



FBS Coesfeld

Entdecken • Erleben • Ausprobieren

»» Programm-Auszug 2024/2025

Unser gesamtes Kursprogramm
findest Du im Internet unter:

www.fbs-coesfeld.de



**Mehr
Generationen
Haus**

Miteinander – Füreinander



Damit unsere Kinder cool bleiben können.

Wir bringen die Zukunft zum Leuchten.

Für uns ist Nachhaltigkeit mehr als nur ein Herzenthema. Es ist zentraler Bestandteil unserer Arbeit. Ob es um Geldanlagen oder die Finanzierung von energieeffizientem Bauen geht: Wir kümmern uns. Mehr Infos erhalten Sie unter sparkasse-wml.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Westmünsterland

„Entdecke Neues, erlebe Abenteuer, probiere aus, was das Leben zu bieten hat!“

Willkommen bei unserem Familienbildungsprogramm! Unter dem Motto „**Entdecken, Erleben, Ausprobieren**“ laden wir euch ein, individuell, mit Freunden oder gemeinsam mit euren Familien, neue Erfahrungen zu machen und die Vielfalt des Lebens zu entdecken. Unsere Kurse und Veranstaltungen bieten euch die Möglichkeit, zu lernen, zu wachsen und Spaß zu haben. Taucht ein in unsere bunte Welt und lasst euch inspirieren, Neues zu entdecken und auszuprobieren. Wir freuen uns darauf, euch dabei zu begleiten und zu unterstützen!

Für das Team der FBS-Coesfeld

Maria Strump, Leiterin

Dies ist ein Auszug aus unserem Programm.

Alle Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage: www.fbs-coesfeld.de

Für weitere Informationen zu den Veranstaltungen finden Sie am Anfang jedes Fachbereiches einen QR-Code.



Unsere Geschäftsbedingungen lesen Sie bitte auf unserer Homepage oder erkundigen Sie sich in der Familienbildungsstätte.

Sie finden in unserem Programm Online-Kurse und Hybrid-Kurse. Wenn Sie Fragen dazu haben oder Hilfe bei der technischen Umsetzung benötigen, dann rufen Sie uns gerne an.



Staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung
Marienring 27, 48653 Coesfeld
Telefon: 02541/94 92-0
fbs-coesfeld@bistum-muenster.de
www.fbs-coesfeld.de

Öffnungszeiten:

Mo. – Fr. 9.00 – 12.00 Uhr
Mo., Mi. und Do. 15.00 – 17.00 Uhr



[www.facebook.com/
bildungsforumcoesfeld](http://www.facebook.com/bildungsforumcoesfeld)



[www.instagram.com/
bildungsforum.coesfeld](http://www.instagram.com/bildungsforum.coesfeld)

Unsere Bankverbindung: Sparkasse Westmünsterland DE41401545300059005678



EUROPÄISCHE UNION
REACT-EU
Europäischer Fonds
für regionale Entwicklung

Ministerium für Wirtschaft, Innovation,
Digitalisierung und Energie
des Landes Nordrhein-Westfalen



Bildnachweise: KNA: Harald Oppitz, JLPassion, Nadine Preiß, Mechtild Henke, Anna Schierz, Ulrike Wissmann, Pixabay, Freepik, Unsplash, Canva, © Adobe Stock: bondvit, Romanova Anna, PaeGAG, Claudio, ThisDesign, contrastwerkstatt, Prostock-studio, pikselstock, Syda Productions

Gesponsert durch



Grüne Zukunft

Projektwochen an der FBS Coesfeld in Kooperation mit Coesfeld for future

Auftakt am 08.10.2024

5 Jahre Coesfeld for future
- Ist das Klima noch zu retten?
Event und Get Together

Willkommen zur "Grünen Zukunft" an der FBS Coesfeld in Kooperation mit Coesfeld for Future!

Schau' in unsere vielfältigen Bildungsangebote rein und entdecke neue Möglichkeiten dein Leben nachhaltig zu gestalten. Erlebe spannende geführte Waldspaziergänge, kreative Bastelworkshops mit Naturmaterialien, leckere, vegane Kochkurse, informative Thementage rund um das Element Wasser und interaktive Klimaworkshops. Sei Teil der Bewegung für eine nachhaltige Zukunft und lerne, wie du aktiv zum Schutz unserer Umwelt beitragen kannst.

Komm vorbei und werde Teil der "Grünen Zukunft"!

- | | |
|---------------------------------|-----------------------|
| ✓ Vegane Kochkurse | Z2134-126 / Z2134-335 |
| ✓ Filmreihe "The Week" | Z2124-003 |
| ✓ Hofführung Solawi | Z2124-004 |
| ✓ Berkel clean up | Z2124-005 |
| ✓ Wildkräuterwanderung | Z2134-243 |
| ✓ Basteln mit Naturmaterialien | Z2117-041 |
| ✓ Waldführung | Z2124-006 |
| ✓ Planspiel | Z2124-007 |
| ✓ Infoabend Foodsharing | Z2124-008 |
| ✓ Thementag Wasser | Z2117-042 |
| ✓ Solarkraftwerke für Balkon... | Z2143-009 |
| ✓ Klimaworkshop | Z2143-010 |
| ✓ Flaschengärten bauen | Z2117-044 |



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



Anmeldung und Informationen unter:

Tel: 02541/ 94920
www.fbs-coesfeld.de
fbs-coesfeld@bistum-muenster.de

Marienring 27
48653 Coesfeld

Abschlussfest am 20.10.2024

Kleidermarkt, Kuchenbazar,
Tauschbörse Weihnachtsdeko...



Mehr Generationen Haus

Miteinander – Füreinander

Mehrgenerationenhäuser sind Begegnungsorte, an denen das Miteinander der Generationen und das Füreinander da sein aktiv gelebt wird.

Mehrgenerationenhäuser stehen allen Menschen offen – unabhängig von Alter, Nationalität oder Herkunft. Jede und jeder ist willkommen.



Mechtild Henke

Projektmitarbeiterin in der FBS
henke-m@bistum-muenster.de
Tel.: 02541/949277

Praktische Hilfe nach der Geburt



Das Baby ist da, die Freude ist riesig – und nichts geht mehr. Mütter werden heute wenige Tage nach der Geburt eines Kindes aus der Klinik entlassen. Zuhause beginnt – trotz aller Freude über das Neugeborene – der ganz normale Wahnsinn einer Wochenbett-Familie: das Baby schreit, niemand kauft ein, das Geschwisterkind ist eifersüchtig und der besorgte Vater bekommt keinen Urlaub. Babystress pur, aber keine Hilfe weit und breit. Denn immer öfter sind Eltern, Geschwister und Bekannte über das ganze Land verstreut.

Wer sich kleine Auszeiten oder Unterstützung in den ersten Wochen und Monaten nach der Geburt seines Kindes wünscht, bekommt sie von wellcome.

wellcome Engel gesucht!

Als Ehrenamtliche*r bei wellcome unterstützt Du Familien in Coesfeld nach der Geburt eines Babys.

Du entlastest die Eltern für einige Monate ein- bis zweimal die Woche ganz individuell und praktisch im Alltag zuhause, so wie es sonst Familie, Freunde oder Nachbarn tun.

Verschenke das Kostbarste, was Du hast: Zeit!

Du könntest dir vorstellen, dass das eine Aufgabe für dich ist?

Melde Dich gern bei unserer wellcome-Koordinatorin



Désirée Rieger

Koordinatorin Projekt wellcome
coesfeld@wellcome-online.de
Tel.: 02541/949278 oder 9492 0



PARTNERSCHAFT UND FAMILIE

Eltern werden – rund um die Geburt

Weitere Informationen zu den Kursen
finden Sie auf unserer Homepage.



Kurse vor der Geburt

In Kooperation mit der Elternschule der Christophorus-Kliniken bieten die Hebammen Geburtsvorbereitungskurse als wöchentliche Kurse und als Kompakt-Kurse, z.B. am Wochenende, an. Wir bieten auch spezielle Geburtsvorbereitungskurse für Erst- und Mehrgebärende und für Zwilling- und Drillingseltern an.

Bitte beachten Sie hierzu die allgemeinen Informationen zu den Kursen auf unserer Homepage.

Online: Ernährung in der Schwangerschaft

Ort: online

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
22112-001W	Mo, 09.09.24	19.00 - 20.30	1x	10,00 €	Olga Gillich
22112-002W	Mo, 10.02.25	19.00 - 20.30	1x	10,00 €	
22112-003W	Mo, 12.05.25	19.00 - 20.30	1x	10,00 €	

Entspannt in der Schwangerschaft

Dieser Kurs ist kein Ersatz für einen klassischen Geburtsvorbereitungskurs, sondern als Ergänzung zu sehen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke/eigene Yogamatte, kleines Kissen, warme Socken

Ort: Coesfeld, Familienzentrum DRK „Kleine bunte Welt“, Akazienweg 16

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2112-121	Di, 27.08.24	19.00 - 19.45	8x	40,00 €	Silke Göntgens
Z2112-122	Di, 14.01.25	19.00 - 19.45	8x	40,00 €	
Z2112-123	Di, 08.04.25	19.00 - 19.45	8x	40,00 €	

Aqua-Fit: Wassergymnastik für Schwangere

Hinweis: Der Eintritt im Hallenbad Coesfeld ist in dieser Kursgebühr enthalten. Das Bad darf 20 Minuten vor Kursbeginn betreten werden und muss spätestens 20 Minuten nach Kursende verlassen werden!

Mitzubringen: Badezeug, Badeschlappen

Ort: Coesfeld, CoeBad, Osterwicker Str. 19, Nichtschwimmerbecken

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2112-190	Fr, 23.08.24	19.30 - 20.30	8x	76,00 €	Jasmin Cirger
Z2112-191	Fr, 08.11.24	19.30 - 20.30	7x	66,50 €	
Z2112-192	Fr, 10.01.25	19.30 - 20.30	14x	133,00 €	
Z2112-193	Fr, 02.05.25	19.30 - 20.30	11x	104,50 €	

Praktische Säuglingspflege

Wochenendseminar

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2112-201	Sa, 07.09.24	09.00 - 14.15	1x	21,00 €	Nadine Preiß
Z2112-202	Sa, 05.10.24	09.00 - 14.15	1x	21,00 €	
Z2112-203	Sa, 02.11.24	09.00 - 14.15	1x	21,00 €	
Z2112-204	Sa, 07.12.24	09.00 - 14.15	1x	21,00 €	
Z2112-205	Sa, 01.02.25	09.00 - 14.15	1x	21,00 €	
Z2112-206	Sa, 01.03.25	09.00 - 14.15	1x	21,00 €	
Z2112-207	Sa, 05.04.25	09.00 - 14.15	1x	21,00 €	
Z2112-208	Sa, 03.05.25	09.00 - 14.15	1x	21,00 €	
Z2112-209	Sa, 05.07.25	09.00 - 14.15	1x	21,00 €	

Still-Infoabend

„Optimaler Start in eine gute Stillbeziehung“

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
22112-221	Mi, 04.09.24	18.30 - 20.00	1x	10,00 €	Maria Sendfeld
22112-222	Di, 12.11.24	18.30 - 20.00	1x	10,00 €	
22112-223	Mi, 08.01.25	18.30 - 20.00	1x	10,00 €	
22112-224	Mi, 12.03.25	18.30 - 20.00	1x	10,00 €	
22112-225	Mi, 07.05.25	18.30 - 20.00	1x	10,00 €	
22112-226	Mi, 02.07.25	18.30 - 20.00	1x	10,00 €	

Elterngeld - Elternzeit - Mutterschutz

Finanzielles und Rechtliches rund um die Schwangerschaft und Geburt

Um Anmeldung bei der Diakonie West e.V. wird gebeten unter der Telefonnummer 02541 / 5026 oder per E-Mail an coesfeld@diakonie-west.de

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt.

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
22112-242	Mi, 04.12.24	19.00 - 20.30	1x	-	Anne-Lore Pirch Dasha Dick

Baby und Hund - was erwartet uns?

Vortrag für (werdende) Eltern

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
22113-511	Sa, 18.01.25	10.00 - 12.15	1x	17,00 €	Rebecca Wagner

Workshop für (werdende) Eltern

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
22112-351	Mo, 26.08.24	19.00 - 20.30	3x	75,00 €	Rebecca Wagner
	weitere Termine am 02.09. + 16.09.24				
22112-352	Mo, 10.03.25	19.00 - 20.30	3x	75,00 €	
	weitere Termine am 17.03. + 24.03.25				

Kurse nach der Geburt

Ab der 8.-10. Woche nach der Geburt (nach einer Sektio ab der 10.-12. Woche) bis spätestens zum Ende des 12. Monats nach der Geburt können Sie einen Kurs zur Rückbildung besuchen. In unserem Programm:

- Rückbildungsgymnastik
- Rückbildungs-Yoga

Bitte beachten Sie die allgemeinen Informationen zu den Kursen auf unserer Homepage.

Rückbildung nach der Rückbildung

Mitzubringen: sportliche Kleidung, Handtuch, evtl. Getränk, eigene Matte

Ort: Coesfeld, Christophorus-Kliniken Standort Coesfeld, Südring 41; Sozialpädiatrisches Zentrum; Eingang an der Rückseite

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2112-445	Di, 24.09.24 (nicht am 05.11.24 + 12.11.24)	19.30 - 20.30	8x	40,00 €	Marion Ricke
Z2112-446	Di, 07.01.25	19.30 - 20.30	12x	60,00 €	
Z2112-447	Di, 08.04.25	19.30 - 20.30	8x	40,00 €	



PARTNERSCHAFT UND FAMILIE

Elternbildung – Pädagogik

Weitere Informationen zu den Kursen
finden Sie auf unserer Homepage.



Wiederbelebung von Säuglingen und Kleinkindern

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2113-001	Mi, 25.09.24	19.00 - 21.15	1x	17,00 €	Daniela Pöpping
Z2113-002	Mi, 26.03.25	19.00 - 21.15	1x	17,00 €	
Z2113-003	Mi, 09.04.25	19.00 - 21.15	1x	17,00 €	

Vortrag: Mein Kind hat sich verschluckt, was tun?

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2113-010	Do, 07.11.24	19.30 - 21.45	1x	15,00 €	Markus Holbein
Z2113-011	Do, 06.02.25	19.30 - 21.45	1x	15,00 €	

Erste Hilfe bei Säuglingen und Kleinkindern

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2113-016	Mi, 30.10.24	19.00 - 21.15	5x	67,50 €	Daniela Pöpping
Z2113-017	Mi, 15.01.25	19.00 - 21.15	5x	67,50 €	

» Newsletter

Melden Sie sich auf unserer Homepage www.fbs-coesfeld.de
für unseren Newsletter an und wir informieren Sie regelmäßig
über Neuigkeiten!

Unser
Tipp

Gut ernährt durch die ersten 12 Monate und darüber hinaus

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2113-021	Di, 03.09.24	19.00 - 22.00	1x	16,00 €	Maria Sendfeld
Z2113-022	Di, 05.11.24	19.00 - 22.00	1x	16,00 €	
Z2113-023	Di, 07.01.25	19.00 - 22.00	1x	16,00 €	
Z2113-024	Di, 11.03.25	19.00 - 22.00	1x	16,00 €	
Z2113-025	Di, 06.05.25	19.00 - 22.00	1x	16,00 €	
Z2113-026	Di, 01.07.25	19.00 - 22.00	1x	16,00 €	

Online: Ernährung nach der Geburt

Ort: Dieser Vortrag findet online via Zoom statt.

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2113-030W	Di, 17.09.24	10.00 - 11.30	1x	10,00 €	Olga Gillich
Z2113-031W	Di, 11.02.25	10.00 - 11.30	1x	10,00 €	
Z2113-032W	Di, 13.05.25	10.00 - 11.30	1x	10,00 €	

Bärenstarke Kinderkost - Von der Breikost an den Familientisch

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2113-036	Mi, 18.09.24	20.00 - 21.30	1x	9,00 €	Maria Sendfeld
Z2113-037	Mi, 04.12.24	20.00 - 21.30	1x	9,00 €	
Z2113-038	Di, 11.02.25	20.00 - 21.30	1x	9,00 €	
Z2113-039	Mi, 14.05.25	20.00 - 21.30	1x	9,00 €	

Testament und Vorsorge für junge Eltern

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2113-041	Di, 26.11.24	20.00 - 21.30	1x	5,00 €	Jan Heitmeyer

Nach der Entbindung zur Verbindung

angleichend an die Marte Meo Methode

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2113-081	Mi, 25.09.24	19.00 - 20.30	1x	9,50 €	Christine Schulze Bröring
Z2113-082	Mi, 20.11.24	19.00 - 20.30	1x	9,50 €	
Z2113-083	Mi, 19.03.25	19.00 - 20.30	1x	9,50 €	
Z2113-084	Mi, 21.05.25	19.00 - 20.30	1x	9,50 €	

Was hält Kinder gesund? – Ein kurzer Einblick in das Modell der Salutogenese

Ort: Coesfeld, Familienzentrum DRK „Kleine bunte Welt“, Akazienweg 16

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2113-090	Mi, 25.09.24	19.30 - 21.00	1x	-	Daniela Bäumer-Lanfer

Allergieprävention

Allergie – das Schreckgespenst der heutigen Zeit

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2113-110	Di, 19.11.24	19.30 - 21.00	1x	10,50 €	Maria Sendfeld
Z2113-111	Di, 13.05.25	19.30 - 21.00	1x	10,50 €	

Inhouse: Die sanfte Eingewöhnung von Kleinkindern in den Kindergarten

Ort: Coesfeld, Familienzentrum DRK-Kindertagesstätte Buesweg, Buesweg 22

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2113-121	Do, 08.05.25	19.00 - 20.30	1x	-	Nadine Intven

Schimpfen, Meckern, Nörgeln – muss das sein? Klare Grenzen und gute Worte für mein Kind

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche des Caritasverbandes Coesfeld statt.

Ort: Coesfeld, Familienzentrum AK „St. Laurentius Kindergarten“, Pfarrer-Kersting-Weg 8

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2113-148	Di, 17.09.24	20.00 - 22.15	1x	-	Norbert Janning

Hauen, Schubsen, Beißen ...

Ort: Coesfeld-Goxel, Familienzentrum AKE, Herz Jesu Kindergarten, Witte Sand 92

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2113-150	Mo, 09.09.24	19.30 - 21.45	1x	-	Sabine Deppe

Ort: Coesfeld, Familienzentrum DRK-Kindertagesstätte Buesweg, Buesweg 22

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2113-151	Mo, 24.03.25	19.30 - 21.45	1x	-	Sabine Deppe

Die Welt durch Kinderaugen sehen!

Der Mitmach-Elternabend

Der Elternabend richtet sich an Eltern mit Baby und Kindern bis zum letzten Kindergartenjahr.

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2113-201	Mo, 02.09.24	18.30 - 20.00	1x	8,90 €	Stefanie Erdelkamp
Z2113-203	Mo, 18.11.24	18.30 - 20.00	1x	8,90 €	
Z2113-205	Mo, 27.01.25	18.30 - 20.00	1x	8,90 €	
Z2113-207	Mo, 12.05.25	18.30 - 20.00	1x	8,90 €	

Inhouse: Die Welt durch Kinderaugen sehen!

Der Mitmach- Elternabend

Ort: Coesfeld; Familienzentrum Montessori-Kinderhaus, Friedhofsallee 19

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2113-202	Mo, 07.10.24	18.30 - 20.00	1x	-	Stefanie Erdelkamp

Ort: Coesfeld, Familienzentrum St. Lamberti, St. Jakobi - Kindergarten, Franz- Darpe Str. 7

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2113-204	Mo, 02.12.24	18.30 - 20.00	1x	-	Stefanie Erdelkamp

Ort: Coesfeld, Familienzentrum AK „St. Ludgerus Kindergarten“, Loburgerstr. 21a

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2113-206	Mo, 10.03.25	18.30 - 20.00	1x	-	Stefanie Erdelkamp

Vortrag: Wege aus der Elternwut

„Wut verstehen und Wege finden, mit ihr umzugehen“

Ort: Coesfeld, Familienzentrum DRK „Kleine bunte Welt“, Akazienweg 16

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2113-221	Mi, 05.02.25	19.00 - 21.15	1x	-	Heide Rütter

Babyzeichensprache – Babys & Kleinkinder besser verstehen

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2113-241	Mo, 09.09.24	19.30 - 21.00	1x	5,50 €	Anna Fiedler
Z2113-242	Mo, 18.11.24	19.30 - 21.00	1x	5,50 €	
Z2113-243	Mo, 10.03.25	19.30 - 21.00	1x	5,50 €	
Z2113-244	Mo, 02.06.25	19.30 - 21.00	1x	5,50 €	

„Wie lange geht denn Totsein?“ – Wenn Kinder trauern ...



Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der 'DaSein-Hospizbewegung' und dem Familienzentrum Montessori-Kinderhaus statt.

Ort: Coesfeld; Familienzentrum Montessori-Kinderhaus, Friedhofsallee 19

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2113-281	Mi, 26.03.25		1x	-	Ursula Pich-Potthoff

Ort: Coesfeld-Lette, Lindenstr. 1a, Pfarrheim St. Johannes

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2113-282	Di, 19.11.24		1x	-	Ursula Pich-Potthoff

Ort: Rosendahl-Osterwick, DRK Familienzentrum „Fidus“, Zum Wiedel 78

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2113-283	Di, 26.11.24		1x	-	Ursula Pich-Potthoff

Mein Kind ist irgendwie anders ...

Hochsensible Kinder leichter verstehen lernen

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2113-301	Do, 27.02.25	18.30 - 20.45	1x	19,00 €	Tanja Gellermann

ADHS bei Kindern – 4 kleine Buchstaben mit großer Wirkung

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2113-310	Mi, 22.01.25	19.00 - 20.30	1x	9,50 €	Christine Schulze Bröring

Bevor der Stecker gezogen wird – Medienkonsum mit Kindern und Jugendlichen besprechen

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2113-325	Mi, 30.04.25	18.30 - 20.45	1x	4,00 €	Bettina Bayer Jochen Elte

Fit für den Schulhof

Ort: Coesfeld, Familienzentrum DRK-Kindertagesstätte Buesweg, Buesweg 22

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2113-342	Di, 25.02.25	14.30 - 16.00	1x	-	Heike Bernat

Ort: Coesfeld-Lette, Lindenstr. 1a, Pfarrheim St. Johannes

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2113-343	Di, 01.04.25	14.30 - 16.00	1x	-	Heike Bernat

Leben und Lernen in der Montessori-Grundschule

Ort: Coesfeld, Montessorischule, Bewegungsraum, Seminarstr. 13

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2113-350	Mi, 11.09.24	20.00 - 22.15	1x	-	Annette Bohmert
Z2113-351	Mi, 04.06.25	20.00 - 22.15	1x	-	

Bedürfnisorientierte Schlafbegleitung für Kinder von 0-3 Jahren

Ort: Coesfeld; Familienzentrum Montessori-Kinderhaus, Friedhofsallee 19

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2113-381	Mi, 09.10.24	19.00 - 21.15	1x	-	Hjördis Felder

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2113-382	Mi, 29.01.25	19.00 - 21.15	1x	16,90 €	Hjördis Felder

Ort: Coesfeld, Familienzentrum St. Lamberti, Kindergarten St. Lamberti, Walkenbrückenstr.12

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2113-383	Mi, 26.03.25	19.00 - 21.15	1x	-	Hjördis Felder

Selbstfürsorge für Mütter

„Auf sich selbst achten und lernen die eigene Batterie wieder aufzuladen“

Ort: Coesfeld, Familienzentrum DRK „Kleine bunte Welt“, Akazienweg 16

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2113-385	Mi, 09.04.25	19.00 - 21.15	1x	-	Heide Rüter

Baby und Hund – was erwartet uns? Vortrag für (werdende) Eltern

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2113-511	Sa, 18.01.25	10.00 - 12.15	1x	17,00 €	Rebecca Wagner



PARTNERSCHAFT UND FAMILIE

Eltern mit Kindern – spielen und lernen

Weitere Informationen zu den Kursen finden Sie auf unserer Homepage.



Elternstart NRW: Café la mama (auch für Väter)

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2114-001E	Di, 03.09.24	15.30 - 17.00	1x	-	Désirée Rieger
„wellcome - praktische Hilfe nach der Geburt“					
Z2114-002E	Di, 17.09.24	15.30 - 17.00	1x	-	Maria Sendfeld Sabine Rothe
„Erste gesunde Snacks“ und Hebammensprechstunde					
Z2114-003E	Di, 01.10.24	15.30 - 17.00	1x	-	Rebecca Wagner Sabine Rothe
„Baby und Hund - was erwartet uns?“ und Hebammensprechstunde					
Z2114-004E	Di, 05.11.24	15.30 - 17.00	1x	-	Rita Brand Esther van Lochum-Nolte
„Heranführung an Spielmaterialien“ und Hebammensprechstunde					
Z2114-005E	Di, 19.11.24	15.30 - 17.00	1x	-	Sandra Richter
„Wir rücken Ihr Kind ins rechte Licht“ - Fototermin					
Z2114-006E	Di, 03.12.24	15.30 - 17.00	1x	-	Theresa Schulte Sabine Rothe
„Gemütlicher Ausklang mit Fußabdrücken“ und Hebammensprechstunde					
Z2114-007E	Di, 21.01.25	15.30 - 17.00	1x	-	Rebecca Wagner Sabine Rothe
„Baby und Hund - was erwartet uns?“ und Hebammensprechstunde					
Z2114-008E	Di, 04.02.25	15.30 - 17.00	1x	-	Désirée Rieger
„wellcome“ - praktische Hilfe nach der Geburt					
Z2114-009E	Di, 18.02.25	15.30 - 17.00	1x	-	Markus Holbein Esther van Lochum-Nolte
„Mein Kind hat sich verschluckt“ und Hebammensprechstunde					
Z2114-010E	Di, 04.03.25	15.30 - 17.00	1x	-	Nadine Preiß
„Wir rücken Ihr Kind ins rechte Licht“ - Fototermin“					
Z2114-011E	Di, 18.03.25	15.30 - 17.00	1x	-	Esther van Lochum-Nolte
„Offener Treff“ und Hebammensprechstunde					
Z2114-012E	Di, 01.04.25	15.30 - 17.00	1x	-	Esther van Lochum-Nolte
„Offener Treff“ und Hebammensprechstunde					
Z2114-013E	Di, 06.05.25	15.30 - 17.00	1x	-	Klaus Aufenanger Sabine Rothe
„Sicherheit im Straßenverkehr mit Fahrradsitzen und Anhängern“ und Hebammensprechstunde					

Z2114-014E	Di, 20.05.25	15.30 - 17.00	1x	-	Sabine Rothe
„Offener Treff“ und Hebammensprechstunde					
Z2114-015E	Di, 03.06.25	15.30 - 17.00	1x	-	Ulrike Munkelt
„Rund um den Gaumen: Zahnpflege, Schnuller und Co.“ und Hebammensprechstunde					
Z2114-016E	Di, 17.06.25	15.30 - 17.00	1x	-	Sabine Rothe
„Offener Treff“ und Hebammensprechstunde					
Z2114-017E	Di, 01.07.25	15.30 - 17.00	1x	-	Theresa Schule
„Gemütlicher Ausklang“					

Abenteuer hoch 2

Ein Nachmittag für (werdende) Zwilling- und Mehrlingseltern

Die Veranstaltung wird von der Bürgerstiftung Coesfeld über die Claudia-Schafmeister-Stiftung unterstützt.



Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2114-070	Fr, 30.08.24	14.30 - 17.30	1x	5,00 €*)	Elena Meyer / Antje Naber
Z2114-071	Fr, 29.11.24	14.30 - 17.30	1x	5,00 €*)	
Z2114-072	Fr, 31.01.25	14.30 - 17.30	1x	5,00 €*)	
Z2114-073	Fr, 21.03.25	14.30 - 17.30	1x	5,00 €*)	
Z2114-074	Fr, 23.05.25	14.30 - 17.30	1x	5,00 €*)	

*) Gebühr pro Familie

„Elternstart NRW“ in der Familienbildungsstätte Coesfeld



ist ein Angebot der Familienbildung für Mütter und Väter mit einem Kind im ersten Lebensjahr. „Elternstart NRW“ ist für die Eltern **einmalig kostenfrei**, vorbehaltlich der Refinanzierung des Familienministeriums NRW.

Wer kann an den Eltern-Baby-Kursen teilnehmen?

- Eltern mit einem Kind im ersten Lebensjahr können einmalig einen Elternstart-Kurs mit 5 Terminen besuchen.
- Das Angebot gilt auch für Adoptiv- und Pflegeeltern.

Was bietet „Elternstart NRW“?

- 5 Treffen in einer Gruppe mit 6 - 10 Eltern und ihren Kindern
- Zeit für intensives Spielen und Spaßhaben mit dem Kind
- Die Entwicklung der Kinder im ersten Jahr bewusster erleben
- Themen und Fragen des Familienalltags mit der pädagogischen Fachkraft besprechen
- Mehr Sicherheit in der Elternrolle
- Austausch mit anderen Eltern
- Informationen über andere mögliche Unterstützungen und Angebote

Hinweis: Der Folgekurs des Kurses „Elternstart NRW“ beinhaltet immer einen Elternabend, der mit der Kursleitung geplant wird.

Eltern-Baby-Gruppen

Hinweis: Hier gilt die „Vereinfachte Anmeldung“: Für alle Eltern-Baby-Gruppen und Kidix-Spielgruppen gilt, dass eine Anmeldung alle 3 Trimester einschließt. Somit ist nur noch eine Anmeldung auszufüllen. Die Kursleitung sammelt zu Beginn des Kurses 5 € Materialkosten ein.

Mitzubringen: Stoppersocken, Snack und Getränk für das Kind

Coesfeld

Ort: Coesfeld, FBS

Geburtsmonat Februar - März 2024 (mit Babymassage)

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2114-120	Mo, 26.08.24	08.30 - 10.00	6x	50,40 €	Anna Sentjabov
Z2114-121	Mo, 28.10.24	08.30 - 10.00	7x	58,80 €	
Z2114-122	Mo, 13.01.25	08.30 - 10.00	11x	92,40 €	
	(nicht am 03.03.25 (Rosenmontag))				

Geburtsmonat Februar - März 2025 (mit Babymassage)

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2114-125E	Mo, 28.04.25	08.30 - 10.00	5x	-	Anna Sentjabov 
Z2114-126	Mo, 02.06.25	08.30 - 10.00	5x	46,20 €	
	(inkl. Elternabend; nicht am 09.06.25 (Pfingstmontag))				

Geburtsmonat Oktober - November 2023

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2114-130	Mo, 26.08.24	10.15 - 11.45	6x	50,40 €	Anna Sentjabov

Geburtsmonat August - September 2024 (mit Babymassage)

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2114-135E	Mo, 28.10.24	10.15 - 11.45	5x	-	Anna Sentjabov 
Z2114-136	Mo, 02.12.24	10.15 - 11.45	3x	29,40 €	
	(inkl. Elternabend)				
Z2114-137	Mo, 13.01.25	10.15 - 11.45	11x	92,40 €	
	(nicht am 03.03.25 (Rosenmontag))				
Z2114-138	Mo, 28.04.25	10.15 - 11.45	9x	75,60 €	
	(nicht am 09.06.25 (Pfingstmontag))				

Geburtsmonat Januar - Februar 2024

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2114-140	Di, 27.08.24	08.45 - 10.15	6x	50,40 €	Sarah Gottheil
Z2114-141	Di, 29.10.24	08.45 - 10.15	7x	58,80 €	
Z2114-142	Di, 07.01.25	08.45 - 10.15	13x	109,20 €	

Geburtsmonat Dezember 2024 - Januar 2025

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2114-145E	Di, 29.04.25	08.45 - 10.15	5x	-	Sarah Gottheil
Z2114-146	Di, 03.06.25	08.45 - 10.15	5x	46,20 €	
	(inkl. Elternabend; nicht am 10.06.25 (Pfingstdienstag))				

Geburtsmonat November - Dezember 2023

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2114-150	Di, 27.08.24	10.30 - 12.00	6x	50,40 €	Sarah Gottheil
Z2114-151	Di, 29.10.24	10.30 - 12.00	7x	58,80 €	

Geburtsmonat Oktober - November 2024

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2114-155E	Di, 07.01.25	10.30 - 12.00	5x	-	Sarah Gottheil
Z2114-156	Di, 11.02.25	10.30 - 12.00	9x	79,80 €	
	(inkl. Elternabend)				
Z2114-157	Di, 29.04.25	10.30 - 12.00	9x	75,60 €	
	(nicht am 10.06.25 (Pfingstdienstag))				

Geburtsmonat Februar - März 2024

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2114-160	Mi, 28.08.24	09.00 - 10.30	6x	50,40 €	Svenja Röttger
Z2114-161	Mi, 30.10.24	09.00 - 10.30	7x	58,80 €	
Z2114-162	Mi, 08.01.25	09.00 - 10.30	13x	109,20 €	

Geburtsmonat Januar - Februar 2025

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2114-165E	Mi, 30.04.25	09.00 - 10.30	5x	-	Svenja Röttger
Z2114-166	Mi, 04.06.25	09.00 - 10.30	6x	54,60 €	
	(inkl. Elternabend)				

Geburtsmonat April - Mai 2024

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2114-170E	Mi, 28.08.24	10.45 - 12.15	5x	-	Svenja Röttger
Z2114-171	Mi, 02.10.24	10.45 - 12.15	9x	79,80 €	
	(inkl. Elternabend; nicht am 09.10.24)				
Z2114-172	Mi, 08.01.25	10.45 - 12.15	13x	109,20 €	
Z2114-173	Mi, 30.04.25	10.45 - 12.15	10x	84,00 €	

Geburtsmonat Juni - Juli 2024

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2114-180E	Do, 05.09.24 (nicht am 03.10.24)	09.00 - 10.30	5x	-	Katja Büscher
Z2114-181	Do, 31.10.24 (inkl. Elternabend)	09.00 - 10.30	8x	71,40 €	
Z2114-182	Do, 09.01.25	09.00 - 10.30	13x	109,20 €	
Z2114-183	Do, 08.05.25 (nicht am 29.05. + 19.06.25)	09.00 - 10.30	7x	58,80 €	

Geburtsmonat Juli - August 2024

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2114-185E	Do, 05.09.24 (nicht am 03.10.24)	10.45 - 12.15	5x	-	Katja Büscher
Z2114-186	Do, 31.10.24 (inkl. Elternabend)	10.45 - 12.15	8x	71,40 €	
Z2114-187	Do, 09.01.25	10.45 - 12.15	13x	109,20 €	
Z2114-188	Do, 08.05.25 (nicht am 29.05. + 19.06.25)	10.45 - 12.15	7x	58,80 €	

Geburtsmonat August - September 2024

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2114-190E	Fr, 08.11.24	08.45 - 10.15	5x	-	Nathascha Denter
Z2114-191	Fr, 10.01.25 (inkl. Elternabend)	08.45 - 10.15	14x	121,80 €	
Z2114-192	Fr, 02.05.25 (nicht am 30.05. + 20.06.25)	08.45 - 10.15	8x	67,20 €	

Geburtsmonat September - Oktober 2024

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2114-195E	Fr, 08.11.24	10.30 - 12.00	5x	-	Nathascha Denter
Z2114-196	Fr, 10.01.25 (inkl. Elternabend)	10.30 - 12.00	14x	121,80 €	
Z2114-197	Fr, 02.05.25 (nicht am 30.05. + 20.06.25)	10.30 - 12.00	8x	67,20 €	

nach FEP® ab der 4. Lebenswoche bis Ende des 4. Lebensmonats

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2114-200	Mo, 26.08.24 (nicht vom 09.09. - 23.09.2024)	09.00 - 10.30	4x	36,00 €	Sylvia Meyer

nach FEP® - Folgekurse von **Z2114-200**

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2114-201	Mo, 28.10.24	09.00 - 10.30	7x	63,00 €	Sylvia Meyer
Z2114-202	Mo, 13.01.25	09.00 - 10.30	11x	99,00 €	
	(nicht am 03.03.25 (Rosenmontag))				
Z2114-203	Mo, 28.04.25	09.00 - 10.30	9x	81,00 €	
	(nicht am 09.06.25 (Pfingstmontag))				

PEKiP® ab der 4ten - 6ten Lebenswoche

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2114-285	Di, 27.08.24	09.00 - 10.30	6x	60,00 €	Nadine Intven

PEKiP® - Folgekurse von **Z2114-285**

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2114-286	Di, 29.10.24	09.00 - 10.30	7x	70,00 €	Nadine Intven
Z2114-287	Di, 07.01.25	09.00 - 10.30	13x	130,00 €	
Z2114-288	Di, 29.04.25	09.00 - 10.30	9x	90,00 €	
	(nicht am 10.06.25 (Pfingstdienstag))				

PEKiP® - ab der 4ten - 6ten Lebenswoche

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2114-292	Di, 07.01.25	10.45 - 12.15	13x	130,00 €	Nadine Intven

PEKiP® - Folgekurse von **Z2114-292**

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2114-293	Di, 29.04.25	10.45 - 12.15	9x	90,00 €	Nadine Intven
	(nicht am 10.06.25 (Pfingstdienstag))				



Rosendahl-Holtwick

Ort: Pfarrzentrum Holtwick, Gustav-Böcker-Str. 24, Rosendahl-Holtwick

Geburtsmonate August 2023 - Dezember 2023

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2114-101	Mi, 28.08.24 (nicht am 09.10. + 30.10.24)	08.30 - 10.00	11x	92,40 €	Sabrina Schüchen
Z2114-102	Mi, 08.01.25 (nicht am 05.03.25)	08.30 - 10.00	11x	92,40 €	
Z2114-103	Mi, 07.05.25 (nicht am 18.06.25)	08.30 - 10.00	7x	58,80 €	

Geburtsmonate Januar 2024 - August 2024

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2114-110	Mi, 28.08.24 (nicht am 09.10. + 30.10.24)	10.00 - 11.30	11x	92,40 €	Sabrina Schüchen
Z2114-111	Mi, 08.01.25 (nicht am 05.03.25)	10.00 - 11.30	11x	92,40 €	
Z2114-112	Mi, 07.05.25 (nicht am 18.06.25)	10.00 - 11.30	7x	58,80 €	

Eltern-Kind-Gruppen**Coesfeld**

Ort: Coesfeld, FBS

nach FEP® ab dem 12. Lebensmonat bis Ende 15. Lebensmonat

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2114-320	Mo, 26.08.24 (nicht vom 09.09. - 23.09.2024)	10.30 - 12.00	4x	36,00 €	Sylvia Meyer

nach FEP® - Folgekurse von **Z2114-320**

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2114-321	Mo, 28.10.24	10.30 - 12.00	7x	63,00 €	Sylvia Meyer
Z2114-322	Mo, 13.01.25 (nicht am 03.03.25 (Rosenmontag))	10.30 - 12.00	11x	99,00 €	
Z2114-323	Mo, 28.04.25 (nicht am 09.06.25 (Pfingstmontag))	10.30 - 12.00	9x	81,00 €	

Coesfeld-Lette

Ort: Coesfeld-Lette, Pfarrheim, Lindenstr. 4a

Kidix für Kinder mit Geburtsmonaten August 2022 - Mai 2023



Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2114-350	Di, 10.09.24	09.30 - 11.00	12x	100,80 €	Jutta Schüttert
Z2114-351	Di, 07.01.25	09.30 - 11.00	13x	109,20 €	
Z2114-352	Di, 29.04.25	09.30 - 11.00	8x	67,20 €	
	(nicht am 10.06.25 (Pfingstdienstag))				

Kidix für Kinder mit Geburtsmonaten Januar 2023 - August 2023



Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2114-355	Fr, 08.11.24	09.00 - 10.30	6x	50,40 €	Jutta Schüttert
Z2114-356	Fr, 10.01.25	09.00 - 10.30	13x	109,20 €	
Z2114-357	Fr, 09.05.25	09.00 - 10.30	5x	42,00 €	
	(nicht am 30.05.25)				

Rosendahl-Holtwick

Ort: Pfarrzentrum Holtwick, Gustav-Böcker-Str. 24, Rosendahl-Holtwick

Kidix für Kinder von 1-2 Jahren



Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2114-301	Fr, 30.08.24	09.00 - 10.30	10x	84,00 €	Sabrina Schüchen
	(nicht am 04.10., 11.10. + 01.11.24)				
Z2114-302	Fr, 10.01.25	09.00 - 10.30	11x	92,40 €	
	(nicht am 07.03.25)				
Z2114-303	Fr, 09.05.25	09.00 - 10.30	6x	50,40 €	
	(nicht am 30.05. + 20.06.25)				

Internationale Spielgruppe Griffbereit

Die internationale Spielgruppe richtet sich an Mütter und Kinder von 3 Monaten bis 3 Jahren

Rosendahl-Osterwick

Ort: Pfarrheim; Fabianus-Kirchplatz 7; Rosendahl-Osterwick

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2114-551	Mi, 28.08.24	09.00 - 11.15	16x	-	Zeinab Issa Anna Deitert
Z2114-552	Mi, 08.01.25	09.00 - 11.15	15x	-	
Z2114-553	Mi, 30.04.25	09.00 - 11.15	11x	-	

Rosendahl-Darfeld**Ort:** OGS der St.Antonius-Grundschule

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2114-561	Do, 29.08.24	09.30 - 11.45	15x	-	Sandra Hirtz Zeinab Issa
Z2114-562	Do, 09.01.25	09.30 - 11.45	15x	-	
Z2114-563	Do, 08.05.25	09.30 - 11.45	8x	-	

Billerbeck**Ort:** Billerbeck, Räumlichkeiten Vonthein/ Sieverding, Richtengraben 14b

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2114-571	Di, 27.08.24 (nicht am 22.10.24)	09.30 - 11.45	15x	-	Edith Adams Reem Boulos
Z2114-572	Di, 07.01.25	09.30 - 11.45	15x	-	
Z2114-573	Di, 29.04.25	09.30 - 11.45	11x	-	

Ein Unternehmen im EMERGY-Verbund

STADTWERKE
COESFELD
Mein Stadtwerke Strom Regio**Aus der Heimat. Für die Heimat.**

Gestalten Sie aktiv die Zukunft
nachhaltiger Energie in unserer Region!

Unser Angebot liefert Ihnen **100% Ökostrom**
direkt von nebenan, auch aus unserem
Windpark Coesfeld Letter Bruch.



PARTNERSCHAFT UND FAMILIE

Eltern mit Kindern – bewegen und sich entspannen

Weitere Informationen zu den Kursen
finden Sie auf unserer Homepage.



Babymassage

Für Babys ab der 7. Lebenswoche bis Ende des 5. Lebensmonats

Mitzubringen: zwei Handtücher, leichte Kleidung für Mutter/Vater, Massageöl

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2115-001	Do, 05.09.24 (nicht am 03.10.24)	15.00 - 15.45	5x	25,50 €	Theresa Sommer
Z2115-002	Do, 31.10.24	15.00 - 15.45	5x	25,50 €	
Z2115-003	Do, 06.02.25	15.00 - 15.45	5x	25,50 €	
Z2115-004	Do, 08.05.25 (nicht am 29.05.25 (Christi Himmelfahrt))	15.00 - 15.45	5x	25,50 €	

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2115-010	Do, 05.09.24 (nicht am 03.10.24)	16.00 - 16.45	5x	25,50 €	Theresa Sommer
Z2115-011	Do, 31.10.24	16.00 - 16.45	5x	25,50 €	
Z2115-012	Do, 06.02.25	16.00 - 16.45	5x	25,50 €	
Z2115-013	Do, 08.05.25 (nicht am 29.05.25 (Christi Himmelfahrt))	16.00 - 16.45	5x	25,50 €	

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2115-020	Do, 22.08.24	09.30 - 11.00	6x	60,00 €	Verena Kropp
Z2115-021	Do, 07.11.24	09.30 - 11.00	6x	60,00 €	

Wassergewöhnung für Kleinkinder zwischen 2 und 4 Jahren

Hinweis: Der Eintritt ist in der Kursgebühr enthalten.

ACHTUNG: Die Wassertemperatur beträgt momentan 29 Grad!

Mitzubringen: Badehose/Unterhose für das Kind, Handtücher, großes Badetuch, Badezeug und Badeschlappen für die Erwachsenen

Ort: Rosendahl-Osterwick; Droste-Hülshoff-Weg 20; Lehrschwimmbecken

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2115-110	Mi, 28.08.24	15.30 - 16.15	7x	49,00 €	Mechtild Berning
Z2115-111	Mi, 30.10.24	15.30 - 16.15	7x	49,00 €	
Z2115-112	Mi, 08.01.25	15.30 - 16.15	14x	98,00 €	
Z2115-113	Mi, 30.04.25	15.30 - 16.15	11x	77,00 €	

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2115-120	Fr, 30.08.24	14.30 - 15.15	7x	49,00 €	Mechtild Berning
Z2115-121	Fr, 08.11.24	14.30 - 15.15	6x	42,00 €	
Z2115-122	Fr, 10.01.25	14.30 - 15.15	14x	98,00 €	
Z2115-123	Fr, 02.05.25	14.30 - 15.15	11x	77,00 €	

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2115-130	Sa, 31.08.24	10.15 - 11.00	7x	49,00 €	Mechtild Berning
Z2115-131	Sa, 02.11.24	10.15 - 11.00	7x	49,00 €	
Z2115-132	Sa, 11.01.25	10.15 - 11.00	14x	98,00 €	
Z2115-133	Sa, 03.05.25	10.15 - 11.00	11x	77,00 €	

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2115-140	Sa, 31.08.24	11.00 - 11.45	7x	49,00 €	Mechtild Berning
Z2115-141	Sa, 02.11.24	11.00 - 11.45	7x	49,00 €	
Z2115-142	Sa, 11.01.25	11.00 - 11.45	14x	98,00 €	
Z2115-143	Sa, 03.05.25	11.00 - 11.45	11x	77,00 €	

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2115-150	Sa, 31.08.24	12.30 - 13.15	7x	49,00 €	Mechtild Berning
Z2115-151	Sa, 02.11.24	12.30 - 13.15	7x	49,00 €	
Z2115-152	Sa, 11.01.25	12.30 - 13.15	14x	98,00 €	
Z2115-153	Sa, 03.05.25	12.30 - 13.15	11x	77,00 €	

Wasserspaß für Säuglinge und Kleinstkinder

Für Kinder zwischen dem 10. und 24. Lebensmonat

Hinweis: Der Eintritt ist in der Kursgebühr enthalten.

ACHTUNG: Die Wassertemperatur beträgt momentan 29 Grad!

Mitzubringen: Badehose/Unterhose für das Kind, Handtücher, großes Badetuch, Badezeug und Badeschlappen für die Erwachsenen

Ort: Rosendahl-Osterwick; Droste-Hülshoff-Weg 20; Lehrschwimmbecken

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2115-160	Mi, 28.08.24	16.15 - 17.00	7x	49,00 €	Mechtild Berning
Z2115-161	Mi, 30.10.24	16.15 - 17.00	7x	49,00 €	
Z2115-162	Mi, 08.01.25	16.15 - 17.00	14x	98,00 €	
Z2115-163	Mi, 30.04.25	16.15 - 17.00	11x	77,00 €	

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2115-170	Fr, 30.08.24	15.15 - 16.00	7x	49,00 €	Mechtild Berning
Z2115-171	Fr, 08.11.24	15.15 - 16.00	6x	42,00 €	
Z2115-172	Fr, 10.01.25	15.15 - 16.00	14x	98,00 €	
Z2115-173	Fr, 02.05.25	15.15 - 16.00	11x	77,00 €	

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2115-180	Sa, 31.08.24	11.45 - 12.30	7x	49,00 €	Mechtild Berning
Z2115-181	Sa, 02.11.24	11.45 - 12.30	7x	49,00 €	
Z2115-182	Sa, 11.01.25	11.45 - 12.30	14x	98,00 €	
Z2115-183	Sa, 03.05.25	11.45 - 12.30	11x	77,00 €	

» Highlights bei Instagram



Hier entdeckst du spannende Themen und aktuelle Kurshighlights. Folge uns bei Instagram und inspiriere dich. Es ist nie zu spät, etwas Neues zu lernen!

www.instagram.com/bildungsforum.coesfeld

Unser
Tipp

Eltern-Kind-Turnen

In Bewegung sein – ein Grundbedürfnis des Kindes

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Stoppersocken

Ort: Coesfeld, FBS

für Kinder im Lauflernalter (10 Monate-1,5 Jahren)

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2115-290	Mi, 04.09.24	09.00 - 10.00	12x	55,80 €	Carina Schlottbohm
Z2115-291	Mi, 15.01.25	09.00 - 10.00	12x	55,80 €	
Z2115-292	Mi, 30.04.25	09.00 - 10.00	10x	46,50 €	

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2115-295	Mi, 04.09.24	10.15 - 11.15	12x	55,80 €	Carina Schlottbohm
Z2115-296	Mi, 15.01.25	10.15 - 11.15	12x	55,80 €	
Z2115-297	Mi, 30.04.25	10.15 - 11.15	10x	46,50 €	

Mit Bewegungsspiele für Kinder im Alter von 1-2 Jahren

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2115-201	Mo, 26.08.24	09.00 - 10.30	6x	42,00 €	Christina Beckmann
Z2115-202	Mo, 28.10.24	09.00 - 10.30	7x	49,00 €	
Z2115-203	Mo, 13.01.25	09.00 - 10.30	11x	77,00 €	
	(nicht am 03.03.25 (Rosenmontag))				
Z2115-204	Mo, 28.04.25	09.00 - 10.30	9x	63,00 €	
	(nicht am 09.06.25 (Pfingstmontag))				

für Kinder im Alter von 1-2 Jahren

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2115-255	Di, 27.08.24	10.30 - 12.00	6x	42,00 €	Sophia Völker
Z2115-256	Di, 29.10.24	10.30 - 12.00	7x	49,00 €	

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2115-260	Do, 22.08.24	10.30 - 12.00	6x	42,00 €	Sophia Völker
Z2115-261	Do, 07.11.24	10.30 - 12.00	6x	42,00 €	

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2115-220	Do, 29.08.24	16.00 - 17.30	11x	77,00 €	Sylvia Meyer
	(nicht am 12.09., 19.09. + 03.10.24)				
Z2115-221	Do, 09.01.25	16.00 - 17.30	13x	91,00 €	
Z2115-222	Do, 08.05.25	16.00 - 17.30	7x	49,00 €	
	(nicht am 29.05. + 19.06.25)				

für Kinder im Alter von 1,5 -2,5 Jahren

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2115-210	Do, 29.08.24 (nicht am 12.09., 19.09. + 03.10.24)	14.30 - 16.00	11x	77,00 €	Sylvia Meyer
Z2115-211	Do, 09.01.25	14.30 - 16.00	13x	91,00 €	
Z2115-212	Do, 08.05.25 (nicht am 29.05. + 19.06.25)	14.30 - 16.00	7x	49,00 €	

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2115-240	Fr, 30.08.24 (nicht am 01.11.24 (Allerheiligen))	09.00 - 10.30	13x	91,00 €	Alesja Kühn
Z2115-241	Fr, 10.01.25	09.00 - 10.30	13x	91,00 €	
Z2115-242	Fr, 02.05.25 (nicht am 30.05.25 (Christi Himmelfahrt))	09.00 - 10.30	9x	63,00 €	

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2115-250	Fr, 30.08.24 (nicht am 01.11.24 (Allerheiligen))	10.30 - 11.15	13x	45,50 €	Alesja Kühn
Z2115-251	Fr, 10.01.25	10.30 - 11.15	13x	45,50 €	
Z2115-252	Fr, 02.05.25 (nicht am 30.05.25 (Christi Himmelfahrt))	10.30 - 11.15	9x	31,50 €	

Kidix mit Eltern-Kind-Turnen für Kinder im Lauflernalter (10 Monate-3 Jahren)



Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Stoppersocken

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2115-230	Di, 27.08.24	09.00 - 10.30	6x	42,00 €	Christina Beckmann
Z2115-231	Di, 29.10.24	09.00 - 10.30	7x	49,00 €	
Z2115-232	Di, 07.01.25 (nicht am 04.03.25)	09.00 - 10.30	12x	84,00 €	
Z2115-233	Di, 29.04.25 (nicht am 10.06.25)	09.00 - 10.30	9x	63,00 €	

Turnen für Kinder (2-4 J.) und Eltern/Großeltern

In Bewegung sein – ein Grundbedürfnis des Kindes

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Stoppersocken

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2115-270	Fr, 30.08.24	14.30 - 16.00	5x	35,00 €	Petra Schulte
	weitere Termine am 13.09., 11.10., 15.11. und 29.11.25				
Z2115-275	Fr, 30.08.24	16.00 - 17.30	5x	35,00 €	
	weitere Termine am 13.09., 11.10., 15.11. und 29.11.25				

Turnen für Kinder (2-4 J.) mit Oma/Opa

In Bewegung sein – ein Grundbedürfnis des Kindes

Bitte beachten Sie aufgrund der räumlichen Kapazitäten die Anmeldung von einem Erwachsenen pro Kind.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Stoppersocken

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2115-280	Sa, 14.09.24	08.30 - 10.00	3x	21,00 €	Petra Schulte
	weitere Termine am 26.10. + 23.11.24				
Z2115-285	Sa, 14.09.24	10.00 - 11.30	3x	21,00 €	
	weitere Termine am 26.10. + 23.11.24				



„Papa, komm toben!“

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Stoppersocken, Getränk und kleiner Imbiss (Obst...) für die Pause

Ort: Coesfeld, FBS

Turnen für Väter mit ihren 1-jährigen Kindern

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2115-501	Sa, 16.11.24	09.00 - 10.30	1x	8,00 €*)	Sonja Bröckerhoff
Z2115-502	Sa, 30.11.24	09.00 - 10.30	1x	8,00 €*)	
Z2115-503	Sa, 11.01.25	09.00 - 10.30	1x	8,00 €*)	
Z2115-504	Sa, 08.03.25	09.00 - 10.30	1x	8,00 €*)	

Turnen für Väter mit ihren 2-jährigen Kindern

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2115-510	Sa, 16.11.24	10.45 - 12.15	1x	8,00 €*)	Sonja Bröckerhoff
Z2115-511	Sa, 30.11.24	10.45 - 12.15	1x	8,00 €*)	
Z2115-512	Sa, 11.01.25	10.45 - 12.15	1x	8,00 €*)	
Z2115-513	Sa, 08.03.25	10.45 - 12.15	1x	8,00 €*)	

*) für Vater und Kind

PARTNERSCHAFT UND FAMILIE

Eltern (Großeltern) mit Kindern – gemeinsam aktiv

Weitere Informationen zu den Kursen finden Sie auf unserer Homepage.

**Trommelreise Arche Noah**

Für Kinder, 4-6 Jahre und eine Begleitperson

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2116-001	Fr, 08.11.24	15.00 - 17.15	1x	10,50 €	Ingeborg Wolken

Gesunde Ernährung im Grundschulalter

Eltern kochen mit ihren Kindern

In dem Kurs sind die Kosten für die Lebensmittel enthalten.

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2116-151	Sa, 07.09.24	10.00 - 12.15	1x	21,50 €	Olga Gillich
Z2116-152	Sa, 15.03.25	10.00 - 12.15	1x	21,50 €	

Weihnachtsbäckerei – Backen für Kinder mit Großeltern

Keine Sorge wegen der Lebensmittelkosten – sie sind bereits in der Kursgebühr enthalten!

Preis pro Erwachsener und 1 Kind

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2116-176	Sa, 16.11.24	13.00 - 16.00	1x	31,00 €	Nicole Koch

Kanutour auf der Ems

Die Tour findet bei jedem Wetter statt. Die Anreise erfolgt mit dem eigenen PKW. Boote, Paddel, Schwimmwesten und wasserdichte Tonnen für das Gepäck werden gestellt und sind in der Gebühr enthalten.

Abschließend findet ein Rücktransfer der PKW-Fahrer zur Nachholung der Autos zum Zielpunkt statt.

Treffpunkt: Parkplatz ehem. „Bisping“, Sinninger Str. 4, Emsdetten

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2116-251	So, 06.07.25	14.00 - 18.00	1x	34,00 €*)	Stephan Grimoni

*) pro Kind: 22,00 €

Schenken Sie eine gemeinsame Aktivität

Sie suchen nach schönen Ideen oder Geschenken für gemeinsame Aktivitäten mit Ihren Kindern/Enkelkindern? Dann werden Sie bestimmt auf unserer Homepage fündig unter: Ehe - Partnerschaft - Familie: Eltern (Großeltern) mit Kindern - gemeinsam aktiv



PARTNERSCHAFT UND FAMILIE

Kinder und Jugendliche



Weitere Informationen zu den Kursen finden Sie auf unserer Homepage.

Kinder in Balance – Ruhepause und Entspannung für Kinder von 6–8 Jahren

Mitzubringen: dicke Socken, bequeme Kleidung, kleine Decke, Wasser
Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2117-001	Di, 27.08.24	15.00 - 15.45	6x	43,20 €	Irene Trippel
Z2117-002	Di, 29.10.24	15.00 - 15.45	7x	50,40 €	
Z2117-003	Di, 14.01.25 (nicht am 04.03.25)	15.00 - 15.45	8x	57,60 €	
Z2117-004	Di, 29.04.25 (nicht am 10.06.25 (Pfingstdienstag))	15.00 - 15.45	8x	57,60 €	

Kinder in Balance – Ruhepause und Entspannung für Kinder von 9–12 Jahren

Mitzubringen: dicke Socken, bequeme Kleidung, kleine Decke, Wasser
Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2117-011	Di, 27.08.24	15.45 - 17.15	6x	86,40 €	Irene Trippel
Z2117-012	Di, 29.10.24	15.45 - 17.15	7x	100,80 €	
Z2117-013	Di, 14.01.25 (nicht am 04.03.25)	15.45 - 17.15	8x	115,20 €	
Z2117-014	Di, 29.04.25 (nicht am 10.06.25 (Pfingstdienstag))	15.45 - 17.15	8x	115,20 €	

Offenes Atelier – kreatives Basteln mit Naturmaterialien

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2117-041	Sa, 12.10.24	13.00 - 16.45	1x	12,50 €	Monika Widal

NABU Coesfeld – Thementag Wasser

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2117-042	Mi, 16.10.24	10.00 - 12.15	1x	9,00 €	Coesfeld 4 Future

Zauber der Miniaturwelten – Flaschengärten bauen

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2117-044	Sa, 19.10.24	09.30 - 12.30	1x	12,00 €	Coesfeld 4 Future

Kleine Druckwerkstatt

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2117-045	So, 15.09.24	09.30 - 11.45	1x	29,10 €	Anna Lena Martschei

Kindertanzen im Vorschulalter von 3-6 Jahren

Mitzubringen: Turnschlappchen oder Stoppersocken, Getränk, kleiner Snack für die Pause

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2117-160	Mo, 26.08.24 (nicht vom 09.09. - 23.09.2024)	15.00 - 16.30	4x	32,00 €	Sylvia Meyer
Z2117-161	Mo, 28.10.24	15.00 - 16.30	7x	56,00 €	
Z2117-162	Mo, 13.01.25 (nicht am 03.03.25 (Rosenmontag))	15.00 - 16.30	11x	88,00 €	
Z2117-163	Mo, 28.04.25 (nicht am 09.06.25 (Pfingstmontag))	15.00 - 16.30	9x	72,00 €	

Kinder kochen in den Ferien



Für Kinder im Alter von 9 - 12 Jahren

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2117-201	Di, 15.10.24 weitere Termine: 16.10. + 17.10.	09.00 - 12.00	3x	59,40 €*)	Margret Edeler
Z2117-202	Di, 15.04.25 weitere Termine: 16.04. + 17.04.	09.00 - 12.00	3x	59,40 €*)	

*) inkl. Lebensmittel

Nähkurs für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Materialkosten für das 1. Projekt 2,00 Euro (wird von der Referentin eingesammelt).

Mitzubringen: Papier- und Stoffschere, Secknadeln, Maßband, Nähgarn, evtl. Stoffreste, wenn vorhanden eigene Nähmaschine

Der Kurs findet an vier aufeinander folgenden Tagen statt.

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2117-241	Mo, 21.10.24	9.00 - 12.00	4x	54,90 €	Rita Röschenkemper
Z2117-242	Di, 22.04.25	9.00 - 12.00	4x	54,90 €	

Selbstbehauptungs- und Resilienztraining für Kinder von 7-11 Jahren – Schutz vor Mobbing

Mitzubringen: dicke Socken, Getränk, Verpflegung, Cappie oder Mütze

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2117-281	Di, 05.11.24	14.00 - 18.00	1x	48,00 €	Rita Hink
Z2117-282	Di, 25.02.25	14.00 - 18.00	1x	48,00 €	
Z2117-283	Di, 03.06.25	14.00 - 18.00	1x	48,00 €	

Stark auch ohne Muckis

Selbstbehauptungs- und Resilienztraining für (Vor)Schulkinder ab 5 Jahre

Mitzubringen: dicke Socken, Getränk

für Kinder im Alter von 5-8 Jahren

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2117-291	Fr, 27.09.24	16.00 - 17.30	3x	47,90 €	Sara Reuter
	Am 11.10.24 - Kursstart bereits um 15:30 Uhr!				
Z2117-292	Fr, 21.02.25	16.00 - 17.30	3x	47,90 €	

Fortbildung zum:r Jugendlichen Seniorenbegleiter:in!

- Deine Großeltern brauchen etwas Unterstützung im Alltag?
- Du möchtest Senior:innen im Bekanntenkreis, in der Nachbarschaft, in einer Senioreneinrichtung helfen?
- Du interessierst Dich für Pflegeberufe und bist ca. 14-16 Jahre alt?

Alles gute Gründe für die Fortbildung zum:r Jugendlichen Seniorenbegleiter:in!

Info bei Heike Hoppe, Tel. 02594 97995-310 oder hoppe-h@bistum-muenster.de



Selbstbehauptung für Mädchen in der 2.-4. Klasse

Selbstbehauptung für Mädchen!

Der Kurs wird in Kooperation mit dem Deutschen Kinderschutzbund und der Bürgerstiftung angeboten.

Mitzubringen: Turnschuhe für die Halle

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2117-295	Mo, 14.04.25	10.00 - 13.00	2x	65,00 €	Monika Aehling
	weiterer Kurstag am 15.04.25				

Selbstbehauptung für Mädchen in der 5.-6. Klasse



Selbstbehauptung für Mädchen!

Der Kurs wird in Kooperation mit dem Deutschen Kinderschutzbund und der Bürgerstiftung angeboten.

Mitzubringen: Turnschuhe für die Halle

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2117-296	Mo, 14.04.25	14.00 - 17.00	2x	65,00 €	Monika Aehling
	weiterer Kurstag am 15.04.25				

Babysitter-Schein



Für Jugendliche ab 13 Jahren

Hinweis: Die Kosten für eine Babysitter-Mappe mit allen wichtigen Infos (3,00 €) sind in der Kursgebühr enthalten.

Mitzubringen: Schreibmaterial, Schnellhefter, große Puppe

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2117-301	Mo, 14.04.25	09.00 - 13.00	3x	49,50 €	Diana Homoet
	weitere Termine: 15.04. und 16.04.25				
Z2117-302	Mo, 14.07.25	09.00 - 13.00	3x	49,50 €	
	weitere Termine: 15.07. und 16.07.25				



MENSCH & GESELLSCHAFT

Theologische Bildung

Weitere Informationen zu den Kursen
finden Sie auf unserer Homepage.



Pilgern – Aufbruch in Gottes Schöpfung*

Reisezeitplan: Freitag, 11.04.2025 - Sonntag, 13.04.2025

- 1. Etappe** über den Hermannsweg (Freitag) Bielefeld - Steinhagen 12 km Übernachtung im Hotel inkl. Frühstück, ohne Abendessen
- 2. Etappe** (Samstag) Steinhagen - Marienfelde ca. 21 km - Übernachtung im Hotel inkl. Frühstück ohne Abendessen
- 3. Etappe** (Sonntag) Marienfelde - Warendorf ca. 23 km. Die Rückfahrt wird am Sonntag gegen Abend sein (Rückfahrt auf eigene Initiative)

Für diese Tour entstehen zusätzliche Fahrtkosten.

Ein Vortreffen zu der Pilgerreise wird stattfinden. (Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben)

Weitere Informationen auf Anfrage.

Mitzubringen: festes Schuhwerk, Lunchpaket

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
22121-102	Fr, 11.04.25	09.30 - 17.00	3x	*)	Hildegard Josefine Vestring

*) 260,00 € im Einzelzimmer, 210,00 € im Doppelzimmer

Vortreffen

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2121-101	Termin wird noch bekannt gegeben		1x	-	Hildegard Josefine Vestring

Lichtbildvortrag – Pilgern auf der Via Podiensis in Frankreich

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2121-151	Di, 12.11.24	19.00 - 20.30	1x	11,00 €	Andrè Winkelhaus

Lichtbildvortrag – Küstenweg „Camino Norte“ nach Santiago de Compostela

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2121-152	Di, 18.02.25	19.00 - 20.30	1x	11,00 €	Andrè Winkelhaus

MENSCH & GESELLSCHAFT

Lebensfragen

Weitere Informationen zu den Kursen finden Sie auf unserer Homepage.

**Vorsorgevollmacht /Betreuungs- und Patientenverfügung**

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2122-001	Do, 26.09.24	19.00 - 20.30	1x	3,50 €	Anne Thier
Z2122-002	Do, 21.11.24	15.00 - 16.30	1x	3,50 €	
Z2122-003	Di, 11.02.25	15.00 - 16.30	1x	3,50 €	
Z2122-004	Di, 13.05.25	19.00 - 20.30	1x	3,50 €	

Das gemeinschaftliche Testament – Vorsorgestrategien für Ehepartner

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2122-005	Di, 24.09.24	20.00 - 21.30	1x	5,00 €	Jan Heitmeyer

Erbfolgeplanung: Testament oder Übertragung?

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2122-006	Di, 18.03.25	20.00 - 21.30	1x	5,00 €	Jan Heitmeyer

Digitaler Nachlass – Schulung



Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2122-007	Mo, 28.10.24	17.00 - 19.15	1x	-	N.N.

Bestattungsvorsorge – Vortrag



Wie kann ich mich für eine würdige Bestattung absichern?

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2122-008	Mi, 04.09.24	17.00 - 18.30	1x	-	Helga Dönnenwald

Trauer ist keine Krankheit

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2122-051	Mi, 06.11.24	19.00 - 21.15	4x	108,00 €	Renate Sturm-Wutzkowsky

PARTNERSCHAFT UND FAMILIE

Persönlichkeits- bildung

Weitere Informationen zu den Kursen
finden Sie auf unserer Homepage.



Emotionen – unsere Bodyguards

Mitzubringen: Papier, Stift

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2123-001	Di, 05.11.24	19.00 - 20.30	1x	11,00 €	Hildegard Maskulinski

Fünf Minuten für das eigene Lebensglück

Mitzubringen: Papier, Stift

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2123-002	Do, 13.03.25	19.00 - 20.30	1x	11,00 €	Hildegard Maskulinski

Stress? Nein danke!

Mitzubringen: Papier, Stift

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2123-003	Do, 26.06.25	19.00 - 20.30	1x	11,00 €	Hildegard Maskulinski

Freude statt Frust – Seminar zur Sinnorientierung

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Isomatte und Nackenrolle zum Tagesabschluss („Die Seele baumeln lassen“).

Handout: 5,00 Euro

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2123-010	Mo, 04.11.24	14.00 - 16.45	1x	25,00 €	Otto Pötter

Workshop Selbstverteidigung & Selbstbehauptung für Frauen

Alterseinstieg ab 16 Jahren.

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2123-120	Fr, 13.09.24	17.00 - 20.00	2x	24,00 €	Holger Böing
Z2123-121	Fr, 04.04.25	17.00 - 20.00	2x	24,00 €	

Aktiv in das Alter – „Aida - Café“



Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2123-111	Mi, 28.08.24	15.00 - 17.15	7x	58,80 €	Mechtild Roling weitere Termine: 11.09., 25.09., 20.09., 30.10., 13.11., 27.11., 11.12.
Z2123-112	Mi, 15.01.25	15.00 - 17.15	7x	58,80 €	(14-täglich)
Z2123-113	Mi, 14.05.25	15.00 - 17.15	4x	33,60 €	weitere Termine: 04.06., 25.06., 09.07.

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2123-114	Do, 29.08.24	15.00 - 17.15	7x	58,80 €	Hedwig Gehling weitere Termine: 12.09., 26.09., 31.10., 14.11., 28.11., 12.12.
Z2123-115	Do, 16.01.25	15.00 - 17.15	7x	58,80 €	(14-täglich)
Z2123-116	Do, 15.05.25	15.00 - 17.15	4x	33,60 €	weitere Termine: 05.06., 26.06., 10.07.

MENSCH & GESELLSCHAFT

Gesellschaft, Umwelt, Politik

Weitere Informationen zu den Kursen
finden Sie auf unserer Homepage.



5 Jahre Coesfeld for future – Ist das Klima noch zu retten?

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2124-001	Mo, 07.10.24	19.00 - 21.30	1x	-	Coesfeld 4 Future

Coesfeld 4 Future Flohmarkt/Abschlussfest

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2124-002	So, 20.10.24	10.00 - 17.00	1x	-	N.N.

„The Week“ – eine Filmreihe von Frederic Laloux und Helen Gerin

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2124-003	Do, 10.10.24	19.00 - 21.30	3x	-	Coesfeld 4 Future

Landwirtschaft solidarisch und enkeltauglich denken – Offene Hofführung bei der Solawi Crowdsalat e.V.

Treffpunkt: Welterhof, Welte 21, 48249 Dülmen

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2124-004	Fr, 11.10.24	16.30 - 18.00	1x	-	Coesfeld 4 Future

Berkel clean up – gemeinsame Müllsammelaktion

Treffpunkt: vor der FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2124-005	Sa, 12.10.24	10.00 - 11.30	1x	-	Coesfeld 4 Future

Waldführung mit zertifizierter Waldführerin

Treffpunkt: vor der FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2124-006	Sa, 12.10.24	15.00 - 17.15	1x	-	Ingrid Stinshoff

Wirtschaft – heute und in Zukunft

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2124-007	Sa, 12.10.24	15.00 - 17.15	1x	9,00 €	Coesfeld 4 Future

Infoabend: Foodsharing Coesfeld, Lebensmittel auf den Tisch statt in die Tonne

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2124-008	Mo, 14.10.24	19.30 - 20.00	1x	-	Coesfeld 4 Future

Interkultureller Frauentreff



Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2124-051F	Termin wird noch bekannt gegeben	15.00 - 16.30	1x	-	Mechtild Henke

Lass uns gemeinsam wachsen!

Wir suchen Dozenten für neue Kursangebote. Kommst du in unser #TeamBildung?

- ✓ **Sporttrainer*innen & Entspannungstrainer*innen**
- ✓ **Köche*innen aus Leidenschaft**
- ✓ **Künstler*innen und kreative Köpfe**
- ✓ **Kursleitungen für Eltern-Kind Gruppen**

Wir bieten dir flexible Kurszeiten, damit du deine beruflichen und persönlichen Verpflichtungen optimal vereinbaren kannst. Zudem unterstützen wir dich bei Fortbildungen, damit du immer auf dem neuesten Stand bist. Dein Honorar legen wir gemeinsam fest, um deine wertvolle Arbeit angemessen zu honorieren. Bei uns geht es nicht nur um das Unterrichten, sondern auch um die Begegnung von Menschen und den Austausch von Wissen und Leidenschaft.

Werde Teil unseres engagierten Referenten*innen Teams und hilf dabei, anderen Menschen neue Horizonte zu eröffnen. Wir freuen uns darauf, dich kennenzulernen und gemeinsam die Bildungslandschaft zu bereichern.

Sei dabei und lass uns zusammen Menschen begeistern und Wissen weitergeben!

Melde dich bei uns

www.fbs-coesfeld.de

fbs-coesfeld@bistum-muenster.de



GESUNDHEIT & LEBENSSTIL

Gesundheitsbildung und Selbsthilfe

Weitere Informationen zu den Kursen
finden Sie auf unserer Homepage.



Gesundheit ist ein wertvolles Gut

Gesundheit ist ein wertvolles Gut, welches es zu schützen gilt, dies lehrt uns die Zeit. Dieses Ziel zu erreichen, liegt nicht immer in unseren Händen, aber wir haben die Möglichkeit es durch unseren Lebensstil positiv zu beeinflussen.

Gesundheitsforum

Weitere Informationen erhalten Sie auf der Internetseite
www.gesundheitsforum-coesfeld.de



Zahnbetterkrankungen – die stumme Volkskrankheit und deren Auswirkung auf die Allgemeingesundheit

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
22131-001	Mi, 22.01.25	19.00 - 20.30	1x	-	Matthias Borkmann

Karpaltunnelsyndrom oder Schmerzen im Daumensattelgelenk

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2131-002	Mi, 19.02.25	19.00 - 20.30	1x	-	T. Ayoub Prof. Stollwerk

Probiotika und Präbiotika – eine gesunde Darmflora aufbauen

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2131-003	Mi, 16.04.25	19.00 - 20.30	1x	-	Dr. Stephan Barmeyer

Komplementärmedizin bei Brustkrebs – eine sinnvolle Ergänzung

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2131-004	Mi, 21.05.25	19.00 - 20.30	1x	-	Nicole Dr. med. Schulte

Tage seelischer Gesundheit

Erholungskompetenz statt Burn-out/Burn-on

Vortrag im Rahmen der Tage der seelischen Gesundheit 2024

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2131-059	Mi, 09.10.24	19.00 - 21.15	1x	-	Anne Willing-Kertelge

Präventives Stressmanagement – Gesunder Schlaf

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2131-176	Mo, 04.11.24	18.00 - 21.00	4x	195,00 €	Doris Flecke-Niewerth

Salute! – Was die Seele stark macht

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2131-177	Fr, 06.09.24	17.00 - 20.00	4x	195,00 €	Doris Flecke-Niewerth

Beckenbodentraining – Präventionskurs – Die Kraft der Mitte



Beckenboden Training, Kraft schöpfen, Lebensfreude gewinnen

Der Kurs ist erstattungsfähig nach § 20 SGB V und wird von den Krankenkassen bezuschusst. Für die Materialien (Handout) wird 1 € pro Teilnehmerin von der Kursleitung eingesammelt.

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2131-065	Di, 17.09.24	09.05 - 10.35	8x	120,00 €	Claudia Thiele
Z2131-066	Di, 04.02.25	09.05 - 10.35	8x	120,00 €	
Z2131-067	Di, 06.05.25	09.05 - 10.35	8x	120,00 €	

Beckenboden Kompakt – Wochenendkurs für Frauen

Der Kurs ist erstattungsfähig nach § 20 SGB V und wird von den Krankenkassen bezuschusst.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, ein Handtuch und ein kleines Kissen, Socken, Getränk

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2131-060	Sa, 09.11.24 weiterer Termin: So, 10.11.24	10.00 - 13.00	2x	90,00 €	Claudia Thiele
Z2131-061	Sa, 05.04.25 weiterer Termin: So, 06.04.25	10.00 - 13.00	2x	90,00 €	

Beckenboden Kompakt – Wochenendkurs für Männer

Der Kurs ist erstattungsfähig nach § 20 SGB V und wird von den Krankenkassen bezuschusst.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, ein Handtuch und ein kleines Kissen, Socken, Getränk

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2131-063	Sa, 15.03.25 weiterer Termin: So, 16.03.25	10.00 - 13.00	2x	90,00 €	Claudia Thiele

Kontaktkreis für psychisch Kranke und Menschen in Krisensituationen

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2131-281	Do, 22.08.24	17.15 - 19.30	7x	-	
Z2131-282	Do, 31.10.24	17.15 - 19.30	8x	-	
Z2131-283	Do, 09.01.25	17.15 - 19.30	14x	-	
Z2131-284	Do, 08.05.25	17.15 - 19.30	8x	-	

Gesprächskreis für Menschen mit Angst und Panik

Die Gruppe des „Gesprächskreis für Menschen mit Angst und Panik“ ist offen, und neue Teilnehmer:innen sind jederzeit herzlich willkommen. Die Gruppe trifft sich 14-täglich.

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2131-285	Di, 20.08.24	19.00 - 21.15	4x	12,00 €	Veronika Wessling
Z2131-286	Di, 22.10.24	19.00 - 21.15	5x	15,00 €	
Z2131-287	Di, 07.01.25	19.00 - 21.15	7x	21,00 €	
Z2131-288	Di, 29.04.25	19.00 - 21.15	6x	18,00 €	

ADHS Gesprächskreis für Eltern

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2131-289	Di, 03.09.24	19.00 - 21.15	4x	18,00 €	Nadine Rohm
Z2131-290	Di, 14.01.25	19.00 - 21.15	7x	21,00 €	

Hilfe beim Helfen – Angehörige von an Demenz erkrankten Menschen



Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2131-401	Di, 05.11.24	18.00 - 20.15	6x	- *)	Ursula Eing Julia Geschermann

*) kostenfrei, auch für Nicht-Barmer-GEK Versicherte.

Vortrag Demenz – Umgang und Kommunikation



Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2131-402	Di, 10.09.24	18.30 - 20.45	1x	*)	Christa Hartmann

*Gebühr wird noch bekanntgegeben

Pflege-Infoabend



Thema wird noch bekannt gegeben

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2131-421	Termin wird noch bekannt gegeben	19.00 - 21.15	1x	-	Danuta Knapp

Selbstfürsorge für pflegende Angehörige – Infoabend



Kooperationspartner: Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Kreis Coesfeld.

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2131-422	Di, 01.10.24	18.30 - 20.00	1x	-	Nicole Kruse-Banken

GESUNDHEIT & LEBENSSTIL

Entspannung und Balance

Weitere Informationen zu den Kursen finden Sie auf unserer Homepage.



Kreative Auszeit - Kleine Inselmomente

„Mach mal Pause nur für dich ...“

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2132-001	Sa, 28.09.24	10.00 - 13.00	1x	22,00 €	Anne Friederike Müller-Kuipers
Z2132-002	Sa, 16.11.24	10.00 - 13.00	1x	22,00 €	

Yoga für Fortgeschrittene - Iyengar-Yoga

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke/Yogamatte, kleines Kissen, Wollsocken

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2132-050	Fr, 23.08.24 06.09, 13.09, 4.10., 1.11, 8.11, 29.11	09.00 - 10.30	9x	81,00 €	Ulrike Speit
Z2132-051	Fr, 10.01.25 07.02.25	09.00 - 10.30	12x	108,00 €	
Z2132-052	Fr, 09.05.25 30.05.25 + 27.06.25	09.00 - 10.30	7x	63,00 €	

Yoga für Anfänger – Iyengar-Yoga

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke/Yogamatte, kleines Kissen, Wollsocken

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2132-053	Fr, 23.08.24 06.09, 13.09, 4.10., 1.11, 8.11, 29.11	10.30 - 12.00	9x	81,00 €	Ulrike Speit
Z2132-054	Fr, 10.01.25 07.02.25	10.30 - 12.00	12x	108,00 €	
Z2132-055	Fr, 09.05.25 30.05.25, 27.06.25	10.30 - 12.00	7x	63,00 €	

Yoga für mehr Beweglichkeit und Energie im Alltag

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, kleines Handtuch, warme Socken

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2132-060	Mi, 28.08.24	16.15 - 17.45	7x	63,00 €	Claudia Kuhn
Z2132-061	Mi, 15.01.25	16.15 - 17.45	13x	117,00 €	
Z2132-062	Mi, 30.04.25	16.15 - 17.45	10x	90,00 €	

Faszienyoga

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2132-065	Di, 27.08.24	08.30 - 10.00	14x	112,00 €	Angela Frin-Trimpe
Z2132-066	Di, 14.01.25	08.30 - 10.00	13x	104,00 €	
Z2132-067	Di, 29.04.25	08.30 - 10.00	9x	72,00 €	

» Folge uns auf Facebook



[www.facebook.com/
bildungsforumcoesfeld](https://www.facebook.com/bildungsforumcoesfeld)



Vinyasa Yoga

Mitzubringen: Yogamatte, b.B. warme Socken

Ort: Coesfeld; Süringstraße 30; Yogaraum

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2132-070	Do, 29.08.24	16.45 – 18.15	5x	42,00 €	Maria Müller-Limberg
Z2132-071	Do, 31.10.24	16.45 – 18.15	6x	50,40 €	
Z2132-072	Do, 09.01.25	16.45 – 18.15	12x	100,80 €	
Z2132-073	Do, 08.05.25	16.45 – 18.15	6x	50,40 €	

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2132-075	Do, 29.08.24	18.30 – 20.00	5x	42,00 €	Maria Müller-Limberg
Z2132-076	Do, 31.10.24	18.30 – 20.00	6x	50,40 €	
Z2132-077	Do, 09.01.25	18.30 – 20.00	12x	100,80 €	
Z2132-078	Do, 08.05.25	18.30 – 20.00	6x	50,40 €	

Yin-/Restorative Yoga Workshop

Mitzubringen: warme Socken, Pulli od Jacke, Decke

Ort: Coesfeld, FBS

Lade deine Batterien wieder auf

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2132-080	Sa, 07.09.24	14.00 - 17.00	1x	20,00 €	Iris Joswig

Das Immunsystem stärken

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2132-081	Sa, 09.11.24	14.00 - 17.00	1x	20,00 €	Iris Joswig

Yin-Yoga und die Elemente

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2132-082	Sa, 11.01.25	14.00 - 17.00	1x	20,00 €	Iris Joswig

Glückliche Schultern – glücklicher Nacken

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2132-083	Sa, 08.03.25	14.00 - 17.00	1x	20,00 €	Iris Joswig

Yogalates Music-Flow

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2132-085	Do, 29.08.24	08.30 - 09.15	13x	52,00 €	Angela Frin-Trimpe
Z2132-086	Do, 16.01.25	08.30 - 09.15	13x	52,00 €	
Z2132-087	Do, 08.05.25	08.30 - 09.15	7x	28,00 €	

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

„Spanne an, um zu entspannen“

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, evtl. warme Socken, Getränk,

Ort: Coesfeld, Familienzentrums DRK „Kleine bunte Welt“, Akazienweg 16

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2132-156	Do, 29.08.24	18.30 - 20.00	8x	57,60 €	Silke Göntgens
Z2132-157	Do, 16.01.25	18.30 - 20.00	8x	57,60 €	
Z2132-158	Do, 10.04.25	18.30 - 20.00	8x	57,60 €	

Entspannt durch die Woche

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, evtl. warme Socken, Getränk,

Ort: Coesfeld, Familienzentrums DRK „Kleine bunte Welt“, Akazienweg 16

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2132-159	Do, 29.08.24	20.00 - 20.45	8x	30,40 €	Silke Göntgens
Z2132-160	Do, 16.01.25	20.00 - 20.45	8x	30,40 €	
Z2132-161	Do, 10.04..25	20.00 - 20.45	8x	30,40 €	

» Highlights bei Instagram



Hier entdeckst du spannende Themen und aktuelle Kurshighlights. Folge uns bei Instagram und inspiriere dich. Es ist nie zu spät, etwas Neues zu lernen!
www.instagram.com/bildungsforum.coesfeld



Feldenkraismethode – Bewusstheit durch Bewegung

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke oder Yogamatte, kleines Kissen, Wollsocken

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2132-201	Mi, 04.09.24	18.00 - 19.30	9x	88,20 €	Irmgard Keßler
Z2132-202	Mi, 29.01.25	18.00 - 19.30	9x	88,20 €	

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2132-204	Mi, 04.09.24	19.30 - 21.00	9x	88,20 €	Irmgard Keßler
Z2132-205	Mi, 29.01.25	19.30 - 21.00	9x	88,20 €	

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2132-207	Mi, 18.09.24	09.00 - 10.30	10x	98,00 €	Daniela Nierychlo
Z2132-208	Mi, 08.01.25	09.00 - 10.30	12x	117,60 €	
Z2132-209	Mi, 30.04.25	09.00 - 10.30	10x	98,00 €	

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2132-210	Mi, 18.09.24	10.45 - 12.15	10x	98,00 €	Daniela Nierychlo
Z2132-211	Mi, 08.01.25	10.45 - 12.15	12x	117,60 €	
Z2132-212	Mi, 30.04.25	10.45 - 12.15	10x	98,00 €	

Qi Gong – chinesische Heilübungen

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2132-301	Mo, 26.08.24	09.00 - 09.45	10x	52,00 €	Ulrike Biermann
Z2132-302	Mo, 03.02.25	09.00 - 09.45	12x	62,40 €	

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2132-304	Do, 05.09.24	17.45 - 18.30	10x	52,00 €	Ulrike Biermann
Z2132-305	Do, 06.02.25	17.45 - 18.30	12x	62,40 €	

Qi Gong – chinesische Heilübungen

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Ort: Coesfeld; Außer Haus

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2132-303	Mo, 02.06.25	09.15 - 10.00	7x	38,50 €	Ulrike Biermann

GESUNDHEIT & LEBENSSTIL

Bildungsurlaub

Weitere Informationen zu den Angeboten
finden Sie auf unserer Homepage.



*Hinweis zu den Bildungsurlauben:

Der konkrete Beginn und das Ende der Veranstaltungen wird im Programm veröffentlicht, welches wir Ihnen zusenden. Diese Zeiten können Sie nutzen um Ihre Hin- und Rückreise in eigener Regie zu planen. Der Gästebeitrag muss vor Ort gezahlt werden.



Yoga als Weg um die Anforderungen im Beruf zu meistern

AWbG-Bildungsurlaub*

Yoga und Meditation sind eine ideale Kombination, um die Anforderungen des Berufsalltags zu meistern. Sie lernen in diesem Seminar die Bedeutung von Stress im täglichen Leben sowie im Berufsalltag kennen, und wie Sie mit Yoga-Übungen den Stress reduzieren, sowie mentale und körperliche Spannungen ausgleichen. Yoga und Meditation sind zwei der wirksamsten Methoden gegen Stress, Energiemangel und dem Burnout-Syndrom.

Umgeben von der Natur und dem Meer erhalten Sie wichtige Impulse für den gesunden Umgang mit sich selbst und Ihren Ressourcen.

Sie erhalten Einblicke in die Techniken der Gewaltfreien Kommunikation um bewusster, klarer und erfolgreicher zu kommunizieren, die eigenen Kommunikationsmuster kennen zu lernen und schwierige Gesprächssituationen kommunikativ zu bewältigen.

Die Inhalte können Sie sowohl in Ihrer beruflichen Praxis wie auch ins Alltagsleben integrieren.

Leitung: Iris Joswig

Termin: 27.04.25 – 02.05.25

Ort: Alter Leuchtturm, Kirchstraße, Borkum

Kurs-Nr.: **Z2132-501B**

Leistungen: Unterkunft, Vollverpflegung, Verbindliches Bildungsangebot (6 UE tägl.)

Gebühr: 760,00 € im Einzelzimmer

660,00 € im Doppelzimmer

800,00 € im Doppelzimmer als Einzelzimmer

Stressreduktion durch Entspannung

AWbG-Bildungsurlaub für Frauen*

Gestärkt und entspannt für das Berufsleben: In dieser Woche erlernen oder vertiefen Sie unterschiedliche Ansätze aus verschiedenen Entspannungstechniken. In vielen Übungen erhalten Sie Anregungen zur Stressbewältigung, um den beruflichen und privaten Aufgaben ausgeglichener zu begegnen. Das Kursangebot beinhaltet die Einführung in die Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, sanfte Atem- und Bewegungsübungen am Meer, Shibashi, Klangentspannung, Breathwalking und Meditation.

Leitung: Ulrike Wißmann

Leistungen: Unterkunft, Vollverpflegung, Verbindliches Bildungsangebot

1. Bildungsurlaub

Termin: 27.04.25 – 02.05.25

Ort: Alter Leuchtturm, Kirchstraße, Borkum

Kurs-Nr.: **Z2132-505B**

Gebühr: 760,00 € im Einzelzimmer

660,00 € im Doppelzimmer

800,00 € im Doppelzimmer als Einzelzimmer

2. Bildungsurlaub

Termin: 28.07.25 – 01.08.25

Ort: Haus Klipper, Jann-Berghaus-Str. 40, Norderney

Kurs-Nr.: **Z2132-520B**

Gebühr: 850,00 € im Einzelzimmer

680,00 € im Doppelzimmer

3. Bildungsurlaub

Termin: 21.09.25 – 26.09.25

Ort: Haus Klipper, Jann-Berghaus-Str. 40, Norderney

Kurs-Nr.: **Z2132-535B**

Gebühr: 1050,00 € im Einzelzimmer

830,00 € im Doppelzimmer

Entspannt und orientiert mit Blick auf den Übergang zum Ruhestand

AWbG-Bildungsurlaub für Frauen*

In diesem Bildungsurlaub wird der Übergang in den neuen Lebensabschnitt vorbereitet und somit die letzte Arbeitsphase effektiv gestaltet und der Abschied erleichtert. Am Ende der Erwerbstätigkeit gilt es Rückblick zu halten, Lebensbereiche neu zu gestalten, Dankbarkeit zu stärken, das Beziehungsnetz zu betrachten und neue Engagementfelder zu entwickeln.

Das gelingt effektiver mit Entspannung und Gelassenheit. Somit werden Autogenes Training, sanfte Atem- und Bewegungsübungen am Meer, Breathwalking, Shibashi und Klangentspannung die Überlegungen ergänzen.

Finanzielle Situationen, rechtliche Grundlagen usw. sind im Konzept nicht vorgesehen.

Leitung: Ulrike Wißmann
Termin: 04.05.25 – 09.05.25
Ort: Haus Klipper, Jann-Berghaus-Str. 40, Norderney
Kurs-Nr.: **Z2132-510B**
Leistungen: Unterkunft, Vollverpflegung, verbindliches Bildungsangebot
Gebühr: 1050,00 € im Einzelzimmer
 830,00 € im Doppelzimmer

Grenzenlos frei – Yoga und Stressbewältigung am Meer

AWbG-Bildungsurlaub für Frauen und Männer*

In dieser Bildungswoche am Meer nehmen wir uns Zeit, mit Hatha Yoga unsere eigenen körperlichen Grenzen zu erfahren und sie mit Körperübungen zu erweitern. Die frische Nordseeluft lässt uns durchatmen und das Meer schenkt uns Weitblick, um den beruflichen Alltagsstress zu lösen.

Wir beschäftigen uns in der Theorie mit den Auslösern von Stress und den Wirkungen auf unseren Körper. Meditatives Yoga beruhigt uns und öffnet und weitet den Geist. Mit Hatha Yoga am Strand, achtsamem Gehen am Meer sammeln wir Kraft und neue Energie für unseren beruflichen Alltag.

Leitung: Ulrike Speit
Termin: 06.07.25 – 11.07.25
Ort: Haus Klipper, Jann-Berghaus-Str. 40, Norderney
Kurs-Nr.: **Z2132-515B**
Leistungen: Unterkunft, Vollverpflegung, verbindliches Bildungsangebot
Gebühr: 1099,00 € im Einzelzimmer
 880,00 € im Doppelzimmer

Insel-Auszeit für Frauen

Bildungsurlaub für Frauen*

Innehalten, zur Ruhe kommen, Kraft schöpfen, in Balance kommen und die kleinen Glücksmomente im Alltag entdecken ... In diesem Bildungsurlaub geht es um Wohlbefinden und Gesundheitsförderung. Im Mittelpunkt stehen Atem- und Bewegungsübungen direkt am Meeressaum, Breathwalk, spirituelle Impulse, Märchen und Entspannung mit Klangschalen. Ein Bildungsurlaub für Gesundheit und innere Harmonie. Ziel ist es, dem Leben Raum zu geben und entspannt, gestärkt und zentriert in den Alltag zurück zu kehren.

Hinweis: Die Anreise erfolgt in eigener Regie. Der Gästebeitrag muss vor Ort bezahlt werden. Die erste gemeinsame Mahlzeit ist das Abendessen. Die letzte gemeinsame Mahlzeit ist das Frühstück. An den anderen Tagen Halbpension.

Leitung: Ulrike Wißmann
Termin: 05.09.25 – 11.09.25
Ort: Haus Blinkführ, Strandstr. 24; Borkum
Kurs-Nr.: **Z2132-525B**
Leistungen: Unterkunft, Halbpension, verbindliches Bildungsangebot
Gebühr: 970,00 € im Einzelzimmer
 850,00 € im Doppelzimmer

Qi-Gong am Meer*

Qi-Gong ist eine Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsübung, die von sämtlichen Altersgruppen ausgeführt werden kann. Durch verschiedene Qi-Gong-Übungen sollen die Selbstheilungskräfte angeregt und das Immunsystem gestärkt und stabilisiert werden. Die frische Meeresluft unterstützt dabei die medizinische Atemgymnastik und Qi-Gong-Übungen. Die Umgebung trägt dazu bei, Körper und Geist leichter zu entspannen. Die ausgeführten Qi-Gong-Übungen helfen dabei, besser und nachhaltiger mit dem Stress im Alltag, in Familie und Beruf umzugehen.

Die Übungen sind auch für Anfänger geeignet, jedoch sollten Schwangere besser davon absehen.

Leitung: Ho-Jung Böhmer
Termin: 15.09.25 – 19.09.25
Ort: Haus Klipper, Jann-Berghaus-Str. 40, Norderney
Kurs-Nr.: **Z2132-530B**
Leistungen: Unterkunft, Vollverpflegung, verbindliches Bildungsangebot
Gebühr: 850,00 € im Einzelzimmer
 680,00 € im Doppelzimmer

Achtsamkeits-Yoga und Natur-Meditation

Genießen Sie ein Wochenende mit Gleichgesinnten in Schönheit und Stille des Bentlager Waldes. Eine achtsame Yogapraxis aus dem Iyengar und Hatha Yoga bringt Sie mit sich selbst in Berührung. Geh- und Natur-Meditationen inspirieren Sie und schenken Ihnen Ruhe und Gelassenheit. Gestärkt und bereichert fahren Sie wieder nach Hause!

Das KUBUS Tagungshaus in Rheine ist ein Exerzitien- und Bildungshaus des Bistums Münster das allen Menschen offensteht. Es möchte für Sie ein Ort der Stille, der Begegnung, der Bildung und der lebendigen Spiritualität sein.

Die Veranstaltung beginnt am Freitag um 12 Uhr und endet am Sonntag um 14 Uhr, jeweils mit dem Mittagessen.

Geplante Unterrichtszeiten:

Freitag: 14:00 - 18:15 Uhr und 20:00 - 20:45 Uhr Yoga
Samstag: 9:30 - 12:30 Uhr / 15:30 - 18:00 Uhr / 20:00 - 20:45 Uhr Yoga
Sonntag: 9:30 - 12:30 Uhr Yoga

Mitzubringen: bequeme Kleidung für Yoga und feste Schuhe für draußen.
 Wer hat: Yogamatte und zwei Decken

Leitung: Ulrike Speit
Termin: 03.10. – 05.10.25
Ort: Kubus Tagungshaus Bentlage, Salinenstr. 99, Rheine
Kurs-Nr.: **Z2132-540B**
Leistungen: Übernachtung, Verpflegung und Yogaunterricht
Gebühr: 320,00 € im Einzelzimmer

GESUNDHEIT & LEBENSSTIL

Fitness und Bewegung

Weitere Informationen zu den Kursen finden Sie auf unserer Homepage.



Bewegung, Tanz und Fitness für Ihr Wohlbefinden

Vielfältige Angebote, die Sie in den Bereichen Bewegung, Tanz und Fitness finden, tragen dazu bei Ihr Wohlbefinden und damit auch Ihre Gesundheit zu stärken und zu verbessern.

Bitte beachten Sie: Der Eintritt für das CoeBad ist in der Kursgebühr enthalten. Sie haben vor und nach dem Kurs 20 Minuten Zeit. Sollten Sie diese Spanne überschreiten, wird der Eintritt vom CoeBad nachgefordert.

Aqua Fitness

Coesfeld

Ort: Coesfeld, CoeBad, Osterwicker Str. 19; Variohalle

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2133-002	Mo, 26.08.24	13.00 - 13.45	15x	109,50 €	Ulla Hüwe
Z2133-003	Mo, 13.01.25	13.00 - 13.45	12x	87,60 €	
Z2133-004	Mo, 28.04.25	13.00 - 13.45	10x	73,00 €	

Ort: Coesfeld, CoeBad, Osterwicker Str. 19; Variohalle

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2133-006	Mo, 26.08.24	13.45 - 14.30	15x	109,50 €	Ulla Hüwe
Z2133-007	Mo, 13.01.25	13.45 - 14.30	12x	87,60 €	
Z2133-008	Mo, 28.04.25	13.45 - 14.30	10x	73,00 €	

Lette

Ort: Coesfeld-Lette, Hallenbad, Zur Gräfte 15

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2133-011	Di, 27.08.24	19.00 - 19.45	15x	109,50 €	Justus Rengshausen
Z2133-012	Di, 07.01.25	19.00 - 19.45	14x	102,20 €	
Z2133-013	Di, 29.04.25	19.00 - 19.45	10x	73,00 €	

Lette**Ort:** Coesfeld-Lette, Hallenbad, Zur Gräfte 15

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2133-016	Di, 27.08.24	19.45 - 20.30	15x	109,50 €	Justus Rengshausen
Z2133-017	Di, 07.01.25	19.45 - 20.30	14x	102,20 €	
Z2133-018	Di, 29.04.25	19.45 - 20.30	10x	73,00 €	

Lette**Ort:** Coesfeld-Lette, Hallenbad, Zur Gräfte 15

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2133-022	Mi, 21.08.24	20.00 - 20.45	16x	116,80 €	Sara Berghaus
Z2133-023	Mi, 08.01.25	20.00 - 20.45	14x	102,20 €	
Z2133-024	Mi, 30.04.25	20.00 - 20.45	11x	80,30 €	

Lette**Ort:** Coesfeld-Lette, Hallenbad, Zur Gräfte 15

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2133-026	Mi, 21.08.24	20.45 - 21.30	16x	116,80 €	Sara Berghaus
Z2133-027	Mi, 08.01.25	20.45 - 21.30	14x	102,20 €	
Z2133-028	Mi, 30.04.25	20.45 - 21.30	11x	80,30 €	

Gymnastik im Wasser für Senioren**Ort:** Coesfeld, CoeBad, Osterwicker Str. 19; Variohalle

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2133-051	Do, 29.08.24	16.45 - 17.30	14x	102,20 €	Ulla Hüwe
Z2133-052	Do, 09.01.25	16.45 - 17.30	14x	102,20 €	
Z2133-053	Do, 08.05.25	16.45 - 17.30	8x	58,40 €	

Total Body**Mitzubringen:** Feste geeignete Hallenturnschuhe, kleines Handtuch**Ort:** Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2133-081	Mo, 26.08.24	08.05 - 08.50	14x	51,80 €	Julia Wantia
Z2133-082	Mo, 13.01.25	08.05 - 08.50	12x	44,40 €	
	(nicht am 03.03.25 (Rosenmontag))				
Z2133-083	Mo, 28.04.25	08.05 - 08.50	9x	33,30 €	
	(nicht am 09.06.25 (Pfingstmontag))				

Kurse in Kooperation mit dem Kneipp Verein Dülmen



Anmeldung und weitere Informationen unter Tel. 0172 / 9027930
beim Kneipp Verein Dülmen e.V.

Reha-Kurse im Wasser

Ort: Coesfeld-Lette, Hallenbad, Zur Gräfte 15

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2133-031	Di, 27.08.24	14.00 - 14.45	7x	*)	Ulla Hüwe
Z2133-032	Di, 29.10.24	14.00 - 14.45	8x		
Z2133-033	Di, 07.01.25	14.00 - 14.45	14x		
Z2133-034	Di, 29.04.25	14.00 - 14.45	10x		

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2133-035	Fr, 23.08.24	12.30 - 13.15	8x	*)	Ulla Hüwe
Z2133-036	Fr, 08.11.24	12.30 - 13.15	7x		
Z2133-037	Fr, 10.01.25	12.30 - 13.15	14x		
Z2133-038	Fr, 02.05.25	12.30 - 13.15	11x		

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2133-039	Fr, 23.08.24	13.15 - 14.00	8x	*)	Ulla Hüwe
Z2133-040	Fr, 08.11.24	13.15 - 14.00	7x		
Z2133-041	Fr, 10.01.25	13.15 - 14.00	14x		
Z2133-042	Fr, 02.05.25	13.15 - 14.00	11x		

Aqua-Fitness

Ort: Coesfeld-Lette, Hallenbad, Zur Gräfte 15

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2133-043	Mi, 28.08.24	19.00 - 20.00	7x	*)	Kerstin Arends
Z2133-044	Mi, 30.10.24	19.00 - 20.00	8x		
Z2133-045	Mi, 08.01.25	19.00 - 20.00	14x		
Z2133-046	Mi, 30.04.25	19.00 - 20.00	11x		

*) bitte erfragen unter Tel. 0172 / 9027930

BOP (Bauch-Oberschenkel-Po-Gymnastik) Klassisch

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2133-085	Mi, 28.08.24	08.15 - 09.00	14x	51,80 €	Julia Wantia
Z2133-086	Mi, 08.01.25	08.15 - 09.00	14x	51,80 €	
Z2133-087	Mi, 30.04.25	08.15 - 09.00	10x	37,00 €	

Fit auf Dauer

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2133-091	Di, 27.08.24 (nicht am 24.09., 01.10.24)	16.00 - 16.45	12x	42,00 €	Dieter Ebbing
Z2133-092	Di, 07.01.25 (nicht am 11.03.25)	16.00 - 16.45	11x	38,50 €	
Z2133-093	Di, 29.04.25	16.00 - 16.45	6x	21,00 €	

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2133-095	Di, 27.08.24 (nicht am 24.09., 01.10.24)	16.45 - 17.30	12x	42,00 €	Dieter Ebbing
Z2133-096	Di, 07.01.25 (nicht am 11.03.25)	16.45 - 17.30	11x	38,50 €	
Z2133-097	Di, 29.04.25	16.45 - 17.30	6x	21,00 €	

Power Drums

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2133-100	Do, 29.08.24	09.30 - 10.15	13x	52,00 €	Angela Frin-Trimpe
Z2133-101	Do, 16.01.25	09.30 - 10.15	13x	52,00 €	
Z2133-102	Do, 08.05.25	09.30 - 10.15	7x	28,00 €	

Aero-BOP

Mitzubringen: sportliche Bekleidung, Turnschuhe, Handtuch, Wasser

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2133-104	Mo, 26.08.24	19.00 - 19.45	14x	49,00 €	Marie-Dominique Caccavo
Z2133-105	Mo, 13.01.25	19.00 - 19.45	11x	38,50 €	
Z2133-106	Mo, 28.04.25	19.00 - 19.45	9x	31,50 €	

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2133-108	Mo, 26.08.24	20.00 - 20.45	14x	49,00 €	Marie-Dominique Caccavo
Z2133-109	Mo, 13.01.25	20.00 - 20.45	11x	38,50 €	
Z2133-110	Mo, 28.04.25	20.00 - 20.45	9x	31,50 €	

Power Fitness Workout

Mitzubringen: Handtuch

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2133-112H	Di, 27.08.24	18.35 - 19.20	14x	49,00 €	Anna Merker
Z2133-113H	Di, 07.01.25	18.35 - 19.20	13x	45,50 €	
Z2133-114H	Di, 29.04.25	18.35 - 19.20	9x	31,50 €	
(nicht am 10.06.25 (Pfingstdienstag))					

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2133-119H	Di, 27.08.24	19.25 - 20.10	14x	49,00 €	Anna Merker
Z2133-120H	Di, 07.01.25	19.25 - 20.10	13x	45,50 €	
Z2133-121H	Di, 29.04.25	19.25 - 20.10	9x	31,50 €	
(nicht am 10.06.25 (Pfingstdienstag))					

Morning Workout mit Kind – Fit in den Tag

Mitzubringen: Handtuch

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2133-116	Di, 27.08.24	08.10 - 08.55	14x	49,00 €	Christina Beckmann
Z2133-117	Di, 14.01.25	08.10 - 08.55	12x	42,00 €	
Z2133-118	Di, 29.04.25	08.10 - 08.55	9x	31,50 €	

Wirbelsäulengymnastik – Gesunder Rücken – Muskeln aufbauen – Kraft

Der Kurs ist erstattungsfähig nach § 20 SGB V und wird von den Krankenkassen bezuschusst.

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2133-122	Di, 17.09.24	10.40 - 12.10	8x	120,00 €	Claudia Thiele
Z2133-123	Di, 04.02.25	10.40 - 12.10	8x	120,00 €	
Z2133-124	Di, 06.05.25	10.40 - 12.10	8x	120,00 €	

Fit im Alltag (für Frauen und Männer)

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2133-141	Do, 29.08.24	08.30 - 09.15	13x	45,50 €	Mechtild Roling
Z2133-142	Do, 09.01.25	08.30 - 09.15	14x	49,00 €	
Z2133-143	Do, 08.05.25	08.30 - 09.15	7x	24,50 €	

Über 70 und fit

Ort: Coesfeld, FBS



Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2133-145	Do, 29.08.24	09.30 - 10.15	13x	45,50 €	Mechtild Roling
Z2133-146	Do, 09.01.25	09.30 - 10.15	14x	49,00 €	
Z2133-147	Do, 08.05.25	09.30 - 10.15	7x	24,50 €	

Gehtreff – Gemeinsames Spazierengehen

Ort: Coesfeld; Außer Haus

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2133-150	Di, 27.08.24	15.30 - 16.30	1x	-	Gerlinde Worms
Z2133-151	Di, 24.09.24	15.30 - 16.30	1x	-	

Hybridkurse – online und vor Ort

An verschiedenen Sport-Kursen, die Sie in unserem Programm finden, können Sie bequem von zu Hause aus teilnehmen. Dazu erhalten Sie von uns die Zugangsdaten für ein ZOOM-Meeting und wählen sich mit Laptop, PC oder Handy ein. **Sie erkennen die Kurse an einem „H“, welches sich an die Kursnummer anschließt. (z.B. X2133-125H)**

Gerne beraten wir Sie zur Kursauswahl oder bei Fragen der technischen Umsetzung.

Fitnesstraining nach Pilates

Mitzubringen: ein großes und ein kleines Handtuch, dicke warme Socken

Ort: Coesfeld, FBS

Grundkurs

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2133-201H	Mi, 28.08.24	19.00 - 19.45	10x	35,00 €	Stephani Zinser
Z2133-202H	Mi, 15.01.25	19.00 - 19.45	11x	38,50 €	
Z2133-203H	Mi, 30.04.25	19.00 - 19.45	9x	31,50 €	
	(nicht am 28.05.25)				

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2133-205H	Mi, 28.08.24	19.45 - 20.30	10x	35,00 €	Stephani Zinser
Z2133-206H	Mi, 15.01.25	19.45 - 20.30	11x	38,50 €	
Z2133-207H	Mi, 30.04.25	19.45 - 20.30	9x	31,50 €	
	(nicht am 28.05.25)				

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2133-210H	Fr, 30.08.24	08.00 - 08.45	10x	35,00 €	Stephani Zinser
Z2133-211H	Fr, 17.01.25	08.00 - 08.45	11x	38,50 €	
Z2133-212H	Fr, 02.05.25	08.00 - 08.45	9x	31,50 €	
	(nicht am 30.05.25)				

Gymnastik 50+

Mitzubringen: ein Handtuch, bequeme Kleidung

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2133-215H	Di, 27.08.24	17.45 - 18.30	14x	46,20 €	Anna Merker
Z2133-216H	Di, 07.01.25	17.45 - 18.30	13x	42,90 €	
Z2133-217H	Di, 29.04.25	17.45 - 18.30	9x	29,70 €	
(nicht am 10.06.25 (Pfingstdienstag))					

Fitmix

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2133-220H	Mi, 28.08.24	17.30 - 18.15	10x	35,00 €	Stephani Zinser
Z2133-221H	Mi, 15.01.25	17.30 - 18.15	11x	38,50 €	
Z2133-222H	Mi, 30.04.25	17.30 - 18.15	9x	31,50 €	
(nicht am 28.05.25)					

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2133-223H	Mi, 28.08.24	18.15 - 19.00	10x	35,00 €	Stephani Zinser
Z2133-224H	Mi, 15.01.25	18.15 - 19.00	11x	38,50 €	
Z2133-225H	Mi, 30.04.25	18.15 - 19.00	9x	31,50 €	
(nicht am 28.05.25)					

Ü 60 bewegt euch ...

Ort: Coesfeld, FBS



Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2133-227	Mo, 26.08.24	18.00 - 18.45	14x	46,20 €	Ursula Hohoff
Z2133-228	Mo, 13.01.25	18.00 - 18.45	11x	36,30 €	
Z2133-229	Mo, 28.04.25	18.00 - 18.45	9x	29,70 €	

ZUMBA

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2133-301	Di, 27.08.24	20.15 - 21.00	14x	60,20 €	Alesja Kühn
Z2133-302	Di, 07.01.25	20.15 - 21.00	13x	55,90 €	
Z2133-303	Di, 29.04.25	20.15 - 21.00	9x	38,70 €	
(nicht am 10.06.25 (Pfingstdienstag))					

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2133-310	Do, 29.08.24	19.00 - 19.45	6x	25,80 €	Marie-Dominique Caccavo
Z2133-311	Do, 31.10.24	19.00 - 19.45	7x	30,10 €	
Z2133-312	Do, 16.01.25	19.00 - 19.45	11x	47,30 €	
Z2133-313	Do, 08.05.25	19.00 - 19.45	7x	30,10 €	

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2133-314	Do, 29.08.24	20.00 - 20.45	6x	25,80 €	Marie-Dominique Caccavo
Z2133-315	Do, 31.10.24	20.00 - 20.45	7x	30,10 €	
Z2133-316	Do, 16.01.25	20.00 - 20.45	11x	47,30 €	
Z2133-317	Do, 08.05.25	20.00 - 20.45	7x	30,10 €	

Orientalischer Tanz – für die Gesundheit

Mitzubringen: bequeme Übungskleidung, Tuch für die Hüften, Gymnastikschläppchen, Wollsocken, Mineralwasser

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2133-326	Mo, 26.08.24	10.00 - 11.30	7x	49,00 €	Monika Stüber
Z2133-327	Mo, 28.10.24	10.00 - 11.30	7x	49,00 €	
Z2133-328	Mo, 13.01.25	10.00 - 11.30	12x	84,00 €	
Z2133-329	Mo, 05.05.25	10.00 - 11.30	9x	63,00 €	

„Tanz der Elemente“ – Freies Tanzen

Der Kurs findet 14-täglich statt.

Mitzubringen: Decke zum Liegen

Ort: Coesfeld, Integratives Familienzentrum Mose, Gerlever Weg 11

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2133-355	Di, 27.08.24	19.00 - 20.30	4x	60,00 €	Doris Vogt
Z2133-356	Di, 29.10.24	19.00 - 20.30	4x	60,00 €	
Z2133-357	Di, 14.01.25	19.00 - 20.30	6x	90,00 €	
Z2133-358	Di, 06.05.25	19.00 - 20.30	5x	75,00 €	

ErlebniSTanz



Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2133-351	Mi, 21.08.24	15.00 - 16.30	8x	56,00 €	Gerlinde Worms weitere Termine: 04.09., 18.09., 02.10., 09.10., 15.11., 06.11., 04.12.
Z2133-352	Mi, 08.01.25 (14-täglich)	15.00 - 16.30	8x	56,00 €	
Z2133-353	Mi, 30.04.25	15.00 - 16.30	7x	49,00 €	weitere Termine: 07.05., 21.05., 28.05., 11.06., 18.06., 02.07.

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2133-354	Sa, 21.09.24	10.00 - 15.00	1x	49,00 €	Gerlinde Worms

GESUNDHEIT & LEBENSSTIL

Ernährung und Hauswirtschaft

Weitere Informationen zu den Kursen finden Sie auf unserer Homepage.



Koch dich glücklich!

Entdecken Sie die Lust am Kochen! Von süß bis herzhaft, international, saisonal, exotische, vegetarisch, regional und vieles mehr. In unseren Kochkursen zaubern Sie unter professioneller Anleitung Ihr ganz eigenes Wohlfühlessen.

Buchen Sie Ihren unvergesslichen Kochkurs – für Neulinge, Hobbyköche und Kochexperten!

Kochen für Anfänger! (Part 1)

Keine Sorge wegen der Lebensmittelkosten – sie sind bereits in der Kursgebühr enthalten!

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
22134-031	Di, 03.09.24	19.00 - 22.00	1x	27,00 €	Theresa Strump

Kochen für Anfänger! (Part 2)

Keine Sorge wegen der Lebensmittelkosten – sie sind bereits in der Kursgebühr enthalten!

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
22134-032	Do, 09.01.25	19.00 - 22.00	1x	27,00 €	Theresa Strump

Kochen für Anfänger! (Part 3)

Keine Sorge wegen der Lebensmittelkosten – sie sind bereits in der Kursgebühr enthalten!

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
22134-033	Di, 29.04.25	19.00 - 22.00	1x	27,00 €	Theresa Strump

Vegetarisch Mamma Mia

Keine Sorge wegen der Lebensmittelkosten – sie sind bereits in der Kursgebühr enthalten!

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2134-106	Di, 18.03.25	19.00 - 22.00	1x	27,00 €	Nicole Koch

Vegetarisch im Sommer!

Keine Sorge wegen der Lebensmittelkosten – sie sind bereits in der Kursgebühr enthalten!

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2134-107	Fr, 06.06.25	19.00 - 22.00	1x	27,00 €	Annika Heming-Saß

Ernährung bei Osteoporose

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2134-109	Do, 12.09.24	19.00 - 22.00	1x	27,00 €	Dunja Steinberg

Vegan – unkompliziert & lecker

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2134-126	Di, 08.10.24	19.00 - 22.00	1x	27,00 €	Stefanie Nienhaus

Vegan – unkompliziert & lecker – Orientalisch

Bitte bring Tupperdosen für Reste mit.

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2134-127	Mo, 20.01.25	19.00 - 22.00	1x	27,00 €	Stefanie Nienhaus

Meal Prep für Einsteiger

Keine Sorge wegen der Lebensmittelkosten – sie sind bereits in der Kursgebühr enthalten!

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2134-131	Mo, 10.02.25	19.00 - 22.00	1x	27,00 €	Theresa Strump

Kochen für die Familie:

Ein Kurs für gemeinsame Genussmomente

Keine Sorge wegen der Lebensmittelkosten – sie sind bereits in der Kursgebühr enthalten!

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2134-132	Di, 24.09.24	19.00 - 22.00	1x	27,00 €	Andrea Stratmann
Z2134-133	Di, 06.05.25	19.00 - 22.00	1x	27,00 €	

Frühlingsküche – frischen Kräutern und junges Gemüse

Keine Sorge wegen der Lebensmittelkosten – sie sind bereits in der Kursgebühr enthalten!

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2134-151	Di, 01.04.25	19.00 - 22.00	1x	27,00 €	Christoph Elbert

Buffet im Glas – Sommerküche

Keine Sorge wegen der Lebensmittelkosten – sie sind bereits in der Kursgebühr enthalten!

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2134-156	Mo, 26.05.25	19.00 - 22.00	1x	27,00 €	Sophia Wollschläger

Geniale Sommer-Snacks ... für gesellige Stunden im Freien!

Keine Sorge wegen der Lebensmittelkosten – sie sind bereits in der Kursgebühr enthalten!

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2134-157	Di, 17.06.25	19.00 - 22.00	1x	27,00 €	N.N.

Herbstliche Köstlichkeiten

Keine Sorge wegen der Lebensmittelkosten – sie sind bereits in der Kursgebühr enthalten!

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2134-161	Di, 01.10.24	19.00 - 22.00	1x	27,00 €	Christoph Elbert

Buffet im Glas – Winterküche

Keine Sorge wegen der Lebensmittelkosten – sie sind bereits in der Kursgebühr enthalten!

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2134-166	Mo, 27.01.25	19.00 - 22.00	1x	27,00 €	Sophia Wollschläger

Weihnachtsmenü

Keine Sorge wegen der Lebensmittelkosten – sie sind bereits in der Kursgebühr enthalten!

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2134-176	Sa, 02.11.24	18.30 - 22.15	1x	36,00 €	Annika Heming-Saß
Z2134-177	Mo, 04.11.24	18.30 - 22.15	1x	36,00 €	Andrea Köyer
Z2134-178	Di, 05.11.24	18.30 - 22.15	1x	36,00 €	Nicole Koch
Z2134-179	Mi, 06.11.24	18.30 - 22.15	1x	36,00 €	Christoph Elbert

Leichtes Weihnachtsmenü

Keine Sorge wegen der Lebensmittelkosten – sie sind bereits in der Kursgebühr enthalten!

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2134-180	Mo, 18.11.24	18.30 - 22.15	1x	36,00 €	Andrea Köyer
Z2134-181	Di, 10.12.24	18.30 - 22.15	1x	36,00 €	

Mediterrane Genüsse – ein leichtes Mahl

Keine Sorge wegen der Lebensmittelkosten – sie sind bereits in der Kursgebühr enthalten!

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2134-197	Do, 10.04.25	19.00 - 22.00	1x	27,00 €	Andrea Köyer

Bella Cucina Italia

Keine Sorge wegen der Lebensmittelkosten – sie sind bereits in der Kursgebühr enthalten!

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2134-198	Di, 20.05.25	19.00 - 22.00	1x	27,00 €	Annika Heming-Saß

Persische Küche – traumhafte persische Gerichte!

Keine Sorge wegen der Lebensmittelkosten – sie sind bereits in der Kursgebühr enthalten!

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2134-206	Do, 06.03.25	19.00 - 22.00	1x	27,00 €	Nicole Koch

Tapas für Gourmets

Keine Sorge wegen der Lebensmittelkosten – sie sind bereits in der Kursgebühr enthalten!

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2134-228	Fr, 06.09.24	19.00 - 22.00	1x	27,00 €	Detlev Fleige
Z2134-229	Di, 11.03.25	19.00 - 22.00	1x	27,00 €	

KOCH-ZUTATEN BEI UNS 100% BIO.

bioladen
WEILING

Der Bioladen in Coesfeld!

Große Auswahl auf über 600m²: Frische und Feinkost. Alles in bester Bio-Qualität.

Erlenweg 134 | Mo–Fr: 9–18.30 Uhr | Sa: 9–14 Uhr
www.bioladen-weiling.de

Mädelsabend

Keine Sorge wegen der Lebensmittelkosten – sie sind, wie der Prosecco, bereits in der Kursgebühr enthalten!

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2134-230	Fr, 24.01.25	19.00 - 22.00	1x	27,00 €	Annika Heming-Saß

Spargelzauber – Ein Kochkurs für Liebhaber des königlichen Gemüses

Keine Sorge wegen der Lebensmittelkosten - sie sind bereits in der Kursgebühr enthalten!

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2134-241	Sa, 10.05.25	19.00 - 22.00	1x	27,00 €	Christoph Elbert

Wildkräuter finden und verarbeiten

Keine Sorge wegen der Lebensmittelkosten – sie sind bereits in der Kursgebühr enthalten!

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2134-243	Sa, 12.10.24	10.00 - 14.30	1x	27,00 €	Manuela Sehmisch

Pasta Italiana

Keine Sorge wegen der Lebensmittelkosten – sie sind bereits in der Kursgebühr enthalten!

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2134-252	Mo, 09.09.24	19.00 - 22.00	1x	27,00 €	Christoph Elbert

Frisch aus dem Ozean: Ein Kochkurs für Fischliebhaber

Keine Sorge wegen der Lebensmittelkosten – sie sind bereits in der Kursgebühr enthalten!

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2134-256	Mo, 02.06.25	19.00 - 22.00	1x	30,00 €	Christoph Elbert

Wild auf Wild

Lasst euch vom Wild-Sommelier in die Geheimnisse der Wildküche einweihen. Keine Sorge wegen der Lebensmittelkosten – sie sind bereits in der Kursgebühr enthalten!

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2134-266	Di, 21.01.25	18.30 - 22.15	1x	36,00 €	Ulrich Bitting
Z2134-267	Di, 18.02.25	18.30 - 22.15	1x	36,00 €	

Buddha Bowls – einfach, vielseitig und flexibel!

Keine Sorge wegen der Lebensmittelkosten – sie sind bereits in der Kursgebühr enthalten!

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2134-303	Mo, 24.03.25	19.00 - 22.00	1x	27,00 €	Sophia Wollschläger

Liebe is(s)t – Kochen für Paare

Keine Sorge wegen der Lebensmittelkosten – sie sind bereits in der Kursgebühr enthalten!

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2134-306	Mi, 30.10.24	19.00 - 22.00	1x	27,00 €	N.N.
Z2134-307	Fr, 07.02.25	19.00 - 22.00	1x	27,00 €	Annika Heming-Saß

Schwedische Urlaubsküche – ein Vorgeschmack auf den Urlaub in Schweden

Keine Sorge wegen der Lebensmittelkosten – sie sind bereits in der Kursgebühr enthalten!

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2134-308	Mo, 30.06.25	19.00 - 22.00	1x	27,00 €	Nicole Koch

Vegane Backkunst – Backen mit pflanzlichen Zutaten

Keine Sorge wegen der Lebensmittelkosten – sie sind bereits in der Kursgebühr enthalten!

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2134-335	Sa, 19.10.24	10.00 - 13.45	1x	30,50 €	Stefanie Nienhaus
Z2134-336	Sa, 22.02.25	10.00 - 13.45	1x	30,50 €	

Kleingebäck und Kuchen aus aller Welt

Keine Sorge wegen der Lebensmittelkosten – sie sind bereits in der Kursgebühr enthalten!

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2134-347	Sa, 01.02.25	10.00 - 13.00	1x	27,00 €	Nicole Koch

Skandinavisch Backen – süß und herzhaft

Keine Sorge wegen der Lebensmittelkosten – sie sind bereits in der Kursgebühr enthalten!

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2134-348	Sa, 01.03.25	10.00 - 13.00	1x	27,00 €	Nicole Koch

Treffpunkt Mittagstisch

Kursgebühr zzgl. Lebensmittelumlage

Ort: Coesfeld, FBS



Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2134-010	Di, 27.08.24	10.00 - 13.00	4x	28,80 €	Andrea Köyer
	weitere Termine: 24.9., 21.10., 26.11.				
Z2134-011	Di, 28.01.25	10.00 - 13.00	6x	43,20 €	
	weitere Termine: 25.02., 25.03., 29.04., 27.05., 24.06				

Kochen – „Querbeet“

Kursgebühr zzgl. Lebensmittelumlage

Ort: Coesfeld, FBS



Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2134-020	Do, 29.08.24	19.00 - 22.00	4x	54,40 €	Andrea Köyer
	weitere Termine: 26.9., 24.10., 28.11.				
Z2134-021	Do, 30.01.25	19.00 - 22.00	5x	64,00 €	
	weitere Termine: 27.2., 27.3., 24.4., 26.6.				

Wir gestalten euren Wunsch-Kochkurs!

Gerne gestalten wir auch euren Wunsch-Kochkurs! Ob mit dem Freundeskreis, dem Sportverein, den Arbeitskollegen oder einfach mal einen Familien-Kochkurs – sprecht uns an! Wir stellen euch auch unsere gepflegten und hervorragend ausgestatteten Räume zur Verfügung

**Bucht
euer eigenes
Koch-Event!**



» Highlights bei Instagram



Hier entdeckst du spannende Themen und aktuelle Kurshighlights. Folge uns bei Instagram und inspiriere dich. Es ist nie zu spät, etwas Neues zu lernen!
www.instagram.com/bildungsforum.coesfeld

**Unser
Tipp**

Herrenkochclubs

Kursgebühr zzgl. Lebensmittelumlage

Ort: Coesfeld, FBS

Gruppe II

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2134-351	Mi, 11.09.24	18.30 - 21.30	3x	41,60 €	Annika Heming-Saß
	weitere Termine: 09.10. + 13.11.				
Z2134-352	Mi, 15.01.25	18.30 - 21.30	7x	89,60 €	
	weitere Termine: 12.2., 12.3., 9.4., 14.5., 11.6., 9.7.				

Gruppe III

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2134-356	Do, 22.08.24	18.00 - 21.00	4x,	54,40 €	Andrea Köyer
	weitere Termine: 19.9., 17.10., 21.11.				
Z2134-357	Do, 23.01.25	18.00 - 21.00	6x	76,80 €	
	weitere Termine: 20.2., 20.3., 17.4., 15.5., 12.6.				

Gruppe F1

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2134-366	Fr, 30.08.24	19.00 - 22.00	4x	54,40 €	Britta Böhmert
	weitere Termine: 27.09., 25.10., 29.11.				
Z2134-367	Fr, 31.01.25	19.00 - 22.00	6x	76,80 €	
	weitere Termine: 28.02., 28.3., 25.4., 23.5., 4.7.				

Männer am Herd

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2134-380	Mi, 28.08.24	19.00 - 22.00	4x	54,40 €	Nicole Koch
	weitere Termine: 25.9., 23.10., 27.11.				
Z2134-381	Mi, 29.01.25	19.00 - 22.00	6x	76,80 €	
	weitere Termine: 26.2., 26.3., 23.4., 28.5., 25.6.				

Neue Männer braucht das Land

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2134-390	Mi, 21.08.24	18.30 - 21.30	4x	54,40 €	Waltraud Laukamp
	weitere Termine: 18.9., 16.10., 20.11.				
Z2134-391	Mi, 22.01.25	18.30 - 21.30	6x	76,80 €	
	weitere Termine: 19.02., 19.3., 16.4., 21.5., 18.6.				



QUALIFIZIERUNG – BERUF & EHRENAMT

Beruf

Weitere Informationen zu den Kursen
finden Sie auf unserer Homepage.



Inhouse: Teamtag Fortbildung zum Thema Kommunikation in der Kita

Ort: Rosendahl-Darfeld, Familienzentrum Rosendahl, Kindertagesstätte St. Nikolaus, Sandweg 8

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2141-076	Mi, 28.08.24	08.00 - 15.15	1x	-	Martina Stolte

Seminar für Erzieher und pädagogische Fachkräfte: Empathie fördern und wertschätzende Beziehungen gestalten

Ort: Coesfeld; Walkenbrückenstr.; Pfarrheim St. Lamberti

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2141-080	Mo, 17.03.25	09.00 - 16.00	1x	-	Jennifer Tettenborn

Ort: Coesfeld, Ev. Familienzentrum Martin-Luther, Hengtestr. 78

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2141-081	Mo, 16.09.24	09.00 - 16.00	1x	-	Jennifer Tettenborn

Marte Meo Practitioner®

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2141-085	Sa, 21.09.24	09.00 - 15.30	6x	790,00 €	Michael Keller Ilona Betker

Fortbildung „Musikwerkstatt und mehr“ für Erzieher und pädagogische Fachkräfte in Kitas

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2141-090	Do, 09.01.25	09.00 - 16.00	2x	106,00 €	Brigitte Eggenhofer
Z2141-091	Do, 10.07.25	09.00 - 16.00	2x	106,00 €	

Erste Hilfe Kurs für Ehrenamtliche und Kursleitungen

Für Teilnehmerinnen, die einen Gutschein der Unfallkasse für einen Erste-Hilfe-Kurs haben, beträgt die Kursgebühr 10,00 €.

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2141-351	Do, 19.09.24	08.30 - 16.30	1x	50,00 €	
Z2141-352	Sa, 15.03.25	08.30 - 16.30	1x	50,00 €	

MHFA Ersthelfer-Kurs

MHFA steht für Mental Health First Aid (Erste Hilfe für psychische Gesundheit). In den MHFA Ersthelfer-Kursen eignest du dir Grundwissen über verschiedene psychische Störungen und Krisen an.

In einem insgesamt 12-stündigen Kurs lernst du psychische Gesundheitsprobleme bei nahestehenden Personen zu erkennen, richtig anzusprechen und Betroffene in professionelle Hilfe zu vermitteln – sowohl in akuten Krisensituationen als auch bei sich entwickelnden oder anhaltenden psychischen Beschwerden.

Die Anmeldung zum Kurs erfolgt über folgenden Link:

<https://www.mhfa-ersthelfer.de/de/ersthelfer/kurs/2821/anmeldung/>

Leitung: Anne Willing-Kertelge

Termin: 25.10.24 13.30 – 20.30 Uhr und Sa, 26.10.24, 9.30 – 16.30 Uhr

Gebühr: 220,00 €

Ort: Coesfeld, FBS

Miteinander statt gegeneinander!

Wie Kommunikation unsere Beziehungen bestimmt und beeinflusst!

Über diese Seminarreihe wird eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt.

Es besteht die Möglichkeit der Kostenübernahme durch den Arbeitgeber.

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2141-402	Do, 26.09.24	19.00 - 21.15	6x	189,00 €	Silvia Theßeling
Z2141-403	Do, 23.01.25	19.00 - 21.15	6x	189,00 €	

Fortbildung Kita Lebensort des Glaubens für pädagogische Fachkräfte

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2141-126	Termin wird noch bekannt gegeben		1x	-	N.N.

Probekochen für Kursleiter:innen im Bereich Hauswirtschaft

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2141-301	Mo, 07.10.24	17.00 - 21.30	1x	-	Maria Strump

Reflektions- und Fortbildungstermin: Hauswirtschaft

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2141-303	Mo, 27.01.25	17.00 - 19.15	1x	-	Maria Strump

Refelexionstreffen für Referent:innen im Kultur und Kreativbereich

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2141-321	Mi, 30.10.24	18.30 - 20.45	1x	-	Anna Schierz Mechtild Henke

Reflexionstreffen für Referent:innen im Bereich Sport und Entspannung

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2141-322	Mi, 02.10.24	18.30 - 20.45	1x	-	Anna Schierz

Reflexions- und Fortbildungstermin für Kursleitungen der Eltern-Kind-Gruppen

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2141-326	Di, 11.02.25	19.00 - 21.15	1x	-	Carolin Schöttler



SATZDRUCK

COESFELDER MEDIENWERKSTATT



Industriestraße 23 · 48653 Coesfeld-Lette
Tel. 0 25 46/93 11 0 · info@satzdruck.com

[SATZDRUCK.COM](https://www.satzdruck.com)

QUALIFIZIERUNG – BERUF & EHRENAMT

EDV & Sprachen



Weitere Informationen zu den Kursen
finden Sie auf unserer Homepage.

Vortrag: Solarkraftwerke für Balkon, Garage und Garten mit Tobias Wittkamp und Michael Heine

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
22143-009	Mi, 16.10.24	19.30 - 21.00	1x	6,00 €	Coesfeld 4 Future

Klimaworkshop mit Dr. Therese Kirsch

Für Interessierte ab 16 Jahren

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
22143-010	Do, 17.10.24	19.30 - 21.00	1x	6,00 €	Coesfeld 4 Future

Öffentlichkeitsarbeit für Vereine

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
22143-051	Di, 29.10.24	19.00 - 21.15	3x	60,00 €	Lukas Bertels

Fotokurs für Einsteiger

Voraussetzungen: Mindestalter 16 Jahre

Eigene Kamera als Bridge, Spiegelreflex oder spiegellose Kamera die Kamera sollte manuell einstellbar sein.

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
22143-071	Mi, 21.08.24	19.00 - 21.15	6x	75,60 €	Alois Lammering
22143-072	Mi, 28.05.25	19.00 - 21.15	6x	75,60 €	

QUALIFIZIERUNG – BERUF & EHRENAMT

Ehrenamt



Weitere Informationen zu den Kursen finden Sie auf unserer Homepage.

Schreibwerkstatt „Mein Platz am Ende des Lebens“



Für Ehrenamtliche der Hospizbewegung. Anmeldung nur bei DaSein e.V.

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
22142-011	Sa, 30.08.25	10.00 - 14.00	1x	-	Petra Fietzek

Befähigungskurs zur ehrenamtlichen Mitarbeit in einem ambulanten Hospizdienst



Der Kurs regt zur Auseinandersetzung mit den Themen Sterben und Tod, Leiden und Trauer an.

Infoabend

Personen aus Coesfeld/Rosendahl sollten sich nach der Anmeldung in der FBS auch telefonisch bei der DaSein-Hospizbewegung melden (Tel. 02541 848380)

Ort: Coesfeld, FBS

Leitung: DaSein e.V.

Infoabend

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
22142-012	Termin wird noch bekannt gegeben		1x	-	

Seminar

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
22142-013	Termin, Gebühr und Dauer werden noch bekannt gegeben				

Reflexions- und Fortbildungstermin Ehrenamtliche im Café und Tanzen



Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2142-051	Do, 21.11.24	15.00 - 17.15	1x	-	Mechtild Henke

Reflexionstreffen und Ehrenamtliche im Abenddienst

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2142-130	Mo, 02.12.24	18.00 - 20.15	1x	-	Maria Strump

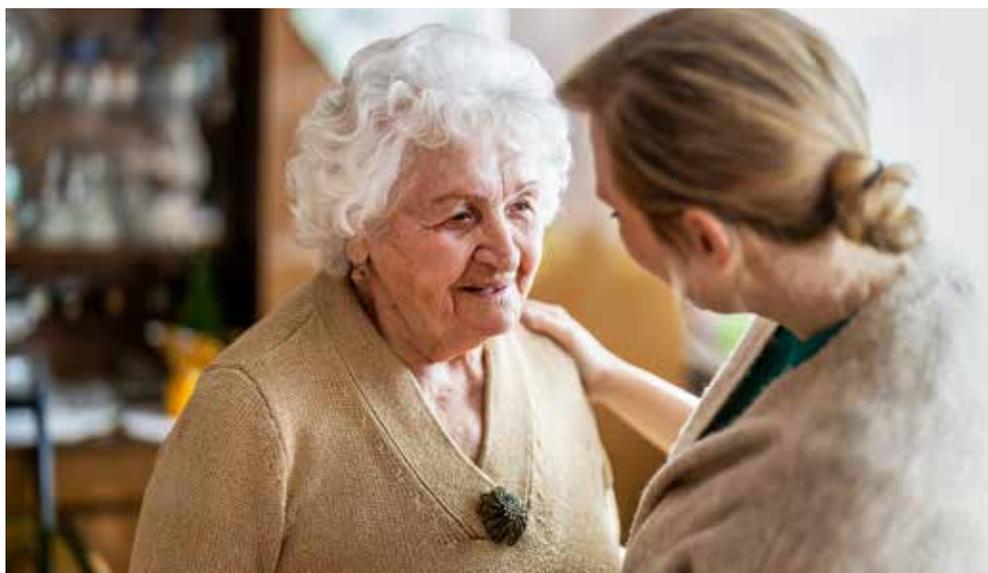
AidA Fachtag Seniorenarbeit – Thema: „Grenzen“



In Kooperation mit der Kolpingbildungsstätte Coesfeld.

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2142-131	Termin wird noch bekannt gegeben		1x	10,00 €	Petra van Husen Mechtild Henke





KULTUR & KREATIVITÄT

Kultur, Musik, Literatur

Weitere Informationen zu den Kursen
finden Sie auf unserer Homepage.



Coesfelder Erzählalon

Ort: Coesfeld, FBS

Wendepunkte

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
22151-001	So, 03.11.24	11.00 - 13.15	1x	5,00 €	Doris Röckinghausen Maria Strump

Frühlingsgeschichten

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
22151-002	So, 09.03.25	11.00 - 13.15	1x	5,00 €	Doris Röckinghausen Maria Strump



Schreibseminar – Erinnern, aufschreiben, bewahren

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2151-011	Di, 10.09.24 (14-täglich ohne Herbstferien)	16.30 - 18.00	7x	49,00 €	Christine Tibroni
Z2151-012	Di, 07.01.25 (14-täglich)	16.30 - 18.00	7x	49,00 €	
Z2151-013	Di, 06.05.25 (14-täglich)	16.30 - 18.00	5x	35,00 €	

Kreatives Schreiben

Mitzubringen: Kuli und Zettel

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2151-014	Mi, 04.09.24	17.00 - 18.30	7x	49,00 €	Christa Henrichmann
Z2151-015	Mi, 08.01.25	17.00 - 18.30	7x	49,00 €	
Z2151-016	Mi, 30.04.25	17.00 - 18.30	6x	42,00 €	

Besinnliche Stunde in plattdeutscher Sprache

Texte und musikalische Einspielungen, die der Seele gut tun

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2151-031	Mi, 02.10.24	18.00 - 19.30	1x	15,00 €	Otto Pötter

Neubürgertreff – Was macht Coesfeld aus?



Ort: Treffpunkt ist um 16.00 Uhr am Rathaus Coesfeld zur Stadtführung anschließend: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2151-051	Fr, 22.11.24	17.00 - 19.15	1x	-	Eliza Diekmann Mechtild Henke
Z2151-052	Fr, 09.05.25	17.00 - 19.15	1x	-	

Gitarre – Liedbegleitung

Mitzubringen: Gitarre, Notenständer

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2151-326	Do, 05.09.24	17.00 - 18.30	12x	52,80 €	Klaus Jimrych

Sonntags-Café



Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2151-101F	So, 29.09.24	15.00 - 17.15	1x	-	Karin van Uum
Z2151-102F	So, 13.10.24	15.00 - 17.15	1x	-	
Z2151-103F	So, 27.10.24	15.00 - 17.15	1x	-	
Z2151-104F	So, 10.11.24	15.00 - 17.15	1x	-	
Z2151-105F	So, 24.11.24	15.00 - 17.15	1x	-	
Z2151-106F	So, 08.12.24	15.00 - 17.15	1x	-	
Z2151-107F	So, 22.12.24	15.00 - 17.15	1x	-	
Z2151-108F	So, 05.01.25	15.00 - 17.15	1x	-	
Z2151-109F	So, 19.01.25	15.00 - 17.15	1x	-	
Z2151-110F	So, 02.02.25	15.00 - 17.15	1x	-	
Z2151-111F	So, 16.02.25	15.00 - 17.15	1x	-	
Z2151-112F	So, 02.03.25	15.00 - 17.15	1x	-	
Z2151-113F	So, 16.03.25	15.00 - 17.15	1x	-	

Treffpunkt Café „M“ – Austausch und Gesellschaftsspiele



Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2151-421F	Di, 27.08.24	15.00 - 17.15	1x	-	Hannelore Jebing, Beate Homering, Hildegard Pechacek
Z2151-422F	Di, 10.09.24	15.00 - 17.15	1x	-	
Z2151-423F	Di, 24.09.24	15.00 - 17.15	1x	-	
Z2151-424F	Di, 08.10.24	15.00 - 17.15	1x	-	
Z2151-425F	Di, 29.10.24	15.00 - 17.15	1x	-	
Z2151-426F	Di, 12.11.24	15.00 - 17.15	1x	-	
Z2151-427F	Di, 26.11.24	15.00 - 17.15	1x	-	

Z2151-428F	Di, 10.12.24	15.00 - 17.15	1x	-	
Z2151-429F	Di, 14.01.25	15.00 - 17.15	1x	-	
Z2151-430F	Di, 28.01.25	15.00 - 17.15	1x	-	
Z2151-431F	Di, 11.02.25	15.00 - 17.15	1x	-	
Z2151-432F	Di, 25.02.25	15.00 - 17.15	1x	-	
Z2151-433F	Di, 11.03.25	15.00 - 17.15	1x	-	
Z2151-434F	Di, 25.03.25	15.00 - 17.15	1x	-	
Z2151-435F	Di, 08.04.25	15.00 - 17.15	1x	-	
Z2151-436F	Di, 29.04.25	15.00 - 17.15	1x	-	
Z2151-437F	Di, 13.05.25	15.00 - 17.15	1x	-	
Z2151-438F	Di, 27.05.25	15.00 - 17.15	1x	-	
Z2151-439F	Di, 10.06.25	15.00 - 17.15	1x	-	
Z2151-440F	Di, 24.06.25	15.00 - 17.15	1x	-	
Z2151-441F	Di, 08.07.25	15.00 - 17.15	1x	-	

Klönen-Online – Allgemeiner Austausch



Präsenz-Treffen in der FBS

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2151-451	Mo, 02.09.24	15.00 - 16.30	1x	-	Mechtild Henke

Klönen-Online – Austausch zu bestimmten Themen



Themen werden kurzfristig bekanntgegeben

Ort: online

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2151-452W	Mo, 07.10.24	16.00 – 17.30	1x	-	Mechtild Henke
Z2151-453W	Mo, 04.11.24	16.00 – 17.30	1x	-	
Z2151-454W	Mo, 02.12.24	16.00 – 17.30	1x	-	
Z2151-455W	Mo, 06.01.25	16.00 – 17.30	1x	-	
Z2151-456W	Mo, 03.02.25	16.00 – 17.30	1x	-	
Z2151-457W	Mo, 10.03.25	16.00 – 17.30	1x	-	
Z2151-458W	Mo, 07.04.25	16.00 – 17.30	1x	-	
Z2151-459W	Mo, 05.05.25	16.00 – 17.30	1x	-	
Z2151-460W	Mo, 02.06.25	16.00 – 17.30	1x	-	
Z2151-461W	Mo, 07.07.25	16.00 – 17.30	1x	-	

KULTUR & KREATIVITÄT

Mode und Design



Weitere Informationen zu den Kursen
finden Sie auf unserer Homepage.

Weißstickerei

Mitzubringen: Schere

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2152-001	Mi, 04.09.24	09.00 - 11.15	12x	96,90 €	Rosemarie Roters
Z2152-002	Mi, 15.01.25	09.00 - 11.15	11x	88,80 €	
Z2152-003	Mi, 30.04.25	09.00 - 11.15	8x	64,60 €	

Stricken für Jung und Alt von Kopf bis Fuß



Mitzubringen: Wolle, Stricknadeln

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2152-021	Mi, 06.11.24 (nicht am 08.05.24)	19.00 - 20.30	6x	43,20 €	Beate Kaup
Z2152-022	Mi, 15.01.25 (nicht am 08.05.24)	19.00 - 20.30	6x	43,20 €	
Z2152-023	Mi, 05.03.25 (nicht am 08.05.24)	19.00 - 20.30	5x	36,00 €	



Frühchen-Strick-Treff

Warmes für die Kleinsten

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2152-030	Fr, 30.08.24	15.00 - 17.15	1x	-	Renate Hillebrandt Hedwig Reintges Christel Borgert
Z2152-031	Fr, 29.11.24	15.00 - 17.15	1x	-	
Z2152-032	Fr, 28.02.25	15.00 - 17.15	1x	-	
Z2152-033	Fr, 30.05.25	15.00 - 17.15	1x	-	

Nähen für Einsteiger – Deine erste Tasche

Mitzubringen: 1 m Hauptstoff (1,40 m breit), 1m Futterstoff (1,40 m breit), passendes Nähgarn, ggf. einen Magnetknopf (z.B. 14 oder 18 mm), Reißverschluss mit Schieber (20 cm)

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2152-101	Di, 27.08.24	19.00 - 20.30	5x	37,00 €	Katrin Wolbeck
Z2152-102	Do, 20.02.25	19.00 - 20.30	5x	37,00 €	

» Wollreste spenden

Für den Frühchen-Strick-Treff suchen wir Wollreste.
Spenden können in der FBS abgegeben werden.



KULTUR & KREATIVITÄT

Kunst und Handwerk



Weitere Informationen zu den Kursen
finden Sie auf unserer Homepage.

Der Garten im Herbst und Winter

Mitzubringen: Lageplan, Fotos Ihres Grundstücks

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
22153-001	Di, 03.09.24	18.00 - 21.00	1x	18,00 €	Marie-Luise Link-Breitkopf

Pflegeleichter Garten im Klimawandel

Mitzubringen: Lageplan und Fotos Ihres Grundstücks

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
22153-002	Mi, 19.03.25	18.00 - 21.00	1x	18,00 €	Marie-Luise Link-Breitkopf

Neue Liebe zum Nutzgarten – auch für Anfängende

Mitzubringen: Lageplan und Fotos Ihres Grundstücks

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
22153-003	Do, 27.03.25	18.00 - 21.00	1x	18,00 €	Marie-Luise Link-Breitkopf

Rosen im Rausch der Sinne

Mitzubringen: Lageplan und Fotos Ihres Grundstücks

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
22153-004	Do, 05.06.25	18.00 - 21.00	1x	18,00 €	Marie-Luise Link-Breitkopf

Acrylmalerei

Mitzubringen: vorhandene Pinsel und Farben, Leinwand, Föhn

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2153-141	Fr, 06.09.24	09.00 - 11.15	10x	96,00 €	Rosemarie Roters
Z2153-142	Fr, 10.01.25	09.00 - 11.15	12x	115,20 €	
Z2153-143	Fr, 09.05.25	09.00 - 11.15	8x	76,80 €	

Speckstein gestalten

Es entstehen Materialkosten.

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2153-231	Di, 03.09.24 (Im Oktober keine Kurstage)	17.30 - 19.45	12x	100,80 €	Marie-Luise Schwan
Z2153-232	Di, 14.01.25	17.30 - 19.45	12x	100,80 €	

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2153-233	Mi, 04.09.24 (Im Oktober keine Kurstage)	9.30 - 11.45	12x	100,80 €	Marie-Luise Schwan
Z2153-234	Mi, 15.01.25	9.30 - 11.45	12x	100,80 €	

Goldschmiedewerkstatt

Workshop zur Einführung in die Goldschmiedekunst

Die individuellen Materialkosten (in Silber zwischen 30,00 - 80,00 €) sowie eine Werkzeugumlage von 10,00 € sind am Kurstag bar oder per Karte zu begleichen.

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2153-241	Fr, 29.11.24	17.00 - 21.00	1x	50,00 €	Katja Osterhoff-Genz
Z2153-242	Fr, 21.03.25	17.00 - 21.00	1x	50,00 €	

Plotten mit Flex- und Vinylfolie

Mitzubringen: 10 Euro Materialkosten sind bei Start an den Dozenten abzugeben.
Das Produkt, welches du beplotten möchtest (Shirt, Beutel, Brett ...)

Optimal

- ✔ evtl. besondere Folie
- ✔ evtl. deine gewünschte Plotterdatei (SVG Format)
- ✔ Entgitterungswerkzeug

Ort: Coesfeld, FBS

Flexfolie

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2153-267	Do, 29.08.24	19.00 - 20.30	1x	10,00 €	Katrin Wolbeck
Z2153-269	Do, 12.12.24	19.00 - 20.30	1x	10,00 €	
Z2153-271	Do, 03.04.25	19.00 - 20.30	1x	10,00 €	

Vinylfolie

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2153-268	Do, 10.10.24	19.00 - 20.30	1x	10,00 €	Katrin Wolbeck
Z2153-270	Do, 13.02.25	19.00 - 20.30	1x	10,00 €	
Z2153-272	Do, 15.05.25	19.00 - 20.30	1x	10,00 €	

Siebdruck Werkstatt

Mitzubringen: gewünschte Druckträger (z.B. Kleidung, Stoffe, Karten, Papier in versch. Größen und Stärken), Bastelmesser oder Skalpell, Schneideunterlage/Schneidematte (min. Din A4), altes Geschirrtuch o.Ä., Feuchttücher, Einige Bögen Backpapier

Alle weiteren Materialien (z.B. Siebdruckrahmen, Farben, Rakel, Schablonenmaterial) sind in den Kursgebühren enthalten

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2153-275	Mo, 20.01.25	19.00 - 20.30	3x	54,00 €	Anna Lena Martschei

Ätherische Öle in der Hausapotheke

Mitzubringen: Es werden Materialkosten im Wert von 25 Euro erhoben und sind in bar beim Dozenten abzugeben.

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2153-281	Di, 03.09.24	19.30 - 21.00	4x	32,00 €	Daniela Hollstegge

Naturkosmetik aus Bienenwachs

Mitzubringen: Es werden Materialkosten im Wert von 15 Euro erhoben und sind in bar beim Dozenten abzugeben.

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2153-282	Di, 12.11.24	19.30 - 21.00	1x	10,00 €	Daniela Hollstegge

Ätherische Öle als Alltagsbegleiter

Mitzubringen: Es werden Materialkosten im Wert von 25 Euro erhoben und sind in bar beim Dozenten abzugeben.

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2153-283	Mi, 05.02.25	19.30 - 21.00	3x	24,00 €	Daniela Hollstegge

Seifen und Badekugeln zum Verwöhnen

Ort: Coesfeld, FBS

Kursnr.	Tag/Datum	Uhrzeit	Dauer	Gebühr	Leitung
Z2153-290	Do, 14.11.24	18.00 - 21.00	1x	18,00 €	Marie-Luise Link-Breitkopf

Von Mensch zu Mensch.

Über unser Pflegenetzwerk bieten wir eine angepasste Versorgung und Hilfe für Menschen in den verschiedensten Lebens- und Altersphasen. Hand in Hand und von Mensch zu Mensch.

PFLEGEDIENST

Ambulante Pflege,
Hauswirtschaft und
Betreuung zuhause

SENIOREN- WOHNANLAGE

Vollstationäre Pflege &
Kurzzeitpflege

MAGDALENIEN- HOF

Seniorengerechtes
Wohnen

HAUSHALTS- NAHE DIENST- LEISTUNGEN

Serviceleistungen
für Haushalt und
Garten

TAGESPFLEGE

Gescher, Coesfeld,
Lette ...wohlfühlen
wie zuhause

FAMILIEN- PFLEGE

Haushalts- &
Familienhilfe

KOMM' JETZT INS TEAM MENSCH

Online bewerben unter www.bhd-karriere.de

BHD  | Wir für Euch
Team Mensch
Pflegenetzwerk

Infos und Beratung:

BHD Pflegenetzwerk • Druffels Weg 98 • 48653 Coesfeld
Telefon: 02541 84461-10 • www.bhd-pflegenetzwerk.de

Noch mehr vom BHD auf
unserer website, Instagram
& Facebook - Infos, offene
Stellen und Alltägliches:





vrbank-wml.de/crowdfunding

Die Zugabe kommt von uns.

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Sie organisieren, wir schlagen was drauf. Es gibt viele Projekte in Vereinen oder gemeinnützigen Organisationen, die diese nicht durchführen können, weil ihnen die nötigen finanziellen Ressourcen fehlen. Die **Crowdfunding-Plattform** Ihrer VR-Bank Westmünsterland eG kann hier Abhilfe schaffen. Unter dem Motto "**Viele schaffen mehr**" helfen Sie aktiv mit, Projekte zu realisieren.

**VR-Bank
Westmünsterland eG**



Unser Ziel ist es, Bildung für alle zugänglich zu machen und gemeinsam neue Projekte aufzubauen. Als Mitglied unseres Vereins haben Sie die Möglichkeit, aktiv an der Gestaltung und Weiterentwicklung unserer Bildungsangebote teilzunehmen.

Durch eine Mitgliedschaft unterstützen Sie nicht nur die Familienbildungsstätte, sondern tragen auch dazu bei, dass Bildung für jedermann zugänglich wird. Gemeinsam können wir neue Ideen umsetzen und innovative Projekte ins Leben rufen.

Werden Sie Teil unserer Gemeinschaft und gestalten Sie mit uns die Zukunft der Bildung!



Scannen Sie den QR Code
und laden Sie sich den Flyer
und den Mitgliederantrag
auf Ihr Handy

Mit Ihrer Hilfe...

- können Veranstaltungen auch bei Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl stattfinden
- werden die gesellschaftlichen und kirchlich bedeutsamen Aufgaben der FBS Coesfeld gestärkt
- unterstützen Sie innovative und zukunftsorientierte Projekte und Veranstaltungen
- ermöglichen Sie Gebührenerlässe für Menschen mit geringen finanziellen Möglichkeiten
- tragen Sie zu Vertiefung und Verbindungen zwischen FBS und Öffentlichkeitsarbeit im Dialog der Generationen bei

Sie können helfen...

- indem Sie Mitglied unserer Fördervereins werden und so unsere Anliegen durch Ihren geleisteten Jahresbeitrag unterstützen
- durch einmalige und regelmäßige Spenden
- indem Sie ein Projekt - oder Kurspartnerschaft übernehmen und so das Projekt unterstützen, dass Ihnen wichtig ist
- und für uns werben, damit unsere Arbeit für Generationen in Coesfeld wachsen kann



Kontakt

Ansprechpartnerin in der FBS
Maria Strump / Einrichtungsleitung
Tel.: 02541 949255
Mail: strump@bistum-muenster.de