



„Im Menschenleben ist es wie auf der Reise. Die ersten Schritte bestimmen den ganzen Weg.“ Arthur Schopenhauer

FAMILIENBILDUNG

aktuell

Auszug
unserer Familien-
angebote für das
Bildungsjahr
2024/2025

Unser gesamtes Kursprogramm findet ihr
im Internet unter www.fbs-duelmen.de

FÜR DEIN LEBEN GERN.

 **FAMILIEN-
BILDUNGSSTÄTTE
DÜLMEN**
KATHOLISCHE KIRCHE
BISTUM MÜNSTER



Wir bieten an verschiedenen Orten und zu verschiedenen Zeiten Bewegungsangebote für Eltern und (Klein-)Kinder an. Bitte erkundige dich auf unserer Website.

PEKIP®, KIDIX® UND BABYSCHWIMMEN

ALLE
TERMINE
ONLINE

Das ganze Jahr über bieten wir fortlaufend verschiedene Eltern-Baby/Kind-Kurse an. PEKIP® und der Eltern-Baby-Treff begleiten eure Babys von den ersten Lebenswochen bis zum vollendeten Lebensjahr. Unsere Kidix®-Kurse richten sich an Kinder vom ersten Lebensjahr bis zum Eintritt in den Kindergarten. Darüber hinaus bieten wir Babyschwimmkurse für Kinder von der zwölften Lebenswoche bis zum vollendeten zweiten Lebensjahr an.



In diesem Zusammenhang bieten wir auch kostenfreie NRW ElternStart Kurse an.



WELCOME – PRAKTISCHE HILFEN NACH DER GEBURT



wellcome
Praktische Hilfe nach der Geburt

Familien, die sich im ersten Lebensjahr nach der Geburt Unterstützung wünschen, erhalten diese durch Ehrenamtliche des wellcome-Projekts. Bitte melde dich bei unserer wellcome-Koordinatorin Rabea Weiling, 02594 97995-307 | weiling@bistum-muenster.de

MUSIKZWERGE FÜR KINDER MIT IHREN ELTERN

Dülmen 🏠
Auf der Laube
FZ Fröbel Kinder-
garten
Z2216-001 №
ab Di. 27.08.24 📅
09.30 – 10.15 Uhr
7x ☑️
38,50 Euro ©

Die Musikzwerge sind ein musikpädagogisches Konzept, das Kinder ab dem Kleinkindalter und deren Eltern zum gemeinsamen Musizieren anregt. Durch musikalische Kinderspiele wie z. B. Kniereiter und Fingerspiele, Lieder und Tänze erfahren die Kinder eine frühe musikalische Förderung. Einfache Instrumente wie Klanghölzer, Glöckchen, Rasseln oder Trommeln lassen sie selbst aktiv werden. Musik und Bewegung dienen somit als positive Unterstützung für die ganzheitliche Entwicklung des Kindes. Begeisterung und Lebensfreude werden geweckt, die Beziehung zwischen Bezugsperson und Kind wird durch die Aktionen intensiviert. Ihr erhaltet Anregungen für gemeinsames, spielerisches Musizieren Zuhause.

Kursleitung: Teodora Michalak

WEITERE
TERMINE
ONLINE

RÜCKBILDUNGSYOGA

Mit Yoga fit werden nach der Geburt

FBS Dülmen 
Z2212-425 
ab Mo. 26.08.24 
17.00 – 18.00 Uhr
6 x 
75,00 Euro 

WEITERE
TERMINE
ONLINE

Beim Rückbildungsyoga werden sowohl die während der Schwangerschaft/ Geburt stark beanspruchte Beckenboden- und Bauchmuskulatur, als auch die allgemeine Fitness und Körperkraft trainiert. Außerdem wird die gesamte Schulter-, Rücken- und Nackenpartie gekräftigt sowie Verspannungen in diesen Bereichen gelockert. Atemtechniken und Entspannungsübungen stärken das Nervensystem und geben Energie, um den täglichen Herausforderungen (mit dem Baby) gelassen begegnen zu können.

Kursleitung: *Manuela Kirschner*

BABYMASSAGE

Für Babys ab der 4. Lebenswoche
bis Ende des 4. Lebensmonats



FBS Dülmen und 
Dülmen-Buldern
Pfarrheim
Z2215-001 

WEITERE
TERMINE
ONLINE

„Berührt, gestreichelt und massiert zu werden, das ist Nahrung für das Kind, Nahrung, die genauso wichtig ist wie Mineralien, Vitamine und Proteine.“ (F. Leboyer)

Babymassage entspannt das Baby und seine Eltern. Sie bietet dem Baby intensiven Körperkontakt, schafft Wohlgefühl und Geborgenheit, kann bei Koliken, Unruhe und Schlafstörungen helfen. Babymassage weckt die Sinne und regt dadurch die kindliche Wahrnehmung an. Sie vertieft die wichtige Eltern-Kind-Bindung und gemeinsam mit eurem Kind setzt ihr den Grundstein für eine lebenslange Entspannungsfähigkeit.

Kursleitung: *Jutta Artmann, Annika Schlüter*

OFFENE UND UNVERBINDLICHE SPIELANGEBOTE

Wir bieten das ganze Jahr über offene Spielangebote für Familien mit Kindern an. Diese Spielangebote sind kostenfrei und ihr könnt einfach ohne Anmeldung dazustoßen.

Weitere Infos zu den jeweiligen Angeboten findet ihr auf unserer Homepage.

**Spielzeit für Väter, Opas, oder Onkels
mit Kindern von 0 bis 3 Jahren**

ab Freitag 30.08.2024, alle 14 Tage
von 15.30 bis 17.00 Uhr

**FBS on tour – indoor im einsA für alle Mütter,
Väter, Großeltern mit Kleinkindern**

(bis Ende September als FBS on tour
auf den Spielplätzen unterwegs)
immer mittwochs von 15.30 bis 17.00 Uhr

Offener Eltern-Baby-Treff:

jeden Mittwoch im Wechsel vor-
mittags (von 9.30 bis 11.00 Uhr)
und nachmittags (von 15.30 bis
17.00 Uhr)





... und noch viel mehr
auf unserer Website
www.fbs-duelmen.de



Unsere Familienangebote für das Bildungsjahr 2024 / 2025

ALLE ANGBOTE WERDEN UNTERSTÜTZT DURCH DAS FAMILIENZENTRUM NRW



ERSTE HILFE BEI SÄUGLINGEN UND KLEINKINDERN

Kursleitung: Markus Holbein

DI. 01.10.2024 · Dülmen 19.30 – 21.45 Uhr (3x) Z2213-001
DI. 04.02.2025 · Dülmen-Merfeld 19.30 – 21.45 Uhr (3x) Z2213-002

ZEIT FÜR MICH – KRAFT SCHÖPFEN, ENERGIE TANKEN UND ENTSPANNEN

An diesem Abend entdecken wir die Kraft der Ruhe und des Innehaltens.

Kursleitung: Katharina Schmidt

DO. 07.11.2024 · Dülmen 19.00 – 20.30 Uhr (1x) Z2213-003

MEIN KIND HAT SICH VERSCHLUCKT, WAS TUN?

In diesem Kurs besprechen wir die einzelnen Schritte vom Auffinden des Kindes über den Notruf bis zur Wiederbelebung von Kindern und üben an einer Säuglingspuppe, so dass jeder im Notfall helfen kann.

Kursleitung: Markus Holbein

DI. 10.09.2024 · Nottuln 19.00 – 21.30 Uhr (1x) Z2213-004
DI. 25.02.2025 · Havixbeck 19.00 – 21.30 Uhr (1x) Z2213-005

TESTAMENT UND VORSORGE FÜR JUNGE ELTERN

An diesem Abend erfahrt ihr, welche Vorkehrungen ihr schon treffen solltet.

Kursleitung: Stephan Abendroth

MI. 25.09.2024 · Dülmen 20.00 – 22.15 Uhr (1x) Z2213-040
MI. 30.10.2024 · Nottuln 20.00 – 22.15 Uhr (1x) Z2213-041
MI. 27.11.2024 · Haltern 20.00 – 22.15 Uhr (1x) Z2213-042
MI. 15.01.2025 · Nottuln 20.00 – 22.15 Uhr (1x) Z2213-043
MI. 05.02.2025 · Dülmen 20.00 – 22.15 Uhr (1x) Z2213-044
MI. 26.02.2025 · Hausdülmen 20.00 – 22.15 Uhr (1x) Z2213-045
MI. 19.03.2025 · Nottuln 20.00 – 22.15 Uhr (1x) Z2213-046

HAUEN, BEISSEN, TRETEN

Warum haut, beißt, oder tritt ein Kind und wie kann ich in solchen Situationen richtig reagieren?

Kursleitung: Jutta Ocklenburg

MI. 06.11.2024 · Dülmen-Merfeld 19.00 – 20.30 Uhr (1x) Z2213-050

DIE HOMÖOPATHISCHE HAUSAPOTHEKE

Ihr bekommt Einblicke in die Homöopathie und lernt die wichtigsten Arzneimittelbilder kennen, um akute Erkrankungen selber zu behandeln.

Kursleitung: Dr. Uta Schettler

MI. 11.09.2024 · Dülmen-Merfeld 19.30 – 21.45 Uhr (1x) Z2213-051
MI. 26.03.2025 · Dül.-Dernekamp 19.30 – 21.45 Uhr (1x) Z2213-052

DIE FÖRDERUNG VON AUFMERKSAMKEIT UND ZIELGERICHTETEM HANDELN IM ALLTAG

Ein kreativer Abend mit vielen Ideen

An diesem Abend reden wir besonders über die Bereiche Aufmerksamkeit, Konzentration und Handlungsplanung.

Kursleitung: Rabea Wienholt

DO. 21.11.2024 · Dülmen-Buldern 19.00 – 21.15 Uhr (1x) Z2213-081
MI. 19.02.2025 · Nottuln 19.00 – 21.15 Uhr (1x) Z2213-082

KINDERWELT = BEWEGUNGSWELT

Gemeinsam erleben und erfahren wir, wie wichtig die Bewegung für uns und unsere Kinder ist.

Kursleitung: Rabea Wienholt

MI. 25.09.2024 · Dülmen 19.00 – 21.15 Uhr (1x) Z2213-100

DAS LEBEN IST (K)EIN PONYHOF

Warum es für Kinder so wichtig ist nicht nur die angenehmen, sondern auch die unangenehmen Gefühle zu kennen.

Kursleitung: Heike Bernat

DI. 27.08.2024 · Appelhülsen 14.00 – 16.15 Uhr (1x) Z2213-140
DO. 20.02.2025 · Datteln 19.30 – 21.45 Uhr (1x) Z2213-141

SCHIMPFEN, MECKERN, NÖRGEN – MUSS DAS SEIN?

Klare Grenzen und gute Worte für mein Kind

Wie setze ich klare Grenzen und wie kann ich für die Einhaltung sorgen, ohne dass die gute Beziehung zu meinem Kind leidet?

In Kooperation mit der Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche des Caritasverbandes Coesfeld.

Kursleitung: Norbert Janning · Heide Rüter (am 19.02.2025)

DI. 12.11.2024 · Dülmen 20.00 – 22.15 Uhr (1x) Z2213-148
MO. 17.03.2025 · Nottuln 20.00 – 22.15 Uhr (1x) Z2213-149
MI. 19.02.2025 · Haltern-Sythen 19.00 – 21.15 Uhr (1x) Z2213-241

ERZIEHUNG ZUR SELBSTÄNDIGKEIT

Kursleitung: Heike Bernat

DI. 19.11.2024 · Dülmen 14.00 – 16.15 Uhr (1x) Z2213-150
DI. 17.09.2024 · Hausdülmen 14.00 – 16.15 Uhr (1x) Z2213-151
DO. 10.04.2025 · Dülmen-Buldern 19.30 – 21.45 Uhr (1x) Z2213-152

NATÜRLICH GUT SCHLAFEN

Manchmal ist für einen guten Schlaf die Unterstützung pflanzlicher Heilmittel, auf die an diesem Abend ein Blick geworfen wird, hilfreich.

Kursleitung: Dr. Uta Schettler

MI. 09.10.2024 · Dülmen-Buldern 19.30 – 21.45 Uhr (1x) Z2213-153

DAS IMMUNSYSTEM – UNSER WICHTIGSTER SCHUTZ

Wie funktioniert das Immunsystem und was könnt ihr selber dafür tun, um widerstandsfähig und gesund zu bleiben?

Kursleitung: Dr. Uta Schettler

MI. 22.01.2025 · Havixbeck 19.30 – 21.45 Uhr (1x) Z2213-154

DR. MAMA / DR. PAPA – KRANKE KINDER ENTSPANNT BEGLEITEN

Was gibt es für Tipps & Tricks um möglichst gelassen durch die anstrengende Erkältungszeit zu kommen?

Kursleitung: Annika Schlüter

MI. 27.11.2024 · Dülmen 19.00 – 21.15 Uhr (1x) Z2213-155

KINDERÄNGSTE – „VON MONSTERN IM KLO UND GESPENSTERN UNTERM BETT“

Wie ihr richtig mit den Ängsten eurer Kinder umgehen könnt und woher solche Ängste kommen, erfahrt ihr an diesem Abend.

Kursleitung: Heike Bernat

DO. 20.03.2025 · Dülmen 19.30 – 21.45 Uhr (1x) Z2213-162

HÖHER? SCHNELLER? WEITER?

Chancen und Risiken einer Kindheit in einer gestressten Gesellschaft

Im Fokus des Elternabends steht der achtsame Umgang mit Zeit in der Familie.

Kursleitung: Rabea Wienholt

DO. 19.09.2024 · Appelhülsen 19.00 – 21.15 Uhr (1x) Z2213-180
MO. 04.11.2024 · Nottuln 19.00 – 21.15 Uhr (1x) Z2213-181
DO. 23.01.2025 · Dülmen 19.00 – 21.15 Uhr (1x) Z2213-182

GESCHWISTERLIEBE – GESCHWISTERSTREIT

Wie sollen Eltern reagieren? Ignorieren, einmischen, Partei ergreifen?

Kursleitung: Alexandra Henn

DI. 24.09.2024 · Dülmen 19.00 – 21.15 Uhr (1x) Z2213-221
FR. 27.09.2024 · Haltern-Sythen 14.00 – 16.15 Uhr (1x) Z2213-222

MUSS ICH DENN ALLES ZEHNMAL SAGEN?

Wie können wir es schaffen, dass das Zusammenleben in unserer Familie sich leichter anfühlt und sich jeder mit seinen Bedürfnissen gesehen fühlt?

Kursleitung: Alexandra Henn

DI. 26.11.2024 · Dülmen 19.00 – 21.15 Uhr (1x) Z2213-223

GRENZEN SIND GESCHENKE

Sind wir nur gute Eltern, wenn wir alle Wünsche unserer Kinder erfüllen oder zeigen wir Stärke, wenn wir mit klaren Grenzen unsere Kinder auf die „große Welt“ vorbereiten?

Kursleitung: Lena Schuch · Jutta Ocklenburg (13.11.2024, 19.03.2025)

DI. 19.11.2024 · Dülmen 19.00 – 20.30 Uhr (1x) Z2213-225
MI. 05.02.2025 · Haltern am See 19.00 – 20.30 Uhr (1x) Z2213-226
DI. 11.02.2025 · Dülmen-Buldern 19.00 – 20.30 Uhr (1x) Z2213-227
MI. 13.11.2024 · Havixbeck 19.00 – 20.30 Uhr (1x) Z2213-228
MI. 19.03.2025 · Havixbeck 19.00 – 20.30 Uhr (1x) Z2213-229

WEGE AUS DER ELTERNWUT

Wut verstehen und Wege finden, mit ihr umzugehen.

Kursleitung: Heide Rüter

MI. 02.10.2024 · Dülmen 19.00 – 21.15 Uhr (1x) Z2213-230

HERAUSFORDERNDES VERHALTEN VON KINDERN IM KINDERGARTENALTER

Kursleitung: Annette Alfs

DO. 07.11.2024 · Dülmen-Merfeld 19.00 – 21.15 Uhr (1x) Z2213-231
DO. 27.02.2025 · Haltern am See 19.00 – 21.15 Uhr (1x) Z2213-232

SELBSTBEWUSSTE JUNGS

Jungen sollen stark und gleichzeitig einfühlsam sein. Doch wie geht das?

Kursleitung: Heide Rüter

MI. 02.04.2025 · Datteln 19.00 – 21.15 Uhr (1x) Z2213-235

WERTSCHÄTZENDE SPRACHE MIT KINDERN

Durch gewaltfreie Kommunikation Konflikte zum Wohle aller lösen.

Kursleitung: Heide Rüter

MO. 02.12.2024 · Dülmen-Merfeld 19.00 – 21.15 Uhr (1x) Z2213-240

KINDLICHE SEXUALITÄT

Unterstützende und klärende Informationen zur psychosexuellen Entwicklung von Kindern im Alter von 0 bis 6 Jahren.

Kursleitung: Doris Eberhardt

MO. 30.09.2024 · Dülmen 19.00 – 21.30 Uhr (1x) Z2213-260
MI. 13.11.2024 · Nottuln 19.00 – 21.30 Uhr (1x) Z2213-261
MI. 05.02.2025 · Dülmen 19.00 – 21.30 Uhr (1x) Z2213-262

MEIN KIND IST IRGENDWIE ANDERS ...

Hochsensible Kinder leichter verstehen lernen.

Kursleitung: Tanja Gellermann

MO. 23.09.2024 · Dülmen 18.30 – 20.45 Uhr (1x) Z2213-300
DI. 26.11.2024 · Nottuln 18.30 – 20.45 Uhr (1x) Z2213-301
MI. 12.03.2025 · Appelhülsen 18.30 – 20.45 Uhr (1x) Z2213-302

MEDIENERZIEHUNG

Kursleitung: Annika Wille

DI. 01.04.2025 · Appelhülsen 19.30 – 21.00 Uhr (1x) Z2213-320

WENN KINDER TRAUERN ...

Mit Kindern über Sterben und Tod reden

Kursleitung: Anna Pein

DO. 30.01.2025 · Haltern-Sythen 19.00 – 20.30 Uhr (1x) Z2213-282

PLASTIKFASTEN

Wie man durch nachhaltigen Konsum Verpackungsmüll vermeiden kann.

Kursleitung: Uwe Seibert

MI. 26.03.2025 · Dülmen 20.00 – 21.30 Uhr (1x) Z2213-381

WIE SCHÖN, DASS ES MÄRCHEN GIBT ...

Ein Angebot für Eltern und Kinder

An diesem Nachmittag werden aus dem großen Märchenschatz der Märchenerzählerin einige der schönsten Märchen ausgesucht und erzählt.

Kursleitung: Ina Niehaus

DI. 08.10.2024 · Datteln 14.30 – 16.45 Uhr (1x) Z2216-101
DO. 20.02.2025 · Nottuln 14.30 – 16.45 Uhr (1x) Z2216-102

„MUT TUT GUT“ – PRÄVENTIONSTRAINING FÜR MÄDCHEN UND JUNGEN

Kurs zur Stärkung des Selbstwertgefühls und der Sozial- und Handlungskompetenz deines Kindes im Vorschulalter, 1. und 2. Schuljahr.

Kursleitung: Anne Hanning

MI. 14.08. – Fr. 16.08.24 · Dülmen 10.00 – 12.30 Uhr (3x) Z2217-240

PATIENTENVERFÜGUNG

Wenn ich nicht entscheiden kann, wird über mich entschieden.

Kursleitung: N. N.

MI. 13.11.2024 · Haltern-Sythen 19.00 – 21.15 Uhr (1x) Z2213-061

SELBSTBEHAUPTUNGS- UND RESILIENZ-TRAINING FÜR KINDER VON 5 BIS 7 JAHREN

In praktischen Übungen werden alle Inhalte sofort umgesetzt, sodass jedes Kind selbst erleben, lernen und üben darf.

Kursleitung: Rita Hink

MI. 16.10.2024 · Dülmen 14.00 – 18.00 Uhr (1x) Z2217-296

Infos zu den Veranstaltungen und der Kursgebühr findet ihr auf unserer Website www.fbs-duelmen.de

DU MÖCHTEST BEI EINEM KURS MITMACHEN?

Die Kurs-Anmeldung könnt ihr per E-Mail, telefonisch, persönlich oder online über unsere Website vornehmen.

Familienbildungsstätte Dülmen
im einsA – „Ein Haus für Alle“
Bült 1 · 48249 Dülmen

- ☎ 02594 97995-300
- ✉ fbs-duelmen@bistum-muenster.de
- 🌐 www.fbs-duelmen.de

Bürozeiten:
Montag–Mittwoch und Freitag: 9–12 Uhr
Montag, Mittwoch und Donnerstag:
15.30–18.00 Uhr



Wir bieten Ermäßigungen für verschiedene Zielgruppen an. So bekommen z.B. Familien mit 3 Kindern sowie alleinerziehende Eltern oder Menschen mit einem geringeren Einkommen eine Ermäßigung. Wir möchten die Teilnahme nicht am Geldbeutel scheitern lassen. Bitte sprecht uns an. Weitere Informationen findet ihr auf unserer Website.

Dülmener Familienkarte

Unsere Einrichtung unterstützt die Dülmener Familienkarte. Bitte wendet euch bei Interesse an die Stadt Dülmen, dort bekommt ihr Informationen zu den Voraussetzungen der Karte.

UNSERE KOOPERATIONSPARTNER:



Unterbezirk
Münsterland-
Recklinghausen



kath. Familienzentrum
st. laurentius haltern am see



Familienzentrum
St. Josef

