
|---|---|---|
| **52-101** | ab 11. Januar 2027<br>98,00 €<br>*(nicht: 01. Mrz.)* | 8 x |

**52-102** ab 5. April 2027 13 x
158,00 €
*(nicht: Pfingstmontag)*

## Modische Kleidung - selbst genäht

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

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

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

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

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

**52-105** ab 12. Januar 2027 9 x
83,00 €
*(nicht: Nelkendienstag)*

**52-106** ab 6. April 2027 14 x
128,00 €

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

**52-109** ab 12. Januar 2027 9 x
83,00 €
*(nicht: Nelkendienstag)*

**52-110** ab 6. April 2027 14 x
128,00 €
*(nicht: Pfingstdienstag)*

## Workshop Osterdeko gestalten mit Gießmasse

Möchten Sie Ihre Osterdeko mit Gießmasse selber gestalten? Unter Anleitung kann in diesem Kurs die Technik des Gießens erlernt und ausprobiert werden. Das Gießpulver wird mit Wasser angemischt und dann in Silikonformen gefüllt. Wir stellen eine Auswahl Silikonformen für österliche Motive bereit. 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 |

| | | |
|---|---|---|
| **53-010** | ab 18. Februar 2027<br>38,00 € | 2 x |

## Workshop Sommerdeko gestalten mit Gießmasse

Möchten Sie Ihre Sommerdeko mit Gießmasse selber gestalten? Unter Anleitung kann in diesem Kurs die Technik des Gießens erlernt und ausprobiert werden. Das Gießpulver wird mit Wasser angemischt und dann in Silikonformen gefüllt. Wir stellen eine Auswahl Silikonformen für sommerliche und maritime Motive bereit. 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 13. Mai 2027<br>38,00 € | 2 x |

## Monatlicher Malkurs in Acryl oder Aquarell

Möchtest du den Alltag für eine kurze Zeit hinter dir lassen, Neues ausprobieren und einfach Spaß am Erschaffen haben? Dann ist dieser Malkurs genau das Richtige für dich! Hier gibt es keinen Druck und kein „Richtig oder Falsch“ – nur die Freude am Malen.

Freie Motivwahl: Du malst genau das, worauf du Lust hast. Bring eine Idee mit oder lass dich spontan inspirieren. Einfach ausprobieren: Experimentiere nach Lust und Laune mit Farben und verschiedene Materialien. Die Kursleitung steht beratend dabei!

Egal, ob du das erste Mal einen Pinsel in der Hand hältst oder schon Erfahrung hast – jeder ist herzlich willkommen.

Melde dich jetzt an und sichere dir deinen Platz!

Material kann gegen eine Gebühr von 5 € genutzt werden!

*Mitbringen: Eine Leinwand für dein Projekt*

**dienstags von 18.00 - 20.15 Uhr**

| | |
|---|---|
| Ort | FBS Datteln |
| Leitung | Ruth Eschner |

| | | |
|---|---|---|
| **53-101** | ab 2. Februar 2027<br>72,00 € | 6 x |

## Entspannungsmalen in der Gruppe

Beim Entspannungsmalen in der Gruppe nutzen wir die Zentangel-Methode , um Körper und Geist zur Ruhe zu bringen.

Zentangle‘ ist eine leicht zu erlernende, entspannende Methode, bei der durch das Zeichnen strukturierter Muster (sogenannte Tangles) wunderschöne Bilder entstehen. Das Prinzip ist simpel: Ein Strich nach dem anderen.

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 Eschner

| | | |
|---|---|---|
| **53-104** | 23. Januar 2027<br>19,00 € | 1 x |

## 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.

Gegen eine Gebühr von 5 € an die Kursleitung können Farben, Pinsel und anderes Material genutzt werden.

Mitzubringen: Leinwände

**Samstag von 10.00 - 16.00 Uhr**

Ort FBS Datteln
Leitung Ruth Eschner

| | | |
|---|---|---|
| **53-106** | 13. Februar 2027<br>27,00 € | 1 x |
| **53-107** | 22. Mai 2027<br>27,00 € | 1 x |

# 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 €.

### Workshop kreatives Malerlebnis in der Gruppe

Suchst du nach einer besonderen Idee für den nächsten Mädelsabend, ein unvergessliches Teamevent mit den Arbeitskollegen oder einfach eine Creative Auszeit mit deinen Lieblingsmenschen? Unser exklusiver Mal-Workshop bringt euch gemeinsam an die Leinwand!

Hier stehen das gemeinsame Erlebnis und der Spaß an der Kreativität im Vordergrund. Ihr verbringt eine tolle Zeit zusammen, plaudert, lacht und erschafft ganz nebenbei euer eigenes Kunstwerk.

Egal ob moderne abstrakte Kunst, florale Motive, ausdrucksstarke Landschaften oder ein bestimmtes Farbschema – ihr bestimmt das Thema oder das Motto eures Gruppenkurses.

Keine starren Vorlagen! Jeder in der Gruppe kann sich kreativ entfalten und die eigenen Ideen frei auf die Leinwand bringen.

Ihr braucht keinerlei Vorkenntnisse. Unsere erfahrene Kursleitung begleitet euch Schritt für Schritt und unterstützt genau dort, so ihr Hilfe benötigt.

Bringt gute Laune mit, schafft gemeinsame Erinnerungen die bleiben – und ein echtes Kunstwerk für euer Zuhause oder das Büro!

Farben und Pinsel stehen für euch bereit. Gegen eine Gebühr von 5 € an die Kursleitung können diese genutzt werden. Zusätzliche Materialien werden nach Verbrauch abgerechnet.

Uhrzeit: von 10:00 – 16:00 Uhr, höchstens 8 Teilnehmer

Die Gebühren für 8 Unterrichtsstunden betragen 175,00 €.

## 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) | ab 52,00 € |
| | 3 Unterrichtsstunden | ab 75,00 € |
| | 4 Unterrichtsstunden | ab 100,00 € |

zuzüglich benötigtes Bastelmaterial

**Angebote in unserem Küchenstudio:**

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

zuzüglich der verbrauchten Lebensmittel

Die Teilnehmerzahl für alle Kindergeburtstage liegt bei 8 Kindern.

Zu den Kursen auf Bestellung bitten wir Sie ca. 6 Wochen vorher mit uns Kontakt aufzunehmen um Ihre Wünsche umzusetzen.

# 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