



Foto:©Adobe Stock

Kurse 1. Halbjahr 2025

Anmeldetag Dienstag 26.11.24

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

Familienbildungsstätte Datteln

Castroper Str. 92 (Postanschrift: Kirchstr. 29)

45711 Datteln

T 02363 910000

info@fbs-datteln.de

www.fbs-datteln.de

Träger

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

Öffnungs- und Beratungszeiten

mo – fr 09:00- 12:00 Uhr

mo+ do 15:00- 17:30 Uhr

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

Schließungszeiten

21. Dezember – 12. Januar 2025

Rosenmontag

1. Osterferienwoche 14.04. – 20.04.2025

Anmeldetag für die Kurse ab 2025 ist Dienstag 26. November 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

GUT ZU WISSEN ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

1. Anmeldung

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

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

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

2. Abmeldung

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

3. Mindestteilnehmerzahl von Kursen

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

4. Zahlung der Kursgebühren

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

5. Material- und Nebenkosten

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

6. Rückerstattung von Kursgebühren

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

7. Ermäßigung von Kursgebühren

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

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

8. Teilnahmebescheinigung

Teilnahmebescheinigungen werden auf Anfrage nach Kursende ausgestellt.

9. Datenschutz

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

10. Unfallversicherung für Teilnehmer/innen

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

11. Haftungsausschluss

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

12. Gültigkeit

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

Katholisches Bildungsforum im Kreisdekanat Recklinghausen

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



Träger

Katholisches Bildungsforum Recklinghausen. e.V.
Vereinssitz: Kirchplatz 4, 45657 Recklinghausen
Geschäftsführer: René Franken
Eintrag im Vereinsregister: VR 1/2454 Amtsgericht Recklinghausen

Kontakt

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

Ihr Kontakt vor Ort:

Katholische Familienbildungsstätte Datteln
Castroper Str. 92 (Kirchstraße 29), 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



Gelassenheit im Alltag

Kooperation Familienzentrum Waltrop - Ost

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! Plötzlich ist das Fell dünner als sonst und schon bei Kleinigkeiten brennen die Sicherungen durch und die Kinder oder der Partner werden angemotzt, jede Kleinigkeit wird zur unüberwindbaren Belastung. Die eigenen Bedürfnisse bleiben 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 Waltrop, Kita St. Barbara,
Dringenburgstraße 22

Leitung Bärbel Matz-Walter

13-7001 22. Januar 2025 1 x
keine Gebühr

Bedürfnisorientierte Erziehung

Kooperation mit Familienzentrum Waltrop - Ost

Das Verhalten von Kindern wird durch verschiedene Bedürfnisse gelenkt wie Ausprobieren, Nachahmen, die eigenen Kräfte erproben, Mitmachen und

dazugehören, aber auch nach Nähe und Geborgenheit. Eine bedürfnisorientierte Erziehung hat dies im Blick, denn es ist die Grundlage jedes Lernens. Aber müssen wirklich alle Wünsche immer und sofort erfüllt werden, was wird aus den Bedürfnissen der Eltern und was ist der Unterschied zwischen Wünschen und Bedürfnissen? Muss es nicht auch Regeln geben, werden die Kinder nicht zu sehr verwöhnt und sollten Kinder nicht auch Frustrationstoleranz erlernen? Über diese und weitere Fragen wollen wir bei diesem Elternabend sprechen.

Donnerstag von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort Waltrop, Kita Ostring, Ostring 49

Leitung Reinhold Niestegge

13-7002 10. April 2025 1 x
keine Gebühr

Grenzen setzen - wie konsequent muss ich sein?

Kooperation mit Familienzentrum Waltrop - Ost

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



und wie sie gestaltet und umgesetzt werden können!

Donnerstag von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort Waltrop, Kita Ostring, Ostring 49

Leitung Reinhold Niestegge

13-7003 22. Mai 2025 1 x
keine Gebühr

Trotzalter - ja bitte!

Bedeutung der kleinen Pubertät

Kooperation mit Familienzentrum St. Amandus

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 Kindergarten St. Amandus, Lohstr. 2

Leitung Reinhold Niestegge

13-7101 13. Februar 2025 1 x
keine Gebühr

Wie viel Mama/Papa braucht ein Kind?

Kooperation Familienzentrum St. Amandus

Kinder haben viele kleine und große Bedürfnisse - neben Nahrung sind Liebe, Zuwendung und Aufmerksamkeit die wichtigsten. Auch, wenn Eltern ihrem Kind eigentlich viel Aufmerksamkeit schenken, scheinen sie manchmal trotzdem nicht genug davon zu bekommen. Kinder fordern Aufmerksamkeit, Mitspielen oder Hilfe bei den großen und kleinen Herausforderungen des Lebens ein. Der Abend soll Sie dabei unterstützen herauszufinden, welche Art von Aufmerksamkeit Ihr Kind braucht und wie viel Hilfe bei den Herausforderungen des Lebens nötig und sinnvoll ist.

Dienstag von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort Kita St. Antonius, In den Birken 45

Leitung Claudia Valentin

13-7102 13. Mai 2025 1 x
keine Gebühr

Bedürfnisorientierte Erziehung

Kooperation mit Familienzentrum Timuria

Das Verhalten von Kindern wird durch verschiedene Bedürfnisse gelenkt wie Ausprobieren, Nachahmen, die eigenen Kräfte erproben, Mitmachen und



dazugehören, aber auch nach Nähe und Geborgenheit. Eine bedürfnisorientierte Erziehung hat dies im Blick, denn es ist die Grundlage jedes Lernens. Aber müssen wirklich alle Wünsche immer und sofort erfüllt werden, was wird aus den Bedürfnissen der Eltern und was ist der Unterschied zwischen Wünschen und Bedürfnissen? Muss es nicht auch Regeln geben, werden die Kinder nicht zu sehr verwöhnt und sollten Kinder nicht auch Frustrationstoleranz erlernen? Über diese und weitere Fragen wollen wir bei diesem Elternabend sprechen.

Donnerstag von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort Kindergarten St. Josef,

Hagemer Kirchweg 18

Leitung Reinhold Niestegge

13-7201 23. Januar 2025 1 x
keine Gebühr

Von Bienchen und Blümchen - Mit Kindern über Sexualität sprechen

**Kooperation mit Familienzentrum
Timuria**

"Mama, was ist eigentlich Sex?" Kinder sind neugierig und das ist auch gut so. Dabei macht ihre Neugier auch nicht vor Themen halt, die Erwachsenen manchmal unangenehm sind. Für Kinder aber sind Fragen zu Sexualität und zum eigenen Körper bereits im Kindergartenalter genauso wichtig, aber auch genauso unverfänglich, wie die Frage nach dem Weltall. Sexuelle

Bildung ist für Kinder mindestens genauso wichtig wie Kenntnisse über die Raumfahrt. Für ein gesundes Körperbewusstsein, aber auch als Schutz vor Missbrauch sollten Eltern dieses Thema nicht den Medien oder anderen Kindern überlassen. An diesem Abend wollen wir darüber sprechen, wie wir auf Kinderfragen zur Sexualität antworten können und wann eigentlich das richtige Alter für dieses wichtige Bildungsthema ist.

Dienstag von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort Kita St. Franziskus, Westring 8

Leitung Claudia Valentin

13-7202 3. Juni 2025 1 x
keine Gebühr

Geschwisterstreitigkeiten

**Kooperation mit Familienzentrum
Hagem - Winkel**

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

Donnerstag von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort AWO - Haus des Kindes International,
Glückaufstraße 23

Leitung Reinhold Niestegge

13-7401 15. Mai 2025 1 x
keine Gebühr



Wut und Zorn bei Kindern

Kooperation mit Familienzentrum Hand-in-Hand

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

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

Donnerstag von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort Kindergarten St. Dominikus,
Eisenbahnstraße 6

Leitung Reinhold Niestegge

13-7501 30. Januar 2025 1 x
keine Gebühr

Grenzen setzen - wie konsequent muss ich sein?

Kooperation mit Familienzentrum Hand-in-Hand

Im ganz normalen Erziehungsalltags-Wahnsinn stellen sich Eltern oft die Frage nach richtigen und angemessenen Grenzen und Konsequenzen, um die Entwicklung Ihrer Kinder zu fördern! Häufig entstehen dabei große Unsicherheiten. Eltern fragen sich: bin ich zu streng, zu weich, zu inkonsequent? In dieser Veranstaltung soll besprochen werden,

welche Bedeutung Regeln und Grenzen für die Entwicklung von Kindern haben und wie sie gestaltet und umgesetzt werden können!

Donnerstag von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort Kindergarten St. Dominikus,
Eisenbahnstraße 6

Leitung Reinhold Niestegge

13-7502 26. Juni 2025 1 x
keine Gebühr

Klartext reden mit Kindern

Kooperation mit Familienzentrum Hand-in-Hand

Immer wieder klagen Eltern, dass sie sich in Gesprächen mit ihren Kindern den Mund fusselig reden oder ihre Anweisungen und Bitten bei den Kindern zu dem einem Ohr rein und zu dem anderen Ohr wieder raus gehen.

Um mit Kindern Klartext zu reden, kommt es nicht auf die Vielzahl der Worte an, sondern auf die Qualität der Ansprachen. Botschaften haben verbale und nonverbale Elemente, die es in Einklang zu bringen gilt.

An diesem Abend geht es darum, wie man auf der Basis einer positiven und vertrauensvollen Beziehung mit seinem Kind kommunizieren kann, damit die elterlichen Botschaften ankommen, ernst genommen und umgesetzt werden.

Donnerstag von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort Kindergarten Marienau,



Im Weingarten 6

Leitung Reinhold Niestegge

13-7503

13. März 2025

1 x

keine Gebühr

Wer ist hier der Chef?

Kooperation mit Familienzentrum In der Kneife

Wenn man Eltern und Kinder in der Öffentlichkeit dabei beobachtet, wie sie miteinander umgehen, stellt sich manchmal die Frage, wer ist in dieser Familie eigentlich der Chef?

Die Bedürfnisse von Kindern in der Erziehungs- und Beziehungsgestaltung ernst zu nehmen und entsprechend danach zu handeln, ist ein zentraler Aspekt einer anleitenden Erziehungshaltung von Eltern. Doch immer mehr Eltern neigen dazu, die Bedürfnisse ihrer Kinder im Alltag so in den Mittelpunkt zu stellen, dass sich alles nur noch um das Kind dreht. Diese bekommen somit zu viel Verantwortung, die ihnen alters- und entwicklungsbedingt nicht gut tut.

An diesem Abend soll durch Austausch und konkrete Umsetzungsideen deutlich werden, wie Eltern ihre Erziehungsverantwortung gestalten können - zum Schutz ihrer Kinder vor Überforderung.

Donnerstag von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort DRK-Familienzentrum,

In der Kneife 6, Oer-Erkenschwick

Leitung Reinhold Niestegge

13-7701

8. Mai 2025

1 x

keine Gebühr

Geschwisterstreitigkeiten

Kooperation mit Familienzentrum Kanello

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

Donnerstag von 18.00 - 19.30 Uhr

Ort Datteln; Kindergarten Kanello

Am alten Stadion 5

Leitung Reinhold Niestegge

13-7902

6. Februar 2025

1 x

keine Gebühr



Elternstart NRW: Wiegen und Messen

Kooperation mit dem Sozialdienst Katholischer Frauen Datteln e. V.

Das Angebot richtet sich an Mütter mit Kindern bis zum ersten Lebensjahr und Schwangere, die gerne mit Frauen in



ähnlichen Lebenssituationen Kontakt aufbauen und sich austauschen möchten.

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

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

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

donnerstags von 9.00 - 12.00 Uhr

jeden ersten Donnerstag im Monat

Ort Datteln; Amandusforum, Kirchstr. 25

Leitung Franka Bodin

14-001E 2. Januar 2025 12 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

14-003E 14. Januar 2025 13 x
keine Gebühr

14-004E 15. April 2025 12 x
keine Gebühr

14-005E 15. Juli 2025 13 x
keine Gebühr



Anmeldeverfahren bei PEKiP®-Kursen

Freie Plätze werden über eine Anmelde­liste vergeben. Das Geburtsdatum des Kindes und das Anmeldedatum sind Kriterien für die Platzvergabe. Bitte melden Sie sich (gerne auch vor Geburtstermin) an. In den bestehenden Kursen haben die 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 1. Halbjahr. Für spätere Geburtstermine werden laufend Kurse eingerichtet.

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

PEKiP®

PEKiP® ausgeschrieben heißt "Prager-Eltern-Kind-Programm". In der Praxis bedeutet das, Sie nehmen sich bewusst Zeit, um die körperliche, seelische und geistige Entwicklung Ihres Kindes im ersten Lebensjahr kennenzulernen und zu begleiten. Im Kurs erhalten Sie gezielte Spiel- und Sinnesanregungen. Den Babys wird Zeit und Raum gelassen, Kontakt zu anderen Kindern und Erwachsenen aufzunehmen und sich im warmen Raum (ca. 25 C°) ohne einengende Kleidung zu bewegen und wohlfühlen.

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

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

Mitbringen: großes Handtuch zum unterlegen

Hinweis: Eltern sollten leichte, bequeme Kleidung tragen.

Geburtsdaten: Juni - Juli 2024

dienstags von 10.45 - 12.15 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Annika Pantförder

14-100 14. Januar 2025 14 x
97,00 €

14-101 29. April 2025 10 x
71,00 €

Geburtsdaten: Juli - August 2024

mittwochs von 9.00 - 10.30 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Sabine Schwahn-Drotleff

14-102 15. Januar 2025 13 x
87,00 € (ohne EA)

14-103 30. April 2025 11 x
74,00 € (ohne EA)



Geburtsdaten: März - April 2024

freitags von 9.00 - 10.30 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Britta Balan-Philipp

14-105 17. Januar 2025 14 x
97,00 €

Geburtsdaten: Mai - Juni 2024

freitags von 10.45 - 12.15 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Britta Balan-Philipp

14-106 17. Januar 2025 14 x
97,00 €

14-107 9. Mai 2025 11 x
77,00 €

Elternstart NRW Geburtsdaten: September - Oktober 2024

mittwochs von 10.45 - 12.15 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Sabine Schwahn-Drotleff

14-108E 22. Januar 2025 5 x
0,00 €

Februar - März 24

Start ins Leben

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 9.00 - 10.30 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Anja Rex

14-104 16. Januar 2025 13 x
87,00 € (ohne EA)

Spiel und Spaß am Morgen

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

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

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

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



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

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

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

mittwochs von 9.00 - 10.30 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Stefanie Dörmann

14-205 15. Januar 2025 13 x
70,00 €

14-206 30. April 2025 11 x
60,00 €

freitags von 10.45 - 12.15 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Stefanie Dörmann.

14-225 17. Januar 2025 13 x
70,00 €

14-226 2. Mai 2025 11 x
60,00 €

Spieltreff

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

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

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

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

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

donnerstags von 16.00 - 17.30 Uhr

Ort AWO Sternenhimmel, Wagnerstraße 16a

Leitung Carmen Stammler

14-209 9. Januar 2025 14 x
75,00 €

14-210 25. April 202 5 9 x
50,00 €



donnerstags von 15.45 - 17.15 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Maike Pascher

14-213 16. Januar 2025 13 x
70,00 €

14-214 8. Mai 2025 7 x
40,00 €
(nicht: 05. Jun)

Spieltreff für Eltern mit Kindern ab 8 Monaten

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

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

dienstags von 15.30 - 17.00 Uhr

Ort Pfarrheim Christus-König,
Oer-Erkenschwick

Leitung Beate Winkelmann

14-221 14. Januar 2025 13 x
67,00 €

14-222 29. April 2025 10 x
52,00 €

Geschichten- und Bastelnachmittage für Eltern mit Kindern von 3 bis 6 Jahren „Rund um Ostern“

Wir bereiten uns auf das Osterfest vor. Eltern und Kinder basteln an vier Nachmittagen Schönes für die Osterdeko. Geschichten rund um Frühling und Ostern stimmen uns auf das Fest ein.

dienstags von 16.00 - 17.30 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Nicole Häming, Milena Häming

14-250 18. März 2025 4 x
25,00 €

Spieltreff: Klettern, hüpfen, singen

Eltern mit Kindern von 1-3 Jahren

Macht mit beim Indoor Spielplatz der FBS!

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

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



dienstags von 9.00 - 10.30 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef
Leitung Janina Fligge

14-301 14. Januar 2025 13 x
67,00 €

14-302 29. April 2025 10 x
52,00 €

dienstags von 15.30 - 17.00 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef
Leitung Anja Rex

14-305 14. Januar 2025 13 x
67,00 €

14-306 29. April 2025 10 x
52,00 €

freitags von 9.00 - 10.30 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef
Leitung Janina Fligge

14-314 17. Januar 2025 13 x
67,00 €

14-315 2. Mai 2025 10 x
52,00 €
(nicht: 30.Mai)

freitags von 10.45 - 12.15 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef
Leitung Janina Fligge

14-322 17. Januar 2025 13 x
67,00 €

14-323 2. Mai 2025 10 x
52,00 €
(nicht: 30.Mai)

Spieltreff

Eltern mit Kindern ab 8 Monaten bis zum Kindergarteneintritt

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

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

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

mittwochs von 15.15 - 16.45 Uhr

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

14-7101 15. Januar 2025 13 x
keine Gebühr

14-7102 30. April 2025 11 x
keine Gebühr



donnerstags von 9.30 - 11.00 Uhr

Ort Kindergarten St. Antonius,

In den Birken 45

Leitung Annika Pantförder

14-7104 16. Januar 2025 12 x
keine Gebühr

14-7105 8. Mai 2025 8 x
keine Gebühr

mittwochs von 9.30 - 11.00 Uhr

Ort Kindergarten St. Josef,

Hagemer Kirchweg 18

Leitung Annika Pantförder

14-7201 15. Januar 2025 13 x
keine Gebühr

14-7202 30. April 2025 11 x
keine Gebühr

mittwochs von 16.15 - 17.45 Uhr

Ort Kindergarten St. Franziskus,

Westring 8

Leitung Nicole und Milena Häming

14-7204 15. Januar 2025 13 x
keine Gebühr

14-7205 30. April 2025 11 x
keine Gebühr

montags von 9.00 - 10.30 Uhr

Ort Datteln; Kindergarten Kanello

Am alten Stadion 5

Leitung Mercedes Bröker

14-7901 13. Januar 2025 12 x
keine Gebühr

14-7902 28. April 2025 10 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 Lohschule, Grüner Weg 12

Leitung Uta Watermann

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

samstags von 9.30 - 10.30 Uhr

15-001 18. Januar 2025 12 x
50,00 €

15-002 3. Mai 2025 10 x
42,00 €



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

samstags von 10.30 - 11.30 Uhr

Ort Lohschule, Grüner Weg 12

Leitung Uta Watermann

15-004 18. Januar 2025 12 x
50,00 €

15-005 3. Mai 2025 10 x
42,00 €

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

samstags von 11.30 - 12.30 Uhr

Ort Lohschule, Grüner Weg 12

Leitung Uta Watermann

15-007 18. Januar 2025 12 x
50,00 €

15-008 3. Mai 2025 10 x
42,00 €

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

mittwochs von 15.30 - 16.30 Uhr

Ort Datteln; Grundschule Ahsen;

Am Graben 15; Turnhalle

Leitung Peters, Stromberg, Pieper

15-017 15. Januar 2025 13 x
54,00 €

15-018 30. April 2025 11 x
46,00 €

mittwochs von 16.30 - 17.30 Uhr

Ort Datteln; Grundschule Ahsen;

Am Graben 15; Turnhalle

Leitung Peters, Stromberg, Pieper

15-023 15. Januar 2025 13 x
54,00 €

15-024 30. April 2025 11 x
46,00 €

Die Stadt als Urbane Natur erleben

für Kinder ab 6 Jahren mit Begleitperson

Auch in der Stadt gibt es Natur zum Erholen und Entspannen. Die Natur hat eine erholende Wirkung auf den Körper und Geist, diese wollen wir in diesem Angebot selbst erfahren, es sollen Anregungen geboten werden, welche in den Alltag mit einbezogen werden können. Wir suchen uns einen schönen Platz zum Entspannen und probieren uns an verschiedenen Techniken, welche zur Erholung in der Natur beitragen sollen. Es werden Bewegungsspiele gemacht, Massage-Geschichten vorgelesen/angeboten, sowie Möglichkeiten zum kreativen Tun in der Natur gezeigt mit Hilfe von wenigen Materialien.

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

Bitte das Alter der Kinder mit angeben!



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

Bitte Mitbringen: Wetter entsprechende Kleidung, Sonnen-/Insektenschutz, Verpflegung, Decke (und Kissen) zum sitzen/liegen

Samstag von 15.00 - 17.00 Uhr

Ort Datteln; FBS; z - Raum noch offen

Leitung Julia Mathwig

16-001 14. Juni 2025 12,00 €



Aufgrund der Umbaumaßnahme auf der Kirchstr. 29 steht uns in der vorübergehenden Unterkunft auf der Castroper Str. 92 nur eine kleine Küche zur Verfügung.

Folgende Kurse können wir hier anbieten:

Wir backen gemeinsam für Ostern Eltern+ Großeltern backen mit ihren Kindern+ Enkeln

Wer einmal mit Kindern gemeinsam gerührt, geknetet und gebacken hat, wird es immer wieder gerne tun. Viele werden aus der eigenen Kindheit noch wissen, wie viel Spaß es gemacht hat, in der Küche zu werkeln. Wir bieten Ihnen in unserer Lehrküche die Gelegenheit, mit Ihren Kindern+ Enkeln gemeinschaftlich für Ostern die

leckersten Kekse und Kuchen zu zaubern. Voller Stolz können die Kinder Ihre eigenen Kunstwerke an den Feiertagen der Familie präsentieren. Nehmen auch Sie Anregungen für die eigene Backstube mit nach Hause und backen Sie Ihre Lieblingsrezepte nach.

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

Hinweis: Gebühren für ein Eltern-Kind-Paar einschl. Lebensmittel, 5,00 € je weiteres Kind

Samstag von 15.00 - 17.15 Uhr

Ort FBS, Castroper Str. 92

Leitung Ute Mathwig



16-011 22. März 2025 18,00 €

Folgende Kurse befinden sich noch in der Planung und stehen auf unserer Homepage, wenn Kursort und Kursgebühr feststehen:

Kochen für kleine und große Genießer

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 FBS Datteln/St. Josef

Leitung Carina Kusch

16-100 18. Januar 2025 12 x
50,00 €

16-10 1 3. Mai 2025 10 x
42,00 €

Rhythmus Racker

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

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

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

Bewegungslieder und Kniereiter genutzt, um den natürlichen Takt des Herzens spielerisch in musikalische Bildung zu übersetzen. So wird jedes Klopfen, jeder Beat, zu einem Baustein für die Entwicklung der musikalischen Ausdrucksfähigkeit, Kreativität, Körperbewusstsein und Sprachentwicklung.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Anti-Rutschsocken

samstags von 10.15 - 11.15 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Carina Kusch

16-103 18. Januar 2025 12 x
50,00 €

16-104 3. Mai 2025 10 x
42,00 €

Rhythmus Racker

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

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

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

spielerisch in musikalische Bildung zu übersetzen. So wird jedes Klopfen, jeder Beat, zu einem Baustein für die Entwicklung der musikalischen Ausdrucksfähigkeit, Kreativität, Körperbewusstsein und Sprachentwicklung.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Anti-Rutschsocken

samstags von 11.30 - 12.30 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Carina Kusch

16-106 18. Januar 2025 12 x
50,00 €

16-107 3. Mai 2025 10 x
42,00 €

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 21. und 22.06. von 10:00 -13:00 Uhr, Elternabend am 23.06. von 19:00 - 20:30 Uhr.

samstags von 10.00 - 13.00 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Carmen Uhlenbrock

17-001 21. Juni 2025 3 x
78,00 €

Mut tut gut

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

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

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

destruktives Verhalten möglichst vermieden werden können.

Ziele des Trainings sind:

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

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

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

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

Termine: Für die Kinder vom 25. und 26.01. von 10:00-13:00 Uhr, Elternabend am 27.01. von 19:00 - 20:30 Uhr.

Samstags von 10.00 - 13.00 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef
Leitung Carmen Uhlenbrock

17-002 25. Januar 2025 3 x
78,00 €

So stark bist DU!

Mobbingprävention für Kinder von 6 - 9 Jahren

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

Sie wünschen sich einfach mehr Harmonie im Alltag?

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

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

- Ihr Kinder lernt seine Stärken kennen und ein mutiges Auftreten
- Ihr Kind wird selbstbewusster und bekommt mehr Selbstvertrauen
- Ihr Kind lernt "coole" Strategien, um gelassen mit Konflikten umzugehen

Spielerisch üben wir Körpersprache, Stimme und Ausstrahlung und auch den Umgang mit guten und schlechten Gefühlen. Zum Abschluss erhalten alle eine richtig "coole" Urkunde.

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

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

Montag von 10.00 - 13.00 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef
Leitung Carina Straßemeyer

17-008 14. Juli 2025 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/St. Josef

Leitung Carina Straßemeyer

17-009 14. Juli 2025 1 x
25,00 €

Kurs für Kinder: Dufte Zeit

für Kinder von 8 - 12 Jahren

Hast du Lust auf eine "dufte Zeit"? Dann bist du hier genau richtig. Elfi entführt deine feine Nase auf eine Entdeckungsreise in die spannende Welt von naturreinen ätherischen Ölen. Wusstest du z. B. das es Öle gibt, die für

richtig gute Laune sorgen oder dir helfen können, damit du dich besser konzentrieren kannst? Elfi zeigt dir spielerisch die unterschiedlichen Eigenschaften der Aromen. Nach dem du nun ganz viel gelernt hast, kannst du deine eigenen Wellnessprodukte wie Badesalze oder sogar dein eigenes Naturparfüm herstellen. Angefangen beim Namen, Etikett bis hin zum eigentlichen Produkt. Auf die Sinne fertig los!

Hinweis: Kursgebühr einschl. Materialkosten

Freitag von 16.00 - 18.00 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Elfi Abram

17-011 9. Mai 2025 1 x
14,50 €

Freies Malen und Basteln

Für Kinder ab 6 Jahren

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 15.00 - 18.00 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Ruth Müller-Eschner

17-012 12. April 2025 1 x
11,00 €

17-013 21. Juni 2025 1 x
11,00 €

Kreatives Basteln mit Bambus - Für Kinder ab 6 Jahren

Ob Windspiel, Klangspiel oder Bambus Gehänge und vieles mehr, kann man aus Bambusstäben herstellen. Die Bambusstäbe können zudem bemalt und mit Perlen oder Federn dekoriert werden.

Bambusstücke in verschiedenen Dicken und Längen, sowie Bänder, Perlen und Farben sind vorhanden.

Es werden individuelle und dekorative Bambus Gehänge gebastelt und natürlich sind auch eigene Ideen zum Basteln mit Bambus willkommen.

Samstag von 15.00 - 18.00 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Ruth Müller-Eschner

17-016 01. März 2025 1 x
14,00 €

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

17-019 13. Januar 2025 12 x
64,00 €

17-020 28. April 2025 9 x
49,00 €
(nicht: 23. Jun)

Kreatives Basteln mit Bambus - für Kinder ab 6 Jahren

Ob Windspiel, Klangspiel oder Bambus Gehänge und vieles mehr, kann man aus Bambusstäben herstellen. Die Bambusstäbe können zudem bemalt und mit Perlen oder Federn dekoriert werden.

Bambusstücke in verschiedenen Dicken und Längen, sowie Bänder, Perlen und Farben sind vorhanden.

Es werden individuelle und dekorative Bambus Gehänge gebastelt und natürlich sind auch eigene Ideen zum Basteln mit Bambus willkommen.

Samstag von 15.00 - 18.00 Uhr

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

17-024 24. Mai 2025 1 x
14,00 €

Freies Malen und Basteln im Sommer

Kreativkurs für Kinder ab 6 Jahren

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

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

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

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

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

Freitag von 15.00 - 18.00 Uhr

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

17-025 18. Juli 2025 1 x
12,00 €

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 FBS Datteln/St. Josef

Leitung Ruth Müller-Eschner

17-028 15. Februar 2025 1 x
22,00 €

Traumturnen - Entdecke dich und deine Fähigkeiten

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

Mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe mit heller Sohle

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

Anmeldungen sind jederzeit möglich.

Bitte Mitbringen: geeignete sportliche Kleidung und ein Getränk

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Sonja Böer

Kinder von 3 - 4 Jahren

freitags von 15.00 - 16.00 Uhr

17-115 17. Januar 2025 13 x
58,00 €

17-116 2. Mai 2025 11 x
50,00 €

Kinder von 5 - 6 Jahren

freitags von 16.00 - 17.00 Uhr

17-119 17. Januar 2025 13 x
58,00 €

17-120 2. Mai 2025 11 x
50,00 €

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 FBS Datteln/St. Josef
Leitung Ulrike Klink

22-005 21. Januar 2025 6 x
keine Gebühr

Osteoporose-Selbsthilfegruppe

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

Hinweis: Treffen finden fortlaufend statt. Interessierte Personen 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

22-007 8. Januar 2025 7 x
keine Gebühr

Gesprächsgruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz

Kooperation Caritasverband Datteln e. V.

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

Auf Anfrage ist eine Betreuung von Menschen mit Demenz parallel möglich (Caritasverband Datteln e. V., Tel.: 56 56 20 oder unter der Handy-Nr. 016096702514).

jeden vierten Mittwoch im Monat von 15.00 - 17.00 Uhr

Ort Datteln; Treffpunkt Hachhausen;
Westring 8

Leitung Giesela Gendig-Borchers

22-009 29. Januar 2025 7 x
keine Gebühr

Kräuterwanderung

Bei der Kräuterwanderung lernen wir verschiedene Wildkräuter kennen. Was



mache ich eigentlich mit den Wildkräutern und warum soll ich etwas darüber wissen?

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

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

Samstag von 14.00 - 16.30 Uhr

Ort Wanderparkplatz 50 Katenkreuz,

In den Wellen 30 a

Leitung Kirstin Löchner

31-003 17. Mai 2025 1 x
10,00 €

Schmerzen sanft lösen

Grundsätzlich sind Schmerzen ein sehr grundlegendes und überlebenswichtiges Körpersignal. Wenn diese jedoch über Wochen oder Monate anhalten, ist dies für Betroffene sehr unangenehm und kann deren Lebensqualität stark einschränken. Bereits junge Menschen und auch Kinder können darunter

leiden. Die Dozentin Kathrin Buhl betrachtet das Thema aus verschiedenen Blickwinkeln:

- Welche Auslöser kommen in Betracht?
- Welche Risikofaktoren begünstigen eine Chronifizierung?
- Welche alternativen Möglichkeiten gibt es neben der rein symptomatischen Behandlung?
- Welchen Einfluss haben psychosomatische Faktoren?
- Was können Betroffene selbst tun?

Mittwoch von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Kathrin Buhl

31-003 09. April 2025 1 x
16,00 €

Wege aus der Erschöpfung

Eine Erschöpfung äußert sich durch vielfältige Anzeichen. Die Betroffenen fühlen sich oft müde und körperlich ausgelaugt. Damit einhergehend ist häufig die Motivation verringert und somit die Fähigkeit, den alltäglichen Aufgaben nachzugehen - sei es in der Familie, im Beruf oder in der Freizeit. Die Ursachen einer Erschöpfung sind genauso vielfältig wie die Symptome; oft steckt eine chronische Überforderung dahinter, die gerade in Zeiten gesellschaftlicher Herausforderungen in den letzten Jahren deutlich zugenommen hat. Aber



auch andere Ursachen wie die Folge körperlicher Erkrankungen sind u.a. denkbar. Neben der Erläuterung von Formen und Ursachen zeigt die Dozentin Kathrin Buhl sowohl alternative medizinische Möglichkeiten auf, als auch durch Selbstfürsorge wieder Schritt für Schritt in die Lebenskraft zu kommen.

Mittwoch von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef
Leitung Kathrin Buhl

31-120 22. Januar 2025 1 x
16,00 €

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.

Freitag von 19.00 - 21.00 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef
Leitung Elfi Abram

32-001 16. Mai 2025 1 x
24,00 €

Stuhlyoga

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

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

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

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

Mitbringen: bequeme Kleidung

mittwochs von 9.00 - 9.45 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef
Leitung Birgit Keller-Reddemann



32-008 15. Januar 2025 13 x
43,00 €

32-009 30. April 2025 11 x
37,00 €

Yoga für Anfänger

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

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

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

montags von 11.00 - 12.30 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef
Leitung Beate Okurowski

32-187 13. Januar 2025 12 x
80,00 €
(nicht: Rosenmontag)

32-188 28. April 2025 10 x
67,00 €

montags von 18.15 - 19.45 Uhr

Ort Datteln; Grundschule Ahsen; Am Graben 15; Turnhalle
Leitung Monika Heigelmann

32-104 13. Januar 2025 10 x
67,00 €
(nicht: Rosenmontag und 10. Feb.)

32-105 28. April 2025 8 x
54,00 €
(nicht: Pfingstmontag)

dienstags von 18.00 - 19.30 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef
Leitung Inga Mücke

32-108 14. Januar 2025 9 x
65,00 €

32-109 29. April 2025 10 x
72,00 €

dienstags von 19.30 - 21.00 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef
Leitung Inga Mücke

32-112 14. Januar 2025 9 x
65,00 €

32-113 29. April 2025 10 x
72,00 €

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 FBS Datteln/St. Josef
Leitung Reinhild Rau

32-130 22. Januar 2025 10 x
67,00 €

32-131 30. April 2025 10 x
67,00 €

mittwochs von 18.00 - 19.30 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef
Leitung Reinhild Rau

32-134 22. Januar 2025 10 x
67,00 €

32-135 30. April 2025 10 x
67,00 €

**Hatha-Yoga
der sanfte Weg bei
Rückenbeschwerden**

Durch das Einüben von Yoga-Haltungen wird Ihre Körperwahrnehmung dahingehend

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

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

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

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

mittwochs von 9.30 - 11.00 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef
Leitung Reinhild Rau

32-138 22. Januar 2025 10 x
67,00 €

32-139 30. April 2025 10 x
67,00 €

mittwochs von 11.00 - 12.30 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef
Leitung Reinhild Rau

32-142 22. Januar 2025 10 x
67,00 €

32-143 30. April 2025 10 x
67,00 €



Yoga in den späteren Jahren

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

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

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

donnerstags von 9.30 - 11.00 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef
Leitung Reinhild Rau

32-146 23. Januar 2025 9 x
61,00 €

32-147 8. Mai 2025 7 x
48,00 €
(nicht: Fronl. + Chr. Himmelf.)

donnerstags von 11.00 - 12.30 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef
Leitung Reinhild Rau

32-150 23. Januar 2025 9 x
61,00 €

32-151 8. Mai 2025 7 x
48,00 €
(nicht: Fronl. + Chr. Himmelf.)

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

32-166 14. Januar 2025 12 x
80,00 €
(nicht: 04.03.)



32-167 29. April 2025 10 x
 67,00 €
(nicht: Pfingstdienstag)

Online Zoom- Yoga für Anfänger

In der Corona-Pandemie können wir Ihnen online Kurse über ZOOM anbieten. Dazu erhalten Sie vor Kursbeginn passend einen Zugangslink per e-mail.

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.

Ort digitaler Kurs über die Onlinevideoplattform Zoom, techn.

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

Leitung Karin K.

mittwochs von 17.00 - 18.30 Uhr

32-170D 15. Januar 2025 11 x
 62,00 €

32-171D 30. April 2025 5 x
 28,00 €

mittwochs von 19.00 - 20.30 Uhr

32-174D 15. Januar 2025 11 x
 62,00 €

32-175D 30. April 2025 5 x
 28,00 €

Eine Seelenmassage mit Klang für die Sinne

Sanft begleitet von Klangschalen und anderen Perkussionsinstrumenten

Raus aus dem Alltag, rein in die Entspannung: Erlauben Sie sich einen

Vormittag zum Wohlfühlen! Wir verbinden die fließenden und leicht

zu erlernenden Übungen des Qigong mit den sanften Klängen von Klangschalen und anderen Perkussionsinstrumenten. Es bleibt viel Zeit zum Genießen und Wahrnehmen des eigenen Körpers, um wieder in die eigene innere Balance zu kommen und gestärkt ins persönliche Umfeld zurückzukehren. Alle Qigong Übungen sind für Anfänger geeignet.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, ggf. Stoppersocken, leichte Decke und ein Getränk. In einer ca. 15 minütigen Pause wird Tee und Obst gereicht.



Samstag von 10:00 – 14:00 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef
Leitung Kathrin Buhl

32-201 01. März 2025 1 x
42,00 €

Stuhlgymnastik Sturzprophylaxe für Menschen ab ca. 65 Jahren

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

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

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

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

montags von 9.45 - 10.45 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef
Leitung Sigrid Ehrenberg - de Joode

33-001 13. Januar 2025 12 x
50,00 €
(nicht: Rosenmontag)

33-002 28. April 2025 10 x
42,00 €

montags von 11.00 - 12.00 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef
Leitung Sigrid Ehrenberg - de Joode

33-005 13. Januar 2025 12 x
50,00 €
(nicht: Rosenmontag)

33-006 28. April 2025 9 x
38,00 €

Osteoporose- Bewegungsgruppe

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

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



kann die Osteoporose verlangsamt oder ganz gebremst werden.

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

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

montags von 15.00 - 16.00 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Anne - Sophie Böcker

33-011 13. Januar 2025 12 x
50,00 €

33-012 28. April 2025 10 x
42,00 €

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 FBS Datteln/St. Josef

Leitung Petra Rose

33-015 13. Januar 2025 12 x
38,00 €
(nicht: Rosenmontag)

33-016 28. April 2025 10 x
32,00 €

montags von 18.15 - 19.00 Uhr

Ort FBS Datteln /St. Josef

Leitung Petra Rose

33-019 13. Januar 2025 12 x
38,00 €
(nicht: Rosenmontag)

montags von 18.15 - 19.00 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Petra Rose

33-020 28. April 2025 10 x
32,00 €

montags von 19.00 - 19.45 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Petra Rose

33-023 13. Januar 2025 12 x
38,00 €
(nicht: Rosenmontag)

33-024 28. April 2025 10 x
32,00 €

mittwochs von 17.30 - 18.15 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Martin Schmitz

33-027 15. Januar 2025 12 x
38,00 €

33-028 30. April 2025 11 x
35,00 €



Rückenfit

Sie haben Freude an der Bewegung, aber bislang noch keine Gruppe gefunden, wo Sie sich wohlfühlen, weil Sie einige Kilos mehr auf die Waage bringen?

Dann ist das der richtige Kurs für Sie.

Mit Gleichgesinnten treffen Sie sich wöchentlich zu Gymnastik, die Ihre Beweglichkeit fördert und nicht überfordert. Die Belastbarkeit wird langsam gesteigert.

Gezielte Wirbelsäulengymnastik, die Überlastungen von Wirbelsäule und Gelenken entgegenwirkt, ändert auf Dauer die Körperhaltung. Mit Spaß an der Bewegung werden die Muskeln gestärkt, gedehnt und entspannt.

Mitbringen: bequeme Kleidung, großes Handtuch zum Unterlegen, Socken

mittwochs von 18.30 - 19.15 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Martin Schmitz

33-031 15. Januar 2025 12 x
38,00 €

33-032 30. April 2025 11 x
35,00 €

Wirbelsäulengymnastik

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

Haltungsschwächen und -schäden gezielt abgebaut.

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

Mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, großes Handtuch zum Unterlegen

donnerstags von 9.00 - 9.45 Uhr

Ort Castrop-Rauxel; Maximilian-Kolbe-Haus

Leitung Barbara Königsbüscher

33-035 16. Januar 2025 11 x
35,00 €

33-036 8. Mai 2025 8 x
26,00 €

Frauen starten fit in den Tag

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

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

montags von 8.30 - 9.30 Uhr

Ort FBS Datteln/ St. Josef

Leitung Sigrid Ehrenberg - de Joode



33-101 13. Januar 2025 12 x
50,00 €
(nicht: Rosenmontag)

33-102 28. April 2025 10 x
42,00 €

Frauenfitness am Nachmittag

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

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

mittwochs von 16.00 - 17.00 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Sigrid Ehrenberg - de Joode

33-105 15. Januar 2025 13 x
54,00 €

33-106 30. April 2025 11 x
46,00 €

Thai bo

Thai bo trainiert den ganzen Körper. Es ist ein forderndes Herz-Kreislauf-Training für Männer und Frauen. Es dient dem Muskelaufbau und der Kräftigung. Beim Thai bo werden einfache Elemente des Boxens, der Selbstverteidigung und der asiatischen

Kampfkunst (ohne Gegner) gemixt zu flotter Musik.

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

Mitbringen: Sportschuhe mit heller Sohle, Handtuch, Getränk

montags von 20.00 - 21.00 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Heike Mothes

33-109 13. Januar 2025 11 x
46,00 €
(nicht: 3.u.10. März.)

33-110 28. April 2025 9 x
38,00 €
(nicht: 30. Juni)

ZUMBA® Gold

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

Musikalisch erwarten Sie exotische Klänge, Latino-Rhythmen und internationale Beats. Für Zumba ist die Beherrschung von Tanzschritten unwesentlich. Wichtig ist, dass Sie



moderne und lateinamerikanische Musik mögen und sich dazu gern bewegen. Leicht erlernbare Bewegungen machen Zumba® Gold zu einem unverzichtbaren Training für Sie.

Mitbringen: Sportschuhe mit heller Sohle, Handtuch und Getränk

montags von 10.00 - 11.00 Uhr

Ort Datteln; AmandusForum; Kirchstr. 23

Leitung Iris Grunwald

33-113	13. Januar 2025	12 x
	55,00 €	
	<i>(nicht: Rosenmontag)</i>	

33-114	28. April 2025	10 x
	46,00 €	

montags von 19.00 - 20.00 Uhr

Ort Datteln; Josefschule; Hagemer Kirchweg 5; Turnhalle

Leitung Melanie Brune

33-117	13. Januar 2025	12 x
	55,00 €	
	<i>(nicht: Rosenmontag)</i>	

33-118	28. April 2025	7 x
	33,00 €	

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

33-121	13. Januar 2025	12 x
	53,00 €	
	<i>(nicht: Rosenmontag)</i>	

33-122	28. April 2025	10 x
	45,00 €	

Pilates

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

Im Fokus jeder Pilates-Übung steht die Kräftigung Ihrer tiefliegenden und oberflächlichen Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Dabei wird auf eine abwechslungsreiche Bewegungsweise der Wirbelsäule geachtet. Große Arm- und Beinbewegungen verbessern die Beweglichkeit der Schulter- und



Hüftgelenke und festigen die Muskulatur der Extremitäten. Eine tiefe Atmung verbessert die Sauerstoffversorgung und bündelt die Konzentration auf Ihren Körper. Ihre Bewegungsmuster werden optimiert.

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

montags von 9.30 - 10.30 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef
Leitung Beate Okurowski

33-125	13. Januar 2025	12 x
	54,00 €	
33-126	28. April 2025	10 x
	45,00 €	

Fit und aktiv sein

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

Mitbringen: Sportschuhe mit heller Sohle, großes Handtuch zum Unterlegen

dienstags von 8.30 - 9.30 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef
Leitung Evelyn Demeter

33-133	14. Januar 2025	13 x
	54,00 €	
33-134	29. April 2025	10 x
	42,00 €	

dienstags von 9.30 - 10.30 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef
Leitung Evelyn Demeter

33-137	14. Januar 2025	13 x
	54,00 €	
33-138	29. April 2025	10 x
	42,00 €	

Mit Bewegung fit im Alter

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

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

Mitbringen: Sportschuhe mit heller Sohle, Handtuch und Getränk

dienstags von 18.00 - 19.00 Uhr

Ort Datteln; Josefschule; Hagemer Kirchweg 5; Turnhalle

Leitung Doris Schmülling

33-145	14. Januar 2025	13 x
	54,00 €	
33-146	29. April 2025	10 x
	42,00 €	

Bewegung hält fit

Übungen für Beweglichkeit und Gleichgewicht sowie Wirbelsäulengymnastik mit Yogaelementen sind Inhalt der



Sportstunde. Ebenfalls werden mit gezielten Muskelübungen für den gesamten Körper mit und ohne Kleingeräten (Hanteln, Theraband, Fitball) die Fitness, Kraft und Koordination verbessert.

Mitbringen: Sportschuhe mit heller Sohle, Handtuch und Getränk

dienstags von 19.00 - 20.00 Uhr

Ort Datteln; Josefschule; Hagemer Kirchweg 5; Turnhalle

Leitung Doris Schmülling

33-149 14. Januar 2025 13 x
54,00 €

33-150 29. April 2025 10 x
42,00 €

Step-Aerobic

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

Mitbringen: Sportschuhe mit heller Sohle, Handtuch, Getränk

mittwochs von 19.30 - 20.30 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef
Leitung Mechthild Teschers

33-165 22. Januar 2025 12 x
50,00 €

33-166 30. April 2025 10 x
42,00 €
(nicht: 2. Juli)

freitags von 8.15 - 9.15 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef
Leitung Mechthild Teschers

33-181 17. Januar 2025 13 x
54,00 €

33-182 9. Mai 2025 9 x
38,00 €
(nicht: 4. Juli)

Aktiv und beweglich bleiben

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

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

donnerstags von 8.15 - 9.15 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef
Leitung Mechthild Teschers

33-169 16. Januar 2025 12 x
50,00 €

33-170 8. Mai 2025 7 x
30,00 €
(nicht: 3. Juli)



Fit und Fun

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

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

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

donnerstags von 17.45 - 18.45 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Rita Surma

33-173 16. Januar 2025 11 x
46,00 €
(nicht: 20. Febr.)

33-174 8. Mai 2025 7 x
30,00 €
(nicht 22. Mai)

Tanzen ohne Partner (TOP) in Reihen und Linien

Modern Linedance

Modern Line Dance ist eine eigenständige Tanzart, die in Linien und Reihen ohne Partner getanzt wird. (kein Country style, kein Zumba)! Festgelegte Tanzschritte werden zu einer Choreographie zusammengefasst. Alle Tänzer/innen

tanzen synchron. Die einzelnen Tanzschritte werden langsam gemeinsam erlernt und mit viel Spaß bei flotter Musik wiederholt.

Linedance fördert eine hohe Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit.

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

Mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe mit glatter Sohle, Getränk

donnerstags von 18.00 - 19.30 Uhr

Ort Datteln; Treffpunkt Hachhausen; Westring 8

Leitung Karin Marquardt

33-185 16. Januar 2025 10 x
62,00 €

33-186 8. Mai 2025 7 x
44,00 €

Fitnessgymnastik für Frauen

montags von 19.30 - 20.30 Uhr

Ort Grundschule Henrichenburg
Alter Garten, Castrop-Rauxel

Leitung Martin Schmitz

33-200 13. Januar 2025 11 x
46,00 €
(nicht: Rosenmontag)

33-201 28. April 2025 10 x
42,00 €



montags von 20.30 - 21.30 Uhr

Ort Grundschule Henrichenburg
Alter Garten, Castrop-Rauxel

Leitung Martin Schmitz

33-203 13. Januar 2025 11 x
46,00 €
(nicht: Rosenmontag)

33-204 28. April 2025 10 x
42,00 €

Gymnastik für Frauen

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

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

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

montags von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort Oer-Erkenschwick, Grundschule Haard

Leitung Sabine Kohlhoff

33-216 20. Januar 2025 12 x
74,00 €

33-217 28. April 2025 11 x
68,00 €

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

33-220 29. April 2025 1 x
4,00 €

33-221 13. Mai 2025 1 x
4,00 €

33-222 17. Juni 2025 1 x
4,00 €

Nordic Walking - aber richtig

Nordic Walking ist, mit der richtigen Technik, ein effektives, gelenkschonendes Ausdauertraining. Nordic Walking ist die optimale



Sportart für jeden, egal ob trainiert oder untrainiert. Es hat positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem, verbessert die Körperhaltung, stärkt das Immunsystem, fördert die Fettverbrennung und macht Spaß.

In diesem Einführungskurs wird das richtige Gehen mit Stockeinsatz vermittelt.

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

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

Mitbringen: Sportschuhe, bequeme Kleidung, Getränk.

Ort **Parkplatz- Zu den Sportstätten 5,**
Leitung **Mario Mothes**

mittwochs von 17.30 - 18.30 Uhr

33-260 26. März 2025 4 x
16,00 €

mittwochs von 18.30 - 19.30 Uhr

33-261 7. Mai 2025 4 x
16,00 €



Aufgrund der Umbaumaßnahme auf der Kirchstr. 29 steht uns in der vorübergehenden Unterkunft auf der Castroper Str. 92 nur eine kleine Küche zur Verfügung.

Folgende Kurse können wir hier anbieten:

Wir backen gemeinsam für Ostern Eltern+ Großeltern backen mit ihren Kindern+ Enkeln

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

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

Hinweis: Gebühren für ein Eltern-Kind-Paar einschl. Lebensmittel, 5,00 € je weiteres Kind

Samstag von 15.00 - 17.15 Uhr

Ort FBS, Castroper Str. 92

Leitung Ute Mathwig

16-011 22. März 2025 1 x
18,00 €

Pralinen-Werkstatt

Für den Genuß oder als Geschenk. Wer kann Pralinen schon Wiederstehen?

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

Mitbringen: Dosen zum Mitnehmen und ein Getränk

Samstag von 10.00 - 13.00 Uhr

Ort FBS, Castroper Str. 92

Leitung Silvia Oberkamp

34-005 29. März 2025 1 x
29,00 €

Folgende Kurse befinden sich noch in der Planung und stehen auf unserer Homepage, wenn Kursort und Kursgebühr feststehen:

**Tapas, Macarons,
Geschmackswunder Chutneys,
Single-Kochkurs, Gesund werden
durch eine gezielte Ernährung**





Trommeltreff für Djembe

Für Anfänger und Fortgeschrittene

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

Mitbringen: wenn möglich eine Djembe

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

Samstags von 10.00 - 11.30 Uhr

alle 14 Tage, unregelmäßig

Ort Pfarrheim St. Marien, Ahsen

Leitung Elisabeth Mues, Katrin Sturm

51-001 18. Januar 2025 6 x
46,00 €

51-002 10. Mai 2025 5 x
29,00 €

Ukulele - Schnupperkurs für Einsteiger/innen

Ukulele spielen macht Spaß! Sie hat nur vier Saiten, ist klein, leicht, transportabel, preisgünstig und vor allem schnell zu erlernen. Mit

einfachen Begleitakkorden spielen und singen Sie bereits in der ersten Kursstunde die ersten Lieder.

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

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

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

Donnerstag von 17.30 - 20.30 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Christine Budkammer

51-016 27. März 2025 1 x
28,00 €

Kreativkreis in geselliger Runde

Schöne Dinge selbstgemacht

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



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

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

Mitbringen: Nähutensilien, Schere, Garne, Stoffe nach Geschmack

donnerstags von 9.00 - 11.15 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Marlies Herlemann

52-001 16. Januar 2025 12 x
74,00 €

52-002 8. Mai 2025 8 x
50,00 €

Nähkurs für Nähbegeisterte

Mitbringen: eigene Nähprojekte mit dem benötigten Nähmaterialien

montags von 19.00 - 22.00 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Olga Hochstädter-Lepschy

52-101 13. Januar 2025 12 x
156,00 €

52-102 28. April 2025 9 x
117,00 €

Modische Kleidung - selbst genäht

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

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

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

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

dienstags von 8.30 - 11.30 Uhr

Ort FBS Datteln/St. Josef

Leitung Ursula Poloczek

52-105 14. Januar 2025 13 x
106,00 €

52-106 29. April 2025 10 x
82,00 €

dienstags von 19.00 - 22.00 Uhr

Ort FBS Datteln/ St. Josef

Leitung Ursula Poloczek



52-109 14. Januar 2025 13 x
106,00 €

52-110 29. April 2025 10 x
82,00 €

Workshop kreatives Malen

Sie meinen, Sie können nicht malen, oder meinen, Sie konnten es noch nie? Keine Sorge, das ist eine gute Voraussetzung. Werfen Sie für die Kurszeit Ihre Vorstellungen von "gut" und "schlecht" oder "Ich kann nicht malen!" über Bord und tauchen Sie ein in ein Erleben von Farben und Kreativität. Malen ist erlernbar und malen kann jeder!

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

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

Mitzubringen: Acrylfarben, Leinwände und Pinsel

Samstag von 10.00 - 16.00 Uhr

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

53-100 18. Januar 2025 1 x
22,00 €

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- 12:00 Uhr

mo+ do 15:00- 17:30 Uhr

In den Schulferien NRW ist

das Büro der FBS nur

vormittags geöffnet.

