



Aufgrund von Sanierungsarbeiten wird die FBS Datteln vorübergehend in die Räumlichkeiten des **Pfarrheims St. Josef *Castroper Str. 92*** umziehen. Wir freuen uns, Sie übergangsweise dort ab dem **2. September 2024** begrüßen zu dürfen.



Foto:©Adobe Stock

Kurse 2. Halbjahr 2024*

Anmeldetag Dienstag 18.06.24



Neue Anschrift:

Castroper Str. 92

45711 Datteln

T 02363 910000

info@fbs-datteln.de

www.fbs-datteln.de

Familienbildungsstätte Datteln

Castroper Str. 92

Postanschrift: Kirchstr. 92 ab 01.09.24

45711 Datteln

T 02363 910000

info@fbs-datteln.de

www.fbs-datteln.de

Träger

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

Öffnungs- und Beratungszeiten

mo – fr 09:00 - 11:30 Uhr

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

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

Schließungszeiten

siehe www.fbs-datteln.de

Anmeldetag für diese Kurse ist Dienstag 18. Juni 2024.

Bankverbindung

Darlehnskasse Münster eG

IBAN DE14 4006 0265 0003 0373 00

BIC GENODEM1DKM

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

SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

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

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

Die Mandatsreferenznummer wird Ihnen über den Lastschrifteinzug mitgeteilt.

Vorname, Name (Kontoinhaber)

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Ort

Kreditinstitut (Name und BIC)

DE
IBAN

Ort, Datum, Unterschrift

ANMELDUNG Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgenden Kursen an:

Vorname, Name

Kurs-Nr.

Straße und Hausnummer

Titel

Postleitzahl und Ort

Beginn

Telefon

Gebühr

e-mail

Name und Geburtsdatum des Kindes

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

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

GUT ZU WISSEN

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

1. Anmeldung

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

In der FBS Datteln ist eine Anmeldung auch telefonisch möglich. Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühren (siehe Punkt 4. „Kursgebühren“).

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

2. Abmeldung

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

3. Mindestteilnehmerzahl von Kursen

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

4. Zahlung der Kursgebühren

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

5. Material- und Nebenkosten

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

6. Rückerstattung von Kursgebühren

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

7. Ermäßigung von Kursgebühren

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

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

8. Teilnahmebescheinigung

Teilnahmebescheinigungen werden auf Anfrage nach Kursende ausgestellt.

9. Datenschutz

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

10. Unfallversicherung für Teilnehmer/innen

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

11. Haftungsausschluss

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

12. Gültigkeit

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

Katholisches Bildungsforum im Kreisdekanat Recklinghausen

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



Träger

Katholisches Bildungsforum Recklinghausen. e.V.

Vereinssitz: Kirchplatz 4, 45657 Recklinghausen
Geschäftsführer: René Franken
Eintrag im Vereinsregister: VR 1/2454 Amtsgericht Recklinghausen

Kontakt

Kath. Bildungsforum im Kreisdekanat Recklinghausen

Leitung: René Franken
Geschäftsstelle/Anschrift: Kath. Bildungsforum Recklinghausen, Beethovenstr. 1, 46282 Dorsten, T 02362 971990-0, kbf-Recklinghausen@bistum-muenster.de

Ihr Kontakt vor Ort:

Katholische Familienbildungsstätte Datteln

Kirchstraße 29, 45711 Datteln- nur Postanschrift-
Castroper Str. 92, 45711 Datteln

Simon Köcher

Leitung
koecher@bistum-muenster.de

Petra Krumm

Pädagogische Mitarbeiterin
krumm@bistum-muenster.de

Elisabeth Mues

Pädagogische Mitarbeiterin
mues@bistum-muenster.de

Einrichtungen des Katholisches Bildungsforum Recklinghausen

Katholische Familienbildungsstätte Datteln

Kirchstraße 29, 45711 Datteln, T 02363 910000
fbs-datteln@bistum-muenster.de
Leitung: Simon Köcher

Katholische Familienbildungsstätte Dorsten-Marl

Beethovenstr. 1, 46282 Dorsten
T 02362 971990-0
fbs-dorsten-marl@bistum-muenster.de
Leitung: Bianca Gawollek

Katholische Familienbildungsstätte Herten

Kurt-Schumacher-Straße 29, 45699 Herten
T 02366 35211
fbs-herten@bistum-muenster.de
Leitung: Angelika Schwieters

Katholische Familienbildungsstätte Recklinghausen

Kemnastraße 23 a, 45657 Recklinghausen
T 02361 406402-0
fbs-recklinghausen@bistum-muenster.de
Leitung: Johanna Schulte

Katholisches Kreisbildungswerk Recklinghausen

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

Marion Buddych

Verwaltung
buddych@bistum-muenster.de

Melanie Finke

Verwaltung
finke@bistum-muenster.de



Fit für die Schule

Kooperation Familienzentrum St. Amandus

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

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

Dienstag von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort Kindergarten St. Antonius,
In den Birken 45

Leitung Claudia Valentin

13-7103 24. September 2024 1 x
keine Gebühr

Hochbegabung

Kooperation Familienzentrum St. Amandus

Kinder und Jugendliche mit Hochbegabung sind genauso wie alle anderen auch - und manchmal auch ganz anders. Häufig stehen sie vor besonderen Herausforderungen im Alltag und in der Schule - und mit ihnen ihre Eltern, Familien und Bezugspersonen.

Bei diesem Elternabend stehen Daniela Kasche und Dr. Stefanie Marzian als Ansprechpartnerinnen zum Thema

Hochbegabung bereit. Als Begabtenpädagoginnen und Neurophysiologin leiten sie den Verein Herausforderung e.V., der Eltern und alle, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten - ob als Erzieher, Lehrkraft oder Therapeut - betreut.

Mittwoch von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort Kindergarten St. Amandus,
Lohstraße 2

Leitung Daniela Kasche

13-7104 27. November 2024 1 x
keine Gebühr

Stress im Familienalltag

Kooperation Familienzentrum Timuria

Ständig unter Strom stehen, immer abrufbereit auf die Familie und die äußeren Anforderungen reagieren, volle Leistung im Beruf...

Da ist dann irgendwann der Akku leer und jede Kleinigkeit wird zur unüberwindbaren Belastung. Die eigenen Bedürfnisse bleiben dann schnell mal auf der Strecke.

Kinder stellen eine Herausforderung dar. Fähigkeiten wie Ruhe, Gelassenheit, Flexibilität, Vertrauen und Humor sind hier hilfreich.

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



Mittwoch von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort Kindergarten St. Franziskus,
Westring 8

Leitung Bärbel Matz-Walter

13-7204 4. September 2024 1 x
keine Gebühr

Trotzalter - ja bitte!

Bedeutung der kleinen Pubertät

**Kooperation mit Familienzentrum
Hagem-Winkel**

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 AWO - Haus des Kindes international,
Glückaufstraße 23

Leitung Reinhold Niestegge

13-7403 26. September 2024 1 x
keine Gebühr

Gib Mobbing keine Chance - online-Elternabend

**Kooperation Familienzentren St.
Amandus und Hagem-Winkel**

Kennen Sie das auch?

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

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

In einem kurzen Vortrag erhalten Sie einen Einblick in

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

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

Dieser Kurs wird online über die Plattform Zoom durchgeführt. Zur Teilnahme benötigen Sie eine E-Mail-



Adresse sowie ein Endgerät mit funktionsfähiger Kamera und Mikrofon.

Donnerstag von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort digitaler Kurs über die

Onlinevideoplattform Zoom, techn.

Voraussetzung: Videochatfähiges Gerät wie

Tablet, Laptop, Handy inkl. Webcam, und

Tonübertragung sowie eine

Internetverbindung

Leitung Carina Straßemeyer

13-742D 17. Oktober 2024 1 x

keine Gebühr

Fit für die Schule

Kooperation mit Familienzentrum

Hand in Hand

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

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

Dienstag von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort Kindergarten Marienau,

Im Weingarten 6

Leitung Claudia Valentin

13-7503 3. September 2024 1 x

keine Gebühr

Großwerden mit Handy, Tablet und Co

Kooperatin mit Familienzentrum

Hand-in-Hand

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

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

Donnerstag von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort Kindergarten Marienau, Im

Weingarten 6

Leitung Reinhold Niestegge

13-7504 10. Oktober 2024 1 x

keine Gebühr

Selbstbewusstes Kind - na klar!

Kooperation mit Familienzentrum

Hand-in-Hand

Eltern wünschen sich ein selbstbewusstes, starkes Kind, das mit einem positiven Selbstbild durch das Leben gehen wird. Doch was ist eigentlich Selbstbewusstsein? Wie



entsteht es? Wie kann es gefördert werden? Wie können Eltern Kinder dabei unterstützen? Vor allem im kommunikativen Bereich und im Lernen am Modell liegen viele Möglichkeiten zur Stärkung des Kindes und seines Selbstbewusstseins.

Donnerstag von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort Kindergarten St. Dominikus,
Eisenbahnstraße 6

Leitung Reinhold Niestegge

13-7505 21. November 2024 1 x
keine Gebühr

Bedürfnisorientierte Erziehung Kooperation mit Familienzentrum In der Kneife

Das Verhalten von Kindern wird durch verschiedene Bedürfnisse gelenkt wie ausprobieren, nachahmen, die eigenen Kräfte erproben, mitmachen und dazugehören, aber auch nach Nähe und Geborgenheit. Eine bedürfnisorientierte Erziehung hat dies im Blick, denn das 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

13-7704 28. November 2024 1 x
keine Gebühr



Elternstart NRW - Offener Treff Kooperation mit den Frühen Hilfen, Stadt Datteln

In unserem offenen Treff für Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr können Sie in gemütlicher Runde bei einem kleinen Frühstück andere Eltern mit Babys kennenlernen, sich über das Leben und den Alltag mit dem Baby, über aktuelle Fragen zur Entwicklung, Ernährung und Erziehung austauschen. Eine Diplompädagogin und eine Mitarbeiterin des Jugendamtes begleiten die Treffen und unterstützen bei Bedarf mit fachlichen Informationen. Spielanregungen und Sinneserlebnisse für die Babys runden das Angebot ab. Auch unregelmäßige Besucher/innen sind herzlich willkommen- einfach hereinschauen!

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



dienstags von 9.30 - 11.45 Uhr

Ort Datteln; Jugendbüro Süd,
Böckenheckstraße 3

Leitung Silvia Falkenherr

14-005E 27. August 2024 7 x
keine Gebühr

14-006E 29. Oktober 2024 8 x
keine Gebühr



Anmeldeverfahren bei PEKiP®-Kursen

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

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

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

PEKiP 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. Eltern sollten leichte, bequeme Kleidung tragen.

PEKiP®

Geburtsdaten: September - Oktober 2023

dienstags von 10.45 - 12.15 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92

Leitung Annika Pantförder

14-115 3. September 2024 7 x
50,00 €



PEKiP®

Geburtsdaten: Oktober - November 2023

mittwochs von 9.00 - 10.30 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92
Leitung Sabine Schwahn-Drotleff

14-123 4. September 2024 6 x
40,00 €

PEKiP®

Geburtsdaten: November - Dezember 2023

Mittwochs 10.45- 12.15 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92
Leitung Sabine Schwahn-Drotleff

14-126 4. September 2024 6 x
40,00 €

14-127 30. Oktober 2024 7 x
47,00 €

PEKiP®

Geburtsdaten: Dezember 2023 - Januar 2024

dienstags von 9.00 - 10.30 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92
Leitung Sabine Schwahn-Drotleff

14-130 3. September 2024 6 x
40,00 €

14-131 29. Oktober 2024 8 x
54,00 €

Eltern-Baby-Kurs

Geburtsdaten: September - Oktober 2023

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 wohlfühlen.

Mitbringen: großes Handtuch zum unterlegen

Hinweis: Eltern sollten leichte, bequeme Kleidung tragen.

donnerstags von 10.45 - 12.15 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92
Leitung Anja Rex

14-120 5. September 2024 6 x
43,00 €



Eltern-Baby-Kurs

Geburtsdaten Februar - März 24

donnerstags von 9.00 - 10.30 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92

Leitung Anja Rex

14-133 5. September 2024 5 x
34,00 €

14-134 31. Oktober 2024 8 x
57,00 €

Spieltreff

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

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

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

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

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

montags von 9.00 - 10.30 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92

Leitung Janina Fligge

14-203 2. September 2024 7 x
39,00 €

14-204 28. Oktober 2024 9 x
49,00 €

Spiel und Spaß am Morgen

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

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

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

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

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

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



mittwochs von 9.00 - 10.30 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92

Leitung Stefanie Dörmann

14-207 4. September 2024 7 x
39,00 €

14-208 30. Oktober 2024 8 x
44,00 €

Spieltreff

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

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

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

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

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

donnerstags von 15.30 – 17.00 Uhr

Ort AWO TEK Sternenhimmel,

Wagnerstraße 16a

Leitung Carmen Stammler

14-211 08. August 2024 9 x
49,00 €

14-212 31. Oktober 2024 9 x
49,00 €

donnerstags von 15.30 - 17.00 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92

Leitung Maike Pascher

14-215 5. September 2024 3 x
16,00 €

14-216 31. Oktober 2024 8 x
41,00 €

Spieltreff für Eltern mit Kindern ab 8 Monaten

17.00 Uhr

Ort Pfarrheim Christus-König, Oer-
Erkschwick

Leitung Beate Winkelmann

14-223 27. August 2024 8 x
41,00 €

14-224 29. Oktober 2024 9 x
46,00 €

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

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

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

- mit dem eigenen Kind und anderen Kindern zu spielen und sie beim Spielen zu beobachten.



- mit anderen Eltern Erfahrungen auszutauschen und Tipps für den Familienalltag zu bekommen.
- Anregungen für das Experimentieren mit verschiedenen Materialien zu auszuprobieren.
- Kindern durch Fingerspiele und Liedern, Spaß an Bewegung und Sprache zu vermitteln.

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

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

freitags von 10.45 - 12.15 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92

Leitung Stefanie Dörmann

14-226 6. September 2024 6 x
34,00 €

14-227 8. November 2024 6 x
34,00 €

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

Wir wollen den Herbst begrüßen! Eltern und Kinder basteln an vier Nachmittagen. Schönes für die Herbstdeko. Geschichten rund um diese schöne Jahreszeit runden diese vier Nachmittage ab.

montags von 16.00 - 17.30 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92

Leitung Kim Kortenstedde,

14-251 9. September 2024 4 x
23,00 €

Spieltreff: Klettern, hüpfen, singen

Eltern mit Kindern von 1-3 Jahren

Macht mit beim Indoor Spielplatz der FBS!

Eltern mit ihren Kleinkindern sind herzlich eingeladen, sich 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 St. Josef- Castroper Str. 92

Leitung Janina Fligge

14-303 3. September 2024 6 x
31,00 €

14-304 29. Oktober 2024 8 x
41,00 €

dienstags von 15.30 - 17.00 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92

Leitung Anja Rex

14-307 3. September 2024 6 x
31,00 €

14-308 29. Oktober 2024 8 x
41,00 €



freitags von 9.00 - 10.30 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92

Leitung Janina Fligge

14-316 6. September 2024 6 x
31,00 €

14-317 8. November 2024 7 x
36,00 €

freitags von 10.45 - 12.15 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92

Leitung Janina Fligge

14-324 6. September 2024 6 x
31,00 €

14-325 8. November 2024 7 x
36,00 €

Turnzwerge

Eltern mit Kindern von 36 - 60 Monaten

Die Turnzwerge gehen in diesem Kurs immer wieder auf eine spannende Reise. Wir erkunden Bewegungslandschaften, singen und tanzen, machen uns fit, werden stark und schulen unsere motorischen und kognitiven Fähigkeiten mit Ballspielen, Turnübungen und vielem anderen. Die Reisen beenden wir jeweils mit einer Entspannungsgeschichte.

Eltern begleiten ihre Kinder dabei sich selbst und ihre Fähigkeiten zu entdecken und weiterzuentwickeln.

Die Kinder brauchen dafür: bequeme Kleidung, Antirutschsocken, eine Flasche mit Wasser und eine kleine Decke oder ein Handtuch.

Pro Kind eine Begleitperson.

donnerstags von 15.30 - 17.00 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92

Leitung Mercedes Bröker

14-320 5. September 2024 5 x
26,00 €

14-321 31. Oktober 2024 7 x
36,00 €

Babymassage nach Leboyer mit Kindern von 0 bis 6 Monaten

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

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

Bitte mitbringen: Handtuch, Wickelunterlage und Ersatzwindel. Die Eltern sollten leichte, bequeme Kleidung tragen, da der Raum gut geheizt ist.



montags von 9.00 - 10.30 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92

Leitung Christina Michl

14-405 28. Oktober 2024 6 x
45,00 €

Babymassage-Partnerkurs nach Leboyer

samstags von 10.00 - 11.30 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92

Leitung Christina Michl

14-404 7. September 2024 5x
54,00 €
(Gebühr pro Elternpaar)

Spieltreff

Eltern mit Kindern ab 8 Monaten bis zum Kindergarteneintritt

Kooperation mit Familienzentren Amandus, Timuria und Kanello

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

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

- mit dem eigenen Kind und anderen Kindern zu spielen und sie beim Spielen zu beobachten.
- mit anderen Eltern Erfahrungen auszutauschen und Tipps für den Familienalltag zu bekommen.

- Anregungen für das Experimentieren mit verschiedenen Materialien kennenzulernen
- Kindern durch Fingerspiele und Lieder, Spaß an Bewegung und Sprache zu vermitteln.

mittwochs von 15.15 - 16.45 Uhr

Ort Kindergarten St. Amandus,
Lohstraße 2

Leitung Petra Krumm

14-7103 04. September 2024 13 x
keine Gebühr

donnerstags von 9.30 - 11.00 Uhr

Ort Kindergarten St. Antonius,
In den Birken 45

Leitung Annika Pantförder

14-7106 22. August 2024 15 x
keine Gebühr

mittwochs von 9.30 - 11.00 Uhr

Ort Kindergarten St. Josef,
Hagemer Kirchweg 18

Leitung Annika Pantförder

14-7203 28. August 2024 15 x
keine Gebühr

mittwochs von 16.15 - 17.45 Uhr

Ort Kindergarten St. Franziskus,
Westring 8

Leitung Nicole Häming,

14-7206 28. August 2024 10 x
keine Gebühr

montags von 9.00 - 10.30 Uhr

Ort Datteln; Kindergarten Kanello
Am alten Stadion 5

Leitung Mercedes Bröker



14-7903 26. August 2024 7 x
keine Gebühr

Bewegungsspaß für Groß und Klein

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

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

Mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Turnschuhe mit heller Sohle

Hinweis: Pro erwachsener Person kann ein Kind am Kurs teilnehmen

Ort Datteln; Albert-Schweitzer-Schule;
Eichenstraße 76; Turnhalle
Leitung Uta Watermann

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

samstags von 9.30 - 10.30 Uhr

15-003 24. August 2024 14 x 58,00 €

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

samstags von 10.30 - 11.30 Uhr

15-006 24. August 2024 14 x 58,00 €

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

samstags von 11.30 - 12.30 Uhr

15-009 24. August 2024 14 x 58,00 €

Eltern-Kind-Turnen Kinder von 2 – 4 Jahren

Ort Datteln; Grundschule Ahsen;
Am Graben 15; Turnhalle

mittwochs von 15.30 - 16.30 Uhr

15-019 21. August 2024 16 x
65,00 €

mittwochs von 16.30 - 17.30 Uhr

15-025 21. August 2024 16 x
65,00 €

Stutenkerle backen

Eltern mit Kindern von 4 - 8 Jahren

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

Mitbringen: flache Behälter zum Transport der Kunstwerke

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

Freitag von 16.00 - 18.00 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92
Leitung Ute Mathwig



16-002 8. November 2024 1 x
13,00 €

Eltern/Großeltern Nähkurs mit Kinder ab 8 Jahren

Dekorative und praktische Nähideen

Sie haben Lust mit Ihrem Kind/Enkel interessante Nähprojekte mit der Nähmaschine zu realisieren? Dann sind Sie, seid ihr hier genau richtig! Eine schöne Tasche, ein schickes Tuch, kleine Geschenke für Freunde kann man überall kaufen. In unseren Nähkursen für Eltern/Großeltern und Kinder können Sie, könnt ihr diese Dinge selbst herstellen. Es wird in kleinen Schritten gezeigt, wie das Zuschneiden gelingt und wie die Nähmaschine funktioniert. Wir stellen eine kleine Stoffauswahl bereit. In der Kursgebühr sind Materialkosten von 8,00 Euro bereits enthalten. Eigene Stoffe können selbstverständlich - zusätzlich - mitgebracht werden.

**freitags 16:00 - 18:15 Uhr und samstags
von 10:00 - 12:15 Uhr**

Ort St. Josef- Castroper Str. 92

Leitung Susanne Stöve

16-006 20. + 21. September 2024 2 x
34,00 €

Wir backen gemeinsam für Weihnachten

Eltern oder Großeltern backen mit ihren Kindern+ Enkeln

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

*Bitte mitbringen: Schürze, Dosen zum
Mitnehmen*

*Hinweis: Gebühr pro Paar, 5,00 € je weiteres
Kind*

Samstag von 15.00 - 17.15 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92

Leitung Ute Mathwig

16-013 30. November 2024 1 x
17,00 €

Atelier für kleine Künstler

Kreativ werden mit allen Sinnen

Kinder müssen nicht erst lernen, kreativ zu sein. Sie sind es ganz aus sich selbst heraus. Von dieser Kreativität profitieren sie oft ein Leben lang, denn sie bildet die Grundlage für abstraktes



und strukturiertes Denken. Kinder sind von Natur aus neugierig, flexibel und offen für neue Ideen. Unsere Aufgabe ist es, ihnen den Raum und die Möglichkeiten zur freien Entfaltung zu geben.

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

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

Pro Kind kann nur eine Begleitperson teilnehmen.

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

für Kinder von 12 - 24 Monaten

Freitag von 10.00 - 11.30 Uhr

Ort FBS Datteln-Kirchstr. 29

Leitung Sabine Schwahn-Drotleff

16-016 5. Juli 2024 1 x
17,00 €

für Kinder von 24 - 36 Monaten

Samstag von 10.00 - 11.30 Uhr

Ort FBS Datteln-Kirchstr. 29

Leitung Sabine Schwahn-Drotleff

16-017 6. Juli 2024 1 x
17,00 €

Baby Beats - Babys erster Rhythmus!

Eltern mit Kindern von 6 – 18 Monaten

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

Mitbringen: bequeme Kleidung

samstags von 9.00 - 10.00 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92

Leitung Carina Kusch

16-021 7. September 2024 6 x
27,00 €

16-022 2. November 2024 7 x
32,00€



Rhythmus Racker

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

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

Hier lernen die Kleinen, den Rhythmus der Musik nicht nur mit ihren Ohren zu erfassen, sondern auch mit ihrem ganzen Körper zu fühlen. Wie der gleichmäßige Herzschlag einer Mutter, bietet der Rhythmus eine beruhigende, fast intuitive Struktur. In diesem Kurs gehen Spaß und Musik Hand in Hand. Hier werden einfache Instrumente, Bewegungslieder und Knireiter 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*

Samstags von 10.15 - 11.15 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92

Leitung Carina Kusch

16-023 7. September 2024 6 x
27,00 €

16-024 2. November 2024 7 x
32,00 €

Rhythmus Racker

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

Samstags von 11.30 - 12.30 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92

Leitung Carina Kusch

16-025 7. September 2024 6 x
27,00 €

16-026 2. November 2024 7 x
32,00 €

(Groß-)Eltern und Kinder bauen einen Nistkasten

Viele Vogelarten brüten in geschlossenen Nisthöhlen. Da natürliche Höhlen immer seltener werden, können wir unseren Vögeln im Garten mit Nistkästen helfen.

Eltern und Kinder stellen gemeinsam aus einem Bausatz einen Nistkasten her, der im Garten aufgehängt werden kann. Bunt bemalt entsteht so ein echtes Kunstwerk und gemeinsam können im Sommer die gefiederten Gäste beobachtet werden.

Handwerkliche Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Pro Erwachsener kann 1 Kind teilnehmen. Bitte bringen Sie einen Hammer mit.

Samstag von 12.00 - 13.30 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92

Leitung Kim Kortenstedde

16-027 9. November 2024 1 x
17,00 €

WenDo für Mädchen von 8 - 11 Jahren

Kennst du das auch...

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

...dass du allein im Dunkeln Angst hast?

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

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

Im WenDo- Kurs kannst du

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

Mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Essen und Getränk

Termine: 07. und 08.09. von 10:00 - 14:00 Uhr.

Ort St. Josef- Castroper Str. 92

Leitung Carmen Uhlenbrock

17-003 7. September 2024 2 x
78,00 €

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

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

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

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

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

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

Termine: Für die Kinder 09. und 10.11. von 10:00 -13:00 Uhr, Elternabend am 11.11. von 19 - 20:30 Uhr.

Ort St. Josef- Castroper Str. 92

Leitung Carmen Uhlenbrock

17-004 9. November 2024 3 x
78,00 €

Tanz und Akrobatik für Kinder in den Ferien von 8 bis 12 Jahren

In einem 4-tägigen Intensivkurs studieren wir eine Choreografie ein, die aus Tanz und turnerischen, sowie akrobatischen Elementen besteht.

Je nach ihren Vorerfahrungen und Fähigkeiten können die Kinder Turnelemente wie zum Beispiel Radschlag, Rolle vorwärts und rückwärts, Handstand und Kopfstand oder auch Bogengänge erlernen oder ausbauen.

Wir erproben neue Bewegungsabläufe und fördern unsere Kraft und Beweglichkeit.

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

Dienstag - Freitag von 9.30 - 12.00 Uhr

Ort Böckenheckschule,
Böckenheckstraße 21

Leitung Mercedes Bröker

17-006 6. August 2024 4 x
35,00 €

Montag - Donnerstag von 10.00 - 13.00 Uhr

Ort Böckenheckschule,
Böckenheckstraße 21

Leitung Mercedes Bröker

17-007 21. Oktober 2024 4 x
35,00 €

So stark bist DU!

Mobbingprävention für Kinder von 6 - 9 Jahren

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

Sie wünschen sich einfach mehr Harmonie im Alltag?

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

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

- Ihr Kinder lernt seine Stärken kennen und ein mutiges Auftreten
 - Ihr Kind wird selbstbewusster und bekommt mehr Selbstvertrauen
 - Ihr Kind lernt "coole" Strategien, um gelassen mit Konflikten umzugehen
- Spielerisch üben wir Körpersprache, Stimme und Ausstrahlung und auch den Umgang mit guten und schlechten Gefühlen. Zum Abschluss erhalten alle eine richtig "coole" Urkunde.

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

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

Montag von 10.00 - 13.00 Uhr

Ort FBS Datteln - Kirchstr. 29
Leitung Carina Straßemeyer

17-008 8. Juli 2024 1 x
25,00 €

Kopf aus - Herz an!

Selbstbehauptungs - Workshop für Teenies von 10 - 14 Jahren

Kennst Du das auch?

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

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

Oder ziehen Dich negative Gedanken oder Freundschaften immer wieder herunter?

Dann bist Du hier genau richtig, denn Du lernst:

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

Montag von 14.00 - 17.00 Uhr

Ort FBS Datteln - Kirchstr. 29

Leitung Carina Straßemeyer

17-009 8. Juli 2024 1 x
25,00 €

Ferien-Töpferkurs für Kinder ab 8 Jahren

In der Sommerferien mit Ton kreativ werden und etwas selber töpfern. Für Kinder ab 8 Jahren.

Hinweis: Gebühren einschl. Materialkosten.

Montag von 10.00 - 12.30 Uhr

Ort FBS Datteln – Kirchstr. 29

Leitung Beate Gasser

17-010 8. Juli 2024 1 x
14,00 €

Dienstag von 10.00 - 12.30 Uhr

Ort FBS Datteln – Kirchstr. 29

Leitung Beate Gasser

17-011 9. Juli 2024 1 x
14,00 €

Ferien-Nagelbilderkurs für Kinder ab 6 Jahren

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

Hinweis: Gebühren einschl. Materialkosten.

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

Montag und Dienstag von 10.00 - 13.00 Uhr

Ort FBS Datteln - Kirchstr. 29

Leitung Katrin Kriesels

17-012 8. + 9. Juli 2024 2 x
30,00 €

Ferien-Kochkurs- Kinder ab 8 Jahren

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

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

Mitbringen: Schürze, Getränk, Dosen zum Mitnehmen

Hinweis: Gebühren einschl. Lebensmittel

Mittwoch von 10.30 - 13.00 Uhr

Ort FBS Datteln – Kirchstr. 29

Leitung Kirsten Möller

17-013 10. Juli 2024 1 x
14,00 €

Freies Malen/Basteln für Kinder in den Ferien für Kinder ab 6 Jahren

Gerade der Umgang mit Farben, das freie Malen und Basteln fördern Kinder in ihrem natürlichen Entwicklungsprozess.

Die Kurse sollen Freude und Entspannung bereiten, Stimmungen aufnehmen sowie den Gedankenaustausch fördern, natürlich in Kombination mit der Farb- und Materiallehre. Kinder werden zu ihrer

ursprünglichen Kreativität und Phantasie angeleitet, um mit Ausdauer und Mut Neues zu entdecken.

Neben dem kreativen Prozess nimmt auch das gemeinschaftliche Miteinander einen wichtigen Raum ein. Die Kinder inspirieren sich gegenseitig und jedem einzelnen in der Malgruppe wird Raum und Aufmerksamkeit gegeben, sein Werk zu präsentieren, ohne dabei eine Bewertung zu erfahren.

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

Donnerstag von 10.00 - 13.00 Uhr

Ort FBS Datteln – Kirchstr. 29

Leitung Ruth Müller-Eschner

17-014 11. Juli 2024 1 x
11,00 €

Ferien- Kurs für Kinder Dufte Zeit

für Kinder von 8 - 12 Jahren

Hast du Lust auf eine "dufte Zeit"? Dann bist du hier genau richtig. Elfi entführt deine feine Nase auf eine Entdeckungsreise in die spannende Welt von naturreinen ätherischen Ölen. Wusstest du z. B., dass 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. Nachdem du nun ganz viel gelernt hast, kannst du deine eigenen Wellnessprodukte wie

Badesalze oder sogar dein eigenes Naturparfüm herstellen. Dein eigenes Etikett und der Name des Duftes dürfen natürlich nicht fehlen. Auf die Sinne fertig los!

Hinweis: Kursgebühr einschl. Materialkosten

Donnerstag von 10.00 - 12.00 Uhr

Ort FBS Datteln – Kirchstr. 29

Leitung Elfi Abram

17-015 11. Juli 2024 1 x
15,00 €

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

Mit dem Eintritt in die Schule müssen sich Kinder in neuen Gruppen und Situationen zurechtfinden. Konfliktsituationen können Kinder schnell überfordern. Auch Jungen fällt es fällt es oft schwer, sich zu behaupten, einen eigenen Standpunkt zu finden oder eigene Bedürfnisse zu bekunden.

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

Grenzen werden klarer wahrgenommen. Kinder lernen, selbst zu erkennen, was gut und gesund für sie ist, um selbstbewusst Abstand zu nehmen von Situationen, die ihnen schaden können.

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

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

Samstags von 10.00 - 13.00 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92

Leitung Stefan Hüttner

17-018 24. 08. + 21.09.2024 2 x
51,00 €

Tanz und Akrobatik für Kinder von 8 - 14 Jahren

Kinder zwischen 8 und 14 Jahren können in diesem Kurs turnerische Grundfertigkeiten erlernen oder ausbauen. Dazu zählen zum Beispiel: Rolle vorwärts und rückwärts, Rad, Handstand, Brücke, Bogengänge und verschiedene Sprünge. Wir dehnen und kräftigen unsere Muskulatur und erarbeiten uns eine stabile Körperspannung, um die Fähigkeit zu erlangen, in Paar- und Gruppenkonstellationen akrobatische Pyramiden zu bauen und ggf. am Ende der Kurseinheit eingebettet dies in einer Choreografie vorzustellen.

Die Kinder sollten enganliegende Kleidung tragen und ausreichend zu Trinken mitbringen.

montags von 18.00 - 19.30 Uhr

Ort Datteln; Grundschule Meckinghoven;
Bahnhofstraße 22; Turnhalle, über
Seiteneingang Klosterstraße
Leitung Mercedes Bröker

17-021 26. August 2024 7 x
37,00 €

17-022 28. Oktober 2024 8 x
43,00 €

Freies Malen und Basteln

Kreativkurs für Kinder ab 6 Jahren

Gerade der Umgang mit Farben, das freie Malen und Basteln fördern Kinder in ihrem natürlichen Entwicklungsprozess.

Die Kurse sollen Freude und Entspannung bereiten, Stimmungen aufnehmen sowie den Gedankenaustausch fördern, natürlich in Kombination mit der Farb- und Materiallehre. Kinder werden zu ihrer ursprünglichen Kreativität und Phantasie angeleitet, um mit Ausdauer und Mut Neues zu entdecken.

Neben dem kreativen Prozess nimmt auch das gemeinschaftliche Miteinander einen wichtigen Raum ein. Die Kinder inspirieren sich gegenseitig und jedem einzelnen in der Malgruppe wird Raum und Aufmerksamkeit gegeben, sein Werk zu präsentieren, ohne dabei eine Bewertung zu erfahren.

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

Samstag von 15.00 - 18.00 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92
Leitung Ruth Müller-Eschner

17-026 5. Oktober 2024 1 x
11,00 €

17-027 7. Dezember 2024 1 x
11,00 €

Freies Malen für Jugendliche ab 10 Jahren

In diesem Workshop haben Jugendliche ab 10 Jahren die Möglichkeit, verschiedene Mal- und Strukturtechniken mit Acrylfarben kennenzulernen und auszuprobieren.

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

Einfach malen und der eigenen individuellen Kreativität freien Lauf lassen.

Die Lust und die Freude am Malen stehen im Vordergrund.

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

Mitbringen: Leinwände oder andere Malgründe.

Samstag von 10.00 - 16.00 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92

Leitung Ruth Müller-Eschner

17-028 24. August 2024 1 x
20,00 €

Anatol wie bist du toll!

Eine musikalische Mitmachgeschichte

Auf einer kleinen Insel wohnen viele verschiedene Tiere. Eines Tages finden Katze und Kaninchen etwas seltsam rundes im Sand. Was ist das nur? Mit Hilfe der anderen Tiere ziehen sie das schwere Ei heraus und betrachten es neugierig. Was dann geschieht...ja das müsst ihr euch schon selber anschauen.

Diese kleine musikalische Mitmachgeschichte fordert die Kinder mit Hilfe der Rhythmik und Musik auf, sich der eingängigen Sprachmelodie zu bedienen und Bewegungsspiele von Anatol und den Tieren nachzuahmen. Sie lernen etwas über Freundschaft und dass sie so sein dürfen, wie sie sind und finden dabei heraus, was sie besonders gut können!

Natürlich wird auch viel gesungen und mit Hilfe einiger Instrumente werden die Kinder Anatols Abenteuer mit Musik begleiten.

Samstag+Sonntag von 10.00 - 12.15 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92

Leitung Kim Kortenstedde, Elisabeth Mues

17-031 16. +17. November 2024 2 x
15,00 €

Ein Hexenhaus für Hänsel und Gretel für Kinder ab 6 Jahren

Wir backen uns ein Hexenhaus, mit allem, was dazugehört. Während die Böden, Wände und Dächer aus Lebkuchen im Backofen goldbraun backen, hört ihr die Geschichte von Hänsel und Gretel. Ist der Lebkuchen dann abgekühlt, geht es ans Zusammenkleben und Verzieren mit Gummibärchen, Zuckerplätzchen und vielem mehr. Um später das schön verzierte Hexenhaus heile nach Hause zu bekommen, basteln wir uns aus Karton noch ein wunderschönes Weihnachtskästchen.

Mitbringen: Eine Schürze und ein Getränk

samstags von 15.00 - 17.15 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92

Leitung: Mathwig/Müller-Eschner

17-210 14. Dezember 2024 1 x
15,00 €

Traumturnen - Entdecke dich und deine Fähigkeiten

Freude an der Bewegung, der Erfolg, etwas zu schaffen und dadurch Selbstvertrauen zu gewinnen sind die wesentlichen Ziele dieses Kinderkurses. Die altersgemäße Bewegungsentwicklung der Kinder wird hierbei ebenso berücksichtigt wie die individuelle Koordination. Ohne Leistungsstress und Druck werden der

natürliche Bewegungsdrang und die Neugierde der Kinder gelockt und gefördert. Der eigene Körper kann entdeckt und gespürt werden. Die Wahrnehmung mit allen Sinnen steht im Vordergrund: Es wird geklettert, gerutscht, gerannt, balanciert, gerollt, gefühlt, getastet, erfahren usw..

Mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe mit heller Sohle

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

Bitte mitbringen: geeignete sportliche Kleidung und ein Getränk

Ort Datteln; Josefschule;
Hagemer Kirchweg 5; Turnhalle
Leitung Sonja Böer, Uta Watermann

Kinder von 3 - 4 Jahren

freitags von 15.00 - 16.00 Uhr

17-117 6. September 2024 6 x
28,00 €

17-118 8. November 2024 7 x
32,00 €

Kinder von 5 - 6 Jahren

freitags von 16.00 - 17.00 Uhr

17-121 6. September 2024 6 x
28,00 €

17-122 8. November 2024 7 x
32,00 €

Psychomotorik für Kinder von 3-4 Jahren

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

Mitbringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken

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

donnerstags von 15.30 - 16.30 Uhr

Ort Kindergarten St. Josef,
Hagemer Kirchweg 18

Leitung Désirée Preckel

17-152 22. August 2024 7 x
35,00 €

17-153 31. Oktober 2024 8 x
39,00 €

donnerstags von 16.30 - 17.30 Uhr

Ort Kindergarten St. Josef,
Hagemer Kirchweg 18

Leitung Désirée Preckel

17-156 22. August 2024 7 x
35,00 €

17-157 31. Oktober 2024 8 x
39,00 €

Nähkurs für Kinder von 8 - 12 Jahren

kleine Geschenke selbst genäht

Eine schöne Tasche, ein schickes Tuch, kleine Geschenke für Eltern und Freunde kann man überall kaufen. In unseren Nähkursen für Kinder kannst du diese Dinge selbst herstellen. Es wird in kleinen Schritten gezeigt, wie das Zuschneiden gelingt und wie die Nähmaschine funktioniert. Wir stellen eine kleine Stoffauswahl bereit. In der Kursgebühr sind Materialkosten von 8,00 Euro bereits enthalten. Eigene Stoffe können selbstverständlich - zusätzlich - mitgebracht werden.

freitags 16:00 - 18:15 Uhr und samstags
von 10:00 - 12:15 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92

Leitung Susanne Stöve

17-304 12. Juli 2024 2 x
33,00 €

17-308 6. September 2024 2 x
33,00 €

17-306 22. November 2024 2 x
33,00 €

Viva la Vita - Lebe das Leben Simonton-Selbsthilfegruppe für Krebserkrankte, Begleitpersonen und Interessierte

Viva la Vita ist eine Gruppe von Menschen, die schon einige Herausforderungen in ihrem Leben zu bewältigen hatten. Für die meisten sind dies gesundheitliche Herausforderungen wie Krebs oder chronische Erkrankungen, für andere die Begleitung des Partners oder eines nahestehenden Menschen in solchen Situationen.

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

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

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

dienstags von 19.30 - 21.00 Uhr

jeden dritten Dienstag im Monat

Ort St. Josef- Castroper Str. 92

Leitung Ulrike Klink



22-006 17. September 2024 4 x
keine Gebühr

Osteoporose- Selbsthilfegruppe

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

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

mittwochs von 14.30 - 15.15 Uhr

jeden ersten Mittwoch im Monat

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

22-008 4. September 2024 4 x
keine Gebühr
*genaue Termine auf unserer
Homepage*

Gesprächsgruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz

**Kooperation Caritasverband Datteln
e. V.**

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

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

mittwochs von 15.00 - 17.00 Uhr

jeden vierten Mittwoch im Monat

Ort Datteln; Treffpunkt Hachhausen;
Westring 8

Leitung Giesela Gendig-Borchers

22-010 28. August 2024 4 x
keine Gebühr

Meinen Weg gehen - zwischen familiärer Loyalität und eigener Lebensgestaltung

Haben Sie manchmal das Gefühl, Ihnen würden auf Ihrem Lebensweg ständig Steine in den Weg gelegt werden und trotz vieler Bemühungen Ihrerseits geht es einfach nicht voran? Es kann schwerfallen, den eigenen Platz im Leben zu finden, im Beruf erfolgreich zu sein oder zufriedenstellende Partnerschaften zu leben. Bei diesem Impuls-Vortrag schauen wir darauf, welche Auswirkungen die Erfahrungen der Eltern oder auch Großeltern auf den eigenen Lebensweg haben können.

Die Dozentin Kathrin Buhl geht als systemische Familientherapeutin u.a. den Fragen nach, was unterstützen kann, um einen Schritt beiseite zu gehen, den persönlichen Rucksack zu entrümpeln, das Leidvolle - aber auch die eigenen Stärken und Fähigkeiten wahrzunehmen, um den EIGENEN Weg zu gehen.

Es handelt sich hierbei um einen Vortrag, der lediglich Impulse geben und nicht der therapeutischen Intervention dienen soll.



Mittwoch von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92

Leitung Kathrin Buhl

22-020 18. September 2024 1 x
20,00 €

Workshop - Lebensenergie schöpfen mit Qigong und Klang

Fühlen Sie sich häufig erschöpft und müde? Kennen Sie das Gefühl, nicht so ganz in der eigenen Lebenskraft zu sein? Sie wünschen sich eine Auszeit in entspannter Atmosphäre in einer kleinen Gruppe mit anderen Gleichgesinnten unter empathischer Anleitung? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Sie! Die sanft fließenden und leicht zu erlernenden Qigong Bewegungen regen Ihren Qi (=Energie) - Fluss an, das Gedankenkarussell legt eine Pause ein und Sie können Ihren Körper bewusst entspannen. Ihr Geist fühlt sich klarer an, Sie sind ganz im gegenwärtigen Moment. Bei den Wahrnehmungsübungen mit Klangschalen wird diese Wirkung vertieft, Ihr Immunsystem und somit Ihre Selbstheilungskräfte können angeregt werden. Nebenbei erfahren Sie Wissenswertes zur Herkunft und Wirkungsweise von Qigong und Klangschalen, aber auch wie Sie Ihren Alltag achtsamer gestalten können. So entsteht eine Mischung aus (sanfter) Bewegung, Übungen zur Selbstwahrnehmung, Lernen und meditativen Erleben. Vorkenntnisse

sind nicht erforderlich. Einfach ankommen, anleiten lassen und genießen!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, leichte Decke, ein Getränk und gegebenenfalls eine eigene Matte. In einer ca. 15-minütigen Pause wird Tee und Obst gereicht.

Samstag von 10.00 - 14.00 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92

Leitung Kathrin Buhl

31-127 5. Oktober 2024 1 x
45,00 €

Dufte Zeit - ein Zusammenspiel aus Dufterlebnis und Kreativität

Ein angenehmer Duft steigert das Wohlbefinden und erhöht die Lebensfreude.

Tauchen Sie ein in die Welt der Düfte mit 100 % naturreinen ätherischen Ölen. Entdecken Sie die Faszination der Düfte, die großen und kleinen Schätze, die uns die Natur geschenkt hat. Mit einer sinnlichen Duftmeditation leite ich Sie ein in die Fülle der ätherischen Öle.

Erfahren Sie im Workshop Grundregeln zum Mischen von Parfüm. Die Verwendung von Kopf - Herz Basisnoten für eine harmonische Duftkomposition ermöglicht es Ihnen, ein originelles Parfüm zu kreieren, das einzigartig ist. Durch frische und fruchtige, zart-sinnliche, blumige und betörende, holzige oder schwere Düfte inspiriert, komponieren und mischen



Sie ihr persönliches Naturparfüm, ganz frei von synthetisch hergestellten Düften.

Mittwoch von 19.00 - 21.00 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92

Leitung Elfi Abram

32-001 9. Oktober 2024 1 x
24,00 €

Yoga im Wald in den Sommerferien

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

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

Mitbringen: Yogamatte

mittwochs von 16.30 - 18.00 Uhr

Ort Wanderparkplatz 50 Katenkreuz,
In den Wellen 30 a

Leitung Birgit Keller-Reddemann

32-002 17. Juli 2024 5 x
50,00 €

Stuhlyoga

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

Yoga auf dem Stuhl eignet sich vor allem für Ältere und/oder Menschen

mit körperlichen Einschränkungen. Bewusstes Atmen, sanfte Übungen (Asanas) und die Wahrnehmung des eigenen Körpers stehen im Mittelpunkt.

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

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

Mitbringen: bequeme Kleidung

mittwochs von 9.00 - 9.45 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92

Leitung Birgit Keller-Reddemann

32-010 4. September 2024 6 x
19,00 €

32-011 30. Oktober 2024 8 x
25,00 €

Yoga für Anfänger

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

Die Übungen verhelfen zu erholsamer und tiefenwirksamer Entspannung auf körperlicher und mentaler Ebene und verleihen den Teilnehmern ein gesundes Maß an Beweglichkeit, Kraft



und Ausdauer. Schon nach den ersten Unterrichtseinheiten spüren Sie, wie sich Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessert. "Yoga für Anfänger" ist geeignet für alle Menschen, auch mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen.

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

montags von 18.15 - 19.45 Uhr

Ort Datteln; Grundschule Ahsen;
Am Graben 15; Turnhalle

Leitung Monika Heigelmann

32-106 26. August 2024 6 x
40,00 €

32-107 28. Oktober 2024 7 x
47,00 €

dienstags von 18.00 - 19.30 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92

Leitung Inga Mücke

32-111 29. Oktober 2024 8 x
53,00 €

dienstags von 19.30 - 21.00 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92

Leitung Inga Mücke

32-115 29. Oktober 2024 8 x
53,00 €

Yoga für Fortgeschrittene

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

In diesem Kurs werden fortgeschrittene Techniken aus den Bereichen der Körper- und

Atemübungen eingeführt, die das körperliche und geistige Wohlbefinden steigern. Nach kurzer Zeit verspüren Sie durch die Übungspraxis mehr Kraft und Gelassenheit bei der Bewältigung Ihrer alltäglichen Aufgaben.

Weitere thematische Schwerpunkte sind das Erlernen der verschiedenen Dimensionen des ganzheitlichen, integralen Yoga sowie das Kennenlernen 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 St. Josef- Castroper Str. 92

Leitung Reinhild Rau

32-132 4. September 2024 5 x
34,00 €

32-133 6. November 2024 6 x
40,00 €

mittwochs von 18.00 - 19.30 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92

Leitung Reinhild Rau

32-136 4. September 2024 5 x
34,00 €

32-137 6. November 2024 6 x
40,00 €



Hatha-Yoga der sanfte Weg bei Rückenbeschwerden

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

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

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

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

mittwochs von 9.30 - 11.00 Uhr
Ort St. Josef- Castroper Str. 92
Leitung Reinhild Rau

32-140 4. September 2024 5 x
34,00 €

32-141 6. November 2024 6 x
40,00 €

mittwochs von 11.00 - 12.30 Uhr
Ort St. Josef- Castroper Str. 92
Leitung Reinhild Rau

32-144 4. September 2024 5 x
34,00 €

32-145 6. November 2024 6 x
40,00 €

Yoga in den späteren Jahren

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

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

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

donnerstags von 9.30 - 11.00 Uhr
Ort St. Josef- Castroper Str. 92
Leitung Reinhild Rau

32-148 5. September 2024 4 x
28,00 €

32-149 7. November 2024 6 x
40,00 €



donnerstags von 11.00 - 12.30 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92

Leitung Reinhild Rau

32-152 5. September 2024 4 x
28,00 €

32-153 7. November 2024 6 x
40,00 €

Online Zoom- Yoga für Anfänger

Die Inhalte unterscheiden sich nicht von dem ursprünglichen Kurs.

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

Die Übungen verhelfen zu erholsamer und tiefenwirksamer Entspannung auf körperlicher und mentaler Ebene und verleihen den Teilnehmern ein gesundes Maß an Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer. Schon nach den ersten Unterrichtseinheiten spüren Sie, wie sich Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessert. "Yoga für Anfänger" ist geeignet für alle Menschen, auch mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Dieser Kurs findet online über ZOOM statt. Dazu erhalten Sie vor Kursbeginn passend einen Zugangslink per e-mail.

mittwochs von 17.00 - 18.30 Uhr

Ort digitaler Kurs über die Onlinevideoplattform Zoom, techn.

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

Leitung Karin K.

32-162D 4. September 2024 6 x
34,00 €

32-163D 6. November 2024 5 x
28,00 €

mittwochs von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort digitaler Kurs über die Onlinevideoplattform Zoom, techn.

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

Leitung Karin K.

32-166D 4. September 2024 6 x
34,00 €

32-167D 6. November 2024 5 x
28,00 €

Hatha Yoga

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



sich an Erwachsene jeden Alters mit und ohne Yoga-Vorerfahrungen.

Bitte eine eigene Matte, bequeme Kleidung und evtl. Getränk mitbringen.

Die Turnhalle befindet sich am Seiteneingang (Klosterstraße) der Schule im obersten Stockwerk. Die Kursleitung schließt 5 Minuten vor Beginn auf. Bitte seien Sie pünktlich, da ein späterer Einlass nicht möglich ist.

dienstags von 19.00 - 20.30 Uhr

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

32-168 3. September 2024 11 x
73,00 €

Qi Gong - Harmonie in Bewegung

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

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

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, evtl. warme Socken

donnerstags von 19.15 - 20.15 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92
Leitung Kathrin Buhl

32-178 5. September 2024 5 x
31,00 €

32-179 31. Oktober 2024 7 x
43,00 €

Yoga für Anfänger

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

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

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

montags von 11.00 - 12.30 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92
Leitung Beate Okurowski

32-189 2. September 2024 6 x
41,00 €

32-192 28. Oktober 2024 8 x
53,00 €



Eine Seelenmassage mit Klang für die Sinne

Sanft begleitet von Klangschalen und anderen Perkussionsinstrumenten

Gönnen Sie sich eine wohltuende Auszeit! Während Sie es sich auf der Isomatte gemütlich machen, führe ich Sie mit einer Fantasiereise in die Entspannung, sanft begleitet von Klangschalen und anderen Perkussionsinstrumenten. Auch ausgewählte Aromaöle, die z.B. in der Duftlampe vernebelt werden, können hierbei Anwendung finden. Somit erreicht Ihr Körper eine Tiefenentspannung, die nahezu alle Sinne anspricht, "die Seele baumeln" lässt und Sie mit einem Lächeln in den Abend führt.

Bitte mitbringen:

Bequeme Wohlfühl-Kleidung, ggf. eine eigene Decke oder Iso-Matte, Socken, ggf. ein Kissen

Freitag von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92
Leitung Kathrin Buhl

32-202 6. September 2024 1 x
14,00 €

Stuhlgymnastik

Sturzprophylaxe für Menschen ab ca. 65 Jahren

Sie merken, dass Sie nicht mehr so sicher auf den Beinen stehen wie früher? Es fällt Ihnen immer schwerer,

Treppen hinaufzusteigen oder aus dem Sitzen zum Stehen zu kommen? Dann ist dieser Kurs genau richtig.

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

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

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

montags von 9.45 - 10.45 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92
Leitung Sigrid Ehrenberg - de Joode

33-003 2. September 2024 6 x
26,00 €

33-004 28. Oktober 2024 8 x
34,00 €

montags von 11.00 - 12.00 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92
Leitung Sigrid Ehrenberg - de Joode

33-007 2. September 2024 6 x
26,00 €

33-008 28. Oktober 2024 8 x
34,00 €



Osteoporose- Bewegungsgruppe

Osteoporose ist eine häufige Erkrankung bei Frauen am Skelettsystem in und nach den Wechseljahren. Hierbei kommt es zu einer erheblichen Minderung des Mineralgehaltes in den Knochen, der zu einer Veränderung des Knochengewebes führen kann. Die Knochen werden porös, sie halten ruckartige Bewegungen nicht mehr aus. Es kann zu Spontanfrakturen an den Wirbeln, an den Handgelenken, den Rippen und den Oberschenkelhälsen kommen.

Je früher bei Osteoporose mit der Therapie begonnen wird, desto günstiger wirkt sich das auf den Verlauf der Krankheit aus. Durch kalziumreiche Ernährung, gezielte Gymnastik und das Ausgleichen von Hormonstörungen kann die Osteoporose verlangsamt oder ganz gebremst werden.

Es werden neben isometrischen Übungen auch Koordinationsübungen durchgeführt. Die Atemtechnik wird verbessert und das Gleichgewicht geschult.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe mit heller Sohle oder Socken, großes Handtuch zum Unterlegen, Kissen, Decke

Hinweis: Bei diesen Kursen haben teilnehmende Personen ein

Voranmelderecht für die Folgekurse. Freie Plätze werden über eine Anmelde-Liste vergeben.

Anmeldungen sind jederzeit möglich.

montags von 15.00 - 16.00 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92

Leitung Anne - Sophie Böcker

33-013 2. September 2024 6 x
26,00 €

33-014 28. Oktober 2024 8 x
34,00 €

Wirbelsäulengymnastik

Männer und Frauen jeden Alters

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

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

Mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, großes Handtuch zum Unterlegen

montags von 17.30 - 18.15 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92

Leitung Petra Rose

33-017 2. September 2024 4 x
13,00 €

33-018 28. Oktober 2024 8 x
25,00 €

montags von 18.15 - 19.00 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92

Leitung Petra Rose

33-021 2. September 2024 4 x
13,00 €



33-022 28. Oktober 2024 8 x
25,00 €

montags von 19.00 - 19.45 Uhr
Ort St. Josef- Castroper Str. 92
Leitung Petra Rose

33-025 2. September 2024 4 x
13,00 €

33-026 28. Oktober 2024 8 x
25,00 €

mittwochs von 17.30 - 18.15 Uhr
Ort St. Josef- Castroper Str. 92
Leitung Martin Schmitz

33-029 4. September 2024 5 x
16,00 €

33-030 30. Oktober 2024 7 x
22,00 €

Rückenfit

Das viele Sitzen im Alltag, wenig Bewegung und einseitige Tätigkeiten können zu Beeinträchtigungen und Schmerzen im Rücken führen. Bewegung, Aufbau und die Förderung einer gesunden Muskulatur und ein trainierter Rücken können helfen. Gezielte Wirbelsäulengymnastik, die Überlastungen von Wirbelsäule und Gelenken entgegenwirkt, ändert auf Dauer die Körperhaltung. In unserem Rückenfit-Kurs werden die Muskeln gestärkt, gedehnt und entspannt. Der Kurs ist für alle geeignet, die mehr für ihre Rückengesundheit tun möchten und sich einen schmerzfreien Rücken wünschen.

Mitbringen: bequeme Kleidung, großes Handtuch zum Unterlegen, Socken

mittwochs von 18.30 - 19.15 Uhr
Ort St. Josef- Castroper Str. 92
Leitung Martin Schmitz

33-033 4. September 2024 5 x
16,00 €

33-034 30. Oktober 2024 7 x
22,00 €

Wirbelsäulengymnastik

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

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

Mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, großes Handtuch zum Unterlegen

donnerstags von 9.00 - 9.45 Uhr
Ort Castrop-Rauxel;
Maximilian-Kolbe-Haus

Leitung Barbara Königsbüscher

33-037 22. August 2024 7 x
22,00 €

33-038 31. Oktober 2024 7 x
22,00 €



Frauen starten fit in den Tag

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

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

montags von 8.30 - 9.30 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92
Leitung Sigrid Ehrenberg - de Joode

33-103 2. September 2024 6 x
26,00 €

33-104 28. Oktober 2024 8 x
34,00 €

Frauenfitness am Nachmittag

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

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

mittwochs von 16.00 - 17.00 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92
Leitung Sigrid Ehrenberg - de Joode

33-107 4. September 2024 5 x
22,00 €

33-108 30. Oktober 2024 8 x
34,00 €

Thai bo

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

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

Mitbringen: Sportschuhe mit heller Sohle, Handtuch, Getränk

montags von 20.00 - 21.00 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92
Leitung Heike Mothes

33-111 2. September 2024 6 x
25,00 €

33-112 28. Oktober 2024 8 x
34,00 €



ZUMBA® Gold

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

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

Mitbringen: Sportschuhe mit heller Sohle, Handtuch und Getränk

montags von 10.00 - 11.00 Uhr

Ort Datteln; AmandusForum;
Kirchstraße 23

Leitung Iris Grunwald

33-115 26. August 2024 7 x
33,00 €

33-116 28. Oktober 2024 8 x
37,00 €

montags von 19.00 - 20.00 Uhr

Ort Datteln; Josefschule;
Hagemer Kirchweg 5; Turnhalle

Leitung Melanie Brune

33-119 26. August 2024 5 x
32,00 €
(nicht: 23.+30.Sept.)

33-120 28. Oktober 2024 8 x
37,00 €

ZUMBA® Fitness

Tanzen Sie sich fit!

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

In den Kursen erwarten Sie exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Bevor Sie es bemerken, werden Sie fit und gewinnen an Energie. Das Workout basiert auf dem Prinzip "Join the Party".

Für Zumba® muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben.

Mitbringen: Sportschuhe mit heller Sohle, Handtuch und Getränk

montags von 19.00 - 20.00 Uhr

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

Leitung Iris Grunwald

33-123 26. August 2024 7 x
33,00 €

33-124 28. Oktober 2024 8 x
37,00 €



Pilates

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

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

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

montags von 9.30 - 10.30 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92

Leitung Beate Okurowski

**33-127 2. September 2024 6 x
40,00 €**

**33-128 28. Oktober 2024 8 x
53,00 €**

Afrikanische Tanzbewegung

Ein neues sportliches, rhythmisches und lebendiges Erlebnis

Den Rhythmus der Trommelmusik spüren, sich selbst spüren, schwitzen, sich auspowern, die Energie fühlen, Lust und Lebensfreude erleben, den eigenen Ausdruck finden, sich zeigen, entspannen und den ganzen Stress wegtanzen. Dazu wird es an diesem Tag Gelegenheit geben.

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

In den ersten 60 min. werden wir nach einem Aufwärmen gemeinsam afrikanische Bewegungsmuster tanzen. In den zweiten 60 min. geht es eher um freiere Bewegungen zum Thema Freiheit und Lebensfreude. Lass dich überraschen! Natürlich gibt es auch kleine Pausen zwischendurch und am Ende einen entspannten Ausklang.

Keine Vorerfahrungen notwendig- Anfänger sind herzlich willkommen!

Freitag von 19.00 - 21.00 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92

Leitung Katrin Sturm

**33-131 15. November 2024 1 x
22,00 €**



Fit und aktiv sein

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

Mitbringen: Sportschuhe mit heller Sohle, großes Handtuch zum Unterlegen

dienstags von 8.30 - 9.30 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92

Leitung Evelyn Demeter

33-135 3. September 2024 6 x
26,00 €

33-136 29. Oktober 2024 8 x
34,00 €

dienstags von 9.30 - 10.30 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92

Leitung Evelyn Demeter

33-139 3. September 2024 6 x
26,00 €

33-140 29. Oktober 2024 8 x
34,00 €

Mit Bewegung fit im Alter

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

Fitball) Fitness, Kraft und Koordination verbessert.

Mitbringen: Sportschuhe mit heller Sohle, Handtuch und Getränk

dienstags von 18.00 - 19.00 Uhr

Ort Datteln; Josefschule;
Hagener Kirchweg 5; Turnhalle

Leitung Doris Schmülling

33-147 27. August 2024 7 x
30,00 €

33-148 29. Oktober 2024 8 x
34,00 €

dienstags von 19.00 - 20.00 Uhr

Ort Datteln; Josefschule;
Hagener Kirchweg 5; Turnhalle

Leitung Doris Schmülling

33-151 27. August 2024 7 x
30,00 €

33-152 29. Oktober 2024 8 x
34,00 €

Step-Aerobic

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

Mitbringen: Sportschuhe mit heller Sohle, Handtuch, Getränk



mittwochs von 19.30 - 20.30 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92

Leitung Mechthild Teschers

33-167 4. September 2024 6 x
26,00 €

33-168 30. Oktober 2024 8 x
34,00 €

freitags von 8.15 - 9.15 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92

Leitung Mechthild Teschers

33-183 6. September 2024 6 x
26,00 €

33-184 8. November 2024 6 x
26,00 €
(nicht: 29.Nov.)

Aktiv und beweglich bleiben

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

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

donnerstags von 8.15 - 9.15 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92

Leitung Mechthild Teschers

33-171 5. September 2024 5 x
22,00 €

33-172 31. Oktober 2024 8 x
34,00 €

Fit und Fun

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

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

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

donnerstags von 17.45 - 18.45 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92

Leitung Rita Surma

33-175 5. September 2024 5 x
22,00 €

33-176 31. Oktober 2024 7 x
30,00 €
(nicht: 07.Nov.)

Tanzen One Partner (TOP) in Reihen und Linien

Modern Linedance

Modern Linedance ist eine eigenständige Tanzart, die in Linien und Reihen ohne Partner getanzt wird. (kein Countrystyle, kein Zumba)! Festgelegte Tanzschritte werden zu



einer Choreographie zusammengefasst. Alle Tänzer/innen tanzen synchron. Die einzelnen Tanzschritte werden langsam gemeinsam erlernt und mit viel Spaß bei flotter Musik wiederholt.

Linedance fördert eine hohe Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit.

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

Mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe mit glatter Sohle, Getränk

donnerstags von 18.00 - 19.30 Uhr

Ort Datteln; Treffpunkt Hachhausen;
Westring 8

Leitung Karin Marquardt

33-187 22. August 2024 7 x
50,00 €

33-188 31. Oktober 2024 7 x
50,00 €

Fitnessgymnastik für Frauen

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

Mit angenehmer Musik werden Koordination und Gleichgewicht

geschult. Bei Ballspielen wird die Reaktionsfähigkeit trainiert. Für diese Art von Sport ist man nie zu alt. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

montags von 19.30 - 20.30 Uhr

Ort Grundschule Henrichenburg
Alter Garten Castrop-Rauxel

Leitung Martin Schmitz

33-202 26. August 2024 6 x
26,00 €

33-202A 28. Oktober 2024 8 x
34,00 €

montags von 20.30 - 21.30 Uhr

Ort Grundschule Henrichenburg
Alter Garten Castrop-Rauxel

Leitung Martin Schmitz

33-205 26. August 2024 6 x
26,00 €

33-206 28. Oktober 2024 8 x
34,00 €

montags von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort Oer-Erkenschwick,
Grundschule Haard

Leitung Sabine Kohlhoff

33-218 26. August 2024 7 x
29,00 €

33-219 28. Oktober 2024 8 x
33,00 €



Feierabendradtour

Sie fahren gerne Rad, möchten aber nicht alleine fahren? Sie möchten gerne neue Touren rund um Datteln kennen lernen? Starten Sie mit uns in die Radfahrsaison!

Umgeben von Kanälen, Flüssen, Feldern und Wäldern bietet Datteln den optimalen Ausgangspunkt für herrliche Radtouren. Bei diesem Angebot radeln Sie mit Gleichgesinnten in geselliger Runde.

Auf ausgewählten, wechselnden Routen fahren wir einmal monatlich rund um Datteln. Unsere Touren haben jeweils eine Länge von ca. 20 Kilometern.

Es gibt eine Helmpflicht. Bitte denken Sie daran, sich ein Getränk mitzubringen.

Dienstag von 18.00 - 20.00 Uhr

Ort Datteln; Kirchplatz St. Amandus

Leitung Stefan Feldhaus

33-221 9. Juli 2024 1 x
4,00 €

33-222 16. Juli 2024 1 x
4,00 €

33-223 13. August 2024 1 x
4,00 €

33-224 27. August 2024 1 x
4,00 €

Dienstag von 17.00 - 19.00 Uhr

Ort Datteln; Kirchplatz St. Amandus

Leitung Stefan Feldhaus

33-225 24. September 2024 1 x
4,00 €

Schnuppertraining Kanga® 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/>

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

freitags von 9.30 - 10.30 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92

Leitung Stefanie Dörmann

33-252 13. September 2024 4 x
48,00 €

33-253 6. Dezember 2024 2 x
24,00 €



Trommeltreff für Djembe

Für Anfänger und Fortgeschrittene

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

*Mitbringen: wenn möglich eine Djembe
Hinweis: Bitte in der FBS angeben, wenn keine Trommel vorhanden ist*

alle 14 Tage

Ort und Termine siehe Homepage

Leitung: Elisabeth Mues, Katrin Sturm

51-003 24. August 2024 4 x
29,00 €

51-004 2. November 2024 4 x
37,00 €

Rhythmisches Tanzen mit Improvisation

Menschen mit Handicap

Musik, Rhythmus und Gesang bringen uns in Bewegung, fördern die Gemeinschaft und weckt Lebensfreude

der Menschen. Kurz gesagt, sie tut uns einfach gut und ist gesund!

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

donnerstags von 19.00 - 20.00 Uhr

Ort Datteln; Johanneswerk Wohnverbund
Datteln; Nonnenrott 44

Leitung Uta Hoppe, Angelika Puls,
Elisabeth Mues

51-010 29. August 2024 5 x
32,00 €

51-011 7. November 2024 6 x
37,00 €

Kreativkreis in geselliger Runde

Schöne Dinge selbstgemacht

Wir sind ein Kreis junggebliebener kreativer Menschen, die Lust an der Gestaltung mit Stoffen oder anderen artverwandten Materialien haben. Das gemütliche beieinander sein ist uns sehr wichtig und begleitet uns durch den Vormittag. Es werden schöne Dinge wie Taschen, Modeaccessoires, Wohnraumdekorationen sowie Kissen ect. gefertigt. Aufgepeppt werden diese Dinge durch bekannte Handarbeitstechniken wie Sticken,



Stricken und Häkeln. Der Kurs bietet eine Vielzahl von Techniken, die erlernt werden können, sowie ein Blick auf die Vielfältigkeit der Möglichkeiten für das Nähen, Patchworken. oder andere Handarbeiten. Gearbeitet wird nach individuellen Wünschen.

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

Mitbringen: Nähutensilien, Schere, Garne, Stoffe nach Geschmack

donnerstags von 9.00 - 11.15 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92

Leitung Marlies Herlemann

52-003 5. September 2024 5 x
39,00 €

52-004 31. Oktober 2024 7 x
54,00 €

Socken selbst gestrickt

Dieser Kurs richtet sich an alle Strickanfänger und Fortgeschrittenen, die schon immer einmal Socken selber stricken wollten. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie, Hacke und Spitze zu fertigen und die Socken an ihre Schuhgröße anzupassen. In der Gruppe macht es noch mehr Spaß, gemeinsam ein Sockenpaar fertig zu stellen.

Mitbringen: Sockenwolle und das dazu passende Nadelspiel

Samstag 14:00-17:45 Uhr, Sonntag 9:00 Uhr-12:45 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Olga Hochstädter-Lepschy

52-013 5. +6. Oktober 2024 2 x
33,00 €

Nähkurs für Nähbegeisterte

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

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

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

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

montags von 19.00 - 22.00 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92

Leitung Olga Hochstädter-Lepschy

52-103 2. September 2024 5 x
49,00 € (nicht:16.Sept.)

52-104 28. Oktober 2024 8 x
77,00 €



Modische Kleidung - selbst genäht

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

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

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

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

dienstags von 8.30 - 11.30 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92

Leitung Ursula Poloczek

52-107 3. September 2024 6 x
49,00 €

52-108 29. Oktober 2024 8 x
65,00 €

dienstags von 19.00 - 22.00 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92

Leitung Ursula Poloczek

52-111 3. September 2024 6 x
49,00 €

52-112 29. Oktober 2024 8 x
65,00 €

Nähen für Babys und Kleinkinder

für Anfänger und Fortgeschrittene

Sie möchten für Ihr Baby oder Kleinkind bzw. für Freunde und Bekannte schöne Kinderkleidung nähen, wissen aber nicht wie?

Ich helfe Ihnen gern dabei. Von A wie ausschneiden des Schnittmusters bis Z wie zusammennähen. Haben Sie keine Scheu, dieser Kurs richtet sich an Anfänger, aber auch Teilnehmer mit Näherfahrung sind willkommen. Wir haben mehrere Schnittmuster für verschiedene Modelle vorliegen. Gerne können Sie auch eigene Schnittmuster mitbringen.

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

Samstag 14:00 – 17:00 Uhr

Sonntag 10:00 – 13:00 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92

Leitung Olga Hochstädter-Lepschy

52-114 21. +22. September 2024 2 x
26,00 €

Wachsschale

aus Kerzenwachs

Wir erstellen aus Kerzenwachs eine Schale. Diese füllen wir mit



Adventsschmuck - die Schale ist sehr langlebig.

Bitte rechnen Sie mit 40 € für eine Schale. Eigene Dekomaterialien werden nicht benötigt.

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

Mitbringen: Schere, Heißklebepistole, breiter Borstenpinsel und eine Blechdose (z.B. Konservendose)

Dienstag von 18.00 - 20.15 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92

Leitung Marion Heidrich

53-002 5. November 2024 1 x
9,00 €

Adventskranz

Wir wickeln aus verschiedenem Grün einen Kranz und schmücken diesen mit Adventsaccessoires. Nach Absprache bringt die Kursleitung gerne verschiedene Kerzen mit.

Bitte rechnen Sie mit 40 - 50 € für einen Kranz . Eigene Dekomaterialien werden nicht benötigt.

Mitbringen: Schere, Rosenschere, Messer, Seitenschneider und Heißklebepistole

Montag von 18.00 - 20.15 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92

Leitung Marion Heidrich

53-003 25. November 2024
1 Treffen: 9,00 €*

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

DIY Putzmittel, Erfrischungs- und Popotücher, Beauty

Teure und mit Chemie versetzte Putzmittel, Beautyartikel und Feuchttücher? Schluss damit!

Bei diesem Workshop ist für jeden etwas dabei! Ob selbstgemachtes Spülmittel, das kostengünstig und sehr ergiebig ist, oder selbstgemachte Feuchttücher für die Mamas oder Omas, die noch (Enkel)Kinder im Windelalter haben oder diejenigen, die ihre Gesichtsmasken ab sofort selbst herstellen wollen und somit keine Kompromisse mehr eingehen müssen: Wir machen alles selbst! Auch Erfrischungstücher für die nächsten heißen Tage sind gesichert. Die eigenen Lieblingsdüfte sind hier zum Mitbringen herzlich willkommen, egal ob in Parfümform oder als Duschgel. Wir zeigen, wie einfach das alles geht und geben eine Menge Rezepte mit an die Hand zum einfachen Nachmachen für zu Hause.

Bitte mitbringen: Behälter zum Aufbewahren

Donnerstag von 18.00 - 20.15 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92

Leitung Natascha Dohrn, Ines Brix

53-004 19. September 2024 1 x
21,00 €

Workshop kreatives Malen

Sie meinen, Sie können nicht malen, oder meinen, Sie konnten es noch nie? Keine Sorge, das ist eine gute



Voraussetzung. Werfen Sie für die Kurszeit Ihre Vorstellungen von "gut" und "schlecht" oder "Ich kann nicht malen!" über Bord und tauchen Sie ein in ein Erleben von Farben und Kreativität. Malen ist erlernbar und malen kann jeder!

In der Gruppe lernen Sie zusammen, Ungewohntes auszuprobieren und erhalten aus der Gruppe Inspirationen und Ideen. Die Kursleitung ist beratend und unterstützend dabei und begleitet Sie! Gemeinsam wird ein Thema gesucht und nach Kurs-Ende Freunden und Verwandten präsentiert.

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

Mitzubringen: Acrylfarben, Leinwände und Pinsel

Samstag von 10.00 - 16.00 Uhr

Ort St. Josef- Castroper Str. 92

Leitung Ruth Müller-Eschner

53-102 23. November 2024 1 x
22,00 €

Basteln im kirchlichen Jahreskreis

Menschen mit Handicap*

Unser Alltag wird durch den christlichen Jahreskreis mitbestimmt. Kleinere oder größere Ergebnisse von Bastelaktionen können die Zimmer oder die Gruppe zur Erinnerung

mitgestalten. Sie können kreativ werden vor dem Osterfest, im Herbst zum Erntedankfest und zu St. Martin und natürlich vor und während der Adventzeit.

Hinweis: Gebühren einschl. Material

Ort Datteln; Johanneswerk Wohnverbund
Datteln; Nonnenrott 44

Leitung: Angelika Puls, Franziska Puls

Basteln im Herbst*

Montag von 16.00 - 17.30 Uhr

53-604 9. September 2024 1 x
11,00 €

Dienstag von 16.00 - 17.30 Uhr

53-605 10. September 2024 1 x
11,00 €

Mittwoch von 16.00 - 17.30 Uhr

53-606 11. September 2024 1 x
11,00 €

Basteln zu Weihnachten*

Montag von 15.30 - 17.00 Uhr

53-607 25. November 2024 1 x
11,00 €

Dienstag von 16.00 - 17.30 Uhr

53-608 26. November 2024 1 x
11,00 €

Mittwoch von 16.00 - 17.30 Uhr

53-609 27. November 2024 1 x
11,00 €

FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE DATTELN

Ab 01.09.2024 im Pfarrheim St. Josef, Castroper Str. 92,

Kirchstraße 29 nur Postanschrift

45711 Datteln

T 02363 910000

info@fbs-datteln.de

www.fbs-datteln.de

Öffnungs- und Beratungszeiten

mo – fr 09:00- 11:30 Uhr

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

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

