

# Unser Programm 2026

Evangelische Familienbildung im

# Paul-Gerhardt-Haus Dorsten

Regionalstelle des eEFB



Inhaltsverzeichnis

Eltern und Kinder ab Seite 5

Kooperation mit Familienzentrum ab Seite 19

Lebensgestaltung – Kompetenzen ab Seite 61

Gesundheit – Bewegung – Entspannung ab Seite 67

Interkulturelle Bildung ab Seite 81

Anmeldeformular und SEPA-Lastschriftmandat Seite 85

Allgemeine Hinweise/AGBs Seite 86-88

## Vorwort

Liebe Familien, liebe Freundinnen und Freunde der Evangelischen Familienbildung im Paul-Gerhardt-Haus,  
mit großer Freude präsentieren wir Ihnen das neue Programm für das Jahr **2026**. Auch in diesem Jahr haben wir mit viel Engagement, Sorgfalt und Herz ein vielfältiges Angebot zusammengestellt, das Familien in all ihren Lebensphasen begleiten, stärken und inspirieren soll.

Unsere Kurse, Workshops und Begegnungsangebote greifen aktuelle Themen auf, fördern Gemeinschaft und ermöglichen wertvolle Lern- und Erlebnisräume für Groß und Klein. Dabei liegt uns besonders am Herzen, dass sich alle Menschen – unabhängig von Alter, Herkunft oder Lebenssituation – bei uns willkommen und unterstützt fühlen.

2026 möchten wir erneut Impulse setzen: für ein achtsames Miteinander, für Familienzeit, für Bildung und Kreativität. Wir danken allen Kursleitungen, Kooperationspartnern sowie unseren Teilnehmenden, die mit ihrem Einsatz, ihren Ideen und ihrer Begeisterung unser Haus zu einem lebendigen Ort des Austauschs machen.

Wir laden Sie herzlich ein, in unserem Programm zu stöbern, Neues zu entdecken und Bewährtes fortzuführen. Lassen Sie sich inspirieren – wir freuen uns auf viele bereichernde Begegnungen im Paul - Gerhardt - Haus.

Mit herzlichen Grüßen

Ihr Paul - Gerhardt - Haus Team

Das Paul-Gerhardt-Haus (PGH) ist Teil des Ev. Familienbildungs-  
werkes Westfalen und Lippe, einer anerkannten Einrichtung der  
Weiterbildung nach dem Weiterbildungsgesetz NRW.  
Diese gehört zum Trägerverein Ev. Erwachsenen- und  
Familienbildung Westfalen und Lippe e.V.  
Wir sind zertifiziert nach Gütesiegelverbund Weiterbildung e.V.



**eEFB** Ev. Erwachsenen- und  
Familienbildung  
Westfalen und Lippe e. V.

### Träger

Das Paul-Gerhardt-Haus (PGH), die Ev. Familienbildungsstätte,  
ist eine Einrichtung des Verbandes Ev. Kirchengemeinden in Dorsten,  
Büro: Martin-Luther-Str. 48, 46284 Dorsten, Tel.: 02362-62518  
Verbandsvorsitzender: Herr Pfr. Dr. Andreas Deppermann  
Tel.: 02362-950538, E-Mail: [Andreas.Deppermann@ekvw.de](mailto:Andreas.Deppermann@ekvw.de)  
Geschäftsführer: Herr Volkhard Graf  
Tel.: 02041-3170-0, E-Mail: [Volkhard.Graf@ekvw.de](mailto:Volkhard.Graf@ekvw.de)



Alle in diesem Heft abgedruckten Bilder stammen von den Websites [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com) und  
[www.pexels.com](http://www.pexels.com).  
Aktuelle Veränderungen finden Sie immer auf unserer Website [www.pgh-dosten.de](http://www.pgh-dosten.de)

### Unser Team

Dennis Ullrich  
Sozialarbeiter B.A.  
Leitung  
02362-6052701  
[Dennis.Ullrich@ekvw.de](mailto:Dennis.Ullrich@ekvw.de)

Nancy Bienbeck  
Dipl.-Pädagogin, Musikgarten-Lehrkraft  
Stellvertretende Leitung  
02362-6052703  
[bienbeck@pgh-dorsten.de](mailto:bienbeck@pgh-dorsten.de)

Annika Krüger  
Dipl.-Pädagogin  
Pädagogische Mitarbeiterin  
02362-6052703  
[krueger@pgh-dorsten.de](mailto:krueger@pgh-dorsten.de)

Yvonne Paus  
Pädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin  
Pädagogische Mitarbeiterin  
02362-6052703  
[paus@pgh-dorsten.de](mailto:paus@pgh-dorsten.de)

Ute Maria Schlebusch  
Sozialberaterin  
Interkulturelle Bildung  
02362-120449  
[eefb.ute.schlebusch@pgh-dorsten.de](mailto:eefb.ute.schlebusch@pgh-dorsten.de)

Gabriele Kruse  
Groß- und  
Außenhandelskauffrau  
Anmeldung und Verwaltung  
02362-71161  
[info@pgh-dorsten.de](mailto:info@pgh-dorsten.de)

Andrea Zepmeusel  
Kauffrau für  
Bürokommunikation  
Anmeldung und Verwaltung  
02362-71161  
[info@pgh-dorsten.de](mailto:info@pgh-dorsten.de)



Kinder sind unermüdliche Weltentdecker, begeisterte Lerner und abenteuerlustige Erfinder.  
Niemals mehr in seinem Leben lernt ein Mensch so viel wie in seinen ersten Lebensjahren.  
In unseren Gruppen und Kursen bieten wir Ihnen und Ihrem Kind vielfältige Anregungen,  
Erlebnis- und Erfahrungsmöglichkeiten, die Sie in Ihrer Elternrolle stärken und die die Entwicklung  
Ihres Kindes unterstützen und fördern.

## Elternstart NRW

ElternstartNRW ist ein kostenfreier Kurs für alle Eltern oder andere erziehungsberechtigte Personen mit Kindern im ersten Lebensjahr.



Mit der Geburt eines Kindes ändert sich der gewohnte Alltag komplett. ElternstartNRW ist ein kostenfreies Kursangebot für Familien in Nordrhein-Westfalen mit einem Kind im ersten Lebensjahr. Es wird vom Familienministerium finanziert und ausschließlich von den nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannten Einrichtungen der Familienbildung landesweit angeboten.

Dieses Angebot gilt auch für Adoptiv- und Pflegeeltern.

Jeder ElternstartNRW -Kurs hat 5 Termine à 90 Minuten; es können 2 berechtigte Erwachsene pro Kind teilnehmen.

Das erwartet Sie im ElternstartNRW -Kurs im PGH:

- Gemeinsam mit anderen Eltern erleben Sie die Entwicklung Ihres Babys im ersten Lebensjahr bewusster.
- Wir besprechen Ihre Fragen und Themen rund um das Familienleben mit Baby.
- Sie tauschen sich aus mit anderen Eltern.
- Sie erfahren, was Ihr Kind braucht, um glücklich heranzuwachsen, und wie Sie eine gute Entwicklung fördern können.
- Wir geben Ihnen Informationen über das wichtigste Fundament für eine gute Entwicklung Ihres Babys: die sichere Bindung, und was Sie tun können, damit sie gelingt.
- Sie lernen, die „Sprache“ Ihres Babys besser zu verstehen.
- Sie bekommen Einblick in weitere Familienbildungsangebote wie „PEKiP“ und „Child’Space“.

Im Anschluss an die Elternstart-Kurse können Sie auf Wunsch altersentsprechende PEKiP-Kurse (gebührenpflichtig) belegen.

Hinweis: Wenn Ihr Kind ein Frühchen ist, melden Sie es bitte in dem Kurs mit dem errechneten Geburtstermin an.

Mitzubringen: leichte Kleidung für Eltern, Decke oder Badehandtuch für das Baby

### **Elternstart NRW ist ein Kurs für Eltern mit Oktober / November 2025 geborenen Kindern.**

Leitung: Yvonne Paus, Pädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin, Manuel Reetz, Zertifizierter Feldenkrais-Pädagoge und Child’Space-Lehrer

Kursnr: 26-20-001

Beginn: Mo., 19.01.2026, 11:15 - 12:45

Uhr

Dauer: 5 Vormittage

Kursort: Freie Christengemeinde PEKiP- Raum Am Holzplatz 4

Gebühr: ohne Gebühr

### **Elternstart NRW ist ein Kurs für Eltern mit Dezember 2025 / Januar 2026 geborenen Kindern.**

Leitung: Yvonne Paus, Pädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin, Manuel Reetz, Zertifizierter Feldenkrais-Pädagoge und Child’Space-Lehrer

Kursnr: 26-20-002

Beginn: Mo., 23.02.2026, 09:15 - 10:45

Uhr

Dauer: 5 Vormittage

Kursort: Freie Christengemeinde PEKiP- Raum Am Holzplatz 4

Gebühr: ohne Gebühr

**Elternstart NRW ist ein Kurs für Eltern mit Februar / März 2026 geborenen Kindern.**

Leitung: Yvonne Paus, Pädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin, Manuel Reetz, Zertifizierter Feldenkrais-Pädagoge und Child'Space-Lehrer  
Kursnr: 26-20-003  
Beginn: Mi., 22.04.2026, 09:15 - 10:45 Uhr  
Dauer: 5 Vormittage  
Kursort: Freie Christengemeinde PEKiP-Raum Am Holzplatz 4  
Gebühr: ohne Gebühr

**Elternstart NRW ist ein Kurs für Eltern mit April / Mai 2026 geborenen Kindern.**

Leitung: Yvonne Paus, Pädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin, Manuel Reetz, Zertifizierter Feldenkrais-Pädagoge und Child'Space-Lehrer  
Kursnr: 26-20-004  
Beginn: Di., 15.09.2026, 11:15 - 12:45 Uhr  
Dauer: 5 Vormittage  
Kursort: Freie Christengemeinde PEKiP-Raum Am Holzplatz 4  
Gebühr: ohne Gebühr

**Elternstart NRW ist ein Kurs für Eltern mit Juni / Juli 2026 geborenen Kindern.**

Leitung: Yvonne Paus, Pädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin, Manuel Reetz, Zertifizierter Feldenkrais-Pädagoge und Child'Space-Lehrer  
Kursnr: 26-20-005  
Beginn: Mi., 16.09.2026, 11:15 - 12:45 Uhr  
Dauer: 5 Vormittage  
Kursort: Freie Christengemeinde PEKiP-Raum Am Holzplatz 4  
Gebühr: ohne Gebühr

**Elternstart NRW ist ein Kurs für Eltern mit August / September 2026 geboren sind.**

Leitung: Yvonne Paus, Pädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin, Manuel Reetz, Zertifizierter Feldenkrais-Pädagoge und Child'Space-Lehrer  
Kursnr: 26-20-006  
Beginn: Di., 03.11.2026, 09:15 - 10:45 Uhr  
Dauer: 5 Vormittage  
Kursort: Freie Christengemeinde PEKiP-Raum Am Holzplatz 4  
Gebühr: ohne Gebühr

**PEKiP**

Das Prager Eltern-Kind-Programm ist ein pädagogisches Konzept für die Gruppenarbeit für Eltern mit ihren Kindern im ersten Lebensjahr. PEKiP unterstützt Eltern, das Baby in seiner Entwicklung wahrzunehmen, zu begleiten und zu fördern und die Beziehung zwischen dem Baby und seinen Eltern zu stärken. Die Kurse vermitteln dem Entwicklungsstand der Babys entsprechende Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen. Sie ermöglichen Austausch zwischen den Eltern und für die Babys erste Kontakte zu Gleichaltrigen.



**PEKiP®**

Hinweis: Wenn Ihr Kind ein Frühchen ist, melden Sie es bitte in dem Kurs mit dem errechneten Geburtstermin an.

Mitzubringen: leichte Kleidung für Eltern, Decke oder Badehandtuch für das Baby

**PEKiP für Kinder, die Februar bis April 2025 geboren sind**

Leitung: Yvonne Paus, Pädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin  
Kursnr: 26-20-009  
Beginn: Mi., 21.01.2026, 11:15 - 12:45 Uhr  
Dauer: 7 Vormittage  
Kursort: Freie Christengemeinde PEKiP-Raum Am Holzplatz 4  
Gebühr: 71,70 € (inkl. MwSt.)

**PEKiP für Kinder, die Mai bis Juli 2025 geboren sind**

Leitung: Yvonne Paus, Pädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin  
Kursnr: 26-20-010  
Beginn: Di., 20.01.2026, 11:15 - 12:45 Uhr  
Dauer: 8 Vormittage  
Kursort: Freie Christengemeinde PEKiP-Raum Am Holzplatz 4  
Gebühr: 81,40 € (inkl. MwSt.)

**PEKiP für Kinder, die Mai bis Juli 2025 geboren sind**

Leitung: Yvonne Paus, Pädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin  
Kursnr: 26-20-011  
Beginn: Di., 14.04.2026, 11:15 - 12:45 Uhr  
Dauer: 10 Vormittage  
Kursort: Freie Christengemeinde PEKiP-Raum Am Holzplatz 4  
Gebühr: 100,90 € (inkl. MwSt.)

**PEKiP für Kinder, die August/September 2025 geboren sind**

Leitung: Yvonne Paus, Pädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin  
Kursnr: 26-20-012  
Beginn: Di., 20.01.2026, 09:15 - 10:45 Uhr  
Dauer: 8 Vormittage  
Kursort: Freie Christengemeinde PEKiP-Raum Am Holzplatz 4  
Gebühr: 81,40 € (inkl. MwSt.)

**PEKiP für Kinder, die August/September 2025 geboren sind**

Leitung: Yvonne Paus, Pädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin  
Kursnr: 26-20-013  
Beginn: Di., 14.04.2026, 09:15 - 10:45 Uhr  
Dauer: 10 Vormittage  
Kursort: Freie Christengemeinde PEKiP-Raum Am Holzplatz 4  
Gebühr: 100,90 € (inkl. MwSt.)

**PEKiP für Kinder, die Oktober / November 2025 geboren sind**

Leitung: Yvonne Paus, Pädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin  
Kursnr: 26-20-014  
Beginn: Mo., 02.03.2026, 11:15 - 12:45 Uhr  
Dauer: 14 Treffen  
Kursort: Freie Christengemeinde PEKiP-Raum Am Holzplatz 4  
Gebühr: 139,90 € (inkl. MwSt.)

**PEKiP für Kinder, die Oktober / November 2025 geboren sind**  
Leitung: Yvonne Paus, Pädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin  
Kursnr: 26-20-015  
Beginn: Mo., 14.09.2026, 11:15 - 12:45 Uhr  
Dauer: 8 Vormittage  
Kursort: Freie Christengemeinde PEKiP-Raum Am Holzplatz 4  
Gebühr: 81,40 € (inkl. MwSt.)

**PEKiP für Kinder, die Dezember 25/ Januar 26 geboren sind**  
Leitung: Yvonne Paus, Pädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin  
Kursnr: 26-20-016  
Beginn: Mo., 13.04.2026, 09:15 - 10:45 Uhr  
Dauer: 9 Vormittage  
Kursort: Freie Christengemeinde PEKiP-Raum Am Holzplatz 4  
Gebühr: 91,20 € (inkl. MwSt.)

**PEKiP für Kinder, die Dezember 2025 / Januar 2026 geboren sind**  
Leitung: Yvonne Paus, Pädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin, noch nicht bekannt  
Kursnr: 26-20-017  
Beginn: Mo., 14.09.2026, 09:15 - 10:45 Uhr  
Dauer: 8 Vormittage  
Kursort: Freie Christengemeinde PEKiP-Raum Am Holzplatz 4  
Gebühr: 81,40 € (inkl. MwSt.)

**PEKiP für Kinder, die Februar / März 2026 geboren sind**  
Leitung: Yvonne Paus, Pädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin  
Kursnr: 26-20-018  
Beginn: Mi., 10.06.2026, 09:15 - 11:30 Uhr  
Dauer: 2 Vormittage  
Kursort: Freie Christengemeinde PEKiP-Raum Am Holzplatz 4  
Gebühr: 42,15 € (inkl. MwSt.)

**PEKiP für Kinder, die Februar / März 2026 geboren sind**  
Leitung: Yvonne Paus, Pädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin, noch nicht bekannt  
Kursnr: 26-20-019  
Beginn: Mi., 16.09.2026, 09:15 - 10:45 Uhr  
Dauer: 9 Vormittage  
Kursort: Freie Christengemeinde PEKiP-Raum Am Holzplatz 4  
Gebühr: 91,20 € (inkl. MwSt.)

**PEKiP für Kinder, die April / Mai 2026 geboren sind**  
Leitung: Yvonne Paus, Pädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin, noch nicht bekannt  
Kursnr: 26-20-020  
Beginn: Di., 03.11.2026, 11:15 - 12:45 Uhr  
Dauer: 5 Vormittage  
Kursort: Freie Christengemeinde PEKiP-Raum Am Holzplatz 4  
Gebühr: 52,20 € (inkl. MwSt.)

## PEKiP

Das Prager Eltern-Kind-Programm ist ein pädagogisches Konzept für die Gruppenarbeit für Eltern mit ihren Kindern im ersten Lebensjahr. PEKiP unterstützt Eltern, das Baby in seiner Entwicklung wahrzunehmen, zu begleiten und zu fördern und die Beziehung zwischen dem Baby und seinen Eltern zu stärken. Die Kurse vermitteln dem Entwicklungsstand der Babys entsprechende Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen. Sie ermöglichen Austausch zwischen den Eltern und für die Babys erste Kontakte zu Gleichaltrigen.



Hinweis: Wenn Ihr Kind ein Frühchen ist, melden Sie es bitte in dem Kurs mit dem errechneten Geburtstermin an.

Mitzubringen: leichte Kleidung für Eltern, Decke oder Badehandtuch für das Baby

### **PEKiP für Kinder, die Juni / Juli 2026 geboren sind**

Leitung: Yvonne Paus, Pädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin, noch nicht bekannt  
Kursnr: 26-20-021  
Beginn: Mi., 04.11.2026, 11:15 - 12:45 Uhr  
Dauer: 5 Vormittage  
Kursort: Freie Christengemeinde PEKiP-Raum Am Holzplatz 4  
Gebühr: 52,20 € (inkl. MwSt.)

## Miniclub für Mütter/Väter und ihre Kinder im Alter von ca. einem Jahr bis zum Eintritt in den Kindergarten

In diesen Eltern-Kind-Gruppen knüpfen Erwachsene und Kinder Kontakte, erleben Spiel, Spaß und Gemeinschaft. Freies Spiel und ausgewählte Spiel-, Bewegungs- und Materialangebote ermöglichen den Kindern neue Erfahrungen, die ihre Entwicklung fördern.

Den Eltern geben die Gruppen die Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch, zu gegenseitiger Anregung und Hilfe im Erziehungsalltag sowie die Möglichkeit, bei den begleitenden Elterntreffen aktuelle Fragen und Themen zu vertiefen. Thematische Elternabende zu Fragen rund um Erziehung und Familienleben sind Bestandteil der Miniclubs. Eine Themenauswahl hierfür finden Sie im Bereich „Eltern im Gespräch“.



Anmeldungen sind auch im laufenden Semester jederzeit möglich.

Mitzubringen: Ein kleines Frühstück/Getränk für sich selbst und das eigene Kind, Stoppersocken und eine Decke.

**"Montagsmäuse" am Montagvormittag  
in Hervest**

Leitung: Annika Krüger, Diplom-Pädagogin

Kursnr: 26-20-026

Beginn: Mo., 19.01.2026, 09:30 - 11:00 Uhr

Dauer: 21 Vormittage + 1 EA

Kursort: Freie Christengemeinde

Minicubraum

Gebühr: 174,90 € (inkl. MwSt.)

**"Montagsmäuse" am Montagvormittag  
in Hervest**

Leitung: Annika Krüger, Diplom-Pädagogin

Kursnr: 26-20-027

Beginn: Mo., 14.09.2026, 09:30 - 11:00 Uhr

Dauer: 10 Vormittage

Kursort: Freie Christengemeinde

Minicubraum

Gebühr: 79,70 € (inkl. MwSt.)

**"Dienstagsmäuse" am  
Dienstagvormittag in Hervest**

Leitung: Annika Krüger, Diplom-Pädagogin

Kursnr: 26-20-028

Beginn: Di., 20.01.2026, 09:30 - 11:00 Uhr

Dauer: 21 Vormittage + 1 EA

Kursort: Freie Christengemeinde

Minicubraum

Gebühr: 174,90 € (inkl. MwSt.)

**"Dienstagsmäuse" am  
Dienstagvormittag in Hervest**

Leitung: Annika Krüger, Diplom-Pädagogin

Kursnr: 26-20-029

Beginn: Di., 15.09.2026, 09:30 - 11:00 Uhr

Dauer: 10 Vormittage

Kursort: Freie Christengemeinde

Minicubraum

Gebühr: 79,70 € (inkl. MwSt.)

**Mittwochvormittag in Hervest**

Leitung: Karin Hoffmann, Sozialpädagogin u. Erzieherin

Kursnr: 26-20-030

Beginn: Mi., 21.01.2026, 09:30 - 11:00 Uhr

Dauer: 22 Vormittage + 1 EA

Kursort: Freie Christengemeinde

Minicubraum

Gebühr: 182,60 € (inkl. MwSt.)

**Mittwochvormittag in Hervest**

Leitung: Karin Hoffmann, Sozialpädagogin u. Erzieherin

Kursnr: 26-20-031

Beginn: Mi., 16.09.2026, 09:30 - 11:00 Uhr

Dauer: 10 Vormittage + 1 EA

Kursort: Freie Christengemeinde

Minicubraum

Gebühr: 91,10 € (inkl. MwSt.)

**"Mittwochszwerge" am Mittwochvormittag in Holsterhausen**  
Leitung: Nancy Bienbeck, Dipl.-Pädagogin,  
" Musikgarten " - Lehrkraft  
Kursnr: 26-20-032  
Beginn: Mi., 21.01.2026, 15:00 - 16:30 Uhr  
Dauer: 21 Nachmittage  
Kursort: Kath. Familienzentrum Miteinander, Kita St. Antonius  
Gebühr: 174,95 € (inkl. MwSt.)

**"Mittwochszwerge" am Mittwochvormittag in Holsterhausen**  
Leitung: Nancy Bienbeck, Dipl.-Pädagogin,  
" Musikgarten " - Lehrkraft  
Kursnr: 26-20-033  
Beginn: Mi., 16.09.2026, 15:00 - 16:30 Uhr  
Dauer: 10 Nachmittage + 1  
Kursort: Kath. Familienzentrum Miteinander, Kita St. Antonius  
Gebühr: 91,10 € (inkl. MwSt.)

**"Minimäuse am Montag" in Dorsten-Hardt**  
Leitung: Anja Schulz  
Kursnr: 26-20-034  
Beginn: Mo., 19.01.2026, 09:30 - 11:00 Uhr  
Dauer: 20 Vormittage + 1EA  
Kursort: Ev. Gemeindehaus Dorsten-Hardt  
Gebühr: 167,30 € (inkl. MwSt.)

**"Minimäuse am Montag" in Dorsten-Hardt**  
Leitung: Anja Schulz  
Kursnr: 26-20-035  
Beginn: Mo., 14.09.2026, 09:30 - 11:00 Uhr  
Dauer: 10 Vormittage + 1EA  
Kursort: Ev. Gemeindehaus Dorsten-Hardt  
Gebühr: 91,10 € (inkl. MwSt.)

**"Minimäuse am Mittwoch" in Dorsten-Hardt**  
Leitung: Anja Schulz  
Kursnr: 26-20-036  
Beginn: Mi., 21.01.2026, 09:30 - 11:00 Uhr  
Dauer: 21 Vormittage + 1 EA  
Kursort: Ev. Gemeindehaus Dorsten-Hardt  
Gebühr: 174,90 € (inkl. MwSt.)

**"Minimäuse am Mittwoch" in Dorsten-Hardt**  
Leitung: Anja Schulz  
Kursnr: 26-20-037  
Beginn: Mi., 16.09.2026, 09:30 - 11:00 Uhr  
Dauer: 10 Vormittage + 1 EA  
Kursort: Ev. Gemeindehaus Dorsten-Hardt  
Gebühr: 91,10 € (inkl. MwSt.)

**"Donnerstagswichtel" am  
Donnerstagvormittag in Dorsten-  
Lembeck**

Leitung: Katerina Leying, Erzieherin /  
staatl anerk.+ geprüft (2009)  
Kursnr: 26-20-038  
Beginn: Do., 22.01.2026, 09:30 - 11:00  
Uhr  
Dauer: 20 Vormittage + 1 EA  
Kursort: Kath. Pfarrheim St. Laurentius  
Gebühr: 167,30 € (inkl. MwSt.)

**"Donnerstagswichtel" am  
Donnerstagvormittag in Dorsten-  
Lembeck**

Leitung: Katerina Leying, Erzieherin /  
staatl anerk.+ geprüft (2009)  
Kursnr: 26-20-039  
Beginn: Do., 17.09.2026, 09:30 - 11:00  
Uhr  
Dauer: 10 Vormittage + 1 EA  
Kursort: Kath. Pfarrheim St. Laurentius  
Gebühr: 91,10 € (inkl. MwSt.)

**"Donnerstagsmäuse" am  
Donnerstagvormittag in Gahlen**

Leitung: Annika Krüger, Diplom-  
Pädagogin  
Kursnr: 26-20-040  
Beginn: Do., 22.01.2026, 09:30 - 11:00  
Uhr  
Dauer: 20 Vormittage + 1 EA  
Kursort: Ev. Gemeindehaus Gahlen  
Gebühr: 167,30 € (inkl. MwSt.)

**"Donnerstagsmäuse" am  
Donnerstagvormittag in Gahlen**

Leitung: Annika Krüger, Diplom-  
Pädagogin  
Kursnr: 26-20-041  
Beginn: Do., 17.09.2026, 09:30 - 11:00  
Uhr  
Dauer: 10 Vormittage  
Kursort: Ev. Gemeindehaus Gahlen  
Gebühr: 79,70 € (inkl. MwSt.)

**"Freitagsmäuse" am Freitagvormittag in  
Gahlen**

Leitung: Annika Krüger, Diplom-  
Pädagogin  
Kursnr: 26-20-042  
Beginn: Fr., 23.01.2026, 09:30 - 11:00 Uhr  
Dauer: 21 Vormittage + 1 EA  
Kursort: Ev. Gemeindehaus Gahlen  
Gebühr: 174,90 € (inkl. MwSt.)

**"Freitagsmäuse" am Freitagvormittag in  
Gahlen**

Leitung: Annika Krüger, Diplom-  
Pädagogin  
Kursnr: 26-20-043  
Beginn: Fr., 18.09.2026, 09:30 - 11:00 Uhr  
Dauer: 10 Vormittage  
Kursort: Ev. Gemeindehaus Gahlen  
Gebühr: 79,70 € (inkl. MwSt.)

### **"Montagszwerge" am Montagvormittag in Schermbeck**

Leitung: Nancy Bienbeck, Dipl.-Pädagogin,  
" Musikgarten " - Lehrkraft  
Kursnr: 26-20-044  
Beginn: Mo., 19.01.2026, 09:30 - 11:00  
Uhr  
Dauer: 20 Vormittage + 1 EA  
Kursort: Ev. Gemeindehaus/Jugendheim  
Schermbeck  
Gebühr: 167,30 € (inkl. MwSt.)

### **"Montagszwerge" am Montagvormittag in Schermbeck**

Leitung: Nancy Bienbeck, Dipl.-Pädagogin,  
" Musikgarten " - Lehrkraft  
Kursnr: 26-20-045  
Beginn: Mo., 14.09.2026, 09:30 - 11:00  
Uhr  
Dauer: 9 Vormittage + 1 EA  
Kursort: Ev. Gemeindehaus/Jugendheim  
Schermbeck  
Gebühr: 83,50 € (inkl. MwSt.)

### **Miniclub Bewegung und Spielen - Dorsten-Wulfen-Barkenberg**

Miniclub für Mütter/Väter und ihre Kinder im Alter von ca. einem Jahr bis zum Eintritt in den Kindergarten mit Schwerpunkt Bewegung und Spielen

Bei dieser Eltern-Kind-Gruppe kommen Turn- und Spielmaterialien zum Einsatz, mit denen die Kinder krabbeln, hüpfen, rollen, klettern, balancieren, rutschen, schaukeln, werfen und fangen können und vieles mehr.

Spielerisch werden mit den Erwachsenen zusammen Koordination und Rhythmus geschult, verbunden mit Spiel und Spaß. Die Erwachsenen werden in die Sicherung und Hilfestellung der Kleinen eingewiesen und erhalten viele Ideen, um ihre Kinder im Alltag zu fördern. Gemeinsames Singen und Spielen runden das freie Spiel an unterschiedlichen Stationen ab.

Sich vielfältig zu bewegen hilft Kindern sich körperlich, geistig, emotional sowie sozial altersgerecht zu entwickeln.

Eine kleine Ruhecke mit Spielsachen und Büchern bietet den Kindern und Erwachsenen die Möglichkeit sich immer wieder auszuruhen und neue Kraft zu sammeln, um anschließend weiter zu turnen.

Dieser Kurs richtet sich auch an Kinder, die noch nicht laufen können. (Krabbekinder)



Anmeldungen sind auch im laufenden Semester jederzeit möglich.

**Mitzubringen:** Ein kleines Frühstück/Getränk für sich selbst und das eigene Kind, Stoppersocken und eine Decke.

#### **1. Halbjahr**

Leitung: Karin Hoffmann, Sozialpädagogin  
u. Erzieherin  
Kursnr: 26-20-046  
Beginn: Fr., 23.01.2026, 09:30 - 11:00 Uhr  
Dauer: 19 Vormittage + 1 EA  
Kursort: Ev. Kinder- und Jugendhaus  
Rottmannshof  
Gebühr: 159,70 € (inkl. MwSt.)

#### **2. Halbjahr**

Leitung: Karin Hoffmann, Sozialpädagogin  
u. Erzieherin  
Kursnr: 26-20-047  
Beginn: Fr., 18.09.2026, 09:30 - 11:00 Uhr  
Dauer: 10 Vormittage + 1 EA  
Kursort: Ev. Kinder- und Jugendhaus  
Rottmannshof  
Gebühr: 91,10 € (inkl. MwSt.)

## Musikgarten Phase 1



Musikalische Früherziehung für Kinder von 18 Monaten bis 3 Jahren und ihre Eltern/Großeltern

Musikgarten ist ein musikalisches Früherziehungskonzept, das ein entwicklungsgerechtes Musizieren zwischen Kindern und Eltern fördert. Musik ist ein wichtiger Baustein der Sprachentwicklung und steckt von Natur aus in jedem Menschen - von Geburt an. Musikalische Frühförderung lässt Kinder erleben, wie viel Freude im gemeinsamen Musizieren, Singen und Tanzen liegt. Sie fördert die Phantasie und Kreativität und ist ein wichtiger Bestandteil der ganzheitlichen Entwicklung von Kindern. In diesem Konzept geht es darum, einen unbeschwerten und spielerischen Zugang zu Musik zu eröffnen und durch Bewegung nach Musik, eigenes Musizieren und Musikhören den Kindern ein Gefühl für die Schönheit von Musik zu vermitteln. Musikalische Kinderspiele, Tänze und gemeinsames Singen stehen bei den Kursen im Vordergrund. Zur Begleitung werden einfache Instrumente wie Klanghölzer, Glöckchen, Rasseln oder Tücher eingesetzt.



Jedes Kind benötigt eine eigene Begleitperson.  
Geschwisterkinder zahlen die halbe Kursgebühr.

**Mitzubringen:** Bitte bequeme Kleidung anziehen und dicke Socken oder dünne Turnschläppchen mitbringen.

Leitung: Nancy Bienbeck, Dipl.-Pädagogin,  
" Musikgarten " - Lehrkraft  
Kursnr: 26-20-048  
Beginn: Mo., 19.01.2026, 14:45 - 15:30  
Uhr  
Dauer: 20 Nachmittage  
Kursort: Ev. Gemeindehaus/Jugendheim  
Schermbeck  
Gebühr: 155,50 € (inkl. MwSt.)

Leitung: Nancy Bienbeck, Dipl.-Pädagogin,  
" Musikgarten " - Lehrkraft  
Kursnr: 26-20-049  
Beginn: Mo., 14.09.2026, 14:45 - 15:30  
Uhr  
Dauer: 9 Nachmittage  
Kursort: Ev. Gemeindehaus/Jugendheim  
Schermbeck  
Gebühr: 71,90 € (inkl. MwSt.)

## Musikgarten Baby

Musikalische Früherziehung für Kinder von 3 Monaten bis 18 Monaten und ihre Eltern/Großeltern

Musikgarten ist ein musikalisches Früherziehungskonzept, das ein entwicklungsgerechtes Musizieren zwischen Kindern und Eltern fördert. Musik ist ein wichtiger Baustein der Sprachentwicklung und steckt von Natur aus in jedem Menschen - von Geburt an. Musikalische Frühförderung lässt Kinder erleben, wie viel Freude im gemeinsamen Musizieren, Singen und Tanzen liegt. Sie fördert die Phantasie und Kreativität und ist ein wichtiger Bestandteil der ganzheitlichen Entwicklung von Kindern. In diesem Konzept geht es darum, einen unbeschwerten und spielerischen Zugang zu Musik zu eröffnen und durch Bewegung nach Musik, eigenes Musizieren und Musikhören den Kindern ein Gefühl für die Schönheit von Musik zu vermitteln. Musikalische Kinderspiele, Tänze und gemeinsames Singen stehen bei den Kursen im Vordergrund. Zur Begleitung werden einfache Instrumente wie Klanghölzer, Glöckchen, Rasseln oder Tücher eingesetzt.



Jedes Kind benötigt eine eigene Begleitperson.  
Geschwisterkinder zahlen die halbe Kursgebühr.

Mit zu bringen: Bitte bequeme Kleidung anziehen und dicke Socken oder dünne Turnschläppchen mitbringen.

Leitung: Nancy Bienbeck, Dipl.-Pädagogin,  
" Musikgarten " - Lehrkraft  
Kursnr: 26-20-050  
Beginn: Mo., 19.01.2026, 15:45 - 16:30  
Uhr  
Dauer: 20 Nachmittage  
Kursort: Ev. Gemeindehaus/Jugendheim Schermbeck  
Gebühr: 155,50 € (inkl. MwSt.)

Leitung: Nancy Bienbeck, Dipl.-Pädagogin,  
" Musikgarten " - Lehrkraft  
Kursnr: 26-20-051  
Beginn: Mo., 14.09.2026, 15:45 - 16:30  
Uhr  
Dauer: 9 Nachmittage  
Kursort: Ev. Gemeindehaus/Jugendheim Schermbeck  
Gebühr: 71,90 € (inkl. MwSt.)

### "Café Knirps" im Ellerbruch Treff

Offenes Angebot – kostenfrei und ohne Anmeldung  
Für Mütter/Väter mit Säuglingen und Kleinkindern

Wenn Sie Mutter oder Vater eines Säuglings oder Kleinkindes bis ca. 3 Jahren sind, dann schauen Sie doch einfach mal vorbei.  
Das Café im Ellerbruch Treff bietet Eltern die Möglichkeit sich mit anderen Eltern zu treffen und ganz ungezwungen bei einem Kaffee oder Tee Erfahrungen und Ideen auszutauschen. Ihre Kinder können neue Kontakte zu anderen Kindern knüpfen und gemeinsam spielen.  
Wir wollen gemeinsam eine schöne Zeit miteinander verbringen.



Mit zu bringen: Stoppersocken

Leitung: Dennis Ullrich, Sozialarbeiter  
B.A., Vera - Elisabeth Das  
Kursnr: 26-20-052E  
Beginn: Mi., 21.01.2026, 09:30 - 11:45  
Uhr  
Dauer: 22 Vormittage  
Kursort: Ellerbruch Treff  
Gebühr: ohne Gebühr

Leitung: Dennis Ullrich, Sozialarbeiter  
B.A., Vera - Elisabeth Das  
Kursnr: 26-20-053E  
Beginn: Mi., 16.09.2026, 09:30 - 11:45  
Uhr  
Dauer: 10 Vormittage  
Kursort: Ellerbruch Treff  
Gebühr: ohne Gebühr

### Griffbereit

Interkulturelle Eltern-Kind-Gruppe mit Schwerpunkt Sprache

„Griffbereit“ ist eine Spielgruppe für Mütter und Väter mit Kindern im Alter von 1 bis 3 Jahren mit und ohne Zuwanderungsgeschichte. Das Besondere ist, dass die Gruppe in türkischer und deutscher Sprache angeleitet wird. Eltern und Kinder mit ihren verschiedenen Muttersprachen sind herzlich willkommen.

Die Kinder haben so Gelegenheit, spielerisch eine zweite Sprache kennenzulernen und ihre Muttersprache weiterzuentwickeln.



Durch die Spielgruppe werden sie außerdem auf den Übergang in die Kindertagesstätte vorbereitet. Die Eltern bekommen Anregungen, wie sie ihre Kinder bei ihren Sprachfähigkeiten und ihrer allgemeinen Entwicklung unterstützen und fördern können. Alle Eltern bekommen Arbeitsmaterialien für zu Hause in ihrer Muttersprache.

#### Mit zu bringen: Stoppersocken für die Kinder

Leitung: Funda Altun, "Griffbereit"-Elternbegleiterin, Merve Kaichouh, "Griffbereit"-Elternbegleiterin  
Kursnr: 26-20-054  
Beginn: Do., 22.01.2026, 09:15 - 10:45 Uhr  
Dauer: 20 Vormittage + 1 EA  
Kursort: Freie Christengemeinde Miniclubraum  
Gebühr: ohne Gebühr

Leitung: Funda Altun, "Griffbereit"-Elternbegleiterin, Merve Kaichouh, "Griffbereit"-Elternbegleiterin  
Kursnr: 26-20-055  
Beginn: Do., 17.09.2026, 09:15 - 10:45 Uhr  
Dauer: 10 Vormittage + 1 EA  
Kursort: Freie Christengemeinde Miniclubraum  
Gebühr: ohne Gebühr

## Turnen und Bewegung für Kinder und Eltern

### Für Kinder ab 2 Jahren und ihre Eltern

In diesen Kursen können Eltern mit ihren Kindern gemeinsam Spaß und Freude an der Bewegung entdecken. Auf spielerische und altersgerechte Weise machen die Kinder Körper- und Bewegungserfahrungen, bei denen Gleichgewicht, Geschicklichkeit und Koordination gefördert werden. Positive Bewegungserfahrungen steigern das Selbstbewusstsein, bauen Bewegungsunsicherheiten ab und erweitern soziale Kompetenzen. Die Eltern machen bei den Spielen und Bewegungsübungen aktiv mit. Sie erhalten dadurch Anregungen und Anleitungen zur Bewegungsförderung ihrer Kinder. Die Kurszeit von 2 Unterrichtseinheiten beinhaltet den Auf- und Abbau sowie die Umkleidezeiten.



#### Mit zu bringen: Sportbekleidung/Getränke für Erwachsene und Kinder.

Leitung: Anja Klein-Ridder, Übungsleiterin B und C  
Kursnr: 26-20-056  
Beginn: Di., 20.01.2026, 16:00 - 17:30 Uhr  
Dauer: 20 Nachmittage  
Kursort: Bonifatiusschule, Turnhalle  
Gebühr: 155,90 € (inkl. MwSt.)

Leitung: Anja Klein-Ridder, Übungsleiterin B und C  
Kursnr: 26-20-057  
Beginn: Di., 22.09.2026, 16:00 - 17:30 Uhr  
Dauer: 9 Nachmittage  
Kursort: Bonifatiusschule, Turnhalle  
Gebühr: 72,10 € (inkl. MwSt.)

Leitung: Karin Hoffmann, Sozialpädagogin  
u. Erzieherin  
Kursnr: 26-20-058  
Beginn: Do., 22.01.2026, 16:00 - 17:30  
Uhr  
Dauer: 20 Nachmittage  
Kursort: Haldenwangschule, Turnhalle  
Gebühr: 155,90 € (inkl. MwSt.)

Leitung: Karin Hoffmann, Sozialpädagogin  
u. Erzieherin  
Kursnr: 26-20-059  
Beginn: Do., 17.09.2026, 15:45 - 17:15  
Uhr  
Dauer: 10 Nachmittage  
Kursort: Haldenwangschule, Turnhalle  
Gebühr: 79,70 € (inkl. MwSt.)

Leitung: Karin Hoffmann, Sozialpädagogin  
u. Erzieherin  
Kursnr: 26-20-060  
Beginn: Mi., 21.01.2026, 15:30 - 17:00  
Uhr  
Dauer: 22 Nachmittage  
Kursort: von-Ketteler-Schule, Turnhalle  
Gebühr: 171,10 € (inkl. MwSt.)

Leitung: Karin Hoffmann, Sozialpädagogin  
u. Erzieherin  
Kursnr: 26-20-061  
Beginn: Mi., 16.09.2026, 15:30 - 17:00  
Uhr  
Dauer: 10 Nachmittage  
Kursort: von-Ketteler-Schule, Turnhalle  
Gebühr: 79,70 € (inkl. MwSt.)

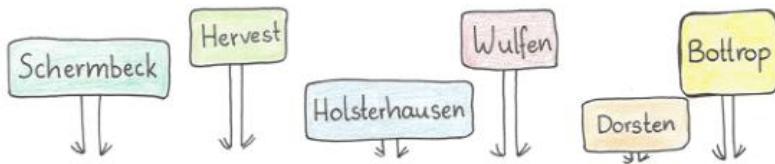
Leitung: Mandy Grasedieck, Trainer B-Lizenz, Übungsleiterin  
Kursnr: 26-20-062  
Beginn: Mi., 21.01.2026, 16:00 - 17:30  
Uhr  
Dauer: 22 Nachmittage  
Kursort: Albert-Schweitzer-Schule  
Gebühr: 171,10 € (inkl. MwSt.)

Leitung: Mandy Grasedieck, Trainer B-Lizenz, Übungsleiterin  
Kursnr: 26-20-063  
Beginn: Mi., 16.09.2026, 16:00 - 17:30  
Uhr  
Dauer: 10 Nachmittage  
Kursort: Albert-Schweitzer-Schule  
Gebühr: 79,70 € (inkl. MwSt.)

Leitung: Anja Klein-Ridder, Übungsleiterin B und C  
Kursnr: 26-20-064  
Beginn: Mo., 19.01.2026, 16:00 - 17:30  
Uhr  
Dauer: 18 Nachmittage  
Kursort: Augustaschule, Turnhalle  
Gebühr: 140,70 € (inkl. MwSt.)

Leitung: Anja Klein-Ridder, Übungsleiterin B und C  
Kursnr: 26-20-065  
Beginn: Mo., 21.09.2026, 16:00 - 17:30  
Uhr  
Dauer: 9 Nachmittage  
Kursort: Augustaschule, Turnhalle  
Gebühr: 72,10 € (inkl. MwSt.)

# Kooperationen mit Familienzentren und Kitas



## In Hervest:

- Familienzentrum Hervest
- Ev. Kita Regenbogen und Kita Joachimstraße-
- Kath. Familienzentrum Hervest, Kita St. Josef
- Ev. Familienzentrum Windmühle
- In Holsterhausen:
- Ev. Familienzentrum Hand in Hand
- Kath. Familienzentrum Miteinander
- Kita St. Antonius und Kita St. Ida-
- Ev. Familienzentrum Ahornstraße

## In Wulfen:

- Ev. Familienzentrum Wittenbrink

## In Dorsten:

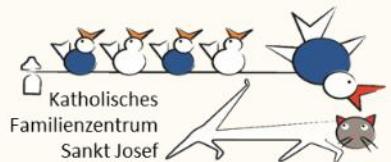
- Integratives Familienzentrum Pusteblume
- Ev. Familienzentrum Arche

## In Schermbeck:

- Ev. Familienzentrum an der Kempkesstege
- Kath. Familienzentrum St. Ludgerus

## In Bottrop:

- Ev. Familienzentrum Altstadt Bottrop
- Ev. Familienzentrum Eigen 2 Bottrop
- Ev. Familienzentrum Batenbrock
- Ev. Kita An der Arche



**Ev. Kita An der Windmühle**



## Spiel und Spaß mit einer männlichen Bezugsperson

In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Regenbogen, Dorsten

Väter und Kinder treffen sich zum gemeinsamen Spielen. Die Spiele sind darstellende Spiele mit sehr einfachen Regeln. Gespielt wird mit reichlich körperlichem, sprachlichem und stimmlichem Einsatz. Einige sind albern, verrückt und spaßig. Andere dagegen sind sehr ruhig, entspannend und Vertrauen fördernd. Sie sind anregend für Phantasie, Erfindergeist, Reaktions- und Kombinationsvermögen. Und vor allem machen sie Kindern und Vätern Spaß und sind ein schöner Auftakt für das Wochenende.



**Mitzubringen:** Bitte lockere, sportliche Kleidung und vor allem bequeme Schuhe (Sport- oder Gymnastikschuhe) mitbringen.

Leitung: Eva Paulus-Whitford, Dipl.  
Sozialarbeiterin, Theaterpädagogik /  
Klinikclown  
Kursnr: 26-20-071K  
Beginn: Di., 28.04.2026, 15:00 - 16:30 Uhr  
Dauer: 1 Nachmittag  
Kursort: Familienzentrum Hervest, Kita  
Regenbogen  
Gebühr: ohne Gebühr

## Abenteuer "Wald" für Kinder im Alter von 3-5 J., in Begleitung eines Lieblingsmenschen

In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Hervest, Kita Regenbogen

Im Wald werden Kinder zu kleinen Abenteurern. Überall gibt es etwas zu entdecken... kleine Insekten unter der Baumrinde, weiches Moos auf Baumstümpfen und singende Vögel in den Baumkronen. Gemeinsam gehen wir auf eine Entdeckungsreise und nehmen den Wald mit unseren verschiedenen Sinnen wahr. Auf einem kurzen Spaziergang schauen wir nicht nur nach rechts und links, sondern auch nach oben und unten. Wir sammeln kleine Stöcke, streicheln weiches Moos und harte Rinde und beobachten kleine Käfer.



Treffpunkt = Barloer Busch

**Mitzubringen:** ein kleines Picknick und einen kleinen Eimer sowie wetterfeste Kleidung.

Leitung: Vera - Elisabeth Das  
Kursnr: 26-20-072K  
Beginn: Sa., 19.09.2026, 10:30 - 12:45  
Uhr  
Dauer: 1 Vormittag  
Kursort: Familienzentrum Hervest, Kita  
Regenbogen  
Gebühr: ohne Gebühr

### Abenteuer "Wald" für Kinder im Alter von 4-6 J., in Begleitung eines Lieblingsmenschen

In Kooperation mit dem kath. Familienzentrum Hervest / Kita St. Josef

Im Wald werden Kinder zu kleinen Abenteurern. Überall gibt es etwas zu entdecken... kleine Insekten unter der Baumrinde, weiches Moos auf Baumstümpfen und singende Vögel in den Baumkronen. Gemeinsam gehen wir auf eine Entdeckungsreise und nehmen den Wald mit unseren verschiedenen Sinnen wahr. Auf einem kurzen Spaziergang schauen wir nicht nur nach rechts und links, sondern auch nach oben und unten. Wir sammeln kleine Stöcke, streicheln weiches Moos und harte Rinde und beobachten kleine Käfer.



Treffpunkt = Barloer Busch

Mitzubringen: ein kleines Picknick und einen kleinen Eimer sowie wetterfeste Kleidung.

Leitung: Vera - Elisabeth Das  
Kursnr: 26-20-080K  
Beginn: Sa., 26.09.2026, 10:30 - 12:45  
Uhr  
Dauer: 1 Vormittag  
Kursort: Barloer Busch, Marler Straße,  
Dorsten  
Gebühr: ohne Gebühr

### Familien-Yoga mit Kindern von 3-6 Jahren

In Kooperation mit dem Kath. Familienzentrum Hervest, Kita St. Josef

Beim Familien-Yoga können Eltern, Großeltern und Kinder gemeinsam eine Auszeit nehmen und den Alltag hinter sich lassen. Ganz spielerisch werden Yoga-Partnerübungen in kindgerechte und fantasievolle Geschichten eingebunden. Mit gegenseitigen Massagen und (Klang-) Fantasiereisen, bei denen wir lauschen und entspannen können, lassen wir die Yogastunde ausklingen. Kinder brauchen - anders als Erwachsene - kreative und aktive Momente, um anschließend in die Entspannung zu finden. Durch



Yoga wird das Körper- und Selbstbewusstsein der Kinder gestärkt, die Konzentrationsfähigkeit verbessert; die Selbstheilungskräfte können aktiviert werden.

Für Familien, die dem Familienzentrum angehören, ist der Kurs gebührenfrei.

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung

Leitung: Tina Podstawa, Tanz Gesang,  
Schauspiel B.A. / Kinderyoga, Yin-Yoga,  
Pränatal-Yoga  
Kursnr: 26-20-081K  
Beginn: Fr., 17.04.2026, 16:00 - 16:45 Uhr  
Dauer: 6 Nachmittage  
Kursort: Kath. Familienzentrum Hervest  
Kita St. Josef  
Gebühr: 37,20 € (inkl. MwSt.)

Leitung: Tina Podstawa, Tanz Gesang,  
Schauspiel B.A. / Kinderyoga, Yin-Yoga,  
Pränatal-Yoga  
Kursnr: 26-20-082K  
Beginn: Fr., 04.09.2026, 16:00 - 16:45 Uhr  
Dauer: 6 Nachmittage  
Kursort: Kath. Familienzentrum Hervest  
Kita St. Josef  
Gebühr: 37,20 € (inkl. MwSt.)

### Abenteuer "Wald" für Kinder im Alter von 5-6 J., in Begleitung eines Lieblingsmenschen

In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Windmühle, Dorsten-Hervest

Im Wald werden Kinder zu kleinen Abenteurern. Überall gibt es etwas zu entdecken... kleine Insekten unter der Baumrinde, weiches Moos auf Baumstümpfen und singende Vögel in den Baumkronen. Gemeinsam gehen wir auf eine Entdeckungsreise und nehmen den Wald mit unseren verschiedenen Sinnen wahr. Auf einem kurzen Spaziergang schauen wir nicht nur nach rechts und links, sondern auch nach oben und unten. Wir sammeln kleine Stöcke, streicheln weiches Moos und harte Rinde und beobachten kleine Käfer.



Treffpunkt = Barloer Busch

**Mitzubringen:** ein kleines Picknick und einen kleinen Eimer sowie wetterfeste Kleidung.

Leitung: Vera - Elisabeth Das  
Kursnr: 26-20-084K  
Beginn: Sa., 30.05.2026, 10:30 - 12:45 Uhr  
Dauer: 1 Vormittag  
Kursort: Ev. Familienzentrum Windmühle  
Gebühr: ohne Gebühr

## Abenteuer "Wald" für Kinder ab 4 Jahren, in Begleitung eines Lieblingsmenschen

In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Hand in Hand, Dorsten

In der Natur werden Kinder zu kleinen Abenteurern. Überall gibt es etwas zu entdecken... kleine Insekten unter der Baumrinde, weiches Moos auf Baumstümpfen und singende Vögel in den Baumkronen. Gemeinsam gehen wir auf eine Entdeckungsreise und nehmen den Wald mit unseren verschiedenen Sinnen wahr. Auf einem kurzen Spaziergang schauen wir nicht nur nach rechts und links, sondern auch nach oben und unten. Wir sammeln kleine Stöcke, streicheln weiches Moos und harte Rinde und beobachten kleine Käfer.



Treffpunkt = Barloer Busch

Mitzubringen: ein kleines Picknick und einen kleinen Eimer sowie wetterfeste Kleidung.

Leitung: Vera - Elisabeth Das

Kursnr: 26-20-088K

Beginn: Sa., 25.04.2026, 10:30 - 12:45

Uhr

Dauer: 1 Vormittag

Kursort: Ev. Familienzentrum Hand in

Hand

Gebühr: ohne Gebühr

## Spiel und Spaß mit Papa

In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Hand in Hand, Dorsten

Ein Spielvormittag für Väter und Kinder ab 5 Jahren

Väter und Kinder treffen sich zum gemeinsamen Spielen. Die Spiele sind darstellende Spiele mit sehr einfachen Regeln. Gespielt wird mit reichlich körperlichem, sprachlichem und stimmlichem Einsatz. Einige sind albern, verrückt und spaßig. Andere dagegen sind sehr ruhig, entspannend und Vertrauen fördernd. Sie sind anregend für Phantasie, Erfindergeist, Reaktions- und Kombinationsvermögen. Und vor allem machen sie Kindern und Vätern Spaß und sind ein schöner Auftakt für das Wochenende.

Mitzubringen: Bitte lockere, sportliche Kleidung und vor allem bequeme Schuhe (Sport- oder Gymnastikschuhe) mitbringen.



Leitung: Eva Paulus-Whitford, Dipl.  
Sozialarbeiterin, Theaterpädagogik /  
Klinikclown  
Kursnr: 26-20-089K  
Beginn: Di., 12.05.2026, 16:00 - 17:30 Uhr  
Dauer: 1 Nachmittag  
Kursort: Ev. Familienzentrum Hand in  
Hand  
Gebühr: ohne Gebühr

### Weihnachtsbasteln für Kindern mit ihren Eltern

In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Hand in Hand, Dorsten

In gemütlicher Atmosphäre findet das Eltern-Kind-Weihnachtsbasteln statt. Eltern und Kinder haben die Gelegenheit gemeinsam kreativ zu werden. Ein schönes Erlebnis für Groß und Klein zur Einstimmung auf Weihnachten.

Anfallende Materialkosten bitte vor Ort bei der Kursleitung begleichen



Leitung: Anja Schulz  
Kursnr: 26-20-090K  
Beginn: Do., 10.12.2026, 14:00 - 16:15  
Uhr  
Dauer: 1 Nachmittag  
Kursort: Ev. Familienzentrum Hand in  
Hand  
Gebühr: ohne Gebühr

### Weihnachtsbasteln für Kinder mit ihren Eltern

In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Hand in Hand, Dorsten

In gemütlicher Atmosphäre findet das Eltern-Kind-Weihnachtsbasteln statt. Eltern und Kinder haben die Gelegenheit gemeinsam kreativ zu werden. Ein schönes Erlebnis für Groß und Klein zur Einstimmung auf Weihnachten.

Anfallende Materialkosten bitte vor Ort bei der Kursleitung begleichen.



**Leitung:** Anja Schulz  
**Kursnr:** 26-20-091K  
**Beginn:** Mo., 14.12.2026, 14:00 - 16:15 Uhr  
**Dauer:** 1 Nachmittag  
**Kursort:** Ev. Familienzentrum Hand in Hand  
**Gebühr:** ohne Gebühr

### Abenteuer "Wald" für Kinder im Alter von 2-3 Jahren, in Begleitung eines Lieblingsmenschen

In Kooperation mit dem Kath. Familienzentrum Miteinander, Kita St. Antonius

Im Wald werden Kinder zu kleinen Abenteurern. Überall gibt es etwas zu entdecken... kleine Insekten unter der Baumrinde, weiches Moos auf Baumstümpfen und singende Vögel in den Baumkronen. Gemeinsam gehen wir auf eine Entdeckungsreise und nehmen den Wald mit unseren verschiedenen Sinnen wahr. Auf einem kurzen Spaziergang schauen wir nicht nur nach rechts und links, sondern auch nach oben und unten. Wir sammeln kleine Stöcke, streicheln weiches Moos und harte Rinde und beobachten kleine Käfer.



Treffpunkt = Barloer Busch

Mitzubringen: ein kleines Picknick und einen kleinen Eimer sowie wetterfeste Kleidung.

**Leitung:** Annika Krüger, Diplom-Pädagogin  
**Kursnr:** 26-20-095K  
**Beginn:** Sa., 09.05.2026, 10:30 - 12:45 Uhr  
**Dauer:** 1 Vormittag  
**Kursort:** Barloer Busch, Marler Straße, Dorsten  
**Gebühr:** ohne Gebühr

### Abenteuer "Wald" für Kinder von 3-4 Jahren, in Begleitung eines Lieblingsmenschen

In Kooperation mit dem Kath. Familienzentrum Miteinander, Kita St. Antonius

Im Wald werden Kinder zu kleinen Abenteurern. Überall gibt es etwas zu entdecken... kleine Insekten unter der Baumrinde, weiches Moos auf Baumstümpfen und singende Vögel in den Baumkronen. Gemeinsam gehen wir auf eine Entdeckungsreise und nehmen den Wald mit unseren verschiedenen Sinnen wahr. Auf einem kurzen Spaziergang schauen wir nicht nur nach rechts und links, sondern auch nach oben und unten. Wir sammeln kleine



Stöcke, streicheln weiches Moos und harte Rinde und beobachten kleine Käfer.

Treffpunkt = Barloer Busch

Mit zu bringen: ein kleines Picknick und einen kleinen Eimer sowie wetterfeste Kleidung.

Leitung: Vera - Elisabeth Das, noch nicht bekannt

Kursnr: 26-20-096K

Beginn: Sa., 10.10.2026, 10:30 - 12:45

Uhr

Dauer: 1 Vormittag

Kursort: Barloer Busch

Gebühr: ohne Gebühr

### Familienspiele

In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Ahornstraße, Dorsten-Holsterhausen

Die Familie begegnet sich auf der unmittelbaren und sehr vergnüglichen Ebene des gemeinsamen Spiels und zwar jenseits der Verantwortlichkeit des Alltags. Die Spiele sind darstellende Spiele mit sehr einfachen Regeln. Einige sind albern, verrückt und spaßig. Andere dagegen sind sehr ruhig, entspannend und fördern Vertrauen. Sie sind anregend für Phantasie, Erfindergeist, Reaktions- und Kombinationsvermögen. Sie brauchen etwas Mut, sich zu zeigen und gleichzeitig die Fähigkeit, auf die Spielpartner zu achten und sich auf sie einzustellen. Aber das Herz des Kurses ist und bleibt das Vergnügen der Teilnehmer:innen am Spiel und die Freude miteinander.



Leitung: Eva Paulus-Whitford, Dipl.

Sozialarbeiterin, Theaterpädagogik /

Klinikclown

Kursnr: 26-20-102K

Beginn: Fr., 24.04.2026, 17:00 - 18:30 Uhr

Dauer: 1 Nachmittag

Kursort: Ev. Familienzentrum

Ahornstraße

Gebühr: ohne Gebühr

## Weihnachtsbasteln für Kinder mit ihren Eltern

In Kooperation mit dem Ev.Familienzentrum Ahornstraße, Dorsten-Holsterhausen

In gemütlicher Atmosphäre findet das Eltern-Kind-Weihnachtsbasteln statt. Eltern und Kinder haben die Gelegenheit gemeinsam kreativ zu werden. Ein schönes Erlebnis für Groß und Klein zur Einstimmung auf Weihnachten.

Anfallende Materialkosten bitte vor Ort bei der Kursleitung begleichen



Leitung: Anja Schulz

Kursnr: 26-20-103K

Beginn: Di., 08.12.2026, 14:00 - 15:30 Uhr

Dauer: 1 Nachmittag

Kursort: Ev. Familienzentrum

Ahornstraße

Gebühr: ohne Gebühr

## Abenteuer "Wald" für Kinder von 3-4 Jahren in Begleitung ihres Lieblingsmenschen

In Kooperation mit dem Ev.Familienzentrum Ahornstraße, Dorsten-Holsterhausen

Im Wald werden Kinder zu kleinen Abenteurern. Überall gibt es etwas zu entdecken... kleine Insekten unter der Baumrinde, weiches Moos auf Baumstümpfen und singende Vögel in den Baumkronen. Gemeinsam gehen wir auf eine Entdeckungsreise und nehmen den Wald mit unseren verschiedenen Sinnen wahr. Auf einem kurzen Spaziergang schauen wir nicht nur nach rechts und links, sondern auch nach oben und unten. Wir sammeln kleine Stöcke, streicheln weiches Moos und harte Rinde und beobachten kleine Käfer.



Treffpunkt: Barloer Busch

Leitung: Dennis Ullrich, Sozialarbeiter B.A.

Kursnr: 26-20-104K

Beginn: Sa., 18.04.2026, 10:30 - 12:45

Uhr

Dauer: 1 Vormittag

Kursort: Treffpunkt Barloer Busch

Gebühr: ohne Gebühr

## Miniclub Wittenbrink

In Kooperation mit Ev. Familienzentrum Wittenbrink

In dieser Eltern-Kind-Gruppe knüpfen Erwachsene und Kinder Kontakte, erleben Spiel, Spaß und Gemeinschaft. Freies Spiel und ausgewählte Spiel-, Bewegungs- und Materialangebote ermöglichen den Kindern neue Erfahrungen, die ihre Entwicklung fördern. Den Eltern gibt die Gruppe die Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch, zu gegenseitiger Anregung und Hilfe im Erziehungsalltag.



**Mitzubringen:** Ein kleines Frühstück/Getränk für sich selbst und das eigene Kind, Stoppersocken und evtl. eine kleine Decke

Leitung: Vera - Elisabeth Das

Kursnr: 26-20-107K

Beginn: Di., 03.03.2026, 15:00 - 16:30 Uhr

Dauer: 15 Nachmittage

Kursort: Ev. Familienzentrum Wittenbrink

Gebühr: 117,80 € (inkl. MwSt.)

## Child'Space

In Kooperation mit dem integrativen Familienzentrum Pusteblume, Dorsten

### Child'Space

Raum und Zeit für mein Baby

für Väter/Mütter mit ihren Babys im Alter zwischen 8 - 12 Monaten

Jedes Kind ist einzigartig. Wie können wir unser Kind verstehen und unterstützen?

Durch Beobachten, Berühren und Bewegen sowie durch direkte Ansprache

- treten wir mit dem Kind in Kontakt,
- nehmen wir es in seinem momentanen Zustand wahr,
- greifen wir Bewegungsimpulse auf,
- regen wir Eigenwahrnehmung und Bewegungen an und bereiten so den Boden für spielerisches, leichtes Lernen.



Basierend auf der Feldenkrais- und Child'Space-Methode sprechen unsere Bewegungs- und Spielangebote alle Sinne des Kindes an und beziehen Fähigkeiten wie Kommunikation und Konzentration genauso mit ein wie die Funktionen Greifen, Stützen, Rollen oder Krabbeln.

Der Kurs richtet sich an Eltern von Säuglingen und Kleinkindern, die mehr über die Entwicklung und die individuellen Besonderheiten ihres Kindes erfahren wollen.

Die Eltern erhalten durch Zusehen und Ausprobieren die Gelegenheit, praktische Erfahrungen in der Unterstützung der Entwicklung ihres Kindes zu sammeln.

Die Eltern lernen, die jeweilige Situation wahrzunehmen und gemeinsam mit dem Kind damit umzugehen.

„Es gibt kein Alter, in dem alles so irrsinnig intensiv erlebt wird, wie in der Kindheit. Wir Großen sollten uns daran erinnern, wie das war.“ (Astrid Lindgren)

Leitung: Manuel Reetz, Feldenkrais-Pädagoge und Child'Space-Lehrer

**Mit zu bringen:** Eine kleine Decke und einen kleinen Snack für das Kind

Leitung: Manuel Reetz, Zertifizierter  
Feldenkrais-Pädagoge und Child'Space-  
Lehrer  
Kursnr: 26-20-110K  
Beginn: Sa., 05.09.2026, 09:30 - 11:30  
Uhr  
Dauer: 4 Vormittage  
Kursort: Integratives Familienzentrum  
Pusteblume  
Gebühr: ohne Gebühr

### Spielgruppe 1 für Kinder in der Eingewöhnung (U3)

In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Arche

Ein Miniclub für Mütter/Väter und deren Kinder, die demnächst die U3-Gruppe der Ev. Kita Arche besuchen.

In dieser Eltern-Kind-Gruppe knüpfen Erwachsene und Kinder Kontakte, erleben Spiel, Spaß und Gemeinschaft. Freies Spiel und ausgewählte Spiel-, Bewegungs- und Materialangebote ermöglichen den Kindern neue Erfahrungen, die ihre Entwicklung fördern. Den Eltern gibt die Gruppe die Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch, zu gegenseitiger Anregung und Hilfe im Erziehungsalltag.



**Mit zu bringen:** Ein kleines Frühstück/Getränk für sich selbst und das eigene Kind, Stoppersocken und evtl. eine kleine Decke

Leitung: Anja Schulz  
Kursnr: 26-20-114K  
Beginn: Di., 20.01.2026, 08:30 - 10:00 Uhr  
Dauer: 17 Nachmittage  
Kursort: Ev. Familienzentrum Arche  
Gebühr: 133,00 € (inkl. MwSt.)

### Spielgruppe 2 für Kinder in der Eingewöhnung (U3)

In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Arche

Ein Miniclub für Mütter/Väter und deren Kinder, die demnächst die U3-Gruppe der Ev. Kita Arche besuchen.

In dieser Eltern-Kind-Gruppe knüpfen Erwachsene und Kinder Kontakte, erleben Spiel, Spaß und Gemeinschaft. Freies Spiel und ausgewählte Spiel-, Bewegungs- und Materialangebote ermöglichen den Kindern neue Erfahrungen, die ihre Entwicklung fördern. Den Eltern gibt die Gruppe die Gelegenheit zum



Erfahrungsaustausch, zu gegenseitiger Anregung und Hilfe im Erziehungsalltag.

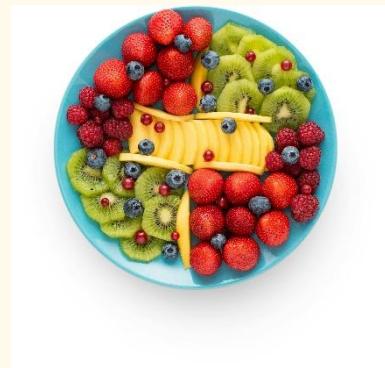
Mitzubringen: Ein kleines Frühstück/Getränk für sich selbst und das eigene Kind, Stoppersocken und evtl. eine kleine Decke

Leitung: Anja Schulz  
 Kursnr: 26-20-115K  
 Beginn: Di., 20.01.2026, 10:15 - 11:45 Uhr  
 Dauer: 17 Nachmittage  
 Kursort: Ev. Familienzentrum Arche  
 Gebühr: 133,00 € (inkl. MwSt.)

### Kochworkshop für Kita-Kinder und deren Eltern

In Kooperation mit dem Kath. Familienzentrum St. Ludgerus, Schermbeck

Den Familienalltag managen und zugleich gute und günstige Mahlzeiten zaubern – in diesem Workshop schauen wir gemeinsam, wie sich dies umsetzen lässt. Günstiges Essen muss nicht gleichbedeutend mit ungesunden Lebensmitteln sein. Verschiedene Kombinationen und leckere Ideen sowie Rezeptvorschläge, die einfach in den Alltag zu integrieren sind, stehen hier im Mittelpunkt. Einige Rezepte kochen wir zusammen an diesem Nachmittag.  
 Denn gesund, vielseitig und lecker klappt auch mit niedrigem Budget.



Leitung: Anne Christin Sauer  
 Kursnr: 26-20-119K  
 Beginn: Fr., 06.03.2026, 15:00 - 18:00 Uhr  
 Dauer: 1 Nachmittag  
 Kursort: Kath. Familienzentrum St. Ludgerus  
 Gebühr: ohne Gebühr

### Workshop Musikgarten "Baby"

In Kooperation mit dem Kath. Familienzentrum St. Ludgerus, Schermbeck

Workshop: Musikalische Früherziehung für Kinder von 3 Monaten bis 18 Monaten und ihre Eltern/Großeltern

Musikgarten ist ein musikalisches Früherziehungskonzept, das ein entwicklungsgerechtes Musizieren zwischen Kindern und Eltern fördert. Musik ist ein wichtiger Baustein der Sprachentwicklung und steckt von Natur aus in jedem Menschen - von Geburt an. Musikalische Frühförderung lässt Kinder erleben, wie viel Freude im gemeinsamen Musizieren, Singen und Tanzen liegt. Sie fördert die Phantasie und Kreativität und ist ein wichtiger Bestandteil der ganzheitlichen Entwicklung von Kindern.



In diesem Konzept geht es darum, einen unbeschwerlichen und spielerischen Zugang zu Musik zu eröffnen und durch Bewegung nach Musik, eigenes Musizieren und Musikhören den Kindern ein Gefühl für die Schönheit von Musik zu vermitteln. Musikalische Kinderspiele, Tänze und gemeinsames Singen stehen bei den Kursen im Vordergrund. Zur Begleitung werden einfache Instrumente wie Klanghölzer, Glöckchen, Rasseln oder Tücher eingesetzt.

Bei diesem Kurs handelt es sich um einen Workshop, der über 4 Termine stattfindet.

Jedes Kind benötigt eine Begleitperson. Geschwisterkinder zahlen die halbe Kursgebühr.

Leitung: Nancy Bienbeck, Dipl.-Pädagogin,  
"Musikgarten" - Lehrkraft  
Kursnr: 26-20-123K  
Beginn: Fr., 06.02.2026, 15:15 - 16:00 Uhr  
Dauer: 2 Nachmittage  
Kursort: Kath. Familienzentrum St. Ludgerus  
Gebühr: 30,40 € (inkl. MwSt.)

Leitung: Nancy Bienbeck, Dipl.-Pädagogin,  
"Musikgarten" - Lehrkraft  
Kursnr: 26-20-124K  
Beginn: Fr., 06.11.2026, 15:15 - 16:00 Uhr  
Dauer: 4 Nachmittage  
Kursort: Kath. Familienzentrum St. Ludgerus  
Gebühr: ohne Gebühr

### Familienzeit in der Kita

In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Altstadt, Bottrop

Wie bei dem Programm FuN ( „Familie und Nachbarschaft“ und Spaß) ist die ganze Familie eingeladen mitzumachen: beide Elternteile und auch die Geschwister der Kindergartenkinder.

Wir treffen uns an 5 Nachmittagen 1 Mal pro Woche im Familienzentrum, um gemeinsam Spaß zu haben, zu spielen, zu singen, zu reden und neue Dinge auszuprobieren. Ein gemeinsames Essen, dass von einer Familie oder dem Team vorbereitet wird, rundet das Programm ab.

Weitere Informationen erhalten Sie über einen Flyer und bei der Leitung Ihrer Kita, Frau Frochte.



Leitung: Sylvia Frochte, Erzieherin 1987,  
Marion Tenorth, Dipl.-Pädagogin, PEKiP-  
Gruppenleiterin, SAFE-Mentorin, FuN und  
EFFEKT  
Kursnr: 26-20-128K  
Beginn: Mi., 04.11.2026, 14:30 - 17:30  
Uhr  
Dauer: 5 Nachmittage  
Kursort: Evangelisches Familienzentrum  
Altstadt, Bottrop  
Gebühr: ohne Gebühr

## Feinfühligkeit- sieh mich, versteh mich und sei für mich da

Feinfühliges Verhalten ist der Königsweg zu einer sicheren Bindung. Sicher gebundene Kinder sind bei Belastungen besser geschützt, zeigen später mehr Einfühlungsvermögen, mehr Konzentration, bessere Gedächtnisleistungen und mehr Lernerfolge; sie sind neugieriger und können sich Hilfe holen, wenn es nötig ist. Wichtig ist, dass wir ihre Signale wahrnehmen, richtig deuten und prompt und angemessen darauf reagieren.

In diesem Kurs werden wir uns anhand von Videos Beispiele für feinfühliges Verhalten ansehen. Wir beschäftigen uns mit Feinfühligkeit in unterschiedlichen Bereichen wie Sprache, Spielen, Berührungen, Blickkontakt u.a.m. Wir fragen uns auch, was geschieht, wenn Feinfühligkeit fehlt, wenn Kinder unsichere Bindungen eingehen, und welche Konsequenzen sich daraus ergeben.

Dieser Abend ist gebührenfrei, eine Anmeldung ist erforderlich.

Der Kurs wird online angeboten.



Leitung: Maria Frenzel, Pädagogin M.A,  
und Soziotherapeutin

Kursnr: 26-30-001, Termin siehe Website,  
19:30 - 21:45 Uhr

Dauer: 1 Abend

Kursort: online/PGH

Gebühr: ohne Gebühr

Leitung: Maria Frenzel, Pädagogin M.A,  
und Soziotherapeutin

Kursnr: 26-30-002, Termin siehe Website,  
19:30 - 21:45 Uhr

Dauer: 1 Abend

Kursort: online/PGH

Gebühr: ohne Gebühr

Leitung: Maria Frenzel, Pädagogin M.A,  
und Soziotherapeutin

Kursnr: 26-30-003, Termin siehe Website,  
19:30 - 21:45 Uhr

Dauer: 1 Abend

Kursort: online/PGH

Gebühr: ohne Gebühr

## Stressfreie Hausaufgaben

In Kooperation mit dem Familienzentrum Hervest / Ev. Kita Joachimstraße

In den meisten Familien sind die Hausaufgaben ein emotionsgeladenes und stressbelastetes Thema: Die Kinder sind nicht bei der Sache, wissen nicht, was sie aufhaben oder haben schlicht keine Lust. Die Eltern reagieren gereizt, ungeduldig und können oftmals nur schwer einschätzen, welche Rolle sie genau bei den Hausaufgaben übernehmen sollen. Das muss nicht sein! Dieser Elternabend zeigt auf, wie die Hausaufgaben zukünftig entspannter ablaufen können.



Leitung: Susanne Keßler, noch nicht bekannt  
Kursnr: 26-30-011K  
Beginn: Mi., 10.06.2026, 14:30 - 16:00 Uhr  
Dauer: 1 Nachmittag  
Kursort: Familienzentrum Hervest, Kita Joachimstraße  
Gebühr: ohne Gebühr

### Rechenschwäche/Dyskalkulie

In Kooperation mit dem Familienzentrum Hervest / Ev. Kita Regenbogen

Von einer Rechenschwäche, auch Dyskalkulie genannt, sind ca. 3-7% aller Schulkinder in Deutschland betroffen.  
Es handelt sich hierbei um eine Teilleistungsstörung im mathematischen Denken. Insbesondere die vier Grundrechnarten Addition, Subtraktion, Multiplikation und Division werden nur unzureichend erworben. Die Kinder verfügen in den meisten Fällen über eine normale bis hohe Intelligenz.

Die Entwicklung mathematische Fähigkeiten und Fertigkeiten beginnt jedoch schon lange vor der Einschulung. Bereits im Kindergartenalter und zu Schulbeginn lassen sich bestimmte Vorläufermerkmale erkennen, die in einem Zusammenhang mit einer späteren Rechenschwäche stehen.

Der Elternabend gibt einen Überblick über die verschiedenen Entwicklungsstufen des mathematischen Denkens. Eltern erfahren, wie sie zu Hause Hinweise auf eine mögliche Rechenschwäche erkennen können.



Leitung: Susanne Keßler  
Kursnr: 26-30-014K  
Beginn: Mi., 20.05.2026, 14:30 - 16:00 Uhr  
Dauer: 1 Nachmittag  
Kursort: Familienzentrum Hervest, Kita Regenbogen  
Gebühr: ohne Gebühr

## Das brauch ich doch eh nicht

In Kooperation mit dem Familienzentrum Hervest, Ev. Kita Regenbogen

Eine der Grundvoraussetzungen für schulischen Erfolg ist die Bereitschaft, auch über den Unterricht hinaus Lern- und Hausaufgabenzeiten wahrzunehmen, um den Schulstoff zu wiederholen und zu vertiefen. Insbesondere jüngere Kinder verfügen dabei noch nicht über die Möglichkeit, sich selbst zu motivieren. Sie sind darauf angewiesen, dass die richtigen Rahmenbedingungen für sie geschaffen werden. Verweigern Kinder das regelmäßige Üben, kann dies schnell zur familiären Belastungsprobe werden. Die Folge sind meist langwierige Diskussionen, Frust und Tränen, Hausaufgaben und die Vorbereitung von Klassenarbeiten werden im schlimmsten Fall zum täglichen Streitpunkt.

Um Lösungen zu finden, ist es zunächst wichtig, sich auf die Suche nach den Ursachen zu begeben und auch den eigenen Umgang mit der Lernsituation zu hinterfragen.

Das Elternseminar gibt einen Überblick über die Gründe für mangelnde Lernmotivation und zeigt Wege auf, um diese zu verbessern.



Leitung: Susanne Keßler

Kursnr: 26-30-015K

Beginn: Mi., 14.10.2026, 14:30 - 16:00

Uhr

Dauer: 1 Nachmittag

Kursort: Familienzentrum Hervest, Kita

Regenbogen

Gebühr: ohne Gebühr

## Erste Hilfe für Eltern und Großeltern

In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Hervest, Kita Regenbogen

An diesem Abend geht es um Theorie und Praxis der Unfallvermeidung und der Ersten Hilfe bei Kindern. Inhalte sind u.a.:

- Herz-Lungen-Wiederbelebung am Baby und Kleinkind in Theorie und Praxis
- Wundversorgung, z. B. bei Schnittverletzungen und Verbrennungen
- Hilfe bei akuten Notfallsituationen



**Leitung:** Björn Lübbecke,  
**Notfallsanitäter/Praxisanleiter**  
**Rettungsdienst/Ausbilder Erste Hilfe**  
**Kursnr:** 26-30-016K  
**Beginn:** Mo., 23.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr  
**Dauer:** 1 Abend  
**Kursort:** Familienzentrum Hervest, Kita Regenbogen  
**Gebühr:** ohne Gebühr

### Advents- und Weihnachtsschmuck

In Kooperation mit dem Familienzentrum Hervest

An diesem Abend können Sie eine Türdekoration, einen Adventskranz oder einen Weihnachtsstrauß herstellen. Als Material verwenden wir Nobilistanne, Koniferengrün, Moos und aktuelles Dekomaterial.

Wir bitten um Anmeldung bis spätestens 19.11.2026



**Leitung:** Gudrun Winkel, Erzieherin  
**Kursnr:** 26-30-017K  
**Beginn:** Di., 24.11.2026, 17:00 - 20:00 Uhr  
**Dauer:** 1 Abend  
**Kursort:** Paul-Gerhardt-Haus  
**Gebühr:** ohne Gebühr

### Erste Hilfe für Eltern und Großeltern

In Kooperation mit dem Kath. Familienzentrum St. Josef, Hervest-Dorsten

An diesem Abend geht es um Theorie und Praxis der Unfallvermeidung und der Ersten Hilfe bei Kindern. Inhalte sind u.a.:

- Herz-Lungen-Wiederbelebung am Baby und Kleinkind in Theorie und Praxis
- Wundversorgung, z. B. bei Schnittverletzungen und Verbrennungen



Aktuelle Veränderungen finden Sie immer auf unserer Website [www.pgh-dosten.de](http://www.pgh-dosten.de)

- Hilfe bei akuten Notfallsituationen

Leitung: Björn Lübbecke,  
 Notfallsanitäter/Praxisanleiter  
 Rettungsdienst/Ausbilder Erste Hilfe  
 Kursnr: 26-30-021K  
 Beginn: Mo., 09.02.2026, 18:00 - 21:00  
 Uhr  
 Dauer: 1 Abend  
 Kursort: Kath. Gemeindehaus St. Josef  
 Gebühr: ohne Gebühr

### Sicherer Start in den Kindergarten - in Präsenz

In Kooperation mit dem Kath. Familienzentrum St. Josef, Hervest-Dorsten

Der Übergang vom Elternhaus in den Kindergarten ist für Kinder und Eltern ein beachtlicher Schritt. Er bedeutet meist die erste Trennung auf Dauer zwischen Eltern und Kind. Es ist wesentlich für das Wohlbefinden des Kindes und für seine weitere Entwicklung, diesen Übergang sanft und sicher zu gestalten. Kinder brauchen dafür die Unterstützung ihrer Eltern.

An diesem Abend erfahren Eltern, was ihr Kind braucht, damit ein guter Übergang in den Kindergarten gelingt.

Kursort: Kath. Familienzentrum St. Josef, Dorsten



Leitung: Maria Frenzel, Pädagogin M.A.,  
 und Soziotherapeutin  
 Kursnr: 26-30-022K  
 Beginn: Di., 07.07.2026, 14:30 - 16:15 Uhr  
 Dauer: 1 Nachmittag  
 Kursort: Kath. Familienzentrum Hervest  
 Kita St. Josef  
 Gebühr: ohne Gebühr

## Gut vorbereitet auf die Schule

In Kooperation mit dem Kath. Familienzentrum Hervest , Kita St. Josef

Der Sprung von der behüteten Kindergartenzeit in die Schule stellt Eltern und Kinder vor neue und oft erstmals beunruhigende Herausforderungen. Selbstständigkeit und die Fähigkeit, sich an die neuen Strukturen und Vorgaben anpassen zu können, gehört zur sogenannten "Schulfähigkeit", einem Begriff, dem Eltern beim Übergang vom Kindergarten in die Schule häufig begegnen. Aber welche Fähigkeiten genau sollten Kinder zum Schuleintritt mitbringen, wie können diese gefördert werden und wie können Eltern dazu beitragen, diesen Übergang gelingend und stressfrei zu gestalten? Diesen und weiteren Fragen widmet sich dieser Elternabend.



Für die Eltern, der Kinder aus dem Kindergarten, die jetzt in die Schule wechseln.

Leitung: Susanne Keßler

Kursnr: 26-30-023K

Beginn: Mi., 18.11.2026, 17:00 - 18:30

Uhr

Dauer: 1 Abend

Kursort: Kath. Familienzentrum Hervest

Kita St. Josef

Gebühr: ohne Gebühr

## Gesunde Kinderernährung

In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Windmühle, Hervest

Kinder brauchen Energie – gefühlt den ganzen Tag. Sie sind neugierig, wollen Neues kennen lernen und ausprobieren. Auch in Sachen Ernährung.

Aber was verbinden Kinder mit Nahrungsaufnahme? Wie gestalte ich die Küche ausgewogen und lecker? Welche Bedürfnisse sind eher erwachsenen- und welche kindgerecht?



Leitung: Anne Christin Sauer, noch nicht bekannt

Kursnr: 26-30-028K

Beginn: Di., 27.01.2026, 14:00 - 15:30 Uhr

Dauer: 1 Nachmittag

Kursort: Ev. Familienzentrum Windmühle

Gebühr: ohne Gebühr

## Warum Kinder Grenzen brauchen - online

In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Windmühle, Dorsten-Hervest

Kinder brauchen und suchen die Erfahrung von Grenzen. Mehr noch: Alle Eltern kennen Situationen, in denen Kinder förmlich nach Grenzen schreien. Hat der Kampf um die Durchsetzung des eigenen Willens erst einmal begonnen, werden sie lauter und fordernder, bis es schließlich heißt:

Schluss jetzt! Bis hierhin und nicht weiter! Einen solchen Schlussstrich zu ziehen, fällt vielen Eltern schwer, denn seinem Kind Grenzen zu setzen, bedeutet schließlich auch, sich selbst von ihm abzugrenzen. Warum Kinder aber genau diese Abgrenzung von den Eltern brauchen und in welchem Alter der Kinder sie beginnen muss, ist Thema dieses Abends.



Der Kurs wird online angeboten.

**Leitung:** Maria Frenzel, Pädagogin M.A,  
und Soziotherapeutin

**Kursnr:** 26-30-029K

**Beginn:** Di., 03.03.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

**Dauer:** 1 Abend

**Kursort:** online/FZ Windmühle

**Gebühr:** ohne Gebühr

## Erste Hilfe für Eltern und Großeltern

In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Windmühle, Dorsten-Hervest

An diesem Abend geht es um Theorie und Praxis der Unfallvermeidung und der Ersten Hilfe bei Kindern. Inhalte sind u.a.:

- Herz-Lungen-Wiederbelebung am Baby und Kleinkind in Theorie und Praxis
- Wundversorgung, z. B. bei Schnittverletzungen und Verbrennungen
- Hilfe bei akuten Notfallsituationen



**Leitung:** Björn Lübbecke,

Notfallsanitäter/Praxisanleiter

Rettungsdienst/Ausbilder Erste Hilfe

**Kursnr:** 26-30-030K

**Beginn:** Di., 02.06.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

**Dauer:** 1 Abend

**Kursort:** Ev. Familienzentrum Windmühle

**Gebühr:** ohne Gebühr

## **After Job Waldbad für gestresste Mütter**

In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Windmühle, Dorsten-Hervest

Gönnen Sie sich eine Auszeit in der Natur! Unser After Job Waldbad bietet gestressten Müttern die perfekte Gelegenheit, den Feierabend inmitten der Ruhe des Waldes zu genießen. Bei einem entspannten Spaziergang und achtsamen Momenten im Grünen können Sie den Alltag hinter sich lassen, neue Kraft tanken und zur inneren Balance finden.

Lassen Sie den Stress des Tages los und kommen Sie im Einklang mit der Natur wieder bei sich selbst an.



**Leitung:** Hat Ladies

**Kursnr:** 26-30-031K

**Beginn:** Sa., 12.09.2026, 10:00 - 12:15

**Uhr**

**Dauer:** 1 Vormittag

**Kursort:** Ev. Familienzentrum Windmühle

**Gebühr:** ohne Gebühr

## **Heute gönne ich mir etwas... Entspannung und Wohlbefinden**

In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Windmühle, Dorsten-Hervest

135 Minuten nur für mich. Ankommen, loslassen, entdecken, was mir gut tut. Wir lernen kleine Meditationen kennen, Phantasiereisen in Verbindung mit Einheiten aus dem Autogenen Training, Qigong-Übungen...

Wir dürfen uns einfach mal eine Pause gönnen.

**Mitzubringen:** eine Decke, eine Matte und ein kleines Kissen



**Leitung:** Gabriele Erbe,

**Entspannungspädagogin**

**Kursnr:** 26-30-032K

**Beginn:** Mo., 30.11.2026, 19:30 - 21:45

**Uhr**

**Dauer:** 1 Abend

**Kursort:** Ev. Familienzentrum Windmühle

**Gebühr:** ohne Gebühr

## Zwischen Wut, Mut und Kinderlachen

In Kooperation mit dem Familienzentrum An der Windmühle, Dorsten

Eltern erleben die ganze Palette an Emotionen der Kinder hautnah, ungefiltert und intensiv. Eine ziemliche Herausforderung, zumal sie auch noch ihre eigenen Gefühle haben.

Dieser Elternabend dient dem Austausch und der Sammlung von Ideen und Impulsen zum Thema:

- Gefühle verstehen und zulassen
- Vertrauen in eigene Selbstwirksamkeit
- Stärken fördern
- Achtsamkeit im Umgang mit Emotionen



Leitung: Jolanthe Hüber, Erzieherin,  
Psychologische Beraterin, Stress- und  
Burnout-Seminarleiterin  
Kursnr: 26-30-033K  
Beginn: Mi., 23.09.2026, 19:30 - 21:00  
Uhr  
Dauer: 1 Abend  
Kursort: Ev. Familienzentrum Windmühle  
Gebühr: ohne Gebühr

## Die Angst vor dem Verwöhnen

In Kooperation mit dem Familienzentrum Hand in Hand, Dorsten-Holsterhausen

Die Angst vor dem Verwöhnen – was steckt dahinter und ist sie berechtigt?

Viele Eltern fürchten, ihr Kind „zu verwöhnen“ – meist aus Sorge, es könne später unselbstständig, anspruchsvoll oder undankbar werden. Hinter dieser Angst steckt oft der Wunsch, gute Erziehung mit klaren Grenzen zu verbinden und das Kind fit für die Anforderungen des Lebens zu machen. Gleichzeitig schwingen gesellschaftliche Erwartungen mit: Ein „gut erzogenes“ Kind soll sich anpassen können, ohne ständig Aufmerksamkeit einzufordern.



Doch die Frage ist: Ist diese Angst wirklich berechtigt?

Forschung und Pädagogik zeigen, dass liebevolle Zuwendung, Nähe und emotionale Präsenz ein Kind nicht verwöhnen. Im Gegenteil: Sie schaffen Sicherheit, fördern Bindung und stärken langfristig Selbstständigkeit. Problematisch wird es erst, wenn Bedürfnisse und Wünsche ständig verwechselt werden – wenn also echte Bedürfnisse ignoriert, aber jede Laune sofort erfüllt wird.

Kurz gesagt: Die Angst vor dem Verwöhnen ist meist übertrieben. Kinder brauchen Empathie, verlässliche Beziehungen und klare Orientierung – kein ständiges Nachgeben, aber auch kein Zurückhalten von Liebe aus Sorge, etwas „kaputtzumachen“. Ein gesundes Gleichgewicht aus Nähe und Grenzen ist der Schlüssel.

Leitung: Maria Frenzel, Pädagogin M.A,  
und Soziotherapeutin  
Kursnr: 26-30-036K  
Beginn: Di., 20.01.2026, 19:30 - 21:00 Uhr  
Dauer: 1 Abend  
Kursort: online/Hand in Hand  
Gebühr: ohne Gebühr

### Mama, ich hab Angst! - oder "Gespenster unter dem Bett" - online

In Kooperation mit dem Familienzentrum Hand in Hand, Dorsten

Viele Eltern erleben, dass ihre Kinder Ängste entwickeln. Welche Ängste gehören zur normalen Entwicklung und wie erklären sie sich? Wie können wir unseren Kindern beim Umgang mit Ängsten helfen? Neben Informationen über entwicklungspsychologische Hintergründe kindlicher Ängste und Ansätze zu deren Bewältigung können an diesem Abend auch Ihre Erfahrungen mit kindlichen Ängsten thematisiert werden.



Der Kurs wird online angeboten.

Leitung: Maria Frenzel, Pädagogin M.A,  
und Soziotherapeutin  
Kursnr: 26-30-037K  
Beginn: Di., 27.01.2026, 19:30 - 21:00 Uhr  
Dauer: 1 Abend  
Kursort: online/Hand in Hand  
Gebühr: ohne Gebühr

### Erste Hilfe am Kind für Eltern und Großeltern

In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Hand in Hand, Dorsten

An diesem Abend geht es um Theorie und Praxis der Unfallvermeidung und der Ersten Hilfe bei Kindern. Inhalte sind u.a.:

- Herz-Lungen-Wiederbelebung am Baby und Kleinkind in Theorie und Praxis
- Wundversorgung, z. B. bei Schnittverletzungen und Verbrennungen
- Hilfe bei akuten Notfallsituationen



Leitung: Björn Lübbecke,  
 Notfallsanitäter/Praxisanleiter  
 Rettungsdienst/Ausbilder Erste Hilfe  
 Kursnr: 26-30-038K  
 Beginn: Di., 10.03.2026, 18:00 - 21:00 Uhr  
 Dauer: 1 Abend  
 Kursort: Ev. Familienzentrum Hand in Hand  
 Gebühr: ohne Gebühr

### Sicherer Start in den Kindergarten - in Präsenz

In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Hand in Hand

Der Übergang vom Elternhaus in den Kindergarten ist für Kinder und Eltern ein beachtlicher Schritt. Er bedeutet meist die erste Trennung auf Dauer zwischen Eltern und Kind. Es ist wesentlich für das Wohlbefinden des Kindes und für seine weitere Entwicklung, diesen Übergang sanft und sicher zu gestalten. Kinder brauchen dafür die Unterstützung ihrer Eltern.

An diesem Abend erfahren Eltern, was ihr Kind braucht, damit ein guter Übergang in den Kindergarten gelingt.

Kursort: Ev. Familienzentrum Hand in Hand, Söltener Landweg 110, 46284 Dorsten



Leitung: Maria Frenzel, Pädagogin M.A,  
 und Soziotherapeutin  
 Kursnr: 26-30-039K  
 Beginn: Mi., 24.06.2026, 19:00 - 20:30 Uhr  
 Dauer: 1 Abend  
 Kursort: Ev. Familienzentrum Hand in Hand  
 Gebühr: ohne Gebühr

## Zwischen Wut, Mut und Kinderlachen

In Kooperation mit dem Familienzentrum Hand in Hand, Dorsten

Eltern erleben die ganze Palette an Emotionen der Kinder hautnah, ungefiltert und intensiv. Eine ziemliche Herausforderung, zumal sie auch noch ihre eigenen Gefühle haben.

Dieser Elternabend dient dem Austausch und der Sammlung von Ideen und Impulsen zum Thema:

- Gefühle verstehen und zulassen
- Vertrauen in eigene Selbstwirksamkeit
- Stärken fördern
- Achtsamkeit im Umgang mit Emotionen



Leitung: Jolanthe Hüber, Erzieherin,  
Psychologische Beraterin, Stress- und  
Burnout-Seminarleiterin

Kursnr: 26-30-040K

Beginn: Di., 22.09.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Dauer: 1 Abend

Kursort: Ev. Familienzentrum Hand in  
Hand

Gebühr: ohne Gebühr

## Bald bin ich Schulkind

In Kooperation mit dem Familienzentrum Hand in Hand, Dorsten

Der Übergang vom Kindergarten in die Schule ist für die Kinder, aber auch die Eltern ein großer Schritt. Eltern stellen sich Fragen wie „Wie bereite ich mein Kind auf die Schule vor?“, „Muss mein Kind schon rechnen oder schreiben können? und „Wie kann ich mein Kind emotional auf das Schulleben mit seinen Chancen und Herausforderungen vorbereiten?“ Diesen und weiteren Fragen widmen wir uns an diesem Abend und verschaffen uns mehr Sicherheit für den Schulanfang.



Leitung: Annika Krüger, Diplom-  
Pädagogin

Kursnr: 26-30-041K

Beginn: Mo., 12.10.2026, 19:00 - 20:30

Uhr

Dauer: 1 Abend

Kursort: Ev. Familienzentrum Hand in  
Hand

Gebühr: ohne Gebühr

## Wie sollen wir das bloß schaffen

In Kooperation mit dem Familienzentrum Hand in Hand, Dorsten

Der ganz normale Alltag ist oft stressig. Wie kann man den Umgang mit Stress lernen?

(...Ausnahmesituationen erfordern Ausnahmen....)

Der Kurs wird online angeboten.



Leitung: Maria Frenzel, Pädagogin M.A,  
und Soziotherapeutin

Kursnr: 26-30-042K

Beginn: Fr., 06.11.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Dauer: 1 Abend

Kursort: online/Hand in Hand

Gebühr: ohne Gebühr

## Advents- und Weihnachtsschmuck

In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Hand in Hand

An diesem Abend können Sie eine Türdekoration, einen Adventskranz oder einen Weihnachtsstrauß herstellen. Als Material verwenden wir Nobilistanne, Koniferengrün, Moos und aktuelles Dekomaterial.

Mitzubringen: Seitenschneider und Kneifzange,  
Für einen Kranz: Kranzrohling und Kerzen bitte selbst mitbringen.  
Dekomaterial kann vor Ort gegen einen kleinen Betrag erworben werden.



Leitung: Gudrun Winkel, Erzieherin

Kursnr: 26-30-043K

Beginn: Do., 26.11.2026, 18:00 - 21:00

Uhr

Dauer: 1 Abend

Kursort: Ev. Familienzentrum Hand in Hand

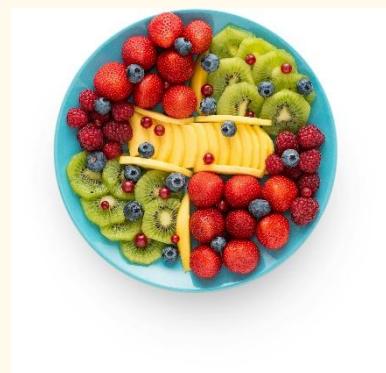
Gebühr: ohne Gebühr

## Kinderernährung – bunt und gesund

In Kooperation mit dem Kath. Familienzentrum Miteinander, Kita St. Ida

Kinder brauchen Energie – gefühlt den ganzen Tag. Sie sind neugierig, wollen Neues kennen lernen und ausprobieren. Auch in Sachen Ernährung.

Aber was verbinden Kinder mit Nahrungsaufnahme? Wie gestalte ich die Küche ausgewogen und lecker? Welche Bedürfnisse sind eher erwachsenen- und welche kindgerecht?



Leitung: Anne Christin Sauer, noch nicht bekannt

Kursnr: 26-30-047K

Beginn: Mi., 28.01.2026, 14:30 - 16:00

Uhr

Dauer: 1 Nachmittag

Kursort: Kath. Familienzentrum

Miteinander, Kita St. Ida

Gebühr: ohne Gebühr

## Erste Hilfe für Eltern und Großeltern

In Kooperation mit dem Kath. Familienzentrum Miteinander, Kita St. Ida

An diesem Abend geht es um Theorie und Praxis der Unfallvermeidung und der Ersten Hilfe bei Kindern. Inhalte sind u.a.:

- Herz-Lungen-Wiederbelebung am Baby und Kleinkind in Theorie und Praxis
- Wundversorgung, z. B. bei Schnittverletzungen und Verbrennungen
- Hilfe bei akuten Notfallsituationen



Leitung: Björn Lübecke,

Notfallsanitäter/Praxisanleiter

Rettungsdienst/Ausbilder Erste Hilfe

Kursnr: 26-30-048K

Beginn: Di., 15.09.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Dauer: 1 Abend

Kursort: Kath. Familienzentrum

Miteinander, Kita St. Ida

Gebühr: ohne Gebühr

## Warum Kinder Grenzen brauchen - online

In Kooperation mit dem Kath. Familienzentrum Miteinander, Kita St. Antonius

Kinder brauchen und suchen die Erfahrung von Grenzen. Mehr noch: Alle Eltern kennen Situationen, in denen Kinder förmlich nach Grenzen schreien. Hat der Kampf um die Durchsetzung des eigenen Willens erst einmal begonnen, werden sie lauter und fordernder, bis es schließlich heißt:

Schluss jetzt! Bis hierhin und nicht weiter! Einen solchen Schlussstrich zu ziehen, fällt vielen Eltern schwer, denn seinem Kind Grenzen zu setzen, bedeutet schließlich auch, sich selbst von ihm abzugrenzen. Warum Kinder aber genau diese Abgrenzung von den Eltern brauchen und in welchem Alter der Kinder sie beginnen muss, ist Thema dieses Abends.



Der Kurs wird online angeboten.

Leitung: Maria Frenzel, Pädagogin M.A,  
und Soziotherapeutin

Kursnr: 26-30-051K

Beginn: Do., 12.03.2026, 19:00 - 21:15

Uhr

Dauer: 1 Abend

Kursort: Kath. Familienzentrum

Miteinander, Kita St. Antonius

Gebühr: ohne Gebühr

## Zwischen Wut, Mut und Kinderlachen

In Kooperation mit dem Familienzentrum Ahornstraße, Dorsten, Für das Team

Eltern erleben die ganze Palette an Emotionen der Kinder hautnah, ungefiltert und intensiv. Eine ziemliche Herausforderung, zumal sie auch noch ihre eigenen Gefühle haben.

Dieser Elternabend dient dem Austausch und der Sammlung von Ideen und Impulsen zum Thema:

- Gefühle verstehen und zulassen
- Vertrauen in eigene Selbstwirksamkeit
- Stärken fördern
- Achtsamkeit im Umgang mit Emotionen



Leitung: Jolanthe Hüber, Erzieherin,  
Psychologische Beraterin, Stress- und  
Burnout-Seminarleiterin  
Kursnr: 26-30-054K  
Beginn: Mi., 14.01.2026, 16:00 - 17:30  
Uhr  
Dauer: 1 Abend  
Kursort: Ev. Familienzentrum  
Ahornstraße  
Gebühr: ohne Gebühr

### Erste Hilfe am Kind für Eltern und Großeltern

In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Ahornstraße, Dorsten-Holsterhausen

An diesem Abend geht es um Theorie und Praxis der Unfallvermeidung und der Ersten Hilfe bei Kindern. Inhalte sind u.a.:

- Herz-Lungen-Wiederbelebung am Baby und Kleinkind in Theorie und Praxis
- Wundversorgung, z. B. bei Schnittverletzungen und Verbrennungen
- Hilfe bei akuten Notfallsituationen



Leitung: Björn Lübbecke,  
Notfallsanitäter/Praxisanleiter  
Rettungsdienst/Ausbilder Erste Hilfe  
Kursnr: 26-30-055K  
Beginn: Do., 26.02.2026, 18:00 - 21:00  
Uhr  
Dauer: 1 Abend  
Kursort: Ev. Familienzentrum  
Ahornstraße  
Gebühr: ohne Gebühr

### Bald bin ich Schulkind

In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Ahornstraße, Dorsten-Holsterhausen

Der Übergang vom Kindergarten in die Schule ist für die Kinder, aber auch die Eltern ein großer Schritt. Eltern stellen sich Fragen wie „Wie bereite ich mein Kind auf die Schule vor?“, „Muss mein Kind schon rechnen oder schreiben können? und „Wie kann ich mein Kind emotional auf das Schulleben mit seinen Chancen und Herausforderungen vorbereiten?“ Diesen und weiteren Fragen widmen wir uns an diesem Abend und verschaffen uns mehr Sicherheit für den Schulanfang.



Leitung: Annika Krüger, Diplom-Pädagogin  
 Kursnr: 26-30-057K  
 Beginn: Mo., 08.06.2026, 19:00 - 20:30 Uhr  
 Dauer: 1 Abend  
 Kursort: Ev. Familienzentrum Ahornstraße  
 Gebühr: ohne Gebühr

### Sicherer Start in den Kindergarten - online

In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Ahornstraße, Dorsten-Holsterhausen

Der Übergang vom Elternhaus in den Kindergarten ist für Kinder und Eltern ein beachtlicher Schritt. Er bedeutet meist die erste Trennung auf Dauer zwischen Eltern und Kind. Es ist wesentlich für das Wohlbefinden des Kindes und für seine weitere Entwicklung, diesen Übergang sanft und sicher zu gestalten. Kinder brauchen dafür die Unterstützung ihrer Eltern.

An diesem Abend erfahren Eltern, was ihr Kind braucht, damit ein guter Übergang in den Kindergarten gelingt.

Der Kurs wird online angeboten.



Leitung: Maria Frenzel, Pädagogin M.A, und Soziotherapeutin  
 Kursnr: 26-30-058K  
 Beginn: Mo., 08.06.2026, 19:30 - 21:00 Uhr  
 Dauer: 1 Abend  
 Kursort: online/FZ Ahornstraße  
 Gebühr: ohne Gebühr

### Happy Kids Elternabend

In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Wittenbrink, Dorsten-Wulfen

Der Alltag der Kinder, besonders in letzter Zeit mit Isolation, Ängsten, Medienkonsum usw., führt nicht selten zu Unruhe, Konzentrations- und Einschlaf Schwierigkeiten.  
 Neben ausreichender Bewegung helfen bewusste Auszeiten und Rituale, die Belastungen des Tages besser zu verarbeiten.



Entspannungsübungen und Phantasiereisen können Kindern helfen, mehr Selbstvertrauen, Gelassenheit und psychische Stabilität zu entwickeln.

Leitung: Jolanthe Hüber, Erzieherin,  
Psychologische Beraterin, Stress- und  
Burnout-Seminarleiterin  
Kursnr: 26-30-063K  
Beginn: Do., 12.02.2026, 14:30 - 16:00  
Uhr  
Dauer: 1 Nachmittag  
Kursort: Ev. Familienzentrum Wittenbrink  
Gebühr: ohne Gebühr

### Erste Hilfe für Eltern und Großeltern

In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Wittenbrink, Dorsten-Wulfen

An diesem Abend geht es um Theorie und Praxis der Unfallvermeidung und der Ersten Hilfe bei Kindern. Inhalte sind u.a.:

- Herz-Lungen-Wiederbelebung am Baby und Kleinkind in Theorie und Praxis
- Wundversorgung, z. B. bei Schnittverletzungen und Verbrennungen
- Hilfe bei akuten Notfallsituationen



Leitung: Björn Lübbecke,  
Notfallsanitäter/Praxisanleiter  
Rettungsdienst/Ausbilder Erste Hilfe  
Kursnr: 26-30-064K  
Beginn: Di., 21.04.2026, 18:00 - 21:00 Uhr  
Dauer: 1 Abend  
Kursort: Ev. Familienzentrum Wittenbrink  
Gebühr: ohne Gebühr

### Gute Nacht, schlaf gut

In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Wittenbrink, Dorsten-Wulfen

Um zu verstehen, was ihr Kind braucht und wie ihre Nächte ruhiger werden können, werden wir uns mit folgenden Themen beschäftigen:

- Wie entwickelt sich Schlafen beim Kind?
- Wie geht Schlafen in ihrer eigenen Familie?
- Was braucht ihr Kind um Ein- und Durchschlafen zu können?



Leitung: Stephanie Gruchot  
 Kursnr: 26-30-065K  
 Beginn: Do., 15.10.2026, 19:00 - 20:30  
 Uhr  
 Dauer: 1 Abend  
 Kursort: Ev. Familienzentrum Wittenbrink  
 Gebühr: ohne Gebühr

### Heute gönnen ich mir etwas... Entspannung und Wohlbefinden

In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Wittenbrink, Dorsten-Wulfen

135 Minuten nur für mich. Ankommen, loslassen, entdecken, was mir gut tut. Wir lernen kleine Meditationen kennen, Phantasiereisen in Verbindung mit Einheiten aus dem Autogenen Training, Qigong-Übungen...  
 Wir dürfen uns einfach mal eine Pause gönnen.

Mit zu bringen: eine Decke, eine Matte und ein kleines Kissen



Leitung: Gabriele Erbe,  
 Entspannungspädagogin  
 Kursnr: 26-30-066K  
 Beginn: Mo., 02.11.2026, 19:30 - 21:45  
 Uhr  
 Dauer: 1 Abend  
 Kursort: Ev. Familienzentrum Wittenbrink  
 Gebühr: ohne Gebühr

### Zwischen Wut, Mut und Kinderlachen

In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Wittenbrink, Dorsten-Wulfen

Eltern erleben die ganze Palette an Emotionen der Kinder hautnah, ungefiltert und intensiv. Eine ziemliche Herausforderung, zumal sie auch noch ihre eigenen Gefühle haben.  
 Dieser Elternabend dient dem Austausch und der Sammlung von Ideen und Impulsen zum Thema:  
 -Gefühle verstehen und zulassen  
 -Vertrauen in eigene Selbstwirksamkeit  
 -Stärken fördern  
 -Achtsamkeit im Umgang mit Emotionen



Leitung: Jolanthe Hüber, Erzieherin,  
Psychologische Beraterin, Stress- und  
Burnout-Seminarleiterin  
Kursnr: 26-30-067K  
Beginn: Mo., 09.11.2026, 19:30 - 21:00  
Uhr  
Dauer: 1 Abend  
Kursort: Ev. Familienzentrum Wittenbrink  
Gebühr: ohne Gebühr

### Warum Kinder Grenzen brauchen - in Präsenz

In Kooperation mit dem Integrativen Familienzentrum Pustebelume, Dorsten  
Kinder brauchen und suchen die Erfahrung von Grenzen. Mehr noch: Alle Eltern kennen Situationen, in denen Kinder förmlich nach Grenzen schreien. Hat der Kampf um die Durchsetzung des eigenen Willens erst einmal begonnen, werden sie lauter und fordernder, bis es schließlich heißt:  
Schluss jetzt! Bis hierhin und nicht weiter! Einen solchen Schlussstrich zu ziehen, fällt vielen Eltern schwer, denn seinem Kind Grenzen zu setzen, bedeutet schließlich auch, sich selbst von ihm abzugrenzen. Warum Kinder aber genau diese Abgrenzung von den Eltern brauchen und in welchem Alter der Kinder sie beginnen muss, ist Thema dieses Abends.



Leitung: Maria Frenzel, Pädagogin M.A,  
und Soziotherapeutin  
Kursnr: 26-30-071K  
Beginn: Mi., 14.01.2026, 19:00 - 21:15  
Uhr  
Dauer: 1 Abend  
Kursort: Integratives Familienzentrum  
Pustebelume  
Gebühr: 5,00 € (inkl. MwSt.)

## Gesunde Kinderernährung

In Kooperation mit dem Integrativen Familienzentrum Pustebelume, Dorsten

Kinder brauchen Energie – gefühlt den ganzen Tag. Sie sind neugierig, wollen Neues kennen lernen und ausprobieren. Auch in Sachen Ernährung.

Aber was verbinden Kinder mit Nahrungsaufnahme? Wie gestalte ich die Küche ausgewogen, günstig und lecker? Welche Bedürfnisse sind eher erwachsenen- und welche kindgerecht?



Leitung: Anne Christin Sauer, noch nicht bekannt

Kursnr: 26-30-072K

Beginn: Fr., 17.04.2026, 15:15 - 17:30 Uhr

Dauer: 1 Nachmittag

Kursort: Integratives Familienzentrum

Pustebelume

Gebühr: ohne Gebühr

## Wie sollen wir das bloß schaffen?

In Kooperation mit dem Integrativen Familienzentrum Pustebelume, Dorsten

Der ganz normale Alltag ist oft stressig. Wie kann man den Umgang mit Stress lernen?

(...Ausnahmesituationen erfordern Ausnahmen....)

Der Kurs wird online angeboten.



Leitung: Maria Frenzel, Pädagogin M.A., und Soziotherapeutin

Kursnr: 26-30-073K

Beginn: Mo., 07.09.2026, 19:30 - 21:00

Uhr

Dauer: 1 Abend

Kursort: online/Kita Pustebelume

Gebühr: ohne Gebühr

## "Dich pflegen und für mich sorgen?"

In Kooperation mit dem Integrativen Familienzentrum Pusteblume, Dorsten

Chancen und Grenzen der Pflege durch Angehörige

Sind die eigenen Eltern an Demenz erkrankt, dann stehen plötzlich

Fragen im Raum wie:

- Was kommt auf mich zu?
- Welche emotionalen und körperlichen Grenzen habe ich bezüglich der Pflege meiner Eltern?
- Wie schaffe ich es trotzdem, noch selbst mein Leben zu leben?
- Was verpasste ich, wenn ich mich nicht mit einbringe?
- und besonders: Was brauche ich, um zwischendurch wieder auftanken zu können?

An diesem Abend erarbeiten wir gemeinsam Argumente für oder gegen die Entscheidung, die eigenen Eltern mit Demenz eng zu betreuen und/oder die Pflege (mit) zu übernehmen.

Durch viele Gedankenanstöße und noch mehr handfeste Fakten werden Sie Ihre persönliche Entscheidung treffen. Sie werden hierdurch innerlich zur Ruhe kommen und sind anschließend in der Lage, diese bewusste Entscheidung deutlich besser vor Ihrem Umfeld zu vertreten.

„Denn Wissen entlastet und gibt Kraft für den Umgang mit dem Erkrankten.“



Der Kurs wird online angeboten.

Leitung: Michaela Felsner, Diplom-Ergotherapeutin

Kursnr: 26-30-074K

Beginn: Do., 26.11.2026, 18:00 - 20:00

Uhr

Dauer: 1 Abend

Kursort: online/Kita Pusteblume

Gebühr: 3,00 € (inkl. MwSt.)

## Kindliche Sexualität und Sexualerziehung

In Kooperation mit der Ev. Kita Arche, Dorsten

Dass die Entwicklung von Sexualität für den Menschen ein wesentliches Element in der Persönlichkeitsentwicklung ist, wissen inzwischen viele Eltern und viele bemühen sich auch, dieses Thema in ihre Erziehung einzubringen. Dennoch gibt es bei der Sexualerziehung immer wieder schwierige, peinliche und unangenehme Situationen, die man jedoch eher selten mit anderen Eltern bespricht. „Ist das eigentlich noch normal?“ „Wie sag ich's meinem Kind?“ „Wo sind meine Grenzen und was kann schädlich sein?“

Diese und ähnliche Fragen tauchen bei allen Eltern irgendwann einmal auf und es kann sehr hilfreich, entlastend (und auch lustig) sein, sich mit anderen Eltern auch einmal über dieses Thema auszutauschen. Dazu soll dieser Gesprächsabend dienen.



Leitung: Meinhard Schreiber,  
 Sexualpädagoge pro familia  
 Kursnr: 26-30-078K  
 Beginn: Do., 29.01.2026, 18:30 - 20:00  
 Uhr  
 Dauer: 1 Abend  
 Kursort: Ev. Familienzentrum Arche  
 Gebühr: ohne Gebühr

### **Erste Hilfe am Kind für Eltern und Großeltern**

In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Arche, Dorsten

An diesem Abend geht es um Theorie und Praxis der Unfallvermeidung und der Ersten Hilfe bei Kindern. Inhalte sind u.a.:

- Herz-Lungen-Wiederbelebung am Baby und Kleinkind in Theorie und Praxis
- Wundversorgung, z. B. bei Schnittverletzungen und Verbrennungen
- Hilfe bei akuten Notfallsituationen



Leitung: Björn Lübbecke,  
 Notfallsanitäter/Praxisanleiter  
 Rettungsdienst/Ausbilder Erste Hilfe  
 Kursnr: 26-30-079K  
 Beginn: Do., 25.06.2026, 18:00 - 21:00  
 Uhr  
 Dauer: 1 Abend  
 Kursort: Ev. Familienzentrum Arche  
 Gebühr: ohne Gebühr

### **Gute Nacht, schlaf gut**

In Kooperation mit dem Familienzentrum Arche, Dorsten

Um zu verstehen, was ihr Kind braucht und wie ihre Nächte ruhiger werden können, werden wir uns mit folgenden Themen beschäftigen:

- Wie entwickelt sich Schlafen beim Kind?
- Wie geht Schlafen in ihrer eigenen Familie?
- Was braucht ihr Kind um Ein- und Durchschlafen zu können?



Leitung: Stephanie Gruchot  
Kursnr: 26-30-080K  
Beginn: Do., 03.09.2026, 15:00 - 16:30  
Uhr  
Dauer: 1 Nachmittag  
Kursort: Ev. Familienzentrum Arche  
Gebühr: ohne Gebühr

### Gesunde Kinderernährung

In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum An der Kempkesstege, Schermbeck

Kinder brauchen Energie – gefühlt den ganzen Tag. Sie sind neugierig, wollen Neues kennen lernen und ausprobieren. Auch in Sachen Ernährung.

Aber was verbinden Kinder mit Nahrungsaufnahme? Wie gestalte ich die Küche ausgewogen, günstig und lecker? Welche Bedürfnisse sind eher erwachsenen- und welche kindgerecht?



Leitung: Anne Christin Sauer, noch nicht bekannt  
Kursnr: 26-30-084K  
Beginn: Mi., 25.02.2026, 19:00 - 20:30  
Uhr  
Dauer: 1 Abend  
Kursort: Ev. Familienzentrum an der Kempkesstege  
Gebühr: ohne Gebühr

### Spiel mit mir! Einfache Spielideen für den Familienalltag

In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Kempkesstege, Schermbeck

„...wenn man genügend spielt, solange man klein ist, dann trägt man Schätze mit sich herum, aus denen man später sein ganzes Leben lang schöpfen kann“. Astrid Lindgren  
Spielen ist wichtig für die kindliche Entwicklung. Im Spiel entfalten sich seelische, geistige und körperliche Fähigkeiten. Es fördert Kreativität, stärkt das Selbstvertrauen und festigt das Gemeinschaftsgefühl. Aber - auch wenn wir um die Bedeutung des Spielens wissen, fehlt es uns oft an Spielideen, die „Groß“ und „Klein“ Spaß machen. Deshalb wollen wir an diesem Abend gemeinsam einen „Schatz“ mit einfachen Spielideen entwickeln, die im Alltag schnell umgesetzt werden können.

Mitzubringen: Ein Spiel, das die Familie gerne spielt.



Leitung: Annika Krüger, Diplom-Pädagogin  
 Kursnr: 26-30-085K  
 Beginn: Mi., 29.04.2026, 19:00 - 20:30 Uhr  
 Dauer: 1 Abend  
 Kursort: Ev. Familienzentrum an der Kempkesstege  
 Gebühr: ohne Gebühr

### Erste Hilfe für Eltern und Großeltern

In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Kempkesstege, Schermbeck

An diesem Abend geht es um Theorie und Praxis der Unfallvermeidung und der Ersten Hilfe bei Kindern. Inhalte sind u.a.:

- Herz-Lungen-Wiederbelebung am Baby und Kleinkind in Theorie und Praxis
- Wundversorgung, z. B. bei Schnittverletzungen und Verbrennungen
- Hilfe bei akuten Notfallsituationen



Leitung: Björn Lübbecke,  
 Notfallsanitäter/Praxisanleiter  
 Rettungsdienst/Ausbilder Erste Hilfe  
 Kursnr: 26-30-086K  
 Beginn: Di., 12.05.2026, 18:00 - 21:00 Uhr  
 Dauer: 1 Abend  
 Kursort: Ev. Familienzentrum an der Kempkesstege  
 Gebühr: ohne Gebühr

### Bald bin ich Schulkind

In Kooperation mit dem Familienzentrum Altstadt Bottrop, Bottrop

Der Übergang vom Kindergarten in die Schule ist für die Kinder, aber auch die Eltern ein großer Schritt. Eltern stellen sich Fragen wie „Wie bereite ich mein Kind auf die Schule vor?“, „Muss mein Kind schon rechnen oder schreiben können? und „Wie kann ich mein Kind emotional auf das Schulleben mit seinen Chancen und



Herausforderungen vorbereiten?“ Diesen und weiteren Fragen widmen wir uns an diesem Abend und verschaffen uns mehr Sicherheit für den Schulanfang.

Leitung: Annika Krüger, Diplom-Pädagogin  
Kursnr: 26-30-093K  
Beginn: Di., 24.02.2026, 15:00 - 16:30 Uhr  
Dauer: 1 Abend 1 Nachmittag  
Kursort: Evangelisches Familienzentrum Altstadt, Bottrop  
Gebühr: ohne Gebühr

### Erste Hilfe für Eltern und Großeltern

In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Altstadt Bottrop, Bottrop

An diesem Abend geht es um Theorie und Praxis der Unfallvermeidung und der Ersten Hilfe bei Kindern. Inhalte sind u.a.:

- Herz-Lungen-Wiederbelebung am Baby und Kleinkind in Theorie und Praxis
- Wundversorgung, z. B. bei Schnittverletzungen und Verbrennungen
- Hilfe bei akuten Notfallsituationen



Leitung: Björn Lübbecke,  
Notfallsanitäter/Praxisanleiter  
Rettungsdienst/Ausbilder Erste Hilfe  
Kursnr: 26-30-094K  
Beginn: Do., 30.04.2026, 18:00 - 21:00 Uhr  
Dauer: 1 Abend  
Kursort: Ev. Kita Altstadt Bottrop  
Gebühr: ohne Gebühr

### Spiel mit mir! Einfache Spielideen für den Familienalltag

In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Altstadt, Bottrop

„...wenn man genügend spielt, solange man klein ist, dann trägt man Schätze mit sich herum, aus denen man später sein ganzes Leben lang schöpfen kann“. Astrid Lindgren  
Spielen ist wichtig für die kindliche Entwicklung. Im Spiel entfalten sich seelische, geistige und körperliche Fähigkeiten. Es fördert Kreativität, stärkt das Selbstvertrauen und festigt das Gemeinschaftsgefühl. Aber - auch wenn wir um die Bedeutung des Spielens wissen, fehlt es uns oft an Spielideen, die „Groß“ und „Klein“ Spaß machen. Deshalb wollen wir an diesem Abend gemeinsam einen „Schatz“ mit einfachen Spielideen entwickeln, die im Alltag schnell umgesetzt werden können.



Mit zu bringen: Ein Spiel, das die Familie gerne spielt.

Leitung: Annika Krüger, Diplom-Pädagogin  
 Kursnr: 26-30-095K  
 Beginn: Di., 15.09.2026, 15:00 - 16:30 Uhr  
 Dauer: 1 Nachmittag  
 Kursort: Ev. Familienzentrum Altstadt, Bottrop  
 Gebühr: ohne Gebühr

### Warum Kinder Grenzen brauchen - online

In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Batenbrock, Bottrop

Kinder brauchen und suchen die Erfahrung von Grenzen. Mehr noch: Alle Eltern kennen Situationen, in denen Kinder förmlich nach Grenzen schreien. Hat der Kampf um die Durchsetzung des eigenen Willens erst einmal begonnen, werden sie lauter und fordernder, bis es schließlich heißt:

Schluss jetzt! Bis hierhin und nicht weiter! Einen solchen Schlussstrich zu ziehen, fällt vielen Eltern schwer, denn seinem Kind Grenzen zu setzen, bedeutet schließlich auch, sich selbst von ihm abzugrenzen. Warum Kinder aber genau diese Abgrenzung von den Eltern brauchen und in welchem Alter der Kinder sie beginnen muss, ist Thema dieses Abends.



Der Kurs wird online angeboten.

Leitung: Maria Frenzel, Pädagogin M.A., und Soziotherapeutin  
 Kursnr: 26-30-102K  
 Beginn: Do., 05.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr  
 Dauer: 1 Abend  
 Kursort: Ev. Familienzentrum Batenbrock, Bottrop  
 Gebühr: ohne Gebühr

## Konsequentes Verhalten in der Erziehung

In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Batenbrock, Bottrop

Soll ich immer konsequent sein? Was soll ich tun, wenn mein Kind trotzdem nicht folgt oder die Situation dann erst recht eskaliert? Solche Fragen stellen sich wohl alle Eltern im Umgang mit ihren Kindern. Der Kursabend gibt darauf konkrete Antworten. Er stellt die Bedeutung von Konsequenz für eine positive Entwicklung des Kindes dar. Gemeinsam werden Verhaltensweisen erarbeitet, die es leichter machen konsequent zu handeln und sich in angemessener Weise gegenüber dem Kind durchzusetzen



Leitung: Maria Frenzel, Pädagogin M.A,  
und Soziotherapeutin

Kursnr: 26-30-103K

Beginn: Di., 10.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Dauer: 1 Abend

Kursort: Ev. Familienzentrum Batenbrock,  
Bottrop

Gebühr: ohne Gebühr

## Kindliche Sexualität und Sexualerziehung

In Kooperation mit der Ev. Kita An der Arche, Bottrop

Dass die Entwicklung von Sexualität für den Menschen ein wesentliches Element in der Persönlichkeitsentwicklung ist, wissen inzwischen viele Eltern und viele bemühen sich auch, dieses Thema in ihre Erziehung einzubringen. Dennoch gibt es bei der Sexualerziehung immer wieder schwierige, peinliche und unangenehme Situationen, die man jedoch eher selten mit anderen Eltern bespricht. „Ist das eigentlich noch normal?“ „Wie sag ich's meinem Kind?“ „Wo sind meine Grenzen und was kann schädlich sein?“

Diese und ähnliche Fragen tauchen bei allen Eltern irgendwann einmal auf und es kann sehr hilfreich, entlastend (und auch lustig) sein, sich mit anderen Eltern auch einmal über dieses Thema auszutauschen. Dazu soll dieser Gesprächsabend dienen.



Leitung: Laser, noch nicht bekannt  
Kursnr: 26-30-107K  
Beginn: Di., 27.01.2026, 19:00 - 20:30 Uhr  
Dauer: 1 Abend  
Kursort: Ev. Kita "An der Arche" Bottrop  
Gebühr: ohne Gebühr

### Gesunde Kinderernährung

In Kooperation mit dem Familienzentrum An der Arche, Bottrop

Kinder brauchen Energie – gefühlt den ganzen Tag. Sie sind neugierig, wollen Neues kennen lernen und ausprobieren. Auch in Sachen Ernährung.  
Aber was verbinden Kinder mit Nahrungsaufnahme? Wie gestalte ich die Küche ausgewogen und lecker? Welche Bedürfnisse sind eher erwachsenen- und welche kindgerecht?



Leitung: Anne Christin Sauer  
Kursnr: 26-30-108K  
Beginn: Fr., 11.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr  
Dauer: 1 Abend  
Kursort: Ev. Kita "An der Arche" Bottrop  
Gebühr: ohne Gebühr



Die Kurse dieses Fachbereichs bieten Ihnen ein breites Spektrum von Themen und Impulsen

- für die Erweiterung von Horizonten und Lebenskreisen
- für persönliche Entwicklung und das Leben in Beziehungen
- für Erweiterung von beruflichen und persönlichen Kompetenzen
- für die Bewältigung von kritischen Lebenssituationen und Übergängen
- für Austausch, Begegnung und neue Perspektiven

## Fahren ohne Alkohol

Alkohol ist nach wie vor die häufigste Unfallursache im Straßenverkehr.

Schon bei einem Alkoholwert von 0,3 Promille kommt es zu deutlichen Veränderungen des Fahrverhaltens. Personen, denen die Fahrerlaubnis entzogen wurde, müssen in aller Regel ihre Fahrtauglichkeit über ein positives Gutachten einer anerkannten medizinisch psychologischen Untersuchungsstelle (MPU) nachweisen. Fast zwei Drittel der Antragsteller fallen dabei durch. Die entscheidende Ursache liegt nicht - wie un seriöse Beratungsinstitute glauben machen wollen - in der unzureichenden Gutachtenpraxis, sondern in der mangelnden Selbstreflexion der Suchtproblematik durch die Betroffenen.



Hier wollen die Kurse Hilfestellung und Wege aus der Krise bzw. Abhängigkeit eröffnen. Über die Teilnahme wird eine Bescheinigung ausgestellt.

Vor Kursbeginn findet ein kostenloses und unverbindliches Vorgespräch statt und zwar am Montag, den 09.02.2025 um 17.00 Uhr, bei dem sich Interessent:innen über den Kurs informieren können. Eine kurze, telefonische Anmeldung zum Vorgespräch ist unbedingt nötig unter: 02362-71161.

Leitung: Dr. Hans-Udo Schneider, Dipl.-Psychologe, Pfarrer  
Kursnr: 26-40-002  
Beginn: Mo., 16.02.2026, 17:00 - 19:15 Uhr  
Dauer: 6 Abende  
Kursort: Paul-Gerhardt-Haus  
Gebühr: 400,00 € (inkl. MwSt.)

## Gesprächskreis krebskranker Frauen

Wir sind eine Gruppe von Frauen, die unterschiedliche Krebserkrankungen hinter sich haben. Wir treffen uns, um Kontakte zu pflegen, etwas zu unternehmen und uns über Fragen, Sorgen und Probleme auszutauschen.

Sind Sie auch betroffen? Sie sind herzlich eingeladen, einfach mal vorbeizuschauen und/oder anzurufen.

Kontakt: Sandra Beate Neugebauer, mobil: 01573-8260023



Leitung: Sandra Beate Neugebauer, Handelsfachwirtin  
Kursnr: 26-40-003  
Beginn: Do., 22.01.2026, 14:30 - 16:45 Uhr  
Dauer: 10 Nachmittage  
Kursort: Das Leo, Gruppenraum  
Gebühr: ohne Gebühr

Leitung: Sandra Beate Neugebauer, Handelsfachwirtin  
Kursnr: 26-40-004  
Beginn: Do., 17.09.2026, 14:30 - 16:45 Uhr  
Dauer: 7 Nachmittage  
Kursort: Das Leo, Gruppenraum  
Gebühr: ohne Gebühr

## „Lebenslabyrinth“ - Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depression, Angsterkrankung

### „Lebenslabyrinth“

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depression und Angsterkrankung

Wir sind eine Gemeinschaft depressiv erkrankter Menschen, die allesamt Erfahrungen mit dieser heimtückischen Krankheit haben, über die lieber geschwiegen als geredet wird. Man sieht uns unsere Krankheit meist nicht an. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, in Gruppenarbeit untereinander über unsere Situation zu reden, um die Kraft zu finden, offen mit unserer Krankheit umzugehen. In der



Gruppe kann jeder sein, wie er ist. Man kann nichts Falsches sagen. Wir helfen uns und anderen, mit problematischen Situationen umzugehen.

Unser Wunsch ist es, uns gegenseitig so zu stärken, dass wir zunehmend in der Lage sind, den Alltag zu bewältigen.

Wir treffen uns in unregelmäßigen Abständen dienstags am späten Nachmittag.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Treffen während der Schulferien nach Absprache.

Wir bitten um erste Kontaktaufnahme über Rainer Decke, Tel. 0177-4547303.

Leitung: Rainer Decke, Sucht-Krankenhelfer Ausbilder

Kursnr: 26-40-005

Beginn: Di., 20.01.2026, 17:30 - 19:45 Uhr

Dauer: 12 Abende

Kursort: Paul-Gerhardt-Haus

Gebühr: ohne Gebühr

Leitung: Rainer Decke, Sucht-Krankenhelfer Ausbilder

Kursnr: 26-40-006

Beginn: Di., 15.09.2026, 17:30 - 19:45 Uhr

Dauer: 5 Abende

Kursort: Paul-Gerhardt-Haus

Gebühr: ohne Gebühr

## Psychose-Gespräche

Viele Menschen leiden unter psychischen Belastungen, sei es als Betroffene oder als Angehörige, und suchen nach Möglichkeiten, damit zu leben, Unterstützung zu erfahren und neue Perspektiven zu entwickeln. Dies ist ein offenes Angebot und richtet sich an Betroffene, Angehörige und Interessierte. Neue Teilnehmer\*innen sind jederzeit herzlich willkommen.

Termine: mittwochs alle 14 Tage (Ferien ausgenommen).



Kontakt und weitere Informationen: Dirk Rolandus-Boers, Tel. 02362-795634

Leitung: Dirk Rolandus Boers, Diplom Sozialarbeiter  
 Kursnr: 26-40-007  
 Beginn: Mi., 21.01.2026, 17:30 - 19:30 Uhr  
 Dauer: 12 Abende  
 Kursort: Das Leo, Gruppenraum  
 Gebühr: ohne Gebühr

Leitung: Dirk Rolandus Boers, Diplom Sozialarbeiter  
 Kursnr: 26-40-008  
 Beginn: Mi., 16.09.2026, 17:30 - 19:30 Uhr  
 Dauer: 6 Abende  
 Kursort: Das Leo, Gruppenraum  
 Gebühr: ohne Gebühr

### Aktiv gegen Osteoporose - knochengesund essen,

Über 7 Millionen Menschen in Deutschland sind von Osteoporose betroffen. Essen und Trinken haben maßgeblichen Einfluss auf die Stabilität der Knochen und die Gesundheit des ganzen Körpers. Mit der richtigen Ernährung, Bewegung und Vitamin D können sie in jedem Lebensalter aktiv werden gegen Osteoporose!

In diesem Kurs erläutert die Diätassistentin, Diät-Ernährungsberaterin VFED Anne Christin Sauer alle Aspekte einer gesunden Ernährung. Sie erfahren was speziell die Gesundheit der Knochen beeinflusst. Gemeinsam berechnen Sie Ihre Calciumzufuhr anhand eines Esstagebuches und erfahren, wie Sie gesundes Essen in den Alltag integrieren können.



Der Kurs findet an 2 Samstagen statt.

Kursunterlagen und Getränke werden bereit gestellt.

Dieser Kurs ist als zertifizierter Präventionskurs (ZPP) gelistet. Die meisten Krankenkassen erstatten einen Teil der Kosten.

Leitung: Anne Christin Sauer  
 Kursnr: 26-40-009  
 Beginn: Sa., 28.02.2026, 09:30 - 13:00 Uhr  
 Dauer: 2 Vormittag  
 Kursort: Paul-Gerhardt-Haus  
 Gebühr: 120,00 € (inkl. MwSt.)

### Gemeinsam unterwegs

#### Ausflüge, Wanderungen und E-Bike-Touren

Gemeinsame Unternehmungen in geselliger Runde- das steht bei uns im Mittelpunkt! Ob bei abwechslungsreichen Wanderungen oder spannenden E-Bike-Touren: Wir entdecken gemeinsam die schönsten Ecken der Region und genießen dabei die Natur und das Miteinander.

Jeden 1. und 3. Donnerstag schwingen wir uns aufs E-Bike und erkunden gemütlich neue Routen - perfekt für alle, die gerne aktiv sind und dabei nette Leute kennenlernen möchten.



Jeden 1. und 3. Freitag laden wir zu gemeinsamen Wanderungen ein. Ob Waldwege, Hügel oder Aussichtspunkte - die Bewegung an der frischen Luft und das anschließend Beisammensein sorgen für eine rundum gelungene Zeit.

Ob allein, zu zweit oder mit Freunden - bei uns ist jeder willkommen. Komm vorbei, lerne neue Menschen kennen und erlebe schöne gemeinsame Momente.

Um die aktuellen Treffpunkte für die Aktivitäten zu erfragen, nehmen Sie bitte Kontakt zu der Kursleitung Frau Kerd unter 0178-2311575 auf.

Leitung: Monika Kerd

Kursnr: 26-40-010E

Beginn: Fr., 16.01.2026, 10:00 - 14:30 Uhr

Kursort: Paul-Gerhardt-Haus

Gebühr: ohne Gebühr

### Teamspiele mit Spaß - Teamfortbildung

Teamspiele für das Team der Kita Windmühle

Eine Auszeit für das Team, vom Alltag abschalten, mal etwas Anderes tun und zusammen Spaß haben.

Die Teamspiele sind anregend für Phantasie, Erfindergeist, Reaktions- und Kombinationsvermögen. Einige sind albern, verrückt und spaßig. Andere dagegen sind sehr ruhig, entspannend und fördern Vertrauen. Gespielt wird mit unterschiedlich starkem körperlichen, sprachlichen und stimmlichen Einsatz.



Leitung: Eva Paulus-Whitford, Dipl.

Sozialarbeiterin, Theaterpädagogik /

Klinikclown

Kursnr: 26-40-016K

Beginn: Mo., 19.01.2026, 14:00 - 16:15

Uhr

Dauer: 1 Nachmittag

Kursort: Ev. Familienzentrum Windmühle

Gebühr: ohne Gebühr

### Neurographik für das Team Ahornstraße

Für das Team Ahornstraße

Wie wichtig es ist, in einer Einrichtung als Team zu agieren, sich gegenseitig zu unterstützen und wertzuschätzen, ist uns allen bewusst. Im Alltag verlieren wir allerdings oft den Blick auf die Stärken und Fähigkeiten einer / eines jeden Einzelnen. Wir schauen nur auf die Dinge und Situationen, die nicht funktionieren.

In einem guten Team darf die Wertschätzung sich selbst und den anderen gegenüber aber nicht verloren gehen.



Wie können wir das nachhaltig möglich machen, so dass wir die Aufmerksamkeit darauf nicht verlieren?

Da setzt die Methode der Neurographik an:

Mit ihr werden sichtbare Ergebnisse gestaltet, die Sie immer vor Augen haben und die immer wieder an die eigenen Stärken und die des gesamten Teams erinnern. Dadurch verlieren Sie nicht die Verbindung zueinander.

Im ersten Schritt werden mit dem Stift die eigenen Qualitäten erarbeitet und sichtbar gemacht. Im zweiten Schritt werden die Fähigkeiten jeder/ jedes Einzelnen zu einem Gesamtbild zusammengefügt. Die Stärken aller werden verbunden und damit wird erfahrbar und erlebbar, wie kraftvoll das gesamte Team im Miteinander ist.

Um in dieser Form Teambuilding zu gestalten, muss man nicht zeichnen können. Jede/ jeder, die/ der einen Stift halten kann, besitzt die Möglichkeit, ein Teil davon zu sein. Eine gute Investition in eine wertschätzende Arbeitswelt.

Leitung: Gabriele Erbe,

Entspannungspädagogin

Kursnr: 26-40-017K

Beginn: Mo., 16.11.2026, 16:00 - 18:15

Uhr

Dauer: 1 Treffen

Kursort: Ev. Familienzentrum

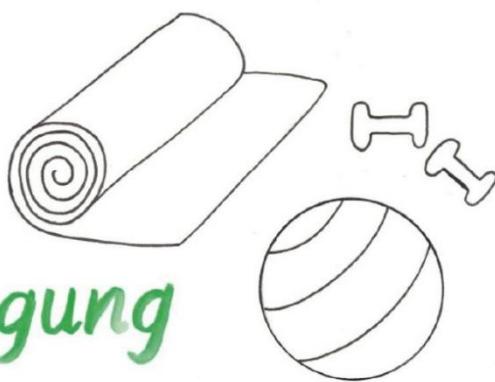
Ahornstraße

Gebühr: ohne Gebühr

# Gesundheit



# Bewegung



# Entspannung

Bewegung und Entspannung sind unverzichtbare Bestandteile einer gesunden Lebensweise.

Unsere Kurse

- zeigen Ihnen Wege aus dem Stress,
- fördern positive Körpererfahrung,
- vermitteln Freude an der Bewegung
- und tragen so zu Wohlbefinden und Lebensfreude bei.

## Feldenkrais: Bewusstheit durch Bewegung

„Nur wenn wir wissen, was wir tun, können wir tun, was wir wollen.“ (Moshé Feldenkrais)

Im Laufe unseres Lebens bilden wir Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten aus, die einerseits hilfreich sein können, andererseits aber Einschränkungen mit sich bringen.

Diese Einschränkungen führen zu Schmerzen oder Verspannungen. Hinzu kommt, dass vielfältige und mühelose Bewegungsabläufe, wie wir sie aus der Kindheit kennen, im Erwachsenenalter immer mehr "verlernt" werden.

Die differenzierten Anleitungen der Feldenkrais-Methode geben uns die Möglichkeit ungewohnte sowie unbekannte Bewegungen auszuprobieren und uns leichter, zweckmäßiger und schmerzfreier zu bewegen.

Ziel ist es, Bewusstheit zu erlangen, wie sich Bewegung anfühlt und dem Nervensystem die Möglichkeit zu alternativen, effizienteren und angenehmen Bewegungen zu geben.

Dies hilft, das eigene Handlungs- und Bewegungsrepertoire und Bewegungsweisen zu ergänzen.

Die Koordination verbessert sich und fördert das Gleichgewicht.

Die Feldenkrais-Methode ist für alle geeignet, die mehr über sich erfahren wollen und Aufmerksamkeit auf körperliche Empfindungen, Erfahrungen und Prozesse richten möchten



**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, etwas zu trinken.

Leitung: Manuel Reetz, Zertifizierter Feldenkrais-Pädagoge und Child'Space-Lehrer  
Kursnr: 26-80-001  
Beginn: Mo., 13.04.2026, 18:00 - 19:30 Uhr  
Dauer: 12 Abende  
Kursort: Kita Joachimstr.  
Gebühr: 236,30 € (inkl. MwSt.)

Leitung: Manuel Reetz, Zertifizierter Feldenkrais-Pädagoge und Child'Space-Lehrer  
Kursnr: 26-80-002  
Beginn: Mo., 07.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr  
Dauer: 6 Abende  
Kursort: Kita Joachimstr.  
Gebühr: 119,90 € (inkl. MwSt.)

Leitung: Manuel Reetz, Zertifizierter Feldenkrais-Pädagoge und Child'Space-Lehrer  
Kursnr: 26-80-003  
Beginn: Mo., 02.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr  
Dauer: 7 Abende  
Kursort: Kita Joachimstr.  
Gebühr: 139,30 € (inkl. MwSt.)

## Fit durch Bewegung - Gymnastik für Frauen ab 50

Gezielte Übungen für Schultern, Rücken, Bauch und Po helfen bei ruhigem Tempo die Muskeln aufzubauen und zu erhalten.

Anmeldung: online oder telefonisch bei der Kursleiterin  
Astrid Zeiler-Kendt, Tel. 0160-91959916

Mitzubringen: Sportbekleidung und etwas zu trinken

Leitung: Astrid Zeiler-Kendt, MFA,  
Übungsleiterin C, Pilates-Trainerin  
Kursnr: 26-80-004  
Beginn: Di., 20.01.2026, 18:00 - 19:00 Uhr  
Dauer: 21 Abende  
Kursort: Das Leo, Sportraum  
Gebühr: 110,20 € (inkl. MwSt.)



Leitung: Astrid Zeiler-Kendt, MFA,  
Übungsleiterin C, Pilates-Trainerin  
Kursnr: 26-80-005  
Beginn: Di., 15.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr  
Dauer: 10 Abende  
Kursort: Das Leo, Sportraum  
Gebühr: 54,50 € (inkl. MwSt.)

## Autogenes Training für Anfänger:innen

Autogenes Training gehört zu den anerkannten und bewährten psychotherapeutischen Verfahren. Ziel ist eine schlafähnliche körperliche Umschaltung, die in sechs Stufen erarbeitet wird. Mit den Übungen der Grundstufe - Ruhe, Schwere, Wärme, Atmen - ist es ganz leicht, diese Methode zu erlernen und zur wirksamen Entspannung anzuwenden.



Mitzubringen: eine kleine Decke und bei Bedarf ein kleines Kissen.

Leitung: Dr. Hans-Udo Schneider, Dipl.-Psychologe, Pfarrer  
Kursnr: 26-80-006  
Beginn: Mi., 04.03.2026, 18:30 - 20:00  
Uhr  
Dauer: 6 Abende  
Kursort: Paul-Gerhardt-Haus  
Gebühr: 74,00 € (inkl. MwSt.)

## Achtsamkeitstraining

Achtsamkeit ist eine grundlegende und jedem Menschen zugängliche Fähigkeit und Haltung, die sich durch regelmäßige

Übung entwickeln lässt. Achtsamkeit heißt, den gegenwärtigen Moment bewusst wahrzunehmen, ohne zu urteilen oder zu werten. Doch diese Aufmerksamkeit über längere Zeit aufrechtzuerhalten, ist leichter gesagt als getan. Die Anforderungen und die Geschäftigkeit

des Alltags lassen uns immer wieder abschweifen und oftmals verlieren wir uns in Gedanken und Gefühlen, die sich vor allem mit der Vergangenheit oder mit der Zukunft beschäftigen.

Achtsamkeits- und Aufmerksamkeitstraining schaffen einen frischen Blick auf die Situation - open mind!



Der Kurs ist geeignet für Menschen

- die lernen möchten, mit beruflichem oder privatem Stress besser umzugehen
- die unter Konzentrationsmangel, innerer Unruhe, Schlafstörungen oder Erschöpfung leiden
- die an akuten oder chronischen Krankheiten und Schmerzen leiden
- die eine sinnvolle und heilsame Ergänzung zu einer medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung suchen
- die einen aktiven Beitrag zum Erhalt ihrer Gesundheit leisten möchten
- die ganz allgemein an einer Schulung der Achtsamkeit interessiert sind.

Termin und Kursleitung bei Drucklegung nicht bekannt

Leitung: N.N.

Kursnr: 26-80-007, 10:00 - 13:00 Uhr

Dauer: 1 Vormittag

Kursort: Paul-Gerhardt-Haus

Gebühr: 28,10 € (inkl. MwSt.)

## Achtsamkeitstraining

Achtsamkeit ist eine grundlegende und jedem Menschen zugängliche Fähigkeit und Haltung, die sich durch regelmäßige

Übung entwickeln lässt. Achtsamkeit heißt, den gegenwärtigen Moment bewusst wahrzunehmen, ohne zu urteilen oder zu werten. Doch diese Aufmerksamkeit über längere Zeit aufrechtzuerhalten, ist leichter gesagt als getan. Die Anforderungen und die Geschäftigkeit

des Alltags lassen uns immer wieder abschweifen und oftmals verlieren wir uns in Gedanken und Gefühlen, die sich vor allem mit der Vergangenheit oder mit der Zukunft beschäftigen.

Achtsamkeits- und Aufmerksamkeitstraining schaffen einen frischen Blick auf die Situation - open mind!



Der Kurs ist geeignet für Menschen

- die lernen möchten, mit beruflichem oder privatem Stress besser umzugehen
- die unter Konzentrationsmangel, innerer Unruhe, Schlafstörungen oder Erschöpfung leiden
- die an akuten oder chronischen Krankheiten und Schmerzen leiden

- die eine sinnvolle und heilsame Ergänzung zu einer medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung suchen
- die einen aktiven Beitrag zum Erhalt ihrer Gesundheit leisten möchten
- die ganz allgemein an einer Schulung der Achtsamkeit interessiert sind.

Termin und Kursleitung bei Drucklegung nicht bekannt

Leitung: N.N.  
 Kursnr: 26-80-008, 10:00 - 13:00 Uhr  
 Dauer: 1 Vormittag  
 Kursort: Paul-Gerhardt-Haus  
 Gebühr: 28,10 € (inkl. MwSt.)

### Beckenbodengymnastik

Der Kurs ist für Frauen jeden Alters geeignet und verlangt keine körperliche Kondition. Bei kontinuierlichem Training erreichen Sie durch einfache, wirkungsvolle Übungen eine Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Die Übungen eignen sich auch sehr gut als Rückbildungsgymnastik nach einer Schwangerschaft.  
 Junge Mütter können selbstverständlich ihre Babys zum Kurs mitbringen.  
 Sie lernen, Ihre Beckenbodenmuskulatur bewusst wahrzunehmen und die Übungen in den Tagesablauf zu integrieren. Auch werden viele Tipps und Tricks vermittelt, um den Beckenboden zu schonen und Alltagsfehler zu vermeiden.



Mitzubringen: bequeme Kleidung, ein großes Handtuch und rutschfeste warme Socken

Leitung: Elke Kleine-Bley  
 Kursnr: 26-80-009  
 Beginn: Mi., 21.01.2026, 09:00 - 10:00 Uhr  
 Dauer: 10 Vormittage  
 Kursort: Das Leo, Sportraum  
 Gebühr: 70,00 € (inkl. MwSt.)

Leitung: Elke Kleine-Bley  
 Kursnr: 26-80-010  
 Beginn: Mi., 15.04.2026, 09:00 - 10:00 Uhr  
 Dauer: 10 Vormittage  
 Kursort: Das Leo, Sportraum  
 Gebühr: 70,00 € (inkl. MwSt.)

Leitung: Elke Kleine-Bley  
 Kursnr: 26-80-011  
 Beginn: Mi., 16.09.2026, 09:00 - 10:00 Uhr  
 Dauer: 10 Vormittage  
 Kursort: Das Leo, Sportraum  
 Gebühr: 70,00 € (inkl. MwSt.)

## Rücken-Fitness

Rückenschmerzen können viele Ursachen haben. Die meisten Rückenbeschwerden lassen sich aber letzten Endes auf zu schwache Muskulatur zurückführen. Zu schwache Muskeln führen zu Fehlhaltungen, die die überlastete Muskulatur verkrampfen und verspannen lassen. Die Verspannung führt zu einer Mangeldurchblutung des Muskels, was die Symptomatik weiter verschlechtert. Zu schwache Muskeln führen aber auch dazu, dass das Körpergewicht nicht mehr zum größten Teil von diesen Muskeln getragen wird, sondern auf der Wirbelsäule und den zwischen den Wirbeln liegenden Bandscheiben ruht. Das begünstigt langfristig Abnutzungsscheinungen. Auch wenn bereits solche Abnutzungsscheinungen vorliegen, kann ein Rückentraining helfen. Ziel der Kurse ist das Erlernen von entlastenden, ausgleichenden und die Muskulatur stärkenden Übungen für die Gesunderhaltung des Rückens.



Mit zu bringen: ein Kissen, ein Handtuch und leichte, bequeme Sportkleidung.

### Rücken-Fitness 1

Leitung: Regina Dietz, Lehrerin,  
Übungsleiterin für Rehasport  
Kursnr: 26-80-012  
Beginn: Di., 13.01.2026, 08:40 - 09:55 Uhr  
Dauer: 23 Vormittage  
Kursort: Das Leo, Gruppenraum  
Gebühr: 150,00 € (inkl. MwSt.)

### Rücken-Fitness 1

Leitung: Regina Dietz, Lehrerin,  
Übungsleiterin für Rehasport  
Kursnr: 26-80-013  
Beginn: Di., 01.09.2026, 08:40 - 09:55 Uhr  
Dauer: 13 Vormittage  
Kursort: Das Leo, Gruppenraum  
Gebühr: 86,30 € (inkl. MwSt.)

### Rücken-Fitness 2

Leitung: Regina Dietz, Lehrerin,  
Übungsleiterin für Rehasport  
Kursnr: 26-80-014  
Beginn: Do., 15.01.2026, 08:30 - 09:45 Uhr  
Dauer: 22 Vormittage  
Kursort: Das Leo, Sportraum  
Gebühr: 143,60 € (inkl. MwSt.)

### Rücken-Fitness 2

Leitung: Regina Dietz, Lehrerin,  
Übungsleiterin für Rehasport  
Kursnr: 26-80-015  
Beginn: Do., 03.09.2026, 08:30 - 09:45 Uhr  
Dauer: 13 Vormittage  
Kursort: Das Leo, Sportraum  
Gebühr: 86,30 € (inkl. MwSt.)

### Rücken-Fitness 3

Leitung: Regina Dietz, Lehrerin,  
Übungsleiterin für Rehasport  
Kursnr: 26-80-016  
Beginn: Di., 13.01.2026, 10:00 - 11:15 Uhr  
Dauer: 23 Vormittage  
Kursort: Das Leo, Sportraum  
Gebühr: 150,00 € (inkl. MwSt.)

### Rücken-Fitness 3

Leitung: Regina Dietz, Lehrerin,  
Übungsleiterin für Rehasport  
Kursnr: 26-80-017  
Beginn: Di., 01.09.2026, 10:00 - 11:15 Uhr  
Dauer: 13 Vormittage  
Kursort: Das Leo, Sportraum  
Gebühr: 86,30 € (inkl. MwSt.)

### Rücken-Fitness 4

Leitung: Regina Dietz, Lehrerin,  
Übungsleiterin für Rehasport  
Kursnr: 26-80-018  
Beginn: Do., 15.01.2026, 11:00 - 12:15  
Uhr  
Dauer: 22 Vormittage  
Kursort: Das Leo, Sportraum  
Gebühr: 143,60 € (inkl. MwSt.)

### Rücken-Fitness 4

Leitung: Regina Dietz, Lehrerin,  
Übungsleiterin für Rehasport  
Kursnr: 26-80-019  
Beginn: Do., 03.09.2026, 11:00 - 12:15  
Uhr  
Dauer: 13 Vormittage  
Kursort: Das Leo, Sportraum  
Gebühr: 86,30 € (inkl. MwSt.)

### Gymnastik für die ältere Generation

Tun Sie mit anderen zusammen etwas für Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und Ihre Gesundheit! Durch gezielte Übungen werden Muskulatur und Gelenke gekräftigt und die Gleichgewichtsfähigkeit geschult. Ihr Wohlbefinden wird gefördert.

Mitzubringen: Bequeme Sportkleidung



Leitung: Trudi Irrgang, Übungsleiterin für Seniorensport  
Kursnr: 26-80-020  
Beginn: Do., 22.01.2026, 10:00 - 11:00  
Uhr  
Dauer: 20 Vormittage  
Kursort: Das Leo, Sportraum  
Gebühr: 105,50 € (inkl. MwSt.)

Leitung: Trudi Irrgang, Übungsleiterin für Seniorensport  
Kursnr: 26-80-021  
Beginn: Do., 17.09.2026, 10:00 - 11:00  
Uhr  
Dauer: 10 Vormittage  
Kursort: Das Leo, Sportraum  
Gebühr: 54,50 € (inkl. MwSt.)

### Fitness-Gymnastik für Frauen

In diesem Kurs trainieren Sie Kondition und Koordination bei ansprechender Musik. Gymnastik und anschließendes Stretching fördern die Beweglichkeit. Leichtes Krafttraining baut Ihre Muskeln auf und unterstützt das Haltungs- und Bewegungssystem. Entspannungsübungen beenden die Stunde. Alle Übungen werden rückenschonend durchgeführt.

Mitzubringen: Leichte Sportkleidung



Leitung: Heike Grigo

Kursnr: 26-80-022

Beginn: Mi., 21.01.2026, 19:00 - 20:15  
Uhr

Dauer: 22 Abende

Kursort: Albert-Schweitzer-Schule

Gebühr: 143,60 € (inkl. MwSt.)

Leitung: Heike Grigo

Kursnr: 26-80-023

Beginn: Mi., 16.09.2026, 19:00 - 20:15  
Uhr

Dauer: 10 Abende

Kursort: Albert-Schweitzer-Schule

Gebühr: 67,20 € (inkl. MwSt.)

### Bewegt älter werden

Diese Gruppe ist offen für alle, die sich fit fühlen für Gymnastik auch mit Musik. Durch gezielte Übungen werden Muskulatur und Gelenke gekräftigt und die allgemeine Beweglichkeit gefördert. Auch „junge“ Senior:innen sind herzlich zur Teilnahme eingeladen.

Mitzubringen: Sportbekleidung



Leitung: Trudi Irrgang, Übungsleiterin für Seniorensport

Kursnr: 26-80-024

Beginn: Di., 20.01.2026, 09:00 - 10:00 Uhr  
Dauer: 21 Vormittage

Kursort: Ev. Gemeindehaus Dorsten

Gebühr: 110,60 € (inkl. MwSt.)

Leitung: Trudi Irrgang, Übungsleiterin für Seniorensport

Kursnr: 26-80-025

Beginn: Di., 15.09.2026, 09:00 - 10:00 Uhr  
Dauer: 10 Vormittage

Kursort: Ev. Gemeindehaus Dorsten

Gebühr: 54,50 € (inkl. MwSt.)

## Gymnastik für die ältere Generation

Im Alter durch sanftes und vielseitiges Training fit und beweglich bleiben. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm z. B. mit Musik zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, Koordination und Balanceübungen.

Mitzubringen: Sportbekleidung



Leitung: Helgard Sasonow, Übungsleiterin  
B + C  
Kursnr: 26-80-026  
Beginn: Di., 20.01.2026, 13:45 - 14:45 Uhr  
Dauer: 10 Nachmittage  
Kursort: Antoniusschule  
Gebühr: 54,50 € (inkl. MwSt.)

Leitung: Helgard Sasonow, Übungsleiterin  
B + C  
Kursnr: 26-80-027  
Beginn: Di., 14.04.2026, 13:45 - 14:45 Uhr  
Dauer: 11 Nachmittage  
Kursort: Antoniusschule  
Gebühr: 59,60 € (inkl. MwSt.)

Leitung: Helgard Sasonow, Übungsleiterin  
B + C  
Kursnr: 26-80-028  
Beginn: Di., 15.09.2026, 13:45 - 14:45 Uhr  
Dauer: 10 Nachmittage  
Kursort: Antoniusschule  
Gebühr: 54,50 € (inkl. MwSt.)

## Zumba® Fitness

Zumba® macht Spaß und dient Ihrer Fitness. Es handelt sich um ein Tanz- und Fitnessprogramm, das sich aus südamerikanischen und internationalen Tanzstilen und Musik zusammensetzt. Schnelle und langsame Rhythmen wechseln sich ab und bilden ein ausgewogenes Programm. Aus dieser Kombination entsteht ein begeisterndes und sehr effektives Fitnesstraining, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperperformendem Muskelaufbau bietet. Sowohl Tänzer:innen als auch Nichttänzer:innen können dem Zumba®-Programm sofort und einfach folgen. Es richtet sich an alle, die mit Spaß ihre Gesundheit und ihre Fitness fördern wollen.

Mitzubringen: Lockere, sportliche Kleidung, Sportschuhe

Leitung: N.N.  
 Kursnr: 26-80-029  
 Beginn: Mi., 21.01.2026, 19:00 - 20:00  
 Uhr  
 Dauer: 10 Abende  
 Kursort: Bonifatiusschule, Turnhalle  
 Gebühr: 65,30 € (inkl. MwSt.)

Leitung: N.N.  
 Kursnr: 26-80-030  
 Beginn: Mi., 15.04.2026, 19:00 - 20:00  
 Uhr  
 Dauer: 12 Abende  
 Kursort: Bonifatiusschule, Turnhalle  
 Gebühr: 77,70 € (inkl. MwSt.)

Leitung: N.N.  
 Kursnr: 26-80-031  
 Beginn: Mi., 16.09.2026, 19:00 - 20:00  
 Uhr  
 Dauer: 10 Abende  
 Kursort: Bonifatiusschule, Turnhalle  
 Gebühr: 65,30 € (inkl. MwSt.)

### Hatha-Yoga

Yoga ist ein ganzheitlicher Weg zur Selbstfindung nach indischer Tradition und an kein Alter oder Geschlecht gebunden. Die uns bekannteste Art nennt sich Hatha-Yoga - der körperorientierte Teil des Yoga - mit Körperhaltungen, Atem- und Entspannungsübungen sowie Meditation. Durch vom Atem geführte Übungsfolgen entstehen körperliches Wohlbefinden, innere Ruhe und entspannte Wachheit, die dazu beitragen, Körper, Atem und Geist in Harmonie zu bringen und so die Lebensqualität zu verbessern.



Mit zu bringen: Eine eigene Matte, warme, bequeme Kleidung, eine Wolldecke und Wollsocken.

Leitung: Susanne Könning-Tewes, Yoga-Lehrerin  
 Kursnr: 26-80-032  
 Beginn: Mo., 19.01.2026, 17:30 - 19:00  
 Uhr  
 Dauer: 20 Abende  
 Kursort: Bonifatiusschule, Turnhalle  
 Gebühr: 183,90 € (inkl. MwSt.)

Leitung: Susanne Könning-Tewes, Yoga-Lehrerin  
 Kursnr: 26-80-033  
 Beginn: Mo., 14.09.2026, 17:30 - 19:00  
 Uhr  
 Dauer: 10 Abende  
 Kursort: Bonifatiusschule, Turnhalle  
 Gebühr: 93,70 € (inkl. MwSt.)

## Fit ab 60

Durch regelmäßige sportliche Tätigkeit können Sie Ihre alltägliche Leistungsfähigkeit steigern. Mit vielfältigen Übungen aus den Bereichen Ausdauer, Kräftigung, Beweglichkeit und Koordination trainieren Sie Ihr Herz-Kreislauf-System, Muskulatur, Gelenke sowie Reaktion, Gleichgewicht und Orientierung. Damit der Spaß nicht zu kurz kommt, werden auch Aktivitäten wie zum Beispiel die alljährliche Fahrradtour durchgeführt.

Mitzubringen: Leichte Sportkleidung



Leitung: Ellen Sprung, Übungsleiterin  
"Sport der Älteren"  
Kursnr: 26-80-034  
Beginn: Mi., 21.01.2026, 08:30 - 09:15  
Uhr  
Dauer: 22 Vormittage  
Kursort: Haus des Heimatvereins  
Gebühr: 87,30 € (inkl. MwSt.)

Leitung: Ellen Sprung, Übungsleiterin  
"Sport der Älteren"  
Kursnr: 26-80-035  
Beginn: Mi., 16.09.2026, 08:30 - 09:15  
Uhr  
Dauer: 10 Vormittage  
Kursort: Haus des Heimatvereins  
Gebühr: 41,60 € (inkl. MwSt.)

## Rücken-Fitness

Rückenschmerzen können viele Ursachen haben. Werden sie durch Haltungsfehler, Schäden an den Bandscheiben oder Beeinträchtigung der Rückenmuskulatur verursacht, kann dem durch gezielte Gymnastik, Erlernen richtiger Verhaltensweisen und Anwendung bestimmter Übungen entgegengewirkt werden. Ziel der Kurse ist das Erlernen von entlastenden, ausgleichenden und die Muskulatur stärkenden Übungen für die Gesunderhaltung des Rückens.

Mitzubringen: eine Matte, ein Handtuch und leichte, bequeme Sportkleidung.



Leitung: Susanne Winck, Übungsleiterin  
B "Prävention"  
Kursnr: 26-80-036  
Beginn: Mo., 19.01.2026, 18:00 - 19:30  
Uhr  
Dauer: 20 Abende  
Kursort: Ev. Kinder- und Jugendhaus  
Rottmannshof  
Gebühr: 155,90 € (inkl. MwSt.)

Leitung: Susanne Winck, Übungsleiterin  
B "Prävention"  
Kursnr: 26-80-037  
Beginn: Mo., 14.09.2026, 18:00 - 19:30  
Uhr  
Dauer: 10 Abende  
Kursort: Ev. Kinder- und Jugendhaus  
Rottmannshof  
Gebühr: 79,70 € (inkl. MwSt.)

## Gymnastik für die ältere Generation - Stuhlgymnastik

Die Übungen im Sitzen erhalten und verbessern die Beweglichkeit der Fuß-, Knie- und Hüftgelenke. Sie trainieren die Muskulatur und die Koordinationsfähigkeit. Musik und kleine Geräte wie z. B. Therabänder tragen zum Erfolg bei. Außerdem wirkt sich auch die Gemeinschaft positiv auf das gesundheitliche Befinden aus. Freies Aufstehen wird für jede/jeden wieder möglich!

Mitzubringen: sportliche, bequeme Kleidung



Leitung: Conny Rothe, Übungsleiterin

Kursnr: 26-80-038

Beginn: Mo., 19.01.2026, 10:00 - 11:00

Uhr

Dauer: 20 Vormittage

Kursort: Ev. Gemeindehaus Gahlen

Gebühr: 105,50 € (inkl. MwSt.)

Leitung: Conny Rothe, Übungsleiterin

Kursnr: 26-80-039

Beginn: Mo., 14.09.2026, 10:00 - 11:00

Uhr

Dauer: 10 Vormittage

Kursort: Ev. Gemeindehaus Gahlen

Gebühr: 54,50 € (inkl. MwSt.)

## Ausgleichsgymnastik für Frauen

Der Aufbau und Erhalt der Muskulatur stehen hier im Vordergrund. Der Kurs wird in ruhigem Tempo abgehalten. Auch Atem- und Entspannungsübungen sind unverzichtbare Elemente der Übungsstunde.

Anmeldung: telefonisch bei der Kursleiterin  
Astrid Zeiler-Kendt, Tel. 0160-91959916

Mitzubringen: Sportbekleidung



Leitung: Astrid Zeiler-Kendt, MFA,  
Übungsleiterin C, Pilates-Trainerin

Kursnr: 26-80-040

Beginn: Mi., 21.01.2026, 14:45 - 15:45

Uhr

Dauer: 22 Nachmittage

Kursort: TuS Gahlen, Mehrzweckraum

Gebühr: 115,70 € (inkl. MwSt.)

Leitung: Astrid Zeiler-Kendt, MFA,  
Übungsleiterin C, Pilates-Trainerin

Kursnr: 26-80-041

Beginn: Mi., 16.09.2026, 14:45 - 15:45

Uhr

Dauer: 10 Nachmittage

Kursort: TuS Gahlen, Mehrzweckraum

Gebühr: 54,50 € (inkl. MwSt.)

## Fit ab 50

Nach einer Aufwärmphase folgen gezielte Übungen für Schultern, Rücken, Bauch und Po zum Aufbau und Erhalt der gesamten Muskulatur. Zu ruhiger Musik erfolgt das Ausklingen der Stunde mit Entspannungs- und Dehnübungen auf der Matte.

Anmeldung: telefonisch bei der Kursleiterin  
Astrid Zeiler-Kendt, Tel. 0160-91959916

Mitzubringen: Sportbekleidung



Leitung: Astrid Zeiler-Kendt, MFA,  
Übungsleiterin C, Pilates-Trainerin

Kursnr: 26-80-042

Beginn: Mi., 21.01.2026, 16:00 - 17:00

Uhr

Dauer: 22 Nachmittage

Kursort: TuS Gahlen, Mehrzweckraum

Gebühr: 115,70 € (inkl. MwSt.)

Leitung: Astrid Zeiler-Kendt, MFA,  
Übungsleiterin C, Pilates-Trainerin

Kursnr: 26-80-043

Beginn: Mi., 16.09.2026, 16:00 - 17:00

Uhr

Dauer: 10 Nachmittage

Kursort: TuS Gahlen, Mehrzweckraum

Gebühr: 54,50 € (inkl. MwSt.)

## Beckenbodengymnastik

In Kooperation mit dem Integrativen Familienzentrum Pusteblume

Der Kurs ist für Frauen jeden Alters geeignet und verlangt keine körperliche Kondition. Bei kontinuierlichem Training erreichen Sie durch einfache, wirkungsvolle Übungen eine Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur.

Sie lernen, Ihre Beckenbodenmuskulatur bewusst wahrzunehmen und die Übungen in den Tagesablauf zu integrieren. Auch werden viele Tipps und Tricks vermittelt, um den Beckenboden zu schonen und Alltagsfehler zu vermeiden. Die Stunde endet mit einer entspannenden Phantasiereise.

Die Übungen eignen sich auch sehr gut als Rückbildungsgymnastik nach einer Schwangerschaft.

Junge Mütter können selbstverständlich ihre Babys zum Kurs mitbringen.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, ein großes Handtuch und rutschfeste Socken.



Leitung: Elke Kleine-Bley

Kursnr: 26-80-050K

Beginn: Mi., 21.01.2026, 18:30 - 19:30

Uhr

Dauer: 10 Abende

Kursort: Integratives Familienzentrum

Pusteblume

Gebühr: 65,30 € (inkl. MwSt.)

Leitung: Elke Kleine-Bley

Kursnr: 26-80-051K

Beginn: Mi., 15.04.2026, 18:30 - 19:30

Uhr

Dauer: 10 Abende

Kursort: Integratives Familienzentrum

Pusteblume

Gebühr: 65,30 € (inkl. MwSt.)

Leitung: Elke Kleine-Bley

Kursnr: 26-80-052K

Beginn: Mi., 16.09.2026, 18:30 - 19:30

Uhr

Dauer: 10 Abende

Kursort: Integratives Familienzentrum

Pusteblume

Gebühr: 65,30 € (inkl. MwSt.)

## **Yoga für Mütter**

In Kooperation mit dem Familienzentrum Hervest, Ev. Kita Regenbogen

Yoga-Fitness verbindet die traditionellen Yogaübungen mit der Atmung zu einem Flow. Die Übungen trainieren die Ausdauer-, Flexibilitäts- und Koordinationsfähigkeiten. Meditation und Tiefenentspannung bringen Körper, Geist und Seele in Einklang. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die eine kleine Auszeit vom Alltag möchten.

Leitung: Vera - Elisabeth Das

Kursnr: 26-80-053K

Beginn: Di., 20.01.2026, 14:15 - 15:00 Uhr

Dauer: 6 Nachmittage

Kursort: Familienzentrum Hervest, Kita

Regenbogen

Gebühr: ohne Gebühr





Interkulturelle Bildungsarbeit will mit Sprachkursen und Begegnungsarbeit integrativ wirken, den interkulturellen Austausch fördern und das Zusammenleben von Familien unterschiedlicher ethnischer und religiöser Herkunft in der Nachbarschaft und im Stadtteil unterstützen. Für Familien ausländischer Herkunft ist die Aneignung von Sprachkompetenzen Voraussetzung der Weiterentwicklung von Kommunikations- und Handlungsmöglichkeiten und damit unverzichtbare Grundlage für wirksame Eingliederung. Interkulturelle Familienbildung verbindet Sprachvermittlung mit den Themen des alltäglichen (Familien-) Lebens und fördert sowohl innerfamiliäre als auch nach außen gerichtete Entwicklungsprozesse der Familien.

## Deutsch lernen in Sprache und Schrift

### Integrationskurse mit Alphabetisierung

In Trägerschaft der Evangelischen Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e.V. führen wir Integrationssprachkurse nach den Vorgaben des [Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge \(BAMF\)](#) durch.

Sie enden mit der Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (**DTZ**) bzw. „Leben in Deutschland“ (**L.i.D.**) nach dem Orientierungskurs.

Das PGH bietet in Dorsten Integrationskurse mit Alphabetisierung an; sie sind für Migrant:innen und Flüchtlinge, die die deutsche Sprache erlernen und zugleich lesen und schreiben lernen möchten.

Für die Teilnahme brauchen Sie eine Berechtigung oder Verpflichtung von der Ausländerbehörde, dem Jobcenter oder dem BAMF.

Vor Kursbeginn ist ein Einstufungstest durchzuführen.

Alle Informationen und Termine bekommen Sie bei Ihrem Anmeldegespräch.

#### Anmeldung und Information:

Andrea Zepmeusel, Tel. 02362-71161

Wir bitten um telefonische Terminvereinbarung.

#### Termine:

25 Termine pro Modul (in der Regel Montag bis Donnerstag von 9.00 - 12.15 Uhr) jeweils 100 Kstd.

Gebühren: 229,- € pro Modul.

Wer Arbeitslosengeld II oder Sozialleistungen bezieht oder über ein geringfügiges Einkommen verfügt, kann einen Antrag auf Kostenbefreiung stellen.

Wir beraten Sie gerne.

### Integration in Trägerschaft des eEFB



Integrationskurs mit Alphabetisierung 66734-NW-292-2025

Unterrichtszeiten: Montag bis Donnerstag: 9.00 - 12.15 Uhr

Leitung: Halima Gasimova, Alesia Lazavaya

Kursort: PGH, Glück-Auf-Str. 6, 46284 Dorsten  
100 Kstd. / Modul

Modul	Modul 3	Modul 4	Modul 5
Voraussichtlicher Beginn	Fortführung aus 2025	10.02.2026	26.03.2026

Orientierungskurs zu Kurs 66734-NW-292-2025

Unterrichtszeiten: Montag bis Donnerstag: 9.00 - 12.15 Uhr

Leitung: Halima Gasimova, Alesia Lazavaya

Kursort: PGH, Glück-Auf-Str. 6, 46284 Dorsten

100 Kstd. pro Modul

Start: voraussichtlich September 2027

Integrationskurs mit Alphabetisierung 66734-NW-295-2025

Unterrichtszeiten: Montag bis Donnerstag und Freitag: 9.00 - 12.15 Uhr;

Leitung: Iwona Duda, Klaus Knorre

Kursort: Kultur- und Begegnungszentrum am Brunnenplatz, Burgsdorffstr. 76, Raum 2

100 Kstd. pro Modul

Modul	Modul 1	Modul 2	Modul 3
Voraussichtlicher Beginn	Fortführung aus 2025	15.01.202	03.03.2026

Orientierungskurs zu 66734-NW-295-2025

Unterrichtszeiten: Montag bis Donnerstag: 9.00 - 12.15 Uhr

Kursort: Kultur- und Begegnungszentrum am Brunnenplatz, Burgsdorffstr. 76, Raum 2  
100 Kstd.

Start: voraussichtlich Dezember 2027

### Sprachcafé I - f. Flüchtlinge u. Migrantinnen zur Übung der deutschen Sprache

Zur Vertiefung und Übung der deutschen Sprache nach einem bzw. ergänzend zu einem Sprachkurs

Offenes Angebot

Anmeldung nicht erforderlich

Dienstags vormittags im Kultur- und Begegnungszentrum am Brunnenplatz: (außer in den Schulferien)

Wir laden ein, bei Kaffee und Tee die deutsche Sprache zu üben und gemeinsam eine schöne Zeit zu haben.

Es wird erzählt, gelesen und gespielt.

Wir freuen uns auf Sie!

Leitung: Elke Breilmann

Kursnr: 26-50-001D, 09:15 - 11:30 Uhr

Kursort: Kultur- und Begegnungszentrum,  
Küche

Gebühr: ohne Gebühr

Leitung: Elke Breilmann

Kursnr: 26-50-002D, 09:15 - 11:30 Uhr

Kursort: Kultur- und Begegnungszentrum,  
Küche

Gebühr: ohne Gebühr

Kooperation mit dem Dorstener Integrationsforum (DIF e.V.)Integrationsforum (DIF e.V.)

Das Paul-Gerhardt-Haus kooperiert mit dem Dorstener Integrationsforum, in dem sich ehrenamtlich in der Integrationsarbeit Engagierte zusammengeschlossen haben.

In gegenseitiger Beratung und Abstimmung organisieren wir vor allem Bildungsangebote in verschiedenen Bereichen.

Dazu gehören zum Beispiel das Griffbereit-Programm (zweisprachige Spielgruppe für Familien mit und ohne Migrationshintergrund), Spiel- und Sprachgruppen für Eltern und Kinder, niedrigschwellige Sprachkurse für neu angekommene Flüchtlinge sowie Fortbildungsangebote für Flüchtlingsunterstützer je nach Bedarf. Aktuelle Kurs- und Veranstaltungskündigungen finden Sie in der Presse und auf der Website [www.pgh-dorsten.de](http://www.pgh-dorsten.de)

Ansprechpartnerin/Kontakt zum DIF:

Margarethe Matschinsky, Tel. 02362-41354

## Anmeldeformular

Ev. Familienbildungsstätte  
Paul-Gerhardt-Haus  
Glück-Auf-Str. 6  
46284 Dorsten



Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen.

### Für den folgenden Kurs melde ich mich verbindlich an:

Kurstitel:

Kursnummer:

Kursbeginn:

Kursgebühr\*:

\*Anträge auf Gebührenermäßigung bitte im Büro des Paul-Gerhardt-Hauses absprechen.

### Meine Daten

Nachname:

Vorname:

Straße/Nr.:

PLZ/Ort:

Geb. Datum:

E-Mail:

Telefon:

Mobil:

### Bei Eltern-Kind-Kursen bitte zusätzlich angeben

Vorname des Kindes: \_\_\_\_\_ Geb. Datum: \_\_\_\_\_

### Zahlungsart (Zahlung der Kursgebühren wird mit der Anmeldung fällig)

Bankeinzug

Barzahlung

Ratenzahlung

BuT

Ermäßigung

Abbuchung erfolgt zum 15ten des Folgemonats nach Kursbeginn.

Nur bei persönlicher Anmeldung möglich.

Terminabsprache im Büro

Terminabsprache im Büro

Anträge im Büro

Ich habe die allgemeinen Geschäftsbedingungen gelesen und akzeptiert.

Ich habe die Datenschutzbestimmungen gelesen und akzeptiert.

Ort, Datum, Unterschrift

\_\_\_\_\_

### Einfach und bequem abbuchen lassen, mit dem SEPA-Lastschriftverfahren

#### Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandates

für die Ev. Familienbildungsstätte Paul-Gerhardt-Haus, Glück-Auf-Str. 6 in 46284 Dorsten

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE91ZZZ00000152852

Mandatsreferenznummer: wird separat mitgeteilt

#### SEPA-Mandat liegt bereits vor

Ich ermächtige die Ev. Familienbildungsstätte Paul-Gerhardt-Haus Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Ev. Familienbildungsstätte Paul-Gerhardt-Haus auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, kann ich die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die, mit meinem Kreditinstitut, vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber/in:

Straße / PLZ / Ort:

Name der Bank:

IBAN:

DE \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_

BIC:

\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|

Die Frist der Versendung der Vorabankündigung (Pre-Notification) der SEPA-Lastschrift beträgt zwei Werkstage vor Bankeinzug. Vor dem ersten Einzug der SEPA-Lastschrift wird mich die Ev. Familienbildungsstätte Paul-Gerhardt-Haus über den Einzug in dieser Verfahrensweise unterrichten.

X \_\_\_\_\_

Ort

Datum

Unterschrift

## Allgemeine Hinweise (AGBs in Kurzform)

### Allgemeines

Diese AGBs gelten für alle Veranstaltungen der Evangelischen Familienbildungsstätte, Paul-Gerhardt-Haus, Dorsten, im Folgenden kurz "PGH" genannt. Die ausführlichen „Allgemeinen Geschäftsbedingungen“ können Sie auf unserer Website [www.pgh-dorsten.de](http://www.pgh-dorsten.de) nachlesen.

Veranstalter ist das PGH, Glück-Auf-Str. 6 in 46284 Dorsten.

Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z. B. Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGBs oder aus dem der Verbraucher:in zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Textform (Telefax, E-Mail, Login-Homepage).

### Anmeldung

Sie können sich

- online unter [www.pgh-dorsten.de](http://www.pgh-dorsten.de)
- persönlich im Büro des Paul-Gerhardt-Hauses, Glück-Auf-Str. 6
- schriftlich per Brief oder Fax anmelden

Anmeldeschluss ist jeweils 1 Woche vor Kursbeginn.

Ihre Anmeldung entspricht einem Vertragsabschluss und ist damit verbindlich und verpflichtet zur Entrichtung der Kursgebühren.

Damit wir Ihre Kursgebühren mittels Lastschrift einziehen können, brauchen wir von Ihnen zusammen mit der Kursanmeldung die schriftliche Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats.

Den Vordruck für das SEPA-Mandat finden Sie in diesem Programmheft, als Download auf unserer Internetseite [www.pgh-dorsten.de](http://www.pgh-dorsten.de) oder in unserem Büro. Ratenzahlung ist möglich (bitte im Büro absprechen).

Die Abbuchung der Kursgebühr erfolgt am 15. des Folgemonats nach Kursbeginn (bzw. am nächsten Bankarbeitstag, wenn der 15. auf ein Wochenende fällt).

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung nichts mehr von uns hören, können Sie wie geplant teilnehmen. Bei Veränderungen informieren wir Sie rechtzeitig.

Bei belegten Kursen können wir Sie auf eine Warteliste eintragen.

Wir informieren Sie unverzüglich, wenn ein Platz frei wird oder wir einen Zusatzkurs einrichten.

Wenn Sie nachträglich in einen bereits laufenden Kurs einsteigen möchten, reduziert sich ggf. die Kursgebühr.

Bitte fragen Sie in unserem Büro nach.

In den Außenstellen gilt in manchen Fällen ein anderes Anmeldeverfahren, das Sie der Kursankündigung entnehmen können.

### Gebührenermäßigung

Folgende Personen erhalten auf Antrag eine Ermäßigung der Kursgebühr:

- Familien mit Bezug von Leistungen aus dem Zweiten Sozialgesetzbuch (SGB II)
- Familien mit Bezug von Leistungen aus dem Zwölften Sozialgesetzbuch (SGB XII)
- Familien mit Bezug von Leistungen aus dem Asylbewerberleistungsgesetz (AsylbLG)
- Bezieher und Bezieherinnen von Arbeitslosengeld I und ihre Familien
- Kurzarbeitende und ihre Familien
- Familien mit Bezug von Bildungs- und Teilhabeleistungen
- Familien mit Wohngeldbezug gemäß WoGG
- Familien, die einen Kinderzuschlag gemäß §6a BKGG erhalten
- in Ausbildung befindliche Elternteile
- Familien aus Gebieten mit unterdurchschnittlicher Sozial- und Infrastruktur
- Ein-Eltern-Familien
- Familien mit mehr als drei Kindern
- Familien mit Einwanderungsgeschichte
- Familien, in denen Menschen mit längerfristigen physischen und psychischen Beeinträchtigungen leben
- vom Strafvollzug betroffene Familien
- Kursleitungen des PGH

Die Ermäßigung beträgt 50 % der Gebühr, maximal 30,- € pro Kurs. Der Antrag auf Ermäßigung muss vor Kursbeginn eingereicht werden. Ermäßigung möglich, nur solange wie Fördermittel zur Verfügung stehen.

## **Absage**

Wir benachrichtigen Sie, wenn Ihr Kurs bereits belegt ist oder wegen zu geringer Teilnehmerzahl oder aus sonstigen Gründen ausfallen muss. In diesem Fall erstatten wir Ihnen die Kursgebühr bzw. führen die Lastschriftzahlung nicht aus.

## **Durchführung der Kurse**

Unsere Kurse haben in den meisten Fällen zwischen 8 und 12 Teilnehmer:innen. Abweichungen sind bei bestimmten Kursen möglich: z. B. werden Elternkurse ggf. auch mit geringerer Teilnehmerzahl durchgeführt, Sportkurse in Turnhallen mit größerer Teilnehmerzahl (15 – 20). Für detaillierte Informationen zu einem bestimmten Kurs sprechen Sie uns bitte an. Wir weisen darauf hin, dass kein Anspruch darauf besteht, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Kursleitung durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Kursleitung angekündigt wurde.

Das PGH kann aus sachlichen Gründen, etwa wenn ein Kursraum nicht mehr zur Verfügung steht, Ort und Zeitpunkt eines Kurses in angemessenem Rahmen verändern.

Muss ein Kurstreffen ausfallen aus Gründen, die das PGH nicht zu vertreten hat (beispielsweise wegen Erkrankung der Kursleitung oder Sperrung von Räumlichkeiten), wird dies nachgeholt. Sollte ein solcher Nachholtermin nicht angeboten werden können, erstatten wir Ihnen selbstverständlich für die auf diese Weise ausgefallenen Treffen die Kursgebühr.

## **Rücktritt**

Wir bitten um Abmeldung spätestens 10 Tage vor Kursbeginn.

Bei rechtzeitiger Abmeldung wird die Kursgebühr erstattet bzw. die Lastschriftzahlung nicht vorgenommen.

Bei späterer Abmeldung sind wir berechtigt, die Kursgebühr einzubehalten.

## **Gebührenerstattung**

Kann ein oder können mehrere Treffen eines Kurses von Seiten des PGH nicht stattfinden und auch nicht nachgeholt werden, wird die

Kursgebühr anteilig erstattet bzw. reduziert. Kurstreffen, an denen Teilnehmer:innen aus eigenen persönlichen Gründen nicht teilnehmen können, werden nicht erstattet.

## **Aktualisierungen**

Nach Ausgabe dieses Programmes ergeben sich im Laufe des Jahres Änderungen. Die Aktualisierungen des Programms und der Bestimmungen veröffentlichen wir auf der Website des PGH.  
[www.pgh-dorsten.de](http://www.pgh-dorsten.de)

## **Feedback**

Ihre Rückmeldungen zu unseren Kursen sind uns wichtig. Wir fragen danach mit Teilnehmenden-Fragebögen am Ende Ihres Kurses. Auch darüber hinaus sind uns Ihre Anregungen, Fragen und Rückmeldungen jederzeit willkommen. Bitte sprechen Sie uns an.

## **Haftung**

Für Diebstahl, Verlust oder Beschädigungen von Gegenständen und Garderobe können wir leider keine Haftung übernehmen.

## **Datenschutz**

Bei erfolgter Anmeldung werden Ihre persönlichen Teilnehmerdaten ausschließlich zu Zwecken der Kursverwaltung und zur Abwicklung der Veranstaltung nach dem Weiterbildungsgesetz gespeichert. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. Das PGH unterliegt den Regelungen des Datenschutzgesetzes der Evangelischen Kirche Deutschland (DSG-EKD) in der jeweils gültigen Fassung. Die ausführlichen Datenschutzbestimmungen können Sie auf unserer Website [www.pgh-dorsten.de](http://www.pgh-dorsten.de) nachlesen.

## **Bürozeiten**

Montag 9.00 - 11.00 Uhr  
Dienstag 9.00 - 11.00 Uhr  
15.00 - 17.00 Uhr  
Mittwoch 9.00 - 11.00 Uhr  
15.00 - 17.00 Uhr  
Donnerstag 9.00 - 11.00 Uhr  
Freitag 9.00 - 11.00 Uhr

## Kursräume und Barrierefreiheit

Folgende Kursorte bieten einen barrierefreien Zugang zur Einrichtung, zum Kursraum und barrierefreie Toiletten:

Albert-Schweitzer-Schule, Turnhalle (Glück-Auf-Str. 267, 46284 Dorsten); DAS LEO (Fürst-Leopold-Allee 70, 684 Dorsten);  
 Ev. Familienzentrum an der Kempkesstege (Kempkesstege 2, 46514 Schermbeck); Ev. Gemeindehaus Gahlen (Kirchstr. 80, 46514 Schermbeck); Ev. Gemeindehaus/Jugendheim Schermbeck (Kempkesstege 2, 46514 Schermbeck); Ev. Kita Arche (Hindemithstr. 19, 46282 Dorsten);  
 Familienzentrum Hervest: Kita Joachimstraße (Joachimstr. 9, 46284 Dorsten) & Kita Regenbogen (An der Landwehr 63, 46284 Dorsten); Kirche im Bahnhof (Am Holzplatz 4, 46284 Dorsten);  
 Haldenwangschule (Im Harsewinkel 55, 46284 Dorsten);  
 Haus des Heimatvereins (Rhönweg 2, 46286 Dorsten); Integratives Familienzentrum Pusteblume (Reiherstr. 87, 46282 Dorsten);  
 Kath. Gemeindehaus St. Josef (Josefstr. 1 A, 46284 Dorsten); Kath. Pfarrheim St. Laurentius (Am Pastorat 1, 46286 Dorsten);  
 Ev. Familienzentrum Eigen 2 (Gladbecker Str. 258, 46240 Bottrop); Anker.Punkt Felsner (Haltener Str. 64A)

Folgende Kursorte bieten einen barrierefreien Zugang zur Einrichtung und zum Kursraum:

Antoniusschule, Turnhalle (Heroldstr. 1, 46284 Dorsten); Bonifatiusschule, Turnhalle (Pliesterbecker Str. 76, 46284 Dorsten);  
 Ev. Ahornkindergarten (Ahornstr. 4, 46284 Dorsten); Ev. Familienzentrum Hand in Hand (Söltener Landweg 110, 46284 Dorsten);  
 Ev. Familienzentrum Windmühle (An der Windmühle 48 46284 Dorsten); Ev. Familienzentrum Wittenbrink (Im Hundel 81, 46286 Dorsten);  
 Ev. Gemeindehaus Dorsten (Südwall 5, 46282 Dorsten); Ev. Gemeindehaus Dorsten-Hardt (Pestalozzistr. 4, 46282 Dorsten);  
 Ev. Gemeindehaus Wulfen-Barkenberg (Talaue 70, 46286 Dorsten); Ev. Kinder- und Jugendhaus Rottmannshof (Alter Garten 7, 46286 Dorsten); Kath. Familienzentrum Miteinander: Kita St. Antonius (Heroldstr. 7, 46284 Dorsten) & Kita St. Ida (Idastr. 45, 46284 Dorsten); Kath. Familienzentrum St. Ludgerus (Heggenkamp 25, 46514 Schermbeck); Kath. Familienzentrum Hervest Kita St. Josef (Josefstr. 3, 46284 Dorsten); Kath. Pfarrheim St. Paulus (Am Schreinberg 10, 46284 Dorsten); Kultur- u. Begegnungszentrum, Raum 1 (Burgsdorffstr. 76, 46286 Dorsten); Tennisverein Rhade (Dillenweg 120, 46286 Dorsten); von-Ketteler-Schule, Turnhalle (Bismarckstr. 187, 46284 Dorsten); Ev. Familienzentrum Altstadt Bottrop (Im Beckedal 1, 46236 Bottrop); Ev. Familienzentrum Batenbrock (Beckstr. 139, 46438 Bottrop)

Folgende Kursorte sind nicht barrierefrei:

Augustaschule, Turnhalle (Halternner Str. 62, 46284 Dorsten); Bürgertreff Barkenberg (Barkenberger Allee 8, 46286 Dorsten);  
 Ev. Luth. Kirchengemeinde Gladbeck (Mittelstr. 20C, 45964 Gladbeck); Kultur- und Begegnungszentrum, Raum 2 (Burgsdorffstr. 76, 46284 Dorsten); Paul-Gerhardt-Haus (Glück-Auf-Str. 6, 46284 Dorsten); TuS Gahlen, Mehrzweckraum (Im Aap 53, 46514 Schermbeck)

## **Beratungsstellen**

Frühförderung Lebenshilfe

Dorsten gGmbH

Hohefeldstraße 43

Telefon 02362 - 201510

E-Mail: ff@lebenshilfe-dorsten.de

Schulpsychologische Beratungsstelle

Stadt Dorsten

Halterner Straße 28

Telefon 02362 - 664600

E-Mail: schulpsychologie@dorsten.de

Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

Halterner Straße 28

Telefon 02362 - 7411

E-Mail: erziehungsberatung@caritas-dorsten.de

Ehe-, Familien- und Lebensberatung

Hülskamps weg 3

Telefon 02362 - 24329

E-Mail: efl-dorsten@bistum-muenster.de

Familienbüro Stadt Dorsten

Bismarckstraße 5

Telefon 02362 - 664000

E-Mail: familienbuero@dorsten.de

Babysitter-Vermittlung/

Babysitter-Diplom

Über den Kinderschutzbund

Telefon 02362 - 44433

E-Mail: dksb.dorsten@t-online.de

Frauen helfen Frauen e.V.

Beratung und Notruf:

Telefon 02362 - 41055

E-Mail: info@frauenhausdorsten.de

Gleichstellungsstelle Stadt Dorsten

Jacky Möller

Telefon 02362 - 66-3420

E-Mail: gleichstellungsstelle@dorsten.de

Menschen mit soz. Schwierigkeit/

Wohnungslosenhilfe

Borkener Straße 37

Telefon 02362 - 69718

Beratung und psychologische Therapie

Dr. H.-U. Schneider,

Dipl.-Psychologe, Psychotherapeut

Sprechstunden nach Vereinbarung

Telefon und Fax 02369 - 24138

Beratungsstelle für Suchtkranke

Westgraben 18

Telefon 02362 - 918700

Termine nach Vereinbarung

E-Mail: info@caritas-dorsten.de

Telefonseelsorge

Telefonseelsorge Recklinghausen

Telefon 0800 - 1110111

oder 0800 - 1110222

Begleitete Selbsthilfegruppe für

Trauernde nach Suizid in Dorsten

Ursula Kuhn

Telefon 0175 - 2978494

E-Mail: U.Kuhn@hospizdienst-dorsten.de

Kommunales Integrationsmanagement

(KIM)

Halterner Straße 5

Frau Sander

Koordination

Ordnungs- und Rechtsamt- 32/3

Abteilung für Bürgerservice und

Ausländerwesen

Raum A 030

Tel: 02362 - 3870

Fax: 02362 - 5735

E-Mail intern: a.sander@dorsten.de

# *Familie* IST KOSTBAR

**Paul-Gerhardt-Haus**  
Evangelische Familienbildungsstätte  
Regionalstelle des eEFB  
Südwall 5  
46282 Dorsten  
Tel.: 02362-71161  
Fax: 02362-76355  
E-Mail: [info@pgh-dorsten.de](mailto:info@pgh-dorsten.de)  
Internet: [www.pgh-dorsten.de](http://www.pgh-dorsten.de)



## Bürozeiten

Montag:	9.00 - 11.00 Uhr
Dienstag:	9.00 - 11.00 Uhr
	15.00 - 17.00 Uhr
Mittwoch:	9.00 - 11.00 Uhr
	15.00 - 17.00 Uhr
Donnerstag:	9.00 - 11.00 Uhr
Freitag:	9.00 - 11.00 Uhr