

2025

2026

Jahresprogramm



www.fabi-nordhorn.de



**Der Weg zu einer
besseren Welt beginnt
vor der Haustür.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Wir investieren in unsere Region und Unternehmen vor Ort und nicht in internationale Spekulationsblasen. Denn egal was die Zukunft bringt: Krisensicheres und nachhaltiges Handeln kommt nie aus der Mode.

Liebe Leserinnen und Leser,

Wohin geht die Reise?

Diese Frage bewegt viele von uns in Zeiten des Wandels und der Unsicherheit. Gerade jetzt braucht es einen verlässlichen Kompass – Orientierungspunkte, die uns in der Bildungsarbeit Halt geben und Wege aufzeigen.

Unser Programm für Familien- und Erwachsenenbildung lädt dazu ein, sich gemeinsam auf den Weg zu machen. Christlich motiviert, wollen wir ermutigen, auch in herausfordernden wirtschaftlichen Situationen mit Zuversicht und Hoffnung nach vorne zu schauen. Bildung schenkt Perspektiven und stärkt den Einzelnen wie die Gemeinschaft.

Lernen und Bilden heißt, in Bewegung zu bleiben. Es bedeutet, Neues zu entdecken, gemeinsam zu wachsen und sich gegenseitig zu inspirieren. Lassen Sie uns diesen Weg zusammen gehen – mit Vertrauen, Mut und Freude am Lernen.

Auch bei möglichen Veränderungen in unserem Umfeld bleibt unser Bildungsangebot bestehen. Unabhängig davon, wo wir künftig tätig sind, setzen wir unser Engagement fort, Menschen zu fördern, zu vernetzen und durch Bildung neue Perspektiven zu eröffnen. Unsere Arbeit bleibt geprägt von Kontinuität, Offenheit und dem gemeinsamen Streben nach Entwicklung.

Willkommen zu einer Bildungsreise, die verbindet und bereichert!

Sabine Ruelmann
und das Team der Familienbildungsstätte

DAS TEAM DER FABI NORDHORN



Sabine Ruelmann
Leiterin / Geschäftsführerin
Tel. 05921 8991-44
ruelmann@fabi-nordhorn.de



Renate Krümborg
Fachbereich: Bildung für Beruf und Ehrenamt
Tel. 05921 8991-34
kruemberg@fabi-nordhorn.de



Simone Olthaus
Fachbereich Familie, Kreativität
Tel. 05921 8991-32
olthaus@fabi-nordhorn.de



Petra Brinkers
Fachbereich Familie
Tel. 05921 8991-33
brinkers@fabi-nordhorn.de



Martina Benölken
Fachbereich Gesundheit, Bewegung, Ernährung
Tel. 05921 8991-35
benoelken@fabi-nordhorn.de





Elvira Menger
Verwaltung
Tel. 05921 8991-0
menger@fab-nordhorn.de



Brigitte Salmen
Verwaltung
Tel. 05921 8991-0
salmen@fab-nordhorn.de



Joana Maus
Buchhaltung
Tel. 05921 8991-43
schulz@fab-nordhorn.de

Besuchen Sie uns im Internet:

www.fabi-nordhorn.de



GÜTESIEGEL
des Landes Niedersachsen
Qualifizierungsmaßnahmen
FRÜHKINDLICHE BILDUNG



Reg. Nr.: GS-2025-0001
Prüfstelle: AEWB Hannover



Katholische
Familienbildungsstätte
Steinmaate 2, 48529 Nordhorn

Telefon 05921 8991-0
anmeldung@fab-nordhorn.de
www.fabi-nordhorn.de

Familie

- 8 Elternforum
- 12 Erste Hilfe
- 13 Kess erziehen
- 14 Treffpunkt für Alleinerziehende
- 15 Eltern-Cafés
- 16 PEKiP / Eltern-Kind-Gruppen
- 18 Kinderclubs (Loslösegruppen)
- 21 Kinder und (Groß-) Eltern
- 22 Kurse für Kinder und Jugendliche
- 23 Schwimmkurse

Bildung für Beruf und Ehrenamt

- 24 Pädagogische Fachkräfte an Schulen
- 25 Kindertagespflegepersonen
- 26 Zusatzkräfte in Kindertagesstätten
- 27 Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte
- 34 Sprachkurse
- 76 Kurse für Ehrenamtliche



Vorstand:

Heinrich Heidkamp (1. Vorsitzender), Dr. Gerd Uffelman (2. Vorsitzender), Inge Axmann, Beate Czernohous, Christoph Mersmann, Pfarrer Rainer von Carnap und Thomas Hanenkamp

Geschäftsführung:

Sabine Ruelmann
Anmeldung und
Allgemeine Geschäftsbedingungen
unter www.fabi-nordhorn.de

Religion und Glaube, Politik, Gesellschaft

- 38 Christliches Leben
- 40 Gesprächskreise, Literatur
- 42 Gesellschaft
- 43 Gedächtnistraining und Selbsthilfegruppen

Kultur und Kreativität

- 45 Seife sieden
- 47 Töpfern
- 48 Gitarrenkurse
- 49 Fotografie

Gesundheit, Bewegung und Ernährung

- 50 Vorträge und Seminare Ernährung
- 52 Stressmanagement
- 55 Feldenkrais / Qigong / Klangent-
spannung
- 58 Yoga
- 61 Fitness und Bewegung für jedes
Alter
- 62 Aquafitness / Wassergymnastik
- 63 Fitness für Ältere und Senioren
- 64 Tanz

- 66 Kochclubs
- 69 Vielfältige Küche rund um die Welt
- 70 Kochevents

Soweit nicht anders
angegeben finden die Kurse
in der FABI Nordhorn statt.



FAMILIE

Seminare im Elternforum

Eltern Talk: Digitale Medien



Gesprächsabend für Eltern

Wie können wir als Eltern unsere Kinder darin unterstützen, ausgewogen mit Bildschirm-Medien umzugehen? Was sind gute Grenzen und wie setzen wir diese um? Wie führen wir offene und konstruktive Gespräche über dieses Reizthema? Wie können wir unsere Kinder in der Mediennutzung begleiten und für ihre Sicherheit sorgen? Im Gespräch wollen wir uns über diese The-

men austauschen und versuchen, individuelle Strategien und Lösungen zu erarbeiten, um einen klaren Standpunkt und damit einen roten Faden für die Medienbegleitung zu finden.

Doz.: Claudia Gottwald

Kurs: 1406c

Termin: Di., 23.09.2025,
19:30-21:45 Uhr

Kosten: 5,00 €

Der Machtkampf – was steckt dahinter?



für Eltern von 2-6 jährigen Kindern

Wenn Kinder Forderungen stellen, aufbrausend werden, Wutanfälle bekommen oder sich verweigern, Aufgaben schlecht, langsam oder gar nicht erfüllen, fühlen sich Eltern häufig provoziert, herausgefordert und reagieren oftmals mit Gegendruck. Der Machtkampf ist in vollem Gange. Wer ist stärker, wer kann sich durchsetzen? Dies kostet Kraft und Nerven. An diesem Abend erfahren Sie, wie solche Machtkämpfe entstehen, was sich dahinter verbirgt und wie Sie aus Machtkämpfen aussteigen können.

Doz.: Stefanie Pietruschka
Kosten: 10,00 €

EMLICHHEIM, Familien-Service Büro

Kurs: 1442d
Termin: Do., 09.10.2025,
19:30-21:45 Uhr
Kosten: 10,00 €

NORDHORN, FABI, Steinmaate 2

Kurs: 1441a
Termin: Do., 05.02.2026,
19:30-21:45 Uhr
Kosten: 10,00 €

Pubertät – was passiert hier bloß?



Gestern waren sie noch so klein und heute finden die Kinder ihre Eltern oft peinlich und gehen auf Distanz. Die Pubertät beginnt und damit auch eine herausfordernde Zeit für Eltern - und auch für die Kinder und Jugendlichen. Welche Hintergründe hat das pubertäre Verhalten und wie können Eltern weiterhin einen guten Umgang im Alltag mit ihren Kindern finden.

Doz.: Stefanie Pietruschka
Kosten: 10,00 €

NORDHORN, FABI, Steinmaate 2

Kurs: 1440d
Termin: Do., 20.11.2025,
19:30-21:45 Uhr
Kosten: 10,00 €

EMLICHHEIM, Familien-Service Büro

Kurs: 1440b
Termin: Do., 04.06.2026,
19:30-21:45 Uhr
Kosten: 10,00 €



Mit Kindern über Tod und Trauer sprechen



Warum ist es wichtig, mit Kindern über Sterben und Tod zu sprechen und wie kann das gut gelingen? An diesem Abend gehen wir ganz praxisnah und erfahrungsgemäß auch gar nicht so traurig, wie man vermuten würde, auf die Suche nach Möglichkeiten, mit unseren Kindern altersentsprechend ins Gespräch zu kommen und ihnen Trost zu spenden. Welches Rüstzeug können wir ihnen als Eltern mitgeben, um mit den Abschieden des Lebens zurechtzukommen.

In Kooperation mit der Hospizhilfe Grafschaft Bentheim.

Doz.: Anne Reimann und Dozent*innen-Team
Kurs: 1400d
Termin: Do., 06.11.2025, 19:00–21:15 Uhr
Kosten: 5,00 €

Social Media – like or not like



Elternvortrag

Soziale Medien wie Instagram, TikTok, WhatsApp, YouTube oder Snapchat sind bei Kindern und Jugendlichen beliebt. Wir versuchen, dem Sinn von Social Media Nutzung von Kindern und Jugendlichen auf den Grund zu gehen. Welche Bedürfnisse werden getriggert? Was hat das mit sozialer Kompetenz zu tun? Und wie können Eltern ihre Kinder

beim kompetenten Umgang unterstützen?

Doz.: Stephan Faber, Jugendschützer des Landkreises Grafschaft Bentheim
Kurs: 1405a
Termin: Mo., 02.03.2026, 18:00–20:15 Uhr
Kosten: 5,00 €

Nähere Informationen zu folgenden Seminaren zum Stressmanagement finden Sie auf S. 52/53

Aus dem Stress in die Balance

Das fünf Schritte Modell aus der Kinesiologie

Tu Dir gut – Workshop für Frauen

Alltagstaugliche Übungen aus der Kinesiologie und Klangentspannung

Stress Dich richtig!

Gesunde Stressbewältigung

Soweit nicht anders angegeben finden die Kurse in der FABI Nordhorn statt.

Kinderleicht erziehen

Online-Reihe für Eltern

Jeweils von 20:00–21.30 Uhr zu den angegebenen Terminen per Zoom-Videokonferenz.

Die Anmeldung erfolgt über die Kontaktdaten der verantwortlichen Familienbildungsstätte. Die Teilnahme ist gebührenfrei.

Besuchen Sie uns gerne unter www.kinderleicht-erziehen.de oder auf Instagram unter [@kinderleicht_erziehen](https://www.instagram.com/kinderleicht_erziehen).



15.09.2025: Mein Kind outet sich - vielleicht

Moriz Jordan (Systemischer Berater, Pädagogischer Mitarbeiter Queeres Zentrum Göttingen)
Anmeldung: Ev. Familien-Bildungsstätte Göttingen, efb-goettingen@evlka.de

27.10.2025: Bindung ohne Burnout

Silke Lopez (Sozialpädagogin, Erzieherin, Systemische Familienberaterin),
Anmeldung: Ev. Familien-Bildungsstätte Lüneburg, info@familienbildungsstaette.de

10.11.2025: Baby-/ Kleinkindschlaf

Anna Sternberg (Erziehungswissenschaftlerin (BA), Basic Bonding Leiterin)
Anmeldung: Ev. Familien-Bildungsstätte Wolfenbüttel, efb@lk-bs.de

08.12.2025: Faszination Digitale Spiele

Andrea Zobel (Dipl. Sozialarbeiterin, Eltern-Medien Trainerin)
Anmeldung: Ev. Familien-Bildungsstätte Salzgitter, efbsalzgitter@lk-bs.de

19.01.2026: Entspannt erziehen - mit gelassenen Eltern und zufriedenen Kindern

Katrin Sieg-Pany (Ausbildung familylab®, Transformations-Therapie nach Robert Betz)
Anmeldung: Ev. Familien-Bildungsstätte Salzgitter, efbsalzgitter@lk-bs.de

16.02.2026: Mein High Need Baby - wenn Babys viel weinen

Anna Sternberg (Erziehungswissenschaftlerin (BA), Basic Bonding Leiterin)
Anmeldung: Ev. Familien-Bildungsstätte Wolfenbüttel, efb@lk-bs.de

09.03.2026: Übergang vom Kindergarten in die Grundschule

Melanie Zillekens (Dipl. Psychologin, DELFI-Qualifikation, HWZ-Trainerin)
Anmeldung: Ev. Familien-Bildungsstätte Wolfenbüttel, efb@lk-bs.de

20.04.2026: Wir erwachsenen Trennungskinder

Inke Hummel (Pädagogin, Familienberaterin, Autorin)
Anmeldung: Ev. Familien-Bildungsstätte Celle, info@fabi-celle.de

11.05.2026: Diagnose AD(H)S - und jetzt?

Melanie Zillekens (Dipl. Psychologin, DELFI-Qualifikation, HWZ-Trainerin)
Anmeldung: Ev. Familien-Bildungsstätte Göttingen, efb-goettingen@evlka.de

08.06.2026: Mit Kopf und Herz - Verhalten verstehen vor dem Hintergr. kindl. Gehirnentwicklung

Dr. Friederike Meyer-Wolfarth (Familienberaterin, Mentorin)
Anmeldung: Kath. Familien-Bildungsstätte Salzgitter, info@kathfabisalzgitter.de



Erste Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder



Was tun im Notfall? Wenn Ihr Kind sich plötzlich verletzt, wenn es Schmerzen hat, blutet, sich verbrannt oder einen Fremdkörper verschluckt hat? Kindernotfälle bringen Erwachsene in extreme Stresssituationen. An zwei Abendterminen werden typische Notfallsituationen theoretisch besprochen. Durch praktische Übungen soll das neu Erlernte vertieft werden. Die Teilnehmenden erhalten nach Beendigung des Kurses eine Erste-Hilfe-Bescheinigung.

Doz.: Michael Suntrup

Umfang: je Kurs 2 Termine

Ort: Nordhorn, Malteser Hilfsdienst, Zeppelinstraße 17

Kurs: 1401c

Termine: Mi., 03.09., 17.09.2025,
18:00-21:45 Uhr

Kosten: 50,00 €

Kurs: 1401a

Termine: Do., 15.01., 22.01.2026,
18:00-21:45 Uhr

Kosten: 55,00 €

Kurs: 1401b

Termine: Do., 04.06., 11.06.2026,
18:00-21:45 Uhr

Kosten: 55,00 €

NEU

Gemeinsam wachsen - Beratung für junge Familien von Anfang an

Beratung für werdende Eltern oder Eltern mit Säuglingen / Kleinkindern

Der Alltag mit einem Säugling / Kleinkind bringt viel Neues, Schönes – aber auch Unsicherheiten, Erschöpfung oder Überforderung. Unsere Familienberatung unterstützt Eltern dabei, gut im Familienleben anzukommen, Herausforderungen frühzeitig zu bewältigen und die Eltern-Kind-Beziehung zu stärken.

Mögliche Inhalte der Beratung: Fragen und Unsicherheiten zur zukünftigen Elternrolle (werdende Eltern) zu den Bereichen Weinen, Schreien und Trösten, Schlaf sowie Füttern, zur kindlichen Entwicklung (keine Entwicklungsdiagnostik), zur Eltern-Kind-Beziehung, zum Leben als Familie, zum Wiedereinstieg in den Beruf, zur Fremdbetreuung des Kindes sowie zur Alltagsorganisation, bei mehrsprachiger Erziehung

Beraterin: Maiko Gappa

Dipl.-Pädagogin mit Schwerpunkt Kleinkindpädagogik, Infant-Mental-Health-Spezialistin für die beraterische und therapeutische Arbeit mit Eltern und ihren Säuglingen / Kleinkindern

Kosten: 70,- € pro Termin (1 Zeitstunde), Termine nach Absprache

Bitte schreiben Sie eine kurze E-Mail mit Ihrem Anliegen an:
olthaus@fabi-nordhorn.de. Wir melden uns bei Ihnen zurück.





Kess – erziehen:



Weniger Stress. Mehr Freude

Für Väter und Mütter von Kindern im Alter von 4 – 11 Jahren

Kess-erziehen eröffnet Müttern und Vätern Wege zu einem entspannten und erlebnisreichen Miteinander: durch Edelsteinmomente das Familiengefühl stärken, respektvoll miteinander umgehen, die Selbstverantwortung des Kindes fördern, störendes Verhalten besser verstehen, gelassener reagieren, notwendige Grenzen durchsetzen, drohende Konflikte kreativ entschärfen und Oasen für sich selbst schaffen. Der Kurs wird erfahrungsorientiert gestaltet und ist im Alltag gut umzusetzen. Die Kursgebühr ist ermäßigt, da die Veranstaltung vom Landkreis Grafschaft Bentheim gefördert wird.

Doz.: Anita Pucknat, zertifizierte KESS-Trainerin

EMLICHHEIM

Kurs: 0504c
Termine: Fr., 12.09. und 26.09.2025,
 jeweils 15:00-18:00 Uhr
Umfang: 2 Termine
Kosten: 18,00 € inkl. Handbuch

Ort: Emlichheim, Familien Service Büro

LOHNE

Kurs: 0503d
Termine: Fr., 08.11. und 21.11.2025
 jeweils 15:00-18.00 Uhr
Umfang: 2 Termine
Kosten: 18,00 € inkl. Handbuch
Ort: Lohne, Familien Service Büro

NORDHORN

Kurs: 0501b
Termine: mittwochs ab 08.04.2026,
 19:00-21:15 Uhr
Umfang: 4 Termine
Kosten: 23,00 € inkl. Handbuch
Ort: FABI Nordhorn



Treffpunkt für Alleinerziehende



Alleine den Alltag organisieren, die Kinder erziehen, den Lebensunterhalt sichern, Verantwortung tragen – all das kostet Kraft. In einer Gruppe gemeinsam Erfahrungen austauschen, Unterstützung geben, das soziale Netzwerk erweitern, Aktivitäten starten, Entspannung finden, Lebensfreude entdecken – das alles gibt Kraft. Eine kostenlose Kinderbetreuung wird angeboten. Das Angebot findet in Kooperation mit dem Büro für Gesundheitsförderung und Selbsthilfe des Landkreises Grafschaft Bentheim und dem Bistum Osnabrück statt.

Doz.: Ilona Revermann
Kurs: 1003
Beginn: Fr., 05.09.2025,
 16:30–18:00 Uhr
 jeden 1. Freitag im Monat,
 außer in den Ferien
Kosten: kostenlos

Familienchor

der Stadtpfarrei St. Augustinus Nordhorn

Singen für die ganze Familie.

Nähere Infos bei:
 Kantor Stephan Braun,
 Tel. 05921 7122466 oder
 Email: kantorbraun@t-online.de



Krabbelkirche

der Stadtpfarrei St. Augustinus Nordhorn

Termine: Sa., 13.09., 13.12.2025,
 07.02., 13.06.2026
 jeweils 15:00 Uhr

Ort: St. Josef, Gemeindehaus,



Ausleihbar

Ein Angebot des Kirchenschiffs

Im Kirchenschiff können Outdoor-Spiele, Gesellschaftsspiele und Bücher kostenlos zur Nutzung im Stadtpark ausgeliehen werden. Und Picknick-Decken für eine gemütliche Zeit im Stadtpark gibt es direkt dazu! Im Angebot sind unter anderem: Wikinger-Schach, Boule, Indiacca, Schwungtuch, Federball, Karten- und Gesellschaftsspiele und eine kleine Auswahl an Kinderbüchern. Die ausgeliehenen Sachen müssen bis zum Ende der Öffnungszeiten zurückgegeben werden. Außerdem gibt es im Kirchenschiff eine "Nette Toilette", die Möglichkeit zum Stillen und Wickeln, eine Spielecke, eine Refill-Station und leckeren Kaffee! Kommt rein!

Burgstraße 10, 48529 Nordhorn, Tel. 05921 1796441, www.kirchenschiff-nordhorn.de, Öffnungszeiten: Mo. 14–18 Uhr, Di.–Fr. 11–18 Uhr, Sa. 11–14 Uhr

Eltern-Café

Offene Treffs für Eltern mit Kindern

Hier können Eltern Kontakte knüpfen, Infos austauschen oder einfach nur einen Kaffee trinken. Die Kinder können spielen und neue Kinder kennenlernen. Weitere Informationen erhalten Sie im jeweiligen Familien Service Büro.

Das Angebot ist kostenlos und findet in Kooperation mit dem Landkreis Grafschaft Bentheim statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

SCHÜTTORF

(für Eltern mit Kindern bis 3 Jahre)

Doz.: Yvonne Ohrt
Termin: donnerstags,
 09:30–11:30 Uhr (die einzelnen Termine finden Sie auf unserer Website)
Kosten: kostenlos
Ort: Bürgerzentrum "Alte Kirchsule", Kirchgasse 2, Schüttorf

BAD BENTHEIM

(für Eltern mit Kindern bis 3 Jahre)

Doz.: Doris Wintels
Termin: dienstags
 09:30–11:30 Uhr (die einzelnen Termine finden Sie auf unserer Website)
Kosten: kostenlos
Ort: Ev. altref. Kirchengemeinde, Heeresstr. 7, Bad Bentheim

NEUENHAUS

(für Schwangere und Eltern mit Kindern im 1. Lebensjahr)

Doz.: Eva-Maria Weizel
Termin: dienstags
 09:30–11:30 Uhr (die einzelnen Termine finden Sie auf unserer Website)
Kosten: kostenlos
Ort: Ska, Prinzenstr. 12, Neuenhaus





EINE ANMELDUNG IST ERST NACH DER GEBURT MÖGLICH !!!

PEKiP-Gruppen

Prager-Eltern-Kind-Programm -
für Kinder von 2-12 Monaten

Die Geburtszeiträume für die Kurse finden Sie auf unserer Website.

Der PEKiP-Kurs vermittelt Spiel- und Bewegungsanregungen für Eltern und ihre Babys im ersten Lebensjahr. Im intensiven Kontakt und in genauer Beobachtung erfahren Sie, was Ihrem Baby Spaß macht, wie lange es sich bewegen und spielen kann. Durch zahlreiche Spiel- und Bewegungsangebote, Tipps, Anregungen sowie Zeit zum Austausch mit anderen Eltern und der Gruppenleiterin unterstützt PEKiP die feinfühlig Interaktion zwischen Eltern und Kind.

Da unsere Angebote laufend aktualisiert und erweitert werden, schauen Sie gerne auf unsere Homepage oder informieren sich telefonisch unter 05921 8991-0.



Kosten pro Termin (90 min.) 9,00 €
(fortlaufender Kurs, Gebühr wird quartalsweise fällig)

NORDHORN, PEKiP Raum, ehem. Marienkrankenhaus, Eingang Kanalweg

Doz.: Roswitha Börger
Kurs: 1811
Termin: montags,
15:30-16:45 Uhr



Doz.: Simone Olthaus
Kurs: 1810
Termin: dienstags,
09:00-10:15 Uhr

Doz.: Maïke Gappa
Kurs: 1820
Termin: donnerstags,
08:45-10:15 Uhr



Bambini Gruppen

für Eltern mit Kindern von 3-12 Monaten

Bewegung und Spiel für Babys. Ziel des Kurses ist es, die Entwicklung des Kindes zu verstehen und einfühlsam zu begleiten. Mit altersgerechten Materialien findet gemeinsames Singen, Spielen, Bewegen und Kreativsein statt.

Kosten: pro Termin (90 min.) 8,00 €
(fortlaufender Kurs, Gebühr wird quartalsweise fällig)

NORDHORN, PEKiP Raum, ehem. Marienkrankenhaus, Eingang Kanalweg

Doz.: Vera Lai 
Kurs: 2322
Termin: freitags,
09:00-10:15 Uhr

SCHÜTTORF, Ergotherapie Praxis, Brunnenstr. 6

Doz.: N.N. 
Kurs: 2314
Termin: mittwochs,
09:00-10:30 Uhr

Eltern-Kind-Gruppen

für Eltern mit Kindern ab 1 Jahr

Gemeinsam spielen, singen und kreativ sein. Ziel des Kurses ist es, die Entwicklung des Kindes zu verstehen und einfühlsam zu begleiten. Die Kinder können untereinander erste außerhäusliche Kontakte knüpfen und ihre soziale Verhaltensweisen ausprobieren.

Kosten: pro Termin (90 min.) 8,00 €
(fortlaufender Kurs, Gebühr wird quartalsweise fällig)

NORDHORN, FABI, Steinmaate 2

Doz.: Vera Lai 
Kurs: 2316
Termin: montags,
09:30-11:00 Uhr

Doz.: Tina Maat 
Kurs: 2311
Termin: mittwochs,
15:30-17:00 Uhr



WillkommensNEST

Eltern-Kind-Gruppe für geflüchtete Familien mit Kindern von 0-3 Jahren

In einem geschützten Raum bieten wir Ihnen und Ihren Kindern die Möglichkeit, spielerisch neue Kontakte zu knüpfen und die Rechte der Kinder auf Schutz, Fürsorge und Förderung zu erleben. Unsere altersgerechten Aktivitäten stärken nicht nur die Eltern-Kind-Bindung, sondern auch das Bewusstsein für Kinderrechte - für eine Zukunft, in der jedes Kind sicher und frei aufwachsen kann.

Doz.: Rima Al Kheder

Kurs: 2323

Termin: donnerstags,
15:00-16:30 Uhr

Kosten: pro Termin (90 min.) 8,00 €
(fortlaufender Kurs, Gebühr wird quartalsweise fällig)



Kinderclub

Loslösegruppe für Kinder ab 2 Jahre

Kinder im Alter von 2-4 Jahren treffen sich 2x wöchentlich zum gemeinsamen Spielen, Singen und Kreativsein. So wird den Kindern der Übergang zum Kindergarten erleichtert.

Kosten: pro Termin (2,5 Std.) 10,00 €
(fortlaufender Kurs, Gebühr wird quartalsweise fällig)

NORDHORN, FABI, Steinmaate 2

Doz.: Nicole Niemann

Kurs: 2402

Termin: dienstags und donnerstags,
9:00-11:30 Uhr

KLAUSHEIDE, Dorfgemeinschaftshaus, Klausheider Weg

Doz.: Sara Ameloh

Kurs: 2403

Termin: montags und mittwochs,
9:00-11:30 Uhr

NEU

Babyturnen

für Kinder von 6-12 Monaten

Babyturnen ist eine spielerische Bewegungsförderung für Babys in Begleitung ihrer Eltern. Der Fokus liegt auf der motorischen, sensorischen und sozialen Entwicklung des Kindes. Neben der motorischen Förderung wie Krabbelparcours und Sinnesanregungen werden Bewegungslieder und Schaukelspiele gesungen. Babyturnen schafft eine tolle Grundlage für die weitere

NEU

Entwicklung - und macht dabei auch noch viel Spaß!

Doz.: Vera Lai

Kurs: 1821

Termin: freitags,
10:30-11:45 Uhr

Kosten: pro Termin 08,00 €
(fortlaufender Kurs, Gebühr
wird quartalsweise fällig)

Ort: Nordhorn, PEKiP Raum,
ehem. Marienkrankenhaus,
Eingang Kanalweg

Kleinsten (1-3 Jahre) mit ihren Eltern/ Bezugspersonen die Vielfalt des Kinderturnens kennen. Durch verschiedene Gerätelandschaften, kleine Spiele und Sing- und Bewegungslieder sammeln sie erste Bewegungserfahrungen in der Turnhalle.

Doz.: Nina Janke

Kurs: 2125

Termin: dienstags,
16:30-17:30 Uhr

Kosten: 13,00 € monatlich

Ort: Jahnsporthalle, Veldhauser
Str. 87, Nordhorn

Eltern-Kind-Turnen

für Kindervon 1-3 Jahren

Beim Eltern-Kind-Turnen lernen die

fitdankbaby®

Ein funktionelles Ganzkörperkräftigungstraining - optimal zugeschnitten auf die Bedürfnisse von Mamas und ihren Babys, gemeinsam und alltagsnah.

Anmeldungen ausschließlich über:
Sarah Hermes
www.fitdankbaby.de/sarah.hermes

fitdankbaby® MINI

mit Baby 3-8 Monate

donnerstags 10:30-11:45 Uhr

fitdankbaby® MAXI

mit Baby 8-14 Monate

donnerstags 09:00-10:15 Uhr





die grafenschaft
Landkreis Grafschaft Bentheim

**BEGLEITE
EINE KINDHEIT**

Pflegefamilien in der
Grafschaft Bentheim gesucht

Für Information
QR-Code scannen



KURSE FÜR KINDER MIT IHREN (GROß-) ELTERN

Leckerer Gartenspaß

Kochen für Kinder ab 6 Jahren mit einem Erwachsenen

Wir stellen eine Vielzahl leckerer Gerichte her, die gut zu einer Garten- oder Grillparty, einem Picknick oder Sommerbuffet passen. Zum Schluss wird alles in gemütlicher Runde probiert.

Doz.: Annette Brinkers

Kurs: 1752c

Termin: Sa., 06.09.2025,
10:00-13:00 Uhr

Kosten: 36,70 €

Sternenglanz und Lichterzauber

Angebot für Kinder ab 6 Jahren mit einem Erwachsenen

Sterne und Kerzen, Punsch und Plätzchen gehören zur Advents- und Weihnachtszeit einfach dazu. Wir basteln Sterne mit Holz und Papier, verzieren Kerzen, hören Sternengeschichten und genießen Punsch und Kekse. Eine Zeit zum Genießen in der Adventszeit für Groß und Klein!

Doz.: Almuth Wensing

Kurs: 1721d

Termin: Sa., 06.12.2025,
15:00-17:15 Uhr

Kosten: 26,70 € (inkl. Material)

Weihnachtsbäckerei

Backen für Kinder ab 4 Jahren mit einem Erwachsenen

Heute wollen wir zusammen Weihnachtskekse und Adventsplätzchen backen. Es macht viel Spaß, gemeinsam zu kneten, auszusteichen und vor allem zu verzieren. In gemütlicher Runde darf nach getaner Arbeit probiert und genascht werden.

Doz.: Annette Brinkers

Kurs: 1730d

Termin: Sa., 13.12.2025,
09:30-11:45 Uhr

Kosten: 27,50 €



Kurs: 1731d

Termin: Sa., 13.12.2025,
14:00-16:15 Uhr

Kosten: 27,50 €



Seifenschaum und Badetraum

Angebot für Kinder ab 6 Jahren mit einem Erwachsenen

Zusammen erstellen wir frische Seife, bunte Duschjellys, erfrischendes Peeling, duftende Bodybutter und Badesalz. Auch ideal als Do-it-yourself-Geschenk. Die Materialkosten werden vor Ort mit der Dozentin abgerechnet: 12 € pro Eltern-Kind-Paar, weiteres Kind 8 €.

Doz.: Almuth Wensing

Kurs: 1720a

Termin: Sa., 28.02.2026,
09:30-11:45 Uhr

Kosten: 18,70 € (plus Material s.o.)

Frühlingsbäckerei

Backen für Kinder ab 4 Jahren mit einem Erwachsenen

Gemeinsam backen wir Blumen und süße Tiere (z. B. Lämmchen, Hasen und Marienkäfer) aus Rührteig und Laugengebäck. Diese können fantasievoll verziert werden. In gemütlicher Runde probieren und naschen wir unsere Leckereien.

Doz.: Annette Brinkers

Kurs: 1750a

Termin: Sa., 14.03.2026,
09:30-11:45 Uhr

Kosten: 27,50 €

KURSE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

BABYSITTERAUSBILDUNG

Was ein Babysitter wissen sollte

für Jugendliche ab 13 Jahren

Babysitter und solche, die es noch werden wollen, erhalten in diesem Kurs Tipps und Anregungen zum Umgang mit Säuglingen und Kleinkindern. Inhalte des Kurses: Entwicklung des Kindes, Verhalten in Problemsituationen, altersgemäße Beschäftigung, Unfallverhütung, Pflege und Ernährung des Säuglings und Kleinkindes.

Doz.: Nina Janke

Umfang: 4 Termine

Kosten: 44,00 €



**NORDHORN, Ludwig-Povel-Schule,
Zamenhofstr. 16**

Kurs: 1323d

Termine: Mo., 03.11., 10.11., 17.11.,
24.11.2025
14:30-16:00 Uhr

NORDHORN, FABI, Steinmaate 2

Kurs: 1322a

Termine: Fr., 13.02., 20.02., 27.02.,
06.03.2026,
15:30-17:00 Uhr

**WIETMARSCHEN-LOHNE, Familien
Service Büro, Siemensstraße 15**

Kurs: 1325c

Termine: Fr., 05.09., 12.09., 19.09.,
26.09.2025
15:30-17:00 Uhr

SCHÜTTORF, Oberschule, Karlstr. 5

Kurs: 1326d

Termine: Fr., 07.11., 14.11., 21.11.,
28.11.2025,
15:30-17:00 Uhr

**BAD BENTHEIM, Familien Service
Büro, Ochtruper Str. 10**

Kurs: 1324b

Termine: Fr., 29.05., 05.06., 12.06.,
19.06.2026,
15:30-17:00 Uhr

Kinderyoga

Für Kinder von 6-9 Jahren

In diesem Kurs kommen Spaß, Bewegung und Entspannung zusammen. In spielerischer und entspannter Atmosphäre wird nicht nur der Körper gestärkt, sondern auch die Konzentrationsfähigkeit und die Entwicklung eines positiven Selbstbilds werden gefördert. Durch die Kombination von Bewegung, Atmung und Entspannung können Kinder zudem lernen, Stress abzubauen und mit emotionalen Herausforderungen besser umzugehen.

Doz.: Amanda Ay

Kurs: 1120

Termin: freitags,
14:00-15:15 Uhr

Kosten: 8,50 € pro Termin, fortlaufender Kurs

KINDER - SCHWIMMKURSE

Wir führen für unsere Schwimmkurse keine Wartelisten. Die Termine der einzelnen Kurse finden Sie auf unserer Website www.fabi-nordhorn.de.

Sie können sich auf www.fabi-nordhorn.de für die Schwimmkurse anmelden.

Schwimmen für Kinder - Anfänger

Für Kinder ab 5 Jahre, Abnahme des Schwimmabzeichens Seepferdchen.

Die Kurse finden von Ferien zu Ferien statt und umfassen 8-10 Termine. Kosten pro Termin 6,50 €.

LUDWIG POVEL SCHULE

Doz.: Vera Lai,
Annegret Behrendt

Kurs: 1900

Termin: mittwochs
15:45-16:30 Uhr

Kurs: 1901

Termin: mittwochs
16:30-17:15 Uhr

Kurs: 1903 (nur für Jungen!)

Termin: freitags
15:15-16:00 Uhr

Kurs: 1904

Termin: freitags
16:00-16:45 Uhr

Kurs: 1905

Termin: freitags
16:45-17:30 Uhr





BILDUNG FÜR BERUF UND EHRENAMT

Fort- und Weiterbildung

Ausführliche Kursbeschreibungen zu den Fort- und Weiterbildungen finden Sie auf unserer Homepage www.fabi-nordhorn.de
Anspruchspartnerin ist Renate Krümborg, Tel.: 05921 8991-0

Eine Förderung vieler Fortbildungen ist über die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft des Landkreises Grafenschaft Bentheim (Tel. 05921 962302) möglich. Bitte vor Beginn der Kurse beantragen. Bei Langzeitfortbildungen werden 10 % der Kursgebühr mit der Anmeldung fällig.

Soweit nicht anders angegeben, finden die Kurse in der FABI Nordhorn statt.

Zertifikatskurs FIT FOR KID

Weiterbildung zum/zur pädagogischen Mitarbeiter/in an Schulen und Aufgaben der Schulbegleitung

Pädagogische Mitarbeiter/innen an Schulen können eingesetzt werden: für unterrichtergänzende Angebote, für sonstige begleitende Maßnahmen, für die Tätigkeit als Schulbegleiter/in. Im ersten Teil des Kurses (120 UStd.) können Sie pädagogische Kompetenzen erwerben, vertiefen und erweitern. Sie werden u. a. auch in die Organisation der unterschiedlichen Schulformen eingeführt und pädagogisch befähigt, sich in die Welt von Kindern einzufühlen, um so zu lernen, die Betreuungsstunden angemessen zu gestalten. Die

Themen "Inklusion und Integration" werden ebenfalls einen besonderen Schwerpunkt einnehmen. Im zweiten Teil des Kurses (40 UStd.) legen wir einen Schwerpunkt auf die Tätigkeit als pädagogische/r Mitarbeiter/in an Ganztagschulen. Beide Teile des Kurses schließen mit einem Zertifikat ab.

Doz.: Daniela Müller-Korte
und Dozent/innenteam
Kurs: 0865d
Beginn: 03.11.2025
Umfang: 34 Termine (160 UStd. + 60
Std. Praktikum)
Kosten: 869,00 € (Ermäßig. mögl.)

Ein weiterer Kurs ist für April 2026 in Planung. Aktuelle Informationen hierzu entnehmen Sie unserer Homepage www.fabi-nordhorn.de

Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson

Kindertagespflegepersonen betreuen als Tagesmütter/-väter Kinder berufstätiger Eltern entweder in ihrer eigenen Familie oder im Haushalt des Kindes oder in anderen geeigneten Räumen (auch Großtagespflegestellen). Der Lehrgang wird in Zusammenarbeit mit dem Jugendamt des Landkreises Grafschaft Bentheim durchgeführt und basiert auf dem gemeinsamen Konzept des Bundesverbandes für Kindertagespflege e.V. und des Deutschen Jugendinstituts (DJI).

Doz.: Stefanie Pietruschka
und Dozent/innenteam
Kurs: 0818c
Beginn: Mo., 01.09.2025
Umfang: 33 Termine (160 UStd.)
Kosten: 790,00 €
(Eigenanteil 79,00 €)

Kamishibai

Für Kindertagespflegepersonen und päd. Fachkräfte

Geschichten erzählen mit dem Kamishibai – mehr als nur Bilder durch den Rahmen ziehen. In dem Seminar lernen die Teilnehmer/innen mit dem Kamishibai umzugehen und es vielfältig zu nutzen. Ergänzend durch Erzählschiene, kleine Figuren, Handpuppen, Instrumente, Musik und Zubehör erlernen die Teilnehmer/innen die Geschichte zu einem Erlebnis werden zu lassen. Geübt werden auch Vorlesetätigkeit und Präsenz

Doz.: Heike Koschnicke
Kurs: 0821c
Termin: Mi., 17.09., 24.09.2025,
19:00-22:00 Uhr
Kosten: 79,00 €

Soweit nicht anders angegeben finden die Kurse in der FABI Nordhorn statt.



"Kess erziehen" in der Kindertagespflege



Für Kindertagespflegepersonen

Kess-erziehen wurde als Trainingsprogramm für Eltern entwickelt, aber auch Kindertagespflegepersonen profitieren davon. Es möchte dem Kind auf seinem Weg Selbstvertrauen vermitteln durch Ermutigung und verantwortungsvolle Einbeziehung in die Gemeinschaft. In dem Kurskonzept, welches auf Kinder im Alter zwischen 3 und 10 Jahren abzielt, werden Ihnen Strategien vermittelt, aus beginnenden Eskalationen auszusteigen und Konflikte mit den Kindern gemeinsam anzugehen und zu lösen.

Doz.: Anita Pucknat

Kurs: 0830d

Termin: Sa., 22.11.2025,
09:00-16:00 Uhr

Kosten: 89,00 €

Kurs: 0830b

Termin: Sa., 18.04.2026
09:00-16:00 Uhr

Kosten: 89,00 €

Einführungskurs für Zusatzkräfte in Kindertagesstätten



Richtlinie "Qualität in Kitas 3" - Ziel des Kurses ist es, Kräften ohne pädagogische Grundqualifizierung einen Einstieg als Zusatzkraft in Kindertageseinrichtungen zu erleichtern. In 160 Unterrichtsstunden werden kindheitspädagogische und rechtliche Grundkenntnisse vermittelt. Der Einführungskurs ist tätigkeitsbegleitend und gewährleistet damit einen engen Theorie-Praxis-Bezug. „Zusatzkräfte Betreuung“ unterstützen die Bildung, Erziehung und Betreuung von Kindern in Krippengruppen, Kindergartengruppen, altersstufenübergreifenden Gruppen und in Randzeiten mit überwiegend Kindern bis zum Schuleintritt, insbesondere auch im Hinblick auf besondere Förderbedarfe von Kindern aufgrund sozialer Benachteiligung. Teilnahmevoraussetzung: Sekundarabschluss 1 – Realschule, eine abgeschlossene Berufsausbildung und ein Arbeitsvertrag mit einer Kindertageseinrichtung. Die Kurskosten werden (vorbehaltlich der Förderung durch das Land Niedersachsen) vom örtlichen Träger (Kindertagesstätte) übernommen. In Kooperation mit dem Landkreis Graftschaft Bentheim.

gogische Grundqualifizierung einen Einstieg als Zusatzkraft in Kindertageseinrichtungen zu erleichtern. In 160 Unterrichtsstunden werden kindheitspädagogische und rechtliche Grundkenntnisse vermittelt. Der Einführungskurs ist tätigkeitsbegleitend und gewährleistet damit einen engen Theorie-Praxis-Bezug. „Zusatzkräfte Betreuung“ unterstützen die Bildung, Erziehung und Betreuung von Kindern in Krippengruppen, Kindergartengruppen, altersstufenübergreifenden Gruppen und in Randzeiten mit überwiegend Kindern bis zum Schuleintritt, insbesondere auch im Hinblick auf besondere Förderbedarfe von Kindern aufgrund sozialer Benachteiligung. Teilnahmevoraussetzung: Sekundarabschluss 1 – Realschule, eine abgeschlossene Berufsausbildung und ein Arbeitsvertrag mit einer Kindertageseinrichtung. Die Kurskosten werden (vorbehaltlich der Förderung durch das Land Niedersachsen) vom örtlichen Träger (Kindertagesstätte) übernommen. In Kooperation mit dem Landkreis Graftschaft Bentheim.

Doz.: Daniela Müller-Korte
und Dozent/innenteam

Kurs: 0825d

Beginn: Do., 06.11.2025,
08:45-12:00 Uhr

Umfang: 34 Termine (160 UStd.)

Kosten: 1600,00 € (Übernahme möglich)



Die Kleinsten ganz groß

KEB-Zertifikatskurs für pädagogische Fachkräfte in Krippen, in altersübergreifenden Gruppen, in der Kindertagespflege (Erzieher/innen, Sozialpädagogische Assistent/innen, Kindertagespflegepersonen)

Inhaltliche Schwerpunkte: Rolle und Aufgaben der pädagogischen Fachkraft im U3-Bereich, Gesetzliche Rahmenbedingungen für die Arbeit mit Kindern unter drei Jahren, Meilensteine der Entwicklung von Kindern im Alter 0 bis 3 Jahre, Eingewöhnung und Eingewöhnungsmodelle, Schlüsselsituationen (Bring- und Abholsituationen, Mahlzeiten und Essenssituation, Schlafen und Ruhen, Pflege, Wickeln und Trocken werden), Sprachentwicklung und

-förderung von Kindern im Alter 0 bis 3 Jahren, Bewegung, Wahrnehmungs- und Bewegungsförderung von Kindern unter drei Jahren, Raum und Raumgestaltung, Spiel und Spielentwicklung, Zusammenarbeit mit Eltern und Sorgeberechtigten. Nach erfolgreicher und regelmäßiger Teilnahme, Durchführung und Präsentation eines Praxisprojektes erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat.

Doz.: Suzanne von Melle
und Dozent/innenteam

Kurs: 0806d

Beginn: Fr., 28.11.2025,
09:00-12:15 Uhr

Umfang: 7 Termine (52 UStd.)

Kosten: 640,00 €



MEDIENAUSLEIHE RUND UM DIE UHR

Unsere digitalen Angebote

eBooks, Filme, Tigerbooks und mehr

Der Online-Brockhaus – Das Lexikon für Schule, Ausbildung und Alltag.

Tigerbooks – Große Geschichten für kleine Leute. Bilderbücher als interaktive app.

Onleihe Niedersachsen – Download von über 100.000 eBooks, Hörbüchern, Zeitschriften und Zeitungen.

Filmfreund – Mehr als 2.000 Filme, Serien und Dokumentationen für Erwachsene, Kinder und Jugendliche.

Einfach Mitglied werden unter www.stadtbibliothek-nordhorn.de und rund um die Uhr ausleihen.

(Foto © Manuel Gabel)



Ankündigung: Praxismentoring



Grund- und Zusatzqualifizierung

Eine 8-modulige berufsbegleitende Qualifizierung für sozialpädagogische Fachkräfte zur Praxismentorin/zum Praxismentor in Kindertageseinrichtungen. Zugangsvoraussetzung für die Teilnahme: Qualifikation als staatlich anerkannte/r Erzieher/in bzw. die Anerkennung als sozialpädagogische Fachkraft nach § 4 Nds. KiTaG.

Doz.: Suzanne von Melle

Kurs: 0227a

Beginn: Mi., 07.01.2026,
08:1300 - 15:30 Uhr

Umfang: 9 Termine (72 UStd.)

Unterstützt durch



**Niedersächsisches
Kultusministerium**

SEMINARE FÜR PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE

Vom Umgang mit Stolpersteinen in Elterngesprächen



Für pädagogische Mitarbeiter/innen in Kita und Schule

Wie lassen sich sperrige Inhalte so vermitteln, dass sich mein Gegenüber als Person wertgeschätzt fühlt und ich als kompetente, souveräne Ansprechperson wahrgenommen werde und die gemeinsame Beziehung gestärkt wird?

Doz.: Ursula Bolg

Kurs: 0822d

Termin: Do., 19.10.2025,
09:00-16:00 Uhr

Kosten: 118,00 €

Sprache, Sprechen, Hören, Verstehen



Sprachentwicklung und Sprachauffälligkeiten

In dieser Fortbildung geht es um die Fähigkeiten, Voraussetzungen und Basisfunktionen einer guten Sprachentwicklung des Kindes, Meilensteine der kindlichen Sprachentwicklung, Entstehungsfaktoren von Sprachstörungen und Risikokinder, Vorstellen der Sprachbereiche und mögliche Beeinträchtigungen, Sprachförderung und Sprachförderprogramme im Elementarbereich und Mehrsprachigkeit bei Kindern.

Doz.: Wiebke Dornes

Kurs: 0823d

Termin: Di., 28.10.2025,
09:00-16:00 Uhr

Kosten: 118,00 €

Hauen, beißen, kratzen in der Krippe



Zum Umgang mit "aggressiven" Kindern im Krippenalter

Kleine Kinder, die andere Kinder in der Gruppe beißen, hauen, kneifen, kratzen, stellen für pädagogische Fachkräfte in Krippen mitunter eine große Her-

ausforderung dar. Inhalte der Fortbildung sind u.a. Erfahrungen mit so genanntem "aggressivem Verhalten" von Kleinstkindern, Erklärungen und Ursachen für Beißen und Co, Strategien im Umgang mit "aggressivem" Verhalten, Erstellung eines Handlungsplans und der Dialog mit Eltern.

Doz.: Suzanne von Melle

Kurs: 0824d

Termin: Mi., 29.10.2025,
08:30-15:30 Uhr

Kosten: 118,00 €

Maria sagt JA



Praxiswerkstatt für päd. Fachkräfte

Mit Maria auf dem Weg zum Weihnachtsfest. Diesen Weg möchten wir mitgehen und dabei praktische Umsetzungsmöglichkeiten für die religionspädagogische und musikalische Arbeit in der Advents- und Weihnachtszeit in der Kita erarbeiten und erproben. Dabei geht es neben den Methoden der Glaubensvermittlung an die Kinder in verschiedenen Altersstufen auch darum, einen eigenen Zugang zu diesen Themen zu finden.

Doz.: Kerstin Silies (Kita-Pastoral
Bistum Osnabrück)

Kurs: 0890d

Termin: Di., 04.11.2025
14:30-17:30 Uhr

Kosten: 32,00 €



Förderung für Frauen und Elternzeitnehmende

Erfolgsrezepte für Familie und Beruf

Ob beruflicher Neueinstieg, Umorientierung oder Berufsrückkehr – wir machen Sie fit für den Job! Bei Fragen zu Ihrer Lebens- und Berufsplanung nach der Elternzeit beraten wir Sie gern. Die Beratung ist kostenlos und vertraulich. Wir unterstützen Sie auch bei Ihrer beruflichen Qualifizierung mit einem Zuschuss zu den Weiterbildungskosten. Voraussetzung für die Gewährung eines Zuschusses ist eine Beratung durch die Projektleitung der Koordinierungsstelle.

Unsere Zielgruppen sind:

- › Frauen und Männer in der Elternzeit
- › Berufsrückkehrerinnen
- › Erwerbslose Frauen ohne Leistungsbezug (von der Agentur für Arbeit oder dem Grafschafter Jobcenter)
- › Frauen mit geringfügigem Einkommen.

Sie finden uns im Kompetenzzentrum Wirtschaft im NINO-Hochbau.

Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft
Landkreis Grafschaft Bentheim

Postanschrift: van-Delden-Str. 1-7,
48529 Nordhorn





Seid ihr startklar?

Neue Impulse für den Kitaalltag

Wir werden gemeinsam erleben, wie Methoden aus der Entspannungspädagogik, der Kinesiologie und der Naturerlebnispädagogik miteinander kombiniert im Kita-Alltag eingesetzt werden. Daraus entwickeln wir ein Konzept, mit dem Kinder erfolgreich in ihrer aktuellen Lebenswelt abgeholt und gefördert werden können. Auch als Teamfortbildung buchbar.

Doz.: Angelika Robert
Kurs: 0826d
Termin: Do., 06.11.2025
 09:00-16:00 Uhr
Kosten: 118,00 €

Diversität

Mehrsprachigkeit und Diversität in Kinderbüchern

Bewusst oder auch unbewusst erleben Kinder, wie Diversität zum Alltag dazugehört und diesen bereichert, manchmal auch verunsichert. Sie erfahren, dass es normal ist, verschieden zu sein und dass es wichtig ist, Andersartigkeit als gewinnbringend wertzuschätzen und trotzdem Gemeinsamkeiten zu entdecken. Kinder hören von Anfang an, dass in ihrer Umgebung unterschiedlich gesprochen wird. Von besonderer Bedeutung sind ihre Familiensprache(n) sowie die Sprachen, die in der Kita oder von anderen Kindern gesprochen werden. Insbesondere die Familiensprachen sind identitätsstiftend und sollten im Alltag wertschätzend aufgegriffen werden.

Doz.: Heike Koschnicke
Kurs: 0827d
Termin: Mo., 17.11.2025,
 09:00-16:00 Uhr
Kosten: 118,00 €

Raum für die Kleinsten!

Raumgestaltung in der Krippe

Krippenkinder brauchen einen vertrauten Ort, der ihnen Sicherheit gibt und an dem sie sich wohlfühlen. Inhalte der Fortbildung: Der Raum als Bildungsraum, Entwicklungsbegleiter und "Dritter Erzieher" (Reggio-Pädagogik), Materialvielfalt und -qualität, Raumplanung und -gestaltung.

Doz.: Suzanne von Melle
Kurs: 0829d
Termin: Mi., 19.11.2025,
 08:30-15:30 Uhr
Kosten: 118,00 €

„Das wird kompliziert!“

Entwicklungsgespräche konstruktiv führen

Wie lässt sich die Beziehung zu Eltern/ Sorgeberechtigten so gestalten, dass eine vertrauensvolle Atmosphäre und eine gute Zusammenarbeit entstehen? Wie lassen sich Entwicklungsgespräche, die eine Herausforderung darstellen, konfliktfrei lösen? Es werden Gesprächstechniken der systemischen Beratung vorgestellt und in praxisorientierten Übungen erlernt. Ziel der Fortbildung soll es sein, systemische Methoden zu vermitteln, um Elterngespräche kompetent, wertschätzend und lösungsorientiert zu führen.

Doz.: Barbara Wilczek
Kurs: 0828d
Termin: Mi., 19.11.2025,
 09:00-16:00 Uhr
Kosten: 118,00 €

Kinder entdecken und erforschen die Welt

Entwicklungsprozesse im Krippenalter

Inhalte: Neurologische Grundlagen: Gehirnentwicklung und Entwicklung der Sinne, entwicklungspsychologische Grundlagen, besondere Entwick-

lungsbereiche: Grob- und Feinmotorik, Wahrnehmung, Grundbedürfnisse des Kindes, Beobachtung, Begleitung und Förderung in den ersten drei Lebensjahren.

Doz.: Suzanne von Melle
Kurs: 0801a
Termin: Do., 08.01.2026
 08:30-15:30 Uhr
Kosten: 118,00 €

Mehrsprachigkeit von Anfang an gut begleiten

Sprachliche Vielfalt: Eine Entwicklungschance für alle

Diese Fortbildung bietet nötiges Hintergrundwissen, Anregungen für Beobachtungsinstrumente, Ideen zur Umsetzung einer alltagsintegrierten Sprachbildung und Sprachförderung, aber auch Möglichkeiten der Selbstreflexion im Umgang mit Vielfalt.

Doz.: Wiebke Dornes
Kurs: 0802a
Termin: Do., 22.01.2026
 09:00-16:00 Uhr
Kosten: 118,00 €



Gut ankommen

Mit guter Eingewöhnung Übergänge in Krippe und Kita gestalten

Inhalte der Fortbildung: die individuelle Eingewöhnung: Was heißt das? Basis der Bindungstheorie, Bindungsmuster und Auswirkungen auf die Eingewöhnungszeit, Phasen des Bindungsaufbaus, Vorstellung des Berliner Eingewöhnungsmodells, Unterschiede zum Münchener Eingewöhnungsmodell, das Peergroup-Modell und das partizipatorische Eingewöhnungsmodell, Arbeit mit den Eltern und anderen Beteiligten in der Eingewöhnungszeit.

Doz.: Suzanne von Melle
Kurs: 0803a
Termin: Fr., 06.02.2026,
 08:30-15:30 Uhr
Kosten: 118,00 €

Partizipation macht stark

Seminar für päd. Mitarbeiter/innen, Personal in Kitas/ Tageseltern

An praktischen Beispielen werden grundlegende Prinzipien der Partizipation vorgestellt, das Verständnis für Partizipation vertieft und die Rolle und Haltung als partizipativ handelnde Person bewusst gemacht. Gleichzeitig geht es darum, in einem gemeinsamen lebendigen Austausch untereinander Erfahrungen zu teilen und gemeinsame Lösungswege und Strategien für herausfordernde Situationen zu entwickeln.

Doz.: Ursula Bolg, Dipl. Pädagogin,
 Supervisorin DGSvKurs
Kurs: 0804a
Termin: Do., 12.02.2026,
 08:30-15:30 Uhr
Kosten: 118,00 €
Ort: Gemeindehaus St. Augustinus,
 Burgstr., Nordhorn



Beobachtung und Entwicklungsdokumentation

Seminar für päd. Fachkräfte in Krippen und Kitas

Inhalte: Kennenlernen unterschiedlicher Entwicklungs- und Dokumentationsverfahren, Beobachtungsanlässe schaffen, Beurteilungsfehler vermeiden, wahrnehmendes Beobachten, Arbeit mit den Eltern

Doz.: Suzanne von Melle

Kurs: 0815a

Termin: Do., 19.02.2026
08:30-15:30 Uhr

Kosten: 118,00 €

Geschichtenschmiede

Freude am Erzählen mit viel Kreativität entwickeln

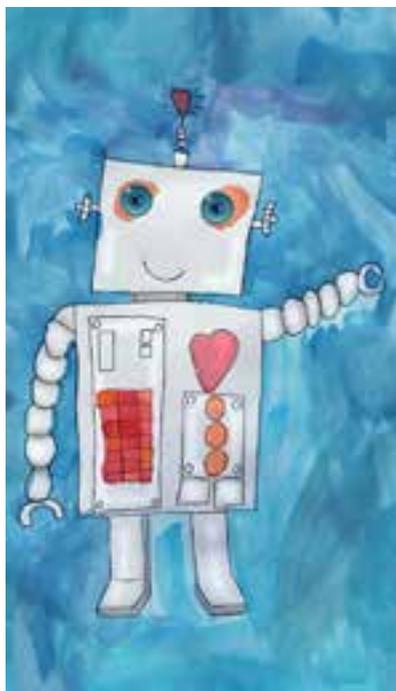
Kindern spannende Geschichten erzählen und sie ermutigen, gemeinsam Geschichten zu erzählen. Mit verschiedenen Hilfsmitteln wie z.B. dem Kamishibai (Papiertheater), Papptellern, dem Wunschbaum, dem Geschichtenkoffer etc. erfinden wir eigene Geschichten. Ein Seminar, das sich an das pädagogische Fachpersonal in Kindergärten und Kindertagesstätten richtet, die Freude am Vorlesen bzw. Erzählen haben.

Doz.: Heike Koschnicke

Kurs: 0805a

Termin: Mo., 23.02.2026
09:00-16:00 Uhr

Kosten: 118,00 €



Wut tut gut

Es werden förderliche Wege im Umgang mit Aggressionen und herausforderndem Verhalten aufgezeigt. Wie können wir die unterschiedlichen Ausdrucksformen von Aggressionen verstehen lernen und ihnen konstruktiv begegnen?

Doz.: Ursula Bolg, Dipl.-Pädagogin, Supervisorin DGSvKurs

Kurs: 0806a

Termin: Do., 05.03.2026,
09:00-16:00 Uhr

Kosten: 118,00 €

Sprachkurse für Geflüchtete in Nordhorn

Die Sprachkurse ermöglichen einen behutsamen Einstieg in die deutsche Sprache. Einen Schwerpunkt bildet die Förderung der Lese- und Schreibkompetenz. In kurzen und überschaubaren Lernschritten werden Wortfelder zu alltäglichen Themen wie Familie, Beruf, Einkauf vorgestellt und einfache Sprachstrukturen erarbeitet. Ziel der Sprachkurse ist der Erwerb grundlegender deutscher Sprachkenntnisse zur Gestaltung und Erleichterung nachfolgender Integrationsschritte unabhängig von der Dauer des Aufenthalts in Deutschland. Die Prüfung eines Sprachniveaus (A1/A2) wird angestrebt.

Start: fortlaufende Kurse

Ansprechpartnerin:

Simone Olthaus, Tel.: 05921 8991-0,
Mail: olthaus@fabi-nordhorn.de



Erziehungspartnerschaften gestalten

Elterngespräche auf Augenhöhe führen

Inhalte: Formen und Ziele von Elterngesprächen, roter Faden für Elterngespräche, Wie gelingt die Kooperation zwischen Eltern und Kita? Schwierige Gespräche führen, Fragetechniken, die das Gespräch unterstützen, Praxis-transfer; auf Wunsch Fallbesprechung.

Doz.: Wiebke Dornes

Kurs: 0807a

Termin: Mi., 11.03.2026

09:00-16:00 Uhr

Kosten: 118,00 €

Jahrmarkt der Sinne und Farben

Praxisorientierte Übungen aus dem Brain-Gym (der Edukinestetik) für den pädagogischen Alltag mit Kindern. Weitere Inhalte: die Farben der fünf Elemente (Touch for Health), Informationen zur Links-, Rechtshändigkeit, zum Gehirndominanzprofil, Zusammenspiel von Reizen, Wahrnehmung und Reaktion aus kinesiologischer Sicht, praxisnahe Ideen und Tipps, gehirnintegrierte Übungen, Spiele und Lieder.

Doz.: Angelika Robert

Kurs: 0808a

Termin: Do., 19.03.2026,

09:00-16:00 Uhr

Kosten: 118,00 €

Stressmanagement und Selbstfürsorge

Workshop für pädagogische Fachkräfte

Stress gehört zum Leben und lässt sich nicht vermeiden. Wie begegnen wir Stress bewusst und können (auch in schwierigen Zeiten) gut für uns selbst sorgen? Wertvolle Ansätze hierfür kommen aus der positiven Psychologie, die sich auf das Verständnis und die Förderung von Wohlbefinden konzentriert. Ebenso hilfreich ist das Konzept der Achtsamkeit. Neben fundierten Informationen werden zahlreiche praktische Übungen und Anregungen, die sich in den Alltag integrieren lassen, wesentlicher Bestandteil des Tages sein.

Doz.: Martina Benölken
Kurs: 0809b
Termin: Do., 16.04.2026,
 09:00-16:00 Uhr
Kosten: 118,00 €

Auf Augenhöhe

Kinder achtsam und bedürfnisorientiert begleiten

Die Bedürfnisorientierung ist eine Haltung und kein Konzept. Bedürfnisorientiert mit Kindern zusammen zu sein bedeutet, sich auf einen Reflexionsprozess einzulassen, bei dem nicht nur die Gefühle, Bedürfnisse und Grenzen der Kinder im Fokus stehen, sondern auch die der Fachkräfte selbst. Inhalte: Konzept der Bedürfnisorientierung, Abgrenzung von Bedürfnissen und Wün-

schen, Auswirkungen von Strafen, Konsequenzen und Bedürfnisverhinderung, herausfordernde Alltagssituation und mögliche Lösungsansätze.

Doz.: Wiebke Dornes
Kurs: 0810b
Termin: Mi., 22.04.2026
 09:00-16:00 Uhr
Kosten: 118,00 €

"Du machst das jetzt, weil ich es sage!"

Achtsamer Umgang mit machtvoller Sprache – Adultismus im Kita-Alltag

Inhalte: Definition und Formen von Adultismus, Auswirkungen von Adultismus, Merkmale von Adultismus, Reflexion des eigenen (Sprech-)Verhaltens, alternativen Sprech- und Handlungsweisen für einen sensibleren Umgang mit der eigenen Macht

Doz.: Wiebke Dornes
Kurs: 0811b
Termin: Di., 05.05.2026
 09:00-16:00 Uhr
Kosten: 118,00 €



Märchen

Ein Workshop für pädagogische Fachkräfte zur kreativen und nachhaltigen Umsetzung von Märchen mit verschiedenen Hilfsmitteln, wie z.B. dem Kamishibai. Informationen zu den Botenschaften in Märchen, der Geschichte und Wandlung der Märchen.

Doz.: Heike Koschnicke
Kurs: 0812b
Termin: Mo., 11.05.2026
 14:30–17:45 Uhr
Kosten: 69,00 €

Komm wir gehen in den Wald

Natur-Erlebnis-Pädagogik

Kindern sollen im Lernumfeld Natur "Erlebnisräume" geschaffen und angeboten werden. Inhalte der Fortbildung: Wald- und Wiesenspiele, kooperative Spiele zur Sinnesschulung, Kimspele, Vertrauensspiele, Geschicklichkeitsspiele. Themenorientiertes Arbeiten, basteln, bauen und arbeiten mit Naturmaterialien.

Doz.: Angelika Robert
Kurs: 0813b
Termin: Mi., 20.05.2026,
 09:00–16:00 Uhr
Kosten: 118,00 €



Hier spielt die Musik...

Bentheimer Straße 239
 48529 Nordhorn
 05921/878-336
musikschule@nordhorn.de
www.musikschule@nordhorn.de





Nachhaltigkeit in der Kita

Konzeptentwicklung für Nachhaltigkeit in der Kita

Mit verschiedenen aktivierenden Methoden wollen wir herausfinden, wie es gelingen kann, im pädagogischen Arbeitsalltag mit Kindern globale Spuren zu entdecken und mehr globale Achtsamkeit einzuüben und zu praktizieren. In einer praxisorientierten Werkstattphase erarbeiten wir ein Miniprojekt, was sich mit ein paar Hilfsmitteln kinderleicht in der Kita umsetzen lässt.

Doz.: Lena Schoemaker

Kurs: 0814b

Termin: Di., 02.06.2026
09:00–16:00 Uhr

Kosten: 118,00 €



Dozent/in werden

Möchten Sie Ihr Themenfeld oder Ihre besondere Kompetenz als Dozent*in in der FABI auf Honorarbasis einbringen?

Wir suchen immer wieder Dozent*innen und Kursleiter*innen für unsere vielfältigen Bereiche.

Melden Sie sich gerne bei uns!

Tel.: 05921 8991-0

Mail: anmeldung@
fabi-nordhorn.de



POLITIK UND GESELLSCHAFT RELIGION UND GLAUBE

CHRISTLICHES LEBEN

Die Vorträge von Pfarrer Rainer von Carnap sind kostenlos, über eine Spende freuen wir uns.

Klima und Schöpfung – wer ist verantwortlich? 🌱

„Machen wollen wir Menschen in unserem Ebenbild, nach unserem Gleichnis und herrschen sollen sie...“ das ist wörtlich die Bibel - Gen (1Mo) 1,26. Herrschen über die Schöpfung nach dem Gleichnis und Ebenbild des Ewigen ist der Anspruch, Ausplündern der

Natur nach Regeln der Gewinnmaximierung die traurige Wirklichkeit. Dies schafft veränderte klimatische Bedingungen und engt ein. Und dennoch kann jeder Mensch Wege finden, verantwortlich 'mit sich und der Welt' umzugehen. Anregung und Austausch dazu ermöglicht dieser Kurs.

Doz.: Rainer von Carnap
Kurs: 1233d
Termin: Mo., 20.10.2025,
 19:00-21:15 Uhr

Soweit nicht anders angegeben finden die Kurse in der FABI Nordhorn statt.

Leben nach dem Tod

Mit dem Beginn des Lebens geht es auch seinem Ende entgegen. Statt dieses Naturgesetz auszublenden, geben Riten und Trauerprozesse Einblick in eine bewusstere Alternative zum Umgang mit der eigenen Endlichkeit. Ergänzende Inhalte dieses Vortrags sind Berichte von Grenzerfahrungen: im Kontrast zu biblischen Befunden, aber auch im Einklang mit ihnen.

Doz.: Rainer von Carnap

Kurs: 1234d

Termin: Mi., 26.11.2025,
19:00-21:15 Uhr

Ort: Nordhorn, Gemeindehaus
St. Augustinus

Atempausen im ganzen Jahr- Achtsamkeit

Hektik ist kollektiv ungesund: Eine Gesellschaft wird genauso krank wie ein Mensch, der sieben Tage die Woche durcharbeitet. Niemand kann nur ausatmen, es braucht auch die Zeit zum Einatmen, das weiß schon das Alte Testament. Für die Wüstenväter war "zur Ruhe kommen" eine Voraussetzung für Achtsamkeit und inneres Wahrnehmen. Auch im Focusing und Zen sind Atempausen unverzichtbar.

Doz.: Rainer von Carnap

Kurs: 1232a

Termin: Mo., 09.02.2026,
19:00-21:15 Uhr

Hildegard von Bingen

Impulse aus der Vortragsreihe zu Hildegard von Bingen belegen ihre Bedeutung als Kirchenlehrerin. Bereits 1147 hat Papst Eugen III. ihre Prophetengabe bestätigt, die mit klaren Aussagen bis heute genauso fasziniert wie ihre Engels- und Schöpfungstheologie.

Doz.: Rainer von Carnap

Kurs: 1230b

Termin: Mo., 20.04.2026,
19:00-21:45 Uhr

Reisebericht Brasilien heute - ein Land der Superlative

Gesprächsabend

In Brasilien hungern Millionen von Menschen obwohl Supermarktregale voll gefüllt sind. Trotz Wirtschaftsaufschwung in den letzten Jahren konnte die soziale Ungleichheit nicht verringert werden. Die extreme Armut ging leicht zurück, doch kaum der extreme Reichtum. Welche Möglichkeiten insbesondere soziale Bewegungen und soziale Hilfsorganisationen, wie z.B. der Aktionskreis Pater Beda, angesichts dieser Entwicklungen haben, wird in diesem Vortrags- und Gesprächsabend aufgezeigt.

Doz.: Eckart Deitermann

Kurs: 1201d

Termin: Do., 06.11.2025,
19:30-21:45 Uhr

Ort: Nordhorn, Gemeindehaus
St. Augustinus

Film Einkehrtage



Mit Hilfe bewegter und bewegender Bilder wollen wir uns selbst begegnen, uns berühren lassen, zur Besinnung kommen und ein Gespür für die Nähe Gottes im eigenen Leben entwickeln. Der ausgewählte Spielfilm konfrontiert uns mit Themen und Fragen, die auch unser Leben bewegen und prägen. Im Handeln der Filmfiguren, in deren Höhen und Tiefen, gibt es Spuren Gottes zu entdecken. Auch können diese (Vor-)Bilder helfen, das eigene Leben besser wahrzunehmen und im Lichte des Evangeliums zu deuten.

Ablauf: freitags 19:00 Uhr Film anschl. Abendgebet, samstags, 8:30 Uhr Morgengebet und Frühstück, anschl. Austausch zum Film, Mittagsgebet mit Impulsen für das Wochenende, montags 19:30 Uhr Gespräch und Austausch über die Erfahrungen der Tage anschl. Abendgebet und Abschluss

Doz.: Jürgen Veldboer

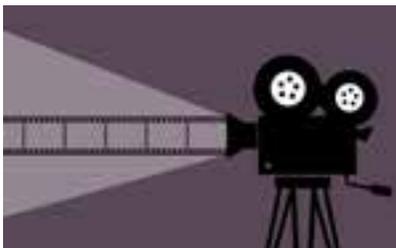
Kurs: 1225a

Beginn: Fr., 20.02.2026,
19:00-22:00 Uhr

Umfang: 3 Termine

Kosten: kostenlos

Ort: Nordhorn, Gemeindehaus St. Elisabeth



GESPRÄCHSKREISE

Von Mann zu Mann



Männergesprächskreis (monatlich)

Dieser Kreis ist für alle Männer, die nicht nur reden möchten, sondern auch Interesse an gemeinsamer Freizeitgestaltung und verschiedenen Aktivitäten haben, zu denen man sonst nicht kommt. Es bleibt zudem genügend Raum für aktuelle Glaubens- und Lebensfragen.

Doz.: Eckart Deitermann

Kurs: 1200c

Beginn: Di., 19.08.2025,
20:00 - 21:30 Uhr

Umfang: 5 Termine

Kosten: kostenlos

Kurs: 1200a

Beginn: Di., 20.01.2026,
20:00 - 21:45 Uhr

Umfang: 6 Termine

Kosten: kostenlos

Literatur-, Lese- und Gesprächskreis



In einem Lesekreis lässt sich viel über die Gedanken der Menschen lernen, die Bücher geschrieben haben und die über diese Bücher nachdenken. Was regt unsere Gedanken an? Wir beschäftigen uns mit aktuellen Romanen, die die Liebe, die Schwächen der Menschen, ihre Vorlieben, ihre Gefühle in der Alltäglichkeit zum Gegenstand haben und die uns viel Gesprächsstoff liefern. Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer*innen, die gern lesen und sich eine Auseinandersetzung mit anderen Literaturinteressierten wünschen. Es bedarf keiner Fachkenntnisse. Gemeinsam wird im lockeren Gespräch die Interpretation des vorher festgelegten Romans vorge-

nommen und jede/r kann nach Lust und Laune seine eigenen Gedanken dazu beitragen.

Doz.: Agnes Drees

Kurs: 1601c

Beginn: Mo. 004.08.2025,
16:00-17:30 Uhr

Umfang: 5 Termine (1x monatlich)

Kosten: 35,00 €

Kurs: 1601a

Beginn: Mo., 02.02.2026,
16:00-17:30 Uhr

Umfang: 5 Termine (1x monatlich)

Kosten: 35,00 €

MIKOLLA
BESTATTUNGEN

Bestattungen | Beratung | Trauerhalle | Traueranzeigen | Vorsorge | Vorträge

Wir sind für Sie da
in der Grafschaft Bentheim

Neulandstr. 37 | 48529 Bentheim | T: 05921 34642 | F: 05921 320094 | E: info@mikolla-bestattungen.de
www.mikolla-bestattungen.de

GESELLSCHAFT

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

In unserem Vortrag geben wir einen verständlichen Einstieg in zwei wichtige Instrumente der persönlichen Vorsorge: die Patientenverfügung und die Vorsorgevollmacht. Mit einer schriftlichen Patientenverfügung kann jede*r im Voraus festlegen, welche medizinischen Maßnahmen im Falle einer Entscheidungsunfähigkeit durchgeführt oder unterlassen werden sollen. Damit wird sichergestellt, dass der eigene Wille respektiert und umgesetzt wird – auch wenn man sich in einer akuten Situation nicht mehr äußern kann. Im Vortrag vermitteln wir die grundlegenden Inhalte, geben Denkanstöße zur individuellen Gestaltung und beantworten häufige Fragen rund um das Thema. Ein Unfall, eine Krankheit oder altersbedingte Einschränkungen können dazu führen, dass man wichtige Entscheidungen nicht mehr selbst treffen kann. Wer in einem solchen Fall für mich entscheidet und ob mein Wille wirklich beachtet wird, lässt sich im Voraus durch eine Vorsorgevollmacht regeln. Sie erlaubt es, eine Person des Vertrauens zu bevollmächtigen, in bestimmten Lebensbereichen – etwa Gesundheit, Finanzen oder Behördenangelegenheiten – rechtsverbindlich zu handeln. Auch hierzu bieten wir wichtige Informationen und praktische Hinweise.



Ziel der Veranstaltung ist es, Ihnen das Wissen zu vermitteln, wie Sie selbstbestimmt vorsorgen können – für sich und Ihre Angehörigen.

Kosten: kostenlos

Ort: FABI

Doz.: Monika Strieker (SkF),
rechtliche Betreuerin



Kurs: 1250c

Termin: Di, 09.09.2025,
19:00-21:15 Uhr

Doz.: Oliver Bossink (SKM),
rechtlicher Betreuer



Kurs: 1252d

Termin: Di., 04.11.2025,
19:00-21:15 Uhr

Doz.: Oliver Bossink (SKM),
rechtlicher Betreuer



Kurs: 1250a

Termin: Di., 27.1.2026,
19:00-21:15 Uh

Doz.: Monika Strieker (SkF),
rechtliche Betreuerin



Kurs: 1252b

Termin: Di, 14.04.2026,
19:00-21:15 Uhr

Soweit nicht anders
angegeben finden die Kurse
in der FABI Nordhorn statt.

GEDÄCHTNISTRAINING

Fit und aktiv durch Gedächtnistraining



Wer kennt das nicht: Die Schlüssel sind nicht zu finden, Namen, Telefonnummern oder Geheimzahlen fallen einem einfach nicht ein. Wie viel Vergesslichkeit ist noch normal - und wie kann man dem Gedächtnis auf die Sprünge helfen? Unser Gehirn braucht regelmäßig neue Aufforderungen, um fit zu bleiben. Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen, dass sich auch mit steigendem Lebensalter unsere Gehirnzellen zu neuen Erinnerungsnetzen verschalten können. Voraussetzung hierfür ist regelmäßiges Training. Je früher wir

das geistige Training als fixen Bestandteil in unseren Alltag integrieren, desto größer ist die Chance, bis ins hohe Alter geistig fit zu bleiben. In diesem Kurs lernen Sie Techniken und Übungen.

Doz.: Renate Schwertheim
Ort: Nordhorn, Gemeindehaus St. Elisabeth

Kurs: 1607c
Beginn: Di., 26.08.2025,
10:00-11:30 Uhr

Umfang: 8 Termine
Kosten: 51,20 €

Kurs: 1607a
Beginn: Di., 13.01.2026,
10:00-11:30 Uhr

Umfang: 12 Termine
Kosten: 76,80 €



– Caritas St. Marien Pflege GmbH Nordhorn –

Leben ist Begegnung

Pflege und Betreuung in den eigenen 4 Wänden!
Der Pflegedienst
Telefon 05921 71340616

Wir sind da, wenn Sie uns brauchen!
Die Tagespflege
Telefon 05921 71340665

Leben und Pflege in unseren Hausgemeinschaften!
Die Kurzzeit- und Langzeitpflege.
Telefon 05921 71340601

Haus St. Marien, Hannoverstraße 5, 48529 Nordhorn
Telefon 05921 71340603

SELBSTHILFEGRUPPEN

Verwaiste Eltern Selbsthilfegruppe



Der Tod eines Kindes bedeutet besonders für die Eltern eine Krise, die ihr Leben total verändert. Nichts ist mehr, wie es war! Die Erschütterung ist fundamental! Gott und die Welt stehen in Frage. Zu der Trauer kommen oft zermürbende Selbstvorwürfe und auch schwere Enttäuschungen, weil Freunde und Bekannte häufig hilflos sind und sich zurückziehen. Äußerst kritisch wirkt sich auch die unterschiedliche Verarbeitung der Trauer von Männern und Frauen aus. Probleme in der Partnerschaft sind häufig die Folge. Der Gesprächskreis möchte betroffenen Eltern ein Ansprechpartner sein.

Die Treffen finden an jedem 3. Montag im Monat statt.

Kontakt: Gerlinde Trüün,
Tel.: 05943 7403.

Kurs: 2000

Beginn: Mo., 15.09.2025 ,
19:00-21:15 Uhr

Kosten: kostenlos

Ort: Emlichheim, Mehrgenerationenhaus, Wilsumer Straße 2

Treffpunkt für Alleinerziehende



Kursbeschreibung siehe S. 14

Die Familienbildungsstätte in der Grafschaft Bentheim unterstützt:



Sie möchten am Kulturleben teilhaben? Sie möchten ins Kino, ins Theater, ins Konzert oder zu einer Ausstellungseröffnung? Sie haben jedoch keine Begleitung oder keine Hilfe bei eingeschränkter Mobilität? Dann bietet MOKU in der Trägerschaft der Freiwilligen Agentur Grafschaft Bentheim Begleitung und Transport für:

- › Seniorinnen und Senioren mit kulturellem Interesse
- › Menschen mit körperlichem Handicap

Nach Rücksprache können für verschiedene Veranstaltungen der Familienbildungsstätte Kulturbegleiter angefordert werden.

Kontakt:
Tel.: 05921-96 1813
Mobil : 0157 39 636 999
Mail: moku@grafschafft.de

www.grafschafft-bentheim.de/moku



KULTUR UND KREATIVITÄT

Seife sieden



Seife sieden ist eine Kunst, die jede(r) erlernen kann. Handgemachte Seifen aus eigener Herstellung bieten eine tolle Pflege und sorgen für ein gutes Hautgefühl.

Für alle „Seife sieden“-Kurse gilt:

Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen:

Alte, langärmelige Kleidung oder Arbeitskittel, 2 Handtücher, 2-3 leere Tetrapacks oder Pringlesdosen.

Doz.: Almuth Wensing

Seife sieden: Schaumparty



Ob cremige Milchseife oder duftende Duschbutter – An diesem Abend werden pflegende Seifen für die Herbst- und Winterzeit gesiedet, denn durch die rückfettende Wirkung bieten sie tollen Schutz vor trockener Haut.

Kurs: 0926c

Termin: Mi., 17.09.2025,
19:00-21:15 Uhr

Kosten: 34,50 €

Soweit nicht anders
angegeben finden die Kurse
in der FABI Nordhorn statt.

Seife sieden: Feine Natureseife



Heute werden aus wunderbaren und hochwertigen Pflanzenfetten feine Seifen gesiedet. Palmfettfrei werden sie durch Kräuter und Düfte verfeinert.

Kurs: 0927d
Termin: Mi., 26.11.2025,
19:00-21:15 Uhr
Kosten: 32,50 €

Seife sieden: Haut und Haar



An diesem Abend geht es um den Unterschied von Haarseife und festem Shampoo, aber es wird auch ein Allrounder für den ganzen Körper gesie-

det.

Kurs: 0928a
Termin: Mi., 25.02.2026,
19:00-21:15 Uhr
Kosten: 34,50 €

Seife sieden: Lavendel, Rose und Co.



Heute werden duftende Natureseifen erstellt und mit einigen Kosmetikpigmenten zu tollen Hinguckern fürs Badezimmer. Hübsch verpackt sind sie auch ein tolles Geschenk!

Kurs: 0929b
Termin: Mi., 20.05.2026,
19:00-21:15 Uhr
Kosten: 32,50 €

WIR SIND WINK.

Füreinander. Miteinander. Auf Augenhöhe.



Als international führender Hersteller von Stanzwerkzeugen sind wir ein gut etabliertes und zukunftssicheres Unternehmen in der Grafschaft. Wir setzen auf Wachstum und fördern gleichzeitig die Ausbildung von Nachwuchskräften.

Was uns auszeichnet? Eine starke Gemeinschaft mit flachen Hierarchien, echte Wertschätzung, vielseitige Karrierechancen und tolle Benefits in einem modernen Arbeitsumfeld.

Neugierig? Wir auch auf dich!
Alle Infos, unsere Benefits und deine
Bewerbung unter: www.wink.de/jobs

Bei Fragen melde dich gern,
wir freuen uns auf dich!
05941 - 9270 219



Details, unsere Benefits & Bewerbung:

www.wink.de/jobs



Wink Stanzwerkzeuge GmbH & Co. KG
Lerchenstraße 12-18
49828 Neuenhaus

wink
You cut, we care.

TÖPFERN IN BAD BENTHEIM IM HAUS WESTERHOFF



Achtsames Töpfern

Achtsamkeitsübungen in Kombination mit Töpfern von Gebrauchskeramik.

Wir fertigen Schalen, Teller oder Becher auf Wunsch auch mit Verzierung an der Töpferscheibe. Zusammen kreativ entspannen und somit Achtsamkeit und Leichtigkeit in den Alltag bringen. Im ersten Termin wird getöpft und im Folgetermin werden die Werke glasiert.

Doz.: Katharina Bosink

Kurs: 0940c

Termine: Do., 25.09., 30.10.2025
09:30–12:30 Uhr

Kosten: 70,00 €

Ort: Haus Westerhoff, Bad Bentheim, Heeresstraße 1



Achtsamkeit und Meditation in Ton

Wir starten mit einer kurzen Meditation zum Entspannen bei leckerem Tee. Danach arbeiten wir kreativ an verschiedenen Töpferstationen und nehmen durch das Arbeiten mit dem Medium Ton Bezug auf Achtsamkeit, Selbstfürsorge und Umgang mit fordernden Emotionen. Während unserer gemeinsamen Zeit entstehen Schalen, Teller oder Becher. Im ersten Termin wird getöpft und im Folgetermin werden die Werke glasiert.

Doz.: Katharina Bosink

Kurs: 0940d

Termine: Do., 13.11., 11.12.2025
09:30–12:30 Uhr

Kosten: 70,00 €

Ort: Haus Westerhoff, Bad Bentheim, Heeresstraße 1

Entdecken Sie Ihre Schokoladenseite!

Schminken - Aber wie?

Welche Farben, welche Techniken sind anzuwenden? Wie betone ich meine Augen richtig? Welche Gesichtsform, welche Lippenform habe ich? In diesem Kurs bekommen Sie Tipps - speziell zu Ihrem Haut- und Gesichtstyp.

Doz.: Claudia Strzoda
(Kosmetikerin)

Kurs: 0915d

Termin: Sa., 08.11.2025,
10:00-13:00Uhr

Kosten: 20,00 €

Kurs: 0915a

Termin: Sa., 21.02.2026,
10:00-13:00Uhr

Kosten: 20,00 €

Gitarrenkurs für Anfänger

für Jugendliche und Erwachsene

In lockerer Atmosphäre wird das Gitarrespielen nach Gehör, Gefühl und Rhythmus vermittelt. Ziel des Kurses ist die einfache Liedbegleitung. Eine eigene Gitarre ist mitzubringen. Mindestalter: 15 Jahre. Aus organisatorischen Gründen kann es zu einzelnen Terminverschiebungen von Donnerstag auf Mittwoch kommen.

Doz.: Frank Veltmaat

Kurs: 0905d

Beginn: Do., 30.10.2025,
19:00-20:00 Uhr

Umfang: 7 Termine

Kosten: 49,00 €

 **Lufthansa City Center**
Reisebüro Berndt

Eintauchen ins Urlaubsglück

Waren Ihre Gedanken heute schon im Urlaub?

Eingetaucht in den erfrischenden, türkisblauen Ozean, aufgewärmt am knisternden Kamin im Alpenchalet oder aufgewacht in einem neuen Hafen bereit zur Entdeckungstour? Was gibt es Schöneres, als über die nächste Reise zu reden, den perfekten Ort zu finden, ohne Stress das Hin und Zurück zu planen. Gemeinsam mit Ihnen finden wir den perfekten Weg dorthin.

Wann sprechen wir über Ihre Wünsche?

05921 89600
lcc.nordhorn@reisebuero-berndt.de
www.reisebuero-berndt.de
Firnhaber Straße 2
48529 Nordhorn

Gitarrenkurs für Fortgeschrittene



für Jugendliche und Erwachsene

Dieser Kurs baut auf dem Anfängerkurs auf und richtet sich an alle, die ihre Gitarrenkenntnisse erweitern möchten. Die Vermittlung erfolgt über das erweiterte Gehör, Gefühl und Rhythmus. Eine eigene Gitarre ist mitzubringen. Mindestalter: 15 Jahre. Aus organisatorischen Gründen kann es zu einzelnen Terminverschiebungen von Donnerstag auf Mittwoch kommen.

Doz.: Frank Veltmaat

Kurs: 0907d

Beginn: Do., 30.10.2025,
20:00–21:00 Uhr

Umfang: 7 Termine

Kosten: 49,00 €

Für das erste Halbjahr 2026 werden weitere Gitarrenkurse geplant. Die Termine entnehmen Sie bitte unserer Website www.fabi-nordhorn.de



Digitale Fotografie – Grundkurs



"Raus aus dem Automatik-Modus"

Ein Grundlagen-Workshop in digitaler Fotografie, der sich an Neulinge, Einsteiger und Fortgeschrittene im Bereich der Fotografie mit einer Digitalkamera richtet.

Von den Baseiceinstellungen wie Blende, Belichtungszeit und ISO geht es über Themen wie Schärfe/Unschärfe, Bildaufbau/Bildgestaltung bis hin zu verschiedenen fotografischen Aufgaben bei Porträt, Tierfotografie, Landschaft, Familienfeier usw. Neben dem theoretischen Teil ist die Anwendung und Praxis in Form eines Outdoor-Termins ein wichtiger Bestandteil des Kurses. Bitte bringen Sie Ihre Ausrüstung wie Kamera, Objektive, Stativ, Blitz (je nachdem, was vorhanden) mit.

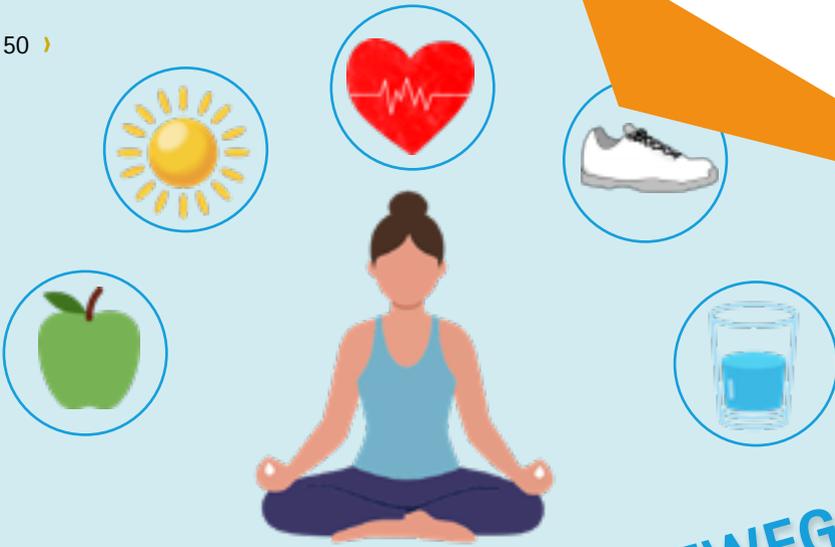
Doz.: Josef Egbers,
Holger Berning

Kurs: 0931a

Beginn: Di., 03.02.2026,
19:30–21:15 Uhr

Umfang: 6 Termine

Kosten: 142,00 €.



GESUNDHEIT, BEWEGUNG UND ERNÄHRUNG

VORTRÄGE UND SEMINARE

ERNÄHRUNG

Das Heilwissen der Hildegard von Bingen



Praktische Anwendung von Heilkräutern, Heilmitteln und Herstellung einer eigenen Pflanzenapotheke

In diesem Workshop befassen wir uns mit den Grundlagen und dem sinnvollen Einsatz der Heilkräuter, welche oft auch gleichzeitig Nahrungsmittel sind. Es werden diverse Heilmittel her-

gestellt; es gibt eine Einführung in die Grundlagen der Heilslehre Hildegard von Bingen und viele Tipps für die Selbstbehandlung für die ganze Familie.

Ebenfalls wird ein schmackhafter, stärkender Mittagssnack nach den Grundlagen der Ernährungslehre der heiligen Hildegard hergestellt.

Doz.: Claudia Koegler

Kurs: 1231d

Termin: Sa., 22.11.2025,
10:00-16:30 Uhr

Kosten: 56,00 €
(inkl. Lebensmittelumlage)

Kochen nach Hildegard von Bingen

An diesem Abend widmen wir uns der Nutzenwendung verschiedener Lebensmittelgruppen nach der hl. Hildegard. Gemeinsam kochen wir daraus ein schmackhaftes Menü. Die Rezepte sind so gestaltet, dass sie weitestgehend authentisch, und gut in der eigenen Küche umzusetzen sind. Es gibt viele Informationen und Hinweise, um Hildegards Heilkunde im Alltag umsetzen zu können.

Doz.: Claudia Koegler
Kurs: 1232d
Termin: Di., 09.12.2025,
 18:15-21:15 Uhr
Kosten: 38,00 €
 (inkl. Lebensmittelumlage)

Gemäßigtes Dinkelfasten

nach den Grundsätzen der Hildegard von Bingen, 2-teiliges Seminar

Das gemäßigte Dinkelfasten nach Hildegard von Bingen gibt einen neuen Impuls. Neben der theoretischen Einführung in das Fastenmodell werden auch verschiedene Ausleitungsverfahren zur Körperreinigung vorgestellt. Das Teilfasten lässt sich auch im (Arbeits-)alltag umsetzen und führt nicht zu Hungerkrisen. Das Dinkelfasten gilt als Universalheilmittel für ein sinnvolles Leben. Die zwei Kursabende umfassen sowohl einen theoretischen Teil als auch die praktische Umsetzung in der Küche (inklusive Snack). Es gibt voll-

ständiges Informationsmaterial, damit jeder in die Fastenphase starten kann. Neben dem Fasten steht am zweiten Abend auch ein spiritueller Impuls, sowie der Austausch innerhalb der Fastengruppe im Mittelpunkt.

Doz.: Claudia Koegler
Kurs: 1233a
Termine: Di., 24.02., 10.03.2026
 18:00-21:00 Uhr
Kosten: 62,00 €
 (inkl. Lebensmittelumlage)

Heilfasten in St. Augustinus

"Wer den Körper reinigt, reinigt auch seine Seele". Ganzheitliches Fasten - was bedeutet das? Das ist eine Einladung an Menschen, die eine Woche lang bewusst auf feste Nahrung verzichten und sich Zeit nehmen, um die bisherigen Lebensgewohnheiten neu zu überdenken. Sehr wichtig sind die gesundheitlichen Aspekte: Entschlacken, Entgiften des Körpers, Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Bei den Fastentreffen geht es um den Austausch der Fastenerfahrung sowie das Kennenlernen der religiösen Dimensionen des Fastens. Wenn Sie weitere Fragen haben, melden Sie sich gerne bei Frau Uschi Leder Tel.: 05921/38660

Doz.: Brigitte Veldboer
Kurs: 1163a
Termine: 18.02., 20.02., 23.02., 25.02.,
 27.02., 09.04.2025
 19:00-20:30 Uhr,
Kosten: 10,00 € (vor Ort)
Ort: Nordhorn, Gemeindehaus
 St. Augustinus

STRESSMANAGEMENT

Aus dem Stress in die Balance

Das fünf Schritte Modell aus der Kinesiologie

Durch immer größere Anforderungen im Alltag fühlen wir uns oft erschöpft und gereizt. In diesem interaktiven Vortrag wird erläutert, was bei Stress im Gehirn passiert. Es werden Übungen aus der Kinesiologie (Lehre der Bewegung) vorgestellt, um Stress zu reduzieren (z.B. Blockaden bei Konzentration/Merkfähigkeit) und das Wohlbefinden zu steigern.

Doz.: Ilia Wegner

Kurs: 1241c

Termin: Mi., 10.09.2025,
19:30–21:00 Uhr

Kosten: 14,00 €

Resilienz: Der Weg zu innerer Kraft

8-wöchiges Online-Seminar

Alles, was Sie für innere Stärke und mentale Widerstandsfähigkeit brauchen, liegt bereits in Ihnen. Sie müssen es nur wecken und trainieren. Dabei wird Sie dieser Online-Kurs unterstützen. Mithilfe des 8-Wochen-Programms werden Sie sich besser kennenlernen und Ihre Fähigkeiten im Bereich der Resilienz entwickeln.

Doz.: Sabrina Specken

Kurs: 1246d

Beginn: Mi., 15.10.2025,
19:15–20:15 Uhr

Umfang: 8 Termine

Kosten: 75,00 €



Tu Dir gut – Workshop für Frauen

Alltagstaugliche Übungen aus der Kinesiologie und Klangentspannung

Eine ausgewogene Balance zwischen Arbeit und Freizeit, Anspannung und Entspannung, ist entscheidend für unser Wohlbefinden. In diesem Kurs für Frauen werden wir nach einem kurzen Theorieteil spielerisch unsere Fähigkeiten / Stressoren erkunden. Mit einfachen Übungen aus der Kinesiologie (Lehre der Bewegung) zu Gesundheitsvorsorge und Stressabbau können Sie Blockaden auflösen und u.a. Ihre Selbstwahrnehmung stärken. Zur Entspannung gibt es eine Fantasiereise begleitet von hochwertigen Klängschalen. Indem Sie sich bewusst Zeit für sich selbst nehmen, können Sie Ihr inneres Gleichgewicht wieder herstellen und ihre Lebensqualität nachhaltig verbessern.

Doz.: Ilia Wegner
Kurs: 1243d
Termin: Sa., 15.11.2025,
 10:00-14:00 Uhr
Kosten: 30,00 €

"Ach du Fröhliche?"

Wer kennt das nicht? Das Fest der Freude und der Familie naht, und der Druck steigt. Wie sollen all die Wünsche und Erwartungen erfüllt werden? Und wo bleibe ich dabei? Auch wenn Sie diesen Stress nicht bewusst wahrnehmen, können Sie von diesem Ange-

bot jeden Tag Ihres Lebens profitieren. In diesem interaktiven Impulsvortrag werden Anregungen gegeben und Übungen vorgestellt, die Sie in Ihrem Alltag unterstützend einsetzen können – nicht nur zur Weihnachtszeit.

Doz.: Ilia Wegner
Kurs: 1242d
Termin: Di., 09.12.2025,
 19:30-21:00 Uhr
Kosten: 14,00 €

Achtsam ins neue Jahr

Alltagstaugliche Übungen für mehr innere Balance

Inmitten dieser schnelllebigen und leistungsorientierten Zeit ist es manchmal schwer, sich selbst nicht aus den Augen zu verlieren. Das Konzept der Achtsamkeit kann uns helfen, einen Gegenpol zum oft hektischen Alltag zu schaffen und die eigene innere Balance (wieder) zu finden. In diesem Workshop lernen Sie verschiedene Achtsamkeits- und Meditationsübungen – in Stille oder in Bewegung – kennen und erhalten Anregungen, wie Sie diese bewusst in den Alltag integrieren können. Gönnen Sie sich diese kleinen Oasen der Ruhe!

Doz.: Sabrina Specken
Kurs: 1244a
Termin: Sa., 31.01.2026,
 10:00-13:00 Uhr
Kosten: 36,00 €

Stress Dich richtig!



Gesunde Stressbewältigung

Dieser Workshop bietet Erkenntnisse, Strategien und praktische Tipps, die Ihnen zu einem gelasseneren Umgang mit Stress verhelfen können. Inhalte: die 7 Stressanteile und was dahinter steckt, eigene Stress-Anteile hinterfragen durch persönlichen Stress-Anteil Test, mögliche positive und förderliche Gedanken entwickeln.

Doz.: Sabrina Specken
Kurs: 1245a
Termin: Sa., 07.03.2026,
 10:00-13:00 Uhr
Kosten: 36,00 €

Angststörungen verstehen und überwinden



Vortrag

Angst ohne erkennbaren Grund. Das Schlimmste ist die Angst vor der Angst. Beklemmungsgefühle, neben sich sein, Atemnot oder das Gefühl jeden Moment umzufallen. Jeder Dritte ist davon betroffen. Das hat vielerlei Ursachen: Stress, jahrelanger Druck und Überforderung, beruflich und privat. Der Schlüssel liegt darin, die eigene Einstellung zu verändern: Atemübungen, Motivation durch Lachen, NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren), die Gedanken neu zu programmieren, Klopftechniken und Kontrolle über sich selbst. Dieser Vortrag hilft Ihnen, Ihr Selbstwertgefühl wiederzufinden.

Doz.: Marion Claßen,
 Psychologische Beraterin
Kurs: 1155d
Termin: Mi., 08.10.2025,
 19:30-21:45 Uhr
Kosten: 10,00 €

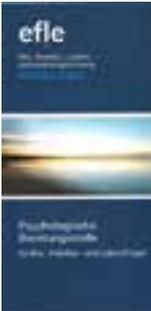
Angst überwinden: Wege zu innerer Ruhe und Stabilität



6-teiliges Seminar

Lebensqualität aktivieren - In diesem Kurs werden Methoden vorgestellt, mit denen man Angst- und Panikattacken überwinden kann. Mit verschiedenen Anwendungstechniken wie z.B. Atemtechnik, Antistressübungen, Entspannungsübungen oder Loslassen ohne zu fallen, soll die Lebensqualität wiederhergestellt und aktiviert werden.

Doz.: Marion Claßen,
 Psychologische Beraterin
Kurs: 1156d
Beginn: Mi., 22.10.2025,
 19:30-21:00 Uhr
Umfang: 6 Termine
Kosten: 66,00 €



Wir beraten Sie bei Fragen und Konflikten

- ❖ in Ehe und Partnerschaft
- ❖ in Ein-Eltern-Familien und Familien
- ❖ bei Trennung und Scheidung
- ❖ im persönlichen Leben

Hauptstr. 10-12 * 48529 Nordhorn
 Tel: 05921 - 77 888
 Mail: nordhorn@efle-bistum-os.de
www.efle-beratung.de/beratungsstellen/nordhorn

Weitere Infos zu den Beratungsstellen: 

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

FELDENKRAIS Nordhorn

Bewusstheit durch Bewegung

Die Feldenkrais-Methode ist ein angenehmer Weg, um Beweglichkeit, Leichtigkeit und Wohlbefinden im eigenen Körper zu erleben. Sie schult die Selbstwahrnehmung und zeigt neue Wege, sich leichter und effektiver zu bewegen und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten besser zu nutzen. Bitte bequeme, warme Kleidung tragen, Socken, Decke und ein Handtuch mitbringen.

Kosten: 8,00 € pro Termin

Dauer: Die Kurse finden von Ferien zu Ferien statt

Doz.: Anne Diedrichs, Zertifizierter FELDENKRAIS® Practitioner FVD

Kurs: 1149

Termin: mittwochs,
09:15-10:15 Uhr

Kurs: 1146

Termin: mittwochs,
10.30-11:30 Uhr

Kurs: 1147

Termin: mittwochs,
19:45-20:45 Uhr



FELDENKRAIS Neuenhaus

Bewusstheit durch Bewegung

Doz.: Anne Diedrichs, Zertifizierter FELDENKRAIS® Practitioner FVD

Kurs: 1148c

Termin: dienstags,
10:30-11:30 Uhr

Beginn: 12.08.2025

Kosten: 10,00 € pro Termin

Ort: Musikschule, Oelweg 26,
Neuenhaus

NEU

Workshop FELDENKRAIS Beckenbodentraining

Für Frauen

Die FELDENKRAIS-Methode unterscheidet sich von herkömmlichen Beckenboden-Trainingsprogrammen durch ihre ganzheitliche Orientierung, die auch das seelische Wohlbefinden fördert und stabilisiert. Sie kann Ihnen zu einem kräftigen und elastischen Beckenboden verhelfen. Sie erlernen ein kleines Trainingsprogramm, das sich leicht in den Alltag integrieren lässt.

Doz.: Anne Diedrichs, Zertifizierter

FELDENKRAIS® Practitioner
FVD

Kurs: 1150d

Termin: Sa., 22.11.2025,
10:00-13:00 Uhr

Kosten: 32,00 €

Workshop FELDENKRAIS Mehr Freiheit für Kopf, Nacken und Schultern

Kopf-, Nacken- und Schulterprobleme haben ihre Ursachen oft nicht in dem, was Sie tun, sondern in dem, wie Sie es tun. Mit Hilfe von angeleiteten, leichten Bewegungsabläufen erleben Sie, wie jede Bewegung von Schultern, Nacken und Kopf mit Rücken und Becken, Augen und Kiefer zusammenhängt. Entdecken Sie, wie Sie mehr Bewegungsfreiheit für sich, Ihre Schultern und Ihren Nacken gewinnen können!

Doz.: Anne Diedrichs, Zertifizierter
FELDENKRAIS® Practitioner
FVD

Kurs: 1157d

Termin: Sa., 13.12.2025,
10:00-13:00 Uhr

Kosten: 32,00 €

Für das erste Halbjahr 2026 planen wir weitere Feldenkrais Workshops. Die Termine entnehmen Sie bitte unserer Website www.fabi-nordhorn.de.



Qigong

Qigong hat seine Wurzeln in der traditionellen chinesischen Medizin. Die ausgeführten Bewegungen wirken sich gesundheitsfördernd auf Gelenke und Muskeln aus. Die Verbindung aus Bewegung, Atmung und Vorstellung führt zu Entspannung und Ruhe für Körper und Geist. Alle Übungen dienen der Förderung des energetischen Gleichgewichts im Körper.

Kosten: 6,50 € pro Termin

Dauer: Die Kurse finden von Ferien
zu Ferien statt

Doz.: Maya Schnieders,
Qigong-Kursleiterin

BAD BENTHEIM, Kath. Kirchengemeinde St. Joh. der Täufer, Nordring 32 

Kurs: 1140

Termin: dienstags,
17:30-18:30 Uhr

NORDHORN, Alte Weberei, Bewegungsraum, Vechteaue 2 

Kurs: 1145

Termin: mittwochs,
18:45-19:45 Uhr

NORDHORN, FABI, Steinmaate 2

Kurs: 1142

Termin: donnerstags,
18:30-19:30 Uhr**NORDHORN, Ev.-luth. Gemeindehaus,
Dahlienstr. 64**

Kurs: 1143

Termin: freitags,
10:00-11:00 Uhr

NEU

**Wohlfühlgymnastik und
Klangentspannung**

Durch immer größere Anforderungen im Alltag fühlen wir uns oft angespannt oder erschöpft. Zwölf einfache (yoga-ähnliche) Übungen aus der Kinesiologie für je einen Meridian, basierend auf der chinesischen Meridianlehre (bekannt aus der Akupunktur), können unser Energiesystem ausgleichen und stabilisieren. Mit dieser frischen Energie aufgeladener können wir unser Wohlbefinden steigern und unseren Alltag gelassener meistern. Abgerundet wird das Übungsprogramm mit einer Fantasiereise begleitet von hochwertigen Klangschalen.

Die Kursleiterin Ilia Wegner ist seit 30 Jahren ausgebildete Begleitende Kinesiologin DGAK und hat Erfahrung im Unterrichten von BRAIN GYM® und Touch For Health. Zudem ist sie Klangentspannungstrainerin nach Peter Hess.

Doz.: Ilia Wegner

Kurs: 1112d

Beginn: Mi., 29.10.2025,
16:30-17:45 Uhr

Umfang: 8 Termine

Kosten: 72,00 €

Hatha-Yoga

für Anfänger und Fortgeschrittene

Das uralte Wissen des Hatha-Yoga stellt ganzheitliche Übungen zur Verfügung, die jeder erlernen kann. Regelmäßige Yogapraxis verbessert die Körperwahrnehmung und lässt den Körper kräftiger und flexibler werden. Über die körperliche Übung hinaus schult Yoga ebenso Achtsamkeit und Konzentration und ist ein Weg zu mehr Aufmerksamkeit und geistiger Ruhe.

Kosten: ca. 4,00 € pro UE (à 45 min.)

Dauer: Die Kurse finden von Ferien
zu Ferien statt



WIETMARSCHEN

Doz.: Martina Benölken
Kurs: 1111
Termin: montags,
 18:15-19:45 Uhr
Ort: Sünte-Marien-Schule,
 Schulstr. 18, Kleine Turnhalle

Doz.: Martina Benölken
Kurs: 1109
Termin: dienstags,
 17:00-18:30 Uhr
Ort: Äbtissinnenhaus, Am Kloster-
 garten 8

Doz.: Martina Benölken
Kurs: 1119
Termin: dienstags,
 18:45-20:15 Uhr
Ort: Äbtissinnenhaus, Am Kloster-
 garten 8

NEUENHAUS

Doz.: Beate Aldekamp-Wolters 
Kurs: 1100
Termin: montags,
 09:00-10:30 Uhr
Ort: Musikschule, Oelweg 26

Doz.: Beate Aldekamp-Wolters 
Kurs: 1101
Termin: montags,
 17:45-19:15 Uhr
Ort: Kindergarten Dinkel-Chamä-
 leon, Berliner Str. 16

QUENDORF

Doz.: Beate Aldekamp-Wolters 
Kurs: 1107
Termin: donnerstags,
 16:30-17:45 Uhr
Ort: Brinkmann-Kerkhoff-
 Stiftung "Huus för us",
 Nordhorner Str. 140

Doz.: Beate Aldekamp-Wolters 
Kurs: 1108
Termin: donnerstags,
 18:00-19:15 Uhr
Ort: Brinkmann-Kerkhoff-
 Stiftung "Huus för us",
 Nordhorner Str. 140

NORDHORN, FABI

Doz.: Alina Michalik 
Kurs: 1116
Termin: montags,
 08:30-10:00 Uhr

Doz.: Nadine Hoegen
Kurs: 1110
Termin: montags,
 17:00-18:15 Uhr



Doz.: Beate Aldekamp-Wolters
Kurs: 1105
Termin: dienstags,
 18:30-19:30 Uhr



Doz.: Alina Michalik
Kurs: 1113
Termin: montags,
 18:30-20:00 Uhr



Doz.: Vera Bisewski
Kurs: 1114
Termin: mittwochs,
 18:00-19:30 Uhr



Doz.: Alina Michalik
Kurs: 1102
Termin: dienstags,
 08:45-10:15 Uhr



Doz.: Amanda Ay
Kurs: 1121
Termin: donnerstags,
 20:00 - 21:15 Uhr



Doz.: Beate Aldekamp-Wolters
Kurs: 1104
Termin: dienstags,
 16:45-18:15 Uhr



Doz.: Alina Michalik
Kurs: 1103
Termin: freitags,
 10:00 - 11:30 Uhr



Heizung · Sanitär · Erdwärmebohrung

Die bessere Lösung

Pluyter

Seit 1973

Alfred-Mozer-Straße 62 · Nordhorn
 Telefon 05921 82000



Dozent*in werden

Möchten Sie Ihr Themenfeld oder Ihre besondere Kompetenz als Dozent*in in der FABI auf Honorarbasis einbringen?

Wir suchen immer wieder Dozent*innen und Kursleiter*innen für unsere vielfältigen Bereiche.

Melden Sie sich gerne bei uns!

Tel.: 05921 8991-0
Mail: anmeldung@fabi-nordhorn.de

Gesundheit, Bewegung und Ernährung

Yoga auf dem Stuhl

Erleben Sie die Vorteile von Yoga auf eine sanfte und leicht zugängliche Art. Die Übungen werden im Sitzen und Stehen mit Unterstützung eines Stuhls durchgeführt. Dehnungen, leichte Kräftigungs- sowie Atemübungen tragen zu mehr Flexibilität, Gleichgewicht und allgemeinem Wohlbefinden bei. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs eignet sich für Menschen, die nicht am Boden praktizieren wollen und alle, die eine sanftere Yogapraxis bevorzugen.

Kosten: 6,80 € pro Termin (Kurse von Ferien zu Ferien)

Doz.: Nadine Hoegen

Kurs: 1106

Termin: montags,
15:30-16:45 Uhr

Yoga für Kinder siehe S. 23

Beckenboden Training für Frauen

Die Körpermitte stärken

Der Kurs eignet sich sowohl zur Prävention als auch zur Linderung evt. schon bestehender Beschwerden. In diesem Kurs lernen Sie: die Anatomie und Funktion des Beckenbodens kennen, schonende Übungen zur Stärkung des Beckenbodens, Atemwahrnehmungsübungen zur Unterstützung der Entspannung und Aktivierung des Becken-

bodens, Tipps und Tricks zur Umsetzung der Übungen im Alltag

Doz.: Marlene Jablonka

Kurs: 1130c

Beginn: Do., 28.08.2025
11:00-12:00 Uhr

Umfang: 6 Termine

Kosten: 36,00 €

FITNESS UND BEWEGUNG FÜR JEDES ALTER

Fitness-Mixer

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Ein bunter Mix aus Koordinations-, Kraft- und Ausdauer-Training. Das Zusammenspiel dieser Komponenten stärkt die Muskulatur, verbessert die Reaktions- und Koordinationsfähigkeit, mobilisiert und verbessert so die ganze Körperhaltung. Auch das Faszientraining kommt bei den abwechslungsreichen Übungen nicht zu kurz.

Doz.: Gerlinde Kröger,
Übungsleiterin Sport in der
Prävention, Zusatzausbil-
dung Step-Aerobic

Kurs: 2117

Termin: mittwochs,
Okt.-März: 17:00-18:00 Uhr
April-Sept.: 16:30-17:30 Uhr
Kosten: monatlich 13,00 €

Ort: Grundschule Südblanke,
Ursulastr. 21, Turnhalle

Fitnessstraining

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Gesundheit und Wohlbefinden sind kein Zufallsprodukt. Eine abwechslungsreiche Gymnastik aktiviert den Körper, bringt Ihr Herz-Kreislauf-System in Schwung und fördert Muskelaufbau und -straffung.

Doz.: Marlene Jablonka,
Übungsleiterin Sport in der
Prävention

Kosten: monatlich 13,00 €

Kurs: 2118

Termin: dienstags,
19:30-20:30 Uhr

Ort: Freiherr v. Stein Oberschule,
Tanusstr. 6, Turnhalle

Kurs: 2119

Termin: donnerstags,
18:00-19:00 Uhr

Ort: Ludwig-Povel-Schule, Fried-
rich-Runge-Str. 28, kleine
Turnhalle





Aquafitness / Wassergymnastik

Für alle, die sich gern im Wasser bewegen und etwas für die Gesundheit tun wollen. Die Übungen erhalten die Beweglichkeit und kräftigen die Muskulatur. Der Auftrieb des Wassers führt zu einer Entlastung der Gelenke und Muskeln, der Wirbelsäule und der Bandscheiben.

Kosten: ca. 4,00 € pro Termin

Dauer: Die Kurse finden von Ferien zu Ferien statt.

VECHTETALSCHULE

Doz.: Ann-Christin Nixdorf

Kurs: 2608

Termin: montags,
16:00-16:45 Uhr

OBERSCHULE DEEGFELD

Doz.: Mario Pal

Kurs: 2600

Termin: mittwochs,
20:00-20:45 Uhr

LUDWIG-POVEL-SCHULE

Doz.: Ann-Christin Nixdorf

Kurs: 2607

Termin: dienstags,
19:45-20:30 Uhr

Doz.: Ann-Christin Nixdorf

Kurs: 2605

Termin: dienstags,
20:30-21:15 Uhr

Doz.: Elke Ulmer-Ahlers,
Gymnastiklehrerin

Kurs: 2602

Termin: donnerstags,
19:15-20:00 Uhr

Doz.: Elke Ulmer-Ahlers,
Gymnastiklehrerin

Kurs: 2603

Termin: donnerstags,
20:00-20:45 Uhr

Doz.: Elke Ulmer-Ahlers,
Gymnastiklehrerin

Kurs: 2604

Termin: donnerstags,
20:45-21:30 Uhr

Doz.: Elisabeth van Slooten,
Physiotherapeutin

Kurs: 2606

Termin: freitags,
14:00-14:45 Uhr

Fitness für Ältere und Senioren

Zahlreiche Forschungsergebnisse belegen die positiven Effekte, die regelmäßige Bewegung – gerade auch im höheren Alter – auf die Lebensqualität hat.

So sind der Erhalt und Aufbau von Muskulatur wichtig für Knochengesundheit und Gelenkstabilität. Auch die individuelle Beweglichkeit bleibt erhalten, Koordination und Gleichgewicht werden trainiert. Diese Faktoren leisten einen wesentlichen Beitrag zur Sturzprävention. Zudem wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt und nicht zuletzt macht Bewegung in einer Gruppe Gleichgesinnter einfach Spaß.

Kommen Sie dazu – ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Kosten: monatlich 13,00 €



NORDHORN

Doz.: Anke Kollwer-Husmann,
Gymnastiklehrerin

Kurs: 2105

Termin: dienstags,
10:30-11:30 Uhr

Ort: FABI

Doz.: Heike Bobran-Witt,
Gymnastiklehrerin

Kurs: 2102

Termin: dienstags,
17:00-18:00 Uhr

Ort: Ev. Gymnasium, NINO Allee,
Bewegungshalle

Doz.: Anke Kollwer-Husmann,
Gymnastiklehrerin

Kurs: 2101

Termin: dienstags,
17:00-18:00 Uhr

Ort: Grundschule Blanke,
Klarastr., Turnhalle

Doz.: Elisabeth van Slooten,
Physiotherapeutin

Kurs: 2109

Termin: mittwochs,
08:30-09:30 Uhr

Ort: Alte Weberei, Vechteau 2,
Bewegungsraum

Doz.: Elisabeth van Slooten,
Physiotherapeutin

Kurs: 2100

Termin: mittwochs,
09:45-10:45 Uhr

Ort: Alte Weberei, Vechteau 2,
Bewegungsraum

Doz.: Heike Bobran-Witt,
Gymnastiklehrerin
Kurs: 2103
Termin: mittwochs,
16:00-17:00 Uhr
Ort: Ernst-Moritz-Arndt-Schule,
Marktstr. 31, Turnhalle

Doz.: Elisabeth van Slooten,
Physiotherapeutin
Kurs: 2104
Termin: freitags,
08:30-09:30 Uhr
Ort: FABI

WIETMARSCHEN

Doz.: Melanie Egbers
Kurs: 2120
Termin: montags,
18:00-19:00 Uhr
Ort: Sünthe-Marien-Schule,
Schulstr. 18, große Halle

Krafttraining 50plus

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Das gesundheits- und fitnessorientierte Krafttraining verbessert vor allem die Kraftausdauer und den Aufbau der Muskulatur.

Kosten: monatlich 13,00 €
Ort: EUREGIUM Mehrzweckhalle,
Krafttrainingsraum

Doz.: Roman Dortelmann
Kurs: 2111
Termin: mittwochs,
09:15-10:15 Uhr
Kurs: 2112

Termin: mittwochs,
10:15-11:15 Uhr

Doz.: Heike Bobran-Witt,
Gymnastiklehrerin
Kurs: 2122
Termin: donnerstags,
08:15-09:15 Uhr

Kurs: 2123
Termin: donnerstags,
09:15-10:15 Uhr

Kurs: 2124
Termin: donnerstags,
10:15-11:15 Uhr

TANZ

Tänze aus aller Welt

Beschwingt, meditativ und besinnlich. Angeboten wird ein buntes Potpourri für alle Jahrgangsstufen, das Spaß macht und fast nebenbei die grauen Zellen fit hält. Getanzt werden Kreistänze zu internationaler Folklore, Square, genauso wie Paartänze zu Samba- oder Walzerrhythmen. Ein fester Partner ist nicht erforderlich.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Kosten: monatlich 13,00 €

Doz.: Heike Bobran-Witt,
Gymnastiklehrerin
Kurs: 2107
Termin: dienstags,
15:30 - 16:30 Uhr
Ort: Ernst-Moritz-Arndt-Schule,
Marktstr. 31, Turnhalle

WIR HABEN DIE KARTEN

GNticket

ERLEBE MIT GN-TICKET DEINEN MOMENT!

- + SPARE MIT DER GN-CARD
- + EREIGNISSE LIVE GENIESSEN
- + SCHNELL UND EINFACH BESTELLEN

WWW.GN-TICKET.DE



ERNÄHRUNG



Allgemeine Informationen zu den Kochkursen:

Gerichte selber zubereiten, Kochen zu lernen – vom alltäglichen Essen bis zur Ausrichtung besonderer Anlässe – hauswirtschaftliches Wissen, Vorratshaltung und Resteverwertung, die Verarbeitung vorzugsweise regionaler, saisonaler und möglichst naturbelassener Lebensmittel – auch im Hinblick als Alternative zu Fertiggerichten und Fast Food – all das steht im Fokus unserer Kochclubs und Kochevents. Zu Fragen einer gesunden Lebensweise, sowie zu Ernährungs- und Lebensmittelkunde, stehen unsere erfahrenen Kochkursleiter mit Rat und Tat zur Seite. Die Teilnehmenden können sich – in ungezwungener Atmosphäre – gegenseitig auf die Finger und in die Töpfe schauen. Die zubereiteten Leckereien werden anschließend in gemütlicher Runde verzehrt.

KOCHCLUBS

Informationen zu den Kochclubs:

Die Kursgebühr in den Kochclubs enthält keine Lebensmittelumlage. Diese wird direkt mit der Kursleitung abgerechnet.

Die einzelnen Termine und Kosten der monatlich stattfindenden Kochclubs finden Sie (soweit nicht angegeben) auf unserer Website www.fabi-nordhorn.de.

Kochclubs für Paare

Paarkochclub I

1x im Quartal - montags

Doz.: Annette Brinkers

Kurs: 1500c

Termine: Mo., 15.09., 15.12.2025
19:00-22:00 Uhr

Kosten: 29,60 €

Kurs: 1500a

Termine: Mo., 09.03., 15.06.2026
19:00-22:00 Uhr

Kosten: 29,60 €

Paarkochclub II

Alle 2 Monate - freitags

Doz.: Annette Brinkers**Kurs:** 1516c**Termine:** Fr., 19.09., 21.11.2025
19:00-22:00 Uhr**Kosten:** 29,60 €**Kurs:** 1516a**Termine:** Fr., 23.01., 06.03.,
22.05.2026
19:00-22:00 Uhr**Kosten:** 44,40 €**Männerkochclubs****Männerkochclub I**Jeden letzten Freitag im Monat
19:00-22:00 Uhr**Doz.:** Almuth Wensing**Kurs:** 1506c**Beginn:** 29.08.2025 (3 Termine)**Kosten:** 44,40 €**Kurs:** 1506a**Beginn:** 30.01.2026 (5 Termine)**Kosten:** 74,00 €**Männerkochclub II**Jeden 3. Dienstag im Monat
18:00-21:00 Uhr**Doz.:** Sylvia Brüning**Kurs:** 1510c**Beginn:** 19.08.2025 (4 Termine)**Kosten:** 59,20 €**Kurs:** 1510a**Beginn:** 20.01.2026 (6 Termine)**Kosten:** 88,80 €**Männerkochclub III**Jeden 1. Montag im Monat
18:30-21:30 Uhr**Doz.:** Mechthild Onnen**Kurs:** 1507c**Beginn:** 01.09.2025 (4 Termine)**Kosten:** 59,20 €**Doz.:** Mechthild Onnen**Kurs:** 1507a**Beginn:** 02.02.2026 (4 Termine)**Kosten:** 59,20 €**Männerkochclub IV**Jeden 3. Donnerstag im Monat
18:00-21:00 Uhr**Doz.:** Sylvia Brüning**Kurs:** 1508c**Beginn:** 21.08.2025 (4 Termine)**Kosten:** 59,20 €**Kurs:** 1508a**Beginn:** 15.01.2026 (6 Termine)**Kosten:** 88,80 €**Männerkochclub V**Jeden 4. Montag im Monat
19:00-22:00 Uhr**Doz.:** Friedrich Zika**Kurs:** 1503c**Beginn:** 25.08.2025 (4 Termine)**Kosten:** 66,00 €

Kurs: 1503a
Beginn: 26.01.2025 (4 Termine)
Kosten: 66,00 €

Frauenkochclubs

Frauenkochclub am Donnerstag

Jeden 2. Donnerstag im Monat
 18:30–21:30 Uhr

Doz.: Mechthild Onnen
Kurs: 1502c
Beginn: 14.08.2025 (5 Termine)
Kosten: 82,50 €

Kurs: 1502a
Beginn: 08.01.2025 (5 Termine)
Kosten: 82,50 €

Frauenkochclub am Mittwoch

Alle 2 Monate – mittwochs
 19:00–22:00 Uhr

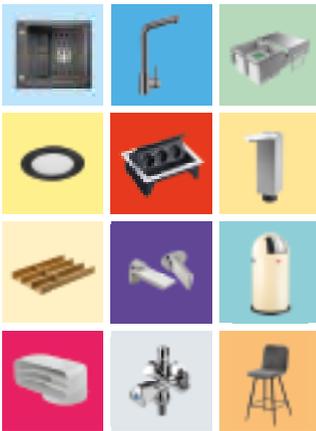
Doz.: Annette Brinkers
Kurs: 1505c
Termine: Mi., 13.08., 29.10.,
 10.12.2025
Kosten: 49,50 €

Kurs: 1505a
Termine: Mi., 11.02., 08.04.,
 10.06.2026
Kosten: 49,50 €

Frauenkochclub Rezepte nach Wunsch

1 x im Quartal – dienstags
 19:00–22:00 Uhr

Küchenzubehör



Naber®

Mit Naber zur
 perfekten Küche!



naber.com



Doz.: Annette Brinkers
 Kurs: 1515c
 Termine: Di., 23.09., 02.12.2025
 Kosten: 29,60 €

Kurs: 1515a
 Termine: Di., 03.03., 02.06.2026
 Kosten: 29,60 €

VIelfÄLTIGE KÜCHE

Vielfältige Küche rund um die Welt

Allgemeine Informationen:

Zusammen mit Frauen aus vielen verschiedenen Nationen, die in Nordhorn und Umgebung beheimatet sind, haben alle, die am Kochen und Essen interessiert sind, die Möglichkeit, Spezialitäten aus den jeweiligen Herkunftsländern zuzubereiten und die Leckereien im Anschluss daran natürlich auch zu genießen. Das gemeinsame Kochen macht nicht nur viel Spaß, sondern man erfährt auch viel Interessantes über andere Kulturen. Die Kursgebühr enthält bereits die Lebensmittelumlage und wird vor Beginn des Kurses abgebucht. (Gebühr unter Vorbehalt der Entwicklung der Lebensmittelpreise). Kommen Sie mit auf eine kulinarische Reise rund um die (Genuss)Welt.



Rumänien

Kurs: 1565c
 Termin: Fr., 05.09.2025,
 19:00-22:00 Uhr
 Kosten: 31,00 €

Indonesien

Kurs: 1566d
 Termin: Fr., 14.11.2025,
 19:00-22:00 Uhr
 Kosten: 31,00 €

Somalia

Kurs: 1560a
 Termin: Fr., 16.01.2026
 19:00-22:00 Uhr
 Kosten: 31,00 €

Ägypten

Kurs: 1561b
 Termin: Fr., 17.04.2026
 19:00-22:00 Uhr
 Kosten: 31,00 €

KOCHEVENTS

Informationen zu den Kochevents:

Die Gebühren der Kochevents beinhalten bereits die Lebensmittelkosten. Materialien wie Gläser oder Flaschen sind nur bei Kochevents, die mit + gekennzeichnet sind, mitzubringen.

Männerabend – Gartenfest

Ein Abend mit Freunden 

Doz.: Sylvia Brüning
 Kurs: 1536c
 Termin: Di., 26.08.2025,
 18:30–21:30 Uhr
 Kosten: 33,00 €

Mädelsabend – Schlemmertreff

Doz.: Annette Brinkers 
 Kurs: 1555c
 Termin: Do., 04.09.2025,
 19:00–22:00 Uhr
 Kosten: 34,00 €



KOCHEN NACH WUNSCH

Sie möchten einen Kochabend mit Freunden, Kollegen, Verwandten veranstalten?

Wir haben die Küche und den / die passende/n Koch/Köchin. Insgesamt 12 Personen haben in unserer Lehrküche Platz. Sprechen Sie mit uns den Termin ab – wir kümmern uns um alles Weitere.

Telefon: 05921 8991-0

30 Minuten Ofengerichte

Blitzrezepte 

Doz.: Almuth Wensing
 Kurs: 1587c
 Termin: Di., 09.09.2025,
 19:00–22:00 Uhr
 Kosten: 29,50 €

Septembergenuss – Gästeküche

Köstliche Spätsommerküche 

Doz.: Sylvia Brüning
 Kurs: 1537c
 Termin: Mi., 24.09.2025,
 18:30–21:30 Uhr
 Kosten: 32,00 €

After Work Cooking



Schnelle Küche nach der Arbeit

Doz.: Friedrich Zika
Kurs: 1545c
Termin: Mo., 29.09.2025,
19:00–22:00 Uhr
Kosten: 32,00 €

Pasta –



Nudeln selbstgemacht

Doz.: Melina Gross
Kurs: 1525d
Termin: Di., 28.10.2025,
18:00–21:00 Uhr
Kosten: 31,00 €

Die arabische Küche



Orientalisches Genussevent

Doz.: Anas Mustafa
Kurs: 1576d
Termin: Fr., 10.10.2025,
19:00–22:00 Uhr
Kosten: 33,00 €

Vegetarisch für Eilige



30 Minuten Gerichte

Doz.: Annette Brinkers
Kurs: 1556d
Termin: Di., 04.11.2025,
19:00–22:00 Uhr
Kosten: 32,00 €

nvb
einfach gut versorgt

Gute Energie
für dein Zuhause.



nvb.de





Partysuppen, Brot und Dips

Gästeküche - Neue Rezepte 

Doz.: Almut Wensing
 Kurs: 1588d
 Termin: Mi., 19.11.2025,
 19:00-22:00 Uhr
 Kosten: 31,50 €

Geschenke aus der Kräuterküche +

Weihnachtliches DIY 

Doz.: Sylvia Brüning
 Kurs: 1538d
 Termin: Di., 25.11.2025,
 18:30-21:30 Uhr
 Kosten: 31,00 €

Vegetarische Weihnachten

für Familie und Gäste 

Doz.: Melina Gross
 Kurs: 1526d
 Termin: Mi., 03.12.2025,
 18:00-21:00 Uhr
 Kosten: 32,00 €

Das Weihnachtsmenue entspannt genießen



Doz.: Friedrich Zika
 Kurs: 1546d
 Termin: Mo., 08.12.2025,
 19:00-22:00 Uhr
 Kosten: 37,00 €

Die libanesische Küche



Orientalisches Genussevent

Doz.: Anas Mustafa
 Kurs: 1577d
 Termin: Fr., 12.12.2025,
 19:00-22:00 Uhr
 Kosten: 33,00 €

Männersache - Kochen und Genießen



Doz.: Friedrich Zika
 Kurs: 1540a
 Termin: Mo., 12.01.2026,
 19:00-22:00 Uhr
 Kosten: 34,00 €

After Work Cooking



Schnelle Küche nach der Arbeit

Doz.: Friedrich Zika
 Kurs: 1541a
 Termin: Mo., 19.01.2026,
 19:00-22:00 Uhr
 Kosten: 32,00 €

Heiß und lecker – Suppen und Eintöpfe



Doz.: Sylvia Brüning
Kurs: 1530a
Termin: Mi., 28.01.2026,
18:30–21:30 Uhr
Kosten: 32,00 €

Streetfood Weltreise

Kulinarische Klassiker



Doz.: Melina Gross
Kurs: 1520a
Termin: Do., 05.02.2026,
18:00–21:00 Uhr
Kosten: 31,00 €

Das Beste aus der Tex Mex Küche



Doz.: Annette Brinkers
Kurs: 1550a
Termin: Mi., 18.02.2026,
19:00–22:00 Uhr
Kosten: 34,50 €



30 Minuten Ofengerichte



Blitzrezepte

Doz.: Almuth Wensing
Kurs: 1580a
Termin: Mi., 04.03.2026,
19:00–22:00 Uhr
Kosten: 29,50 €

Pasta

Nudeln selbstgemacht



Doz.: Sylvia Brüning
Kurs: 1531a
Termin: Mi., 11.03.2026,
18:30–21:30 Uhr
Kosten: 32,00 €

Die syrische Küche

Orientalisches Genussevent



Doz.: Anas Mustafa
Kurs: 1570a
Termin: Fr., 13.03.2026,
19:00–22:00 Uhr
Kosten: 33,00 €

Männersache – Kochen und Genießen



Doz.: Friedrich Zika
Kurs: 1542a
Termin: Mo., 16.03.2026,
19:00–22:00 Uhr
Kosten: 34,00 €

Bärlauch – aromatisch, würzig, köstlich



Doz.: Melina Gross
Kurs: 1521bc
Termin: Fr., 10.04.2026,
18:00–21:00 Uhr
Kosten: 31,00 €

After Work Cooking



Schnelle Küche nach der Arbeit

Doz.: Friedrich Zika
Kurs: 1543b
Termin: Mo., 20.04.2026,
19:00–22:00 Uhr
Kosten: 32,00 €

Bowls



Der köstliche Trend

Doz.: Annette Brinkers
Kurs: 1551b
Termin: Mi., 15.04.2026,
19:00–22:00 Uhr
Kosten: 34,50 €

Tapas, Fingerfood und mehr



Gästeküche

Doz.: Sylvia Brüning
Kurs: 1532b
Termin: Mi., 06.05.2026,
18:30–21:30 Uhr
Kosten: 32,0000 €



G. ENNEN + Sohn
Holzbau – Fensterbau

GmbH & Co. KG

G. Ennen + Sohn
GmbH & Co. KG
Hesepfer Weg 203
48531 Nordhorn
Fon: 05921 – 6467
Fax: 05921 – 77010
Mail: info@ennen-holzbau.de
www.ennen-holzbau.de

- Holzrahmenbau
- Dachkonstruktionen
- Überdachungen
- Carports
- Holzfenster
- Haustüren
- Wintergärten
- Lohnabbund (CNC-Technik)



Italienisch genießen



La dolce vita

Doz.: Friedrich Zika
 Kurs: 1544b
 Termin: Mo., 11.05.2026,
 19:00–22:00 Uhr
 Kosten: 37,000 €



Liköre und Sirup



Basis für Säfte und Cocktails

Doz.: Almuth Wensing
 Kurs: 1581b
 Termin: Di., 12.05.2026,
 19:00–22:00 Uhr
 Kosten: 32,00 €

Internationale Nudelgerichte



Doz.: Melina Gross
 Kurs: 1522b
 Termin: Mi., 17.06.2026,
 18:00–21:00 Uhr
 Kosten: 29,50 €

Mädelsabend – Spargel trifft Erdbeere



Doz.: Annette Brinkers
 Kurs: 1552b
 Termin: Mi., 27.05.2026,
 19:00–22:00 Uhr
 Kosten: 35,50 €

Gartenfest – Gästeküche



Ein Fest für Genießer

Doz.: Sylvia Brüning
 Kurs: 1533b
 Termin: Mi., 24.06.2026,
 18:30–21:30 Uhr
 Kosten: 34,00 €

Die jordanische Küche



Orientalisches Genussevent

Doz.: Anas Mustafa
 Kurs: 1571b
 Termin: Fr., 05.06.2026,
 19:00–22:00 Uhr
 Kosten: 33,00 €

After Work Cooking



Schnelle Küche nach der Arbeit

Doz.: Friedrich Zika
 Kurs: 1545b
 Termin: Mo., 29.06.2026,
 19:00–22:00 Uhr
 Kosten: 32,00 €



EHRENAMT

Für Teilnehmer/innen, die im Landkreis Grafenschaft Bentheim ehrenamtlich tätig sind und dies nachweisen können, sind folgende Kursangebote kostenfrei: Reichen Sie bitte bei der Anmeldung eine Bescheinigung über Ihre Ehrenamtstätigkeit ein. Weitere Informationen finden Sie mit Hilfe des QR-Codes.

Kamishibai

Kursbeschreibung siehe S. 25

Geschichten mit dem Kamishibai zu einem Erlebnis werden lassen.

Geschichtenschmiede

Kursbeschreibung siehe S. 33

Freude am Erzählen mit viel Kreativität entwickeln.

Gitarrenkurs für Anfänger

Kursbeschreibung siehe S. 48

für Jugendliche und Erwachsene

Seife sieden: Feine Naturseife

Kursbeschreibung siehe S. 46

Achtsames Töpfern

Kursbeschreibung siehe S. 47

Achtsamkeitsübungen in Kombination mit Töpfern von Gebrauchskeramik.

Resilienz: Der Weg zu innerer Kraft

Kursbeschreibung siehe S. 52

8-wöchiges Online-Seminar. Innere Stärke und mentale Widerstandsfähigkeit wecken und trainieren.

Achtsam ins neue Jahr

Kursbeschreibung siehe S. 53

Alltagstaugliche Übungen für mehr innere Balance.

Das Heilwissen der Hildegard von Bingen

Kursbeschreibung siehe S. 50

Praktische Anwendung von Heilkräutern, Heilmitteln und Herstellung einer eigenen Pflanzenapotheke.



AGBs – Allgemeine Geschäftsbedingungen und Widerrufsrecht

Anmeldungen: Anmeldungen sind zu allen Veranstaltungen erforderlich, entweder persönlich oder schriftlich. Mit der Unterzeichnung der Anmeldung bzw. dem Eingang der Onlineanmeldung (Widerrufsrecht siehe unten) wird die Anmeldung für beide Seiten verbindlich und die Kursgebühr fällig, unabhängig von der tatsächlichen Teilnahme. Dies gilt auch im Krankheitsfall. Bei Eltern-Kind-Kursen geben Sie außerdem Namen und Alter Ihres Kindes/Ihrer Kinder an. Es gelten unsere AGBs, die Sie auf unserer Homepage, im Programmheft oder im Büro der Verwaltung einsehen können.

Anmeldebestätigungen: Anmeldungen werden nicht schriftlich bestätigt. Wir benachrichtigen Sie nur, wenn der Kurs belegt ist oder nicht zustande kommt. Anmeldungen, die per Internet/E-Mail oder durch den Arbeitgeber erfolgen, werden bestätigt.

Abmeldungen: Abmeldungen sind bis zu sieben Werktagen vor Kursbeginn kostenfrei möglich. Sie sind ausschließlich in unserer Verwaltung schriftlich per Brief oder Mail vorzunehmen. Abmeldungen bei der Kursleitung sind unwirksam. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung. Bei einer späteren Abmeldung werden die vollen Kursgebühren fällig. Bei fortlaufenden Kursen wie z. B. Fitnesskursen, dem Krafttraining und dem Tanzen (Kursnummer beginnt mit „21..“) muss jeweils mit einer Frist von einem Monat schriftlich zum Quartalsende gekündigt werden.

Kursabsagen: Sollte ein Kurs mangels ausreichender Teilnehmerzahl oder Krankheit der Kursleitung abgesagt werden, erfolgt die Absage i. d. R. per E-Mail. Bei sehr kurzfristigen Absagen versuchen wir außerdem, die Teilnehmenden telefonisch zu erreichen. Bitte achten Sie darauf, Ihre aktuellen Kontaktdaten bei uns zu hinterlegen. Änderungen sind schnellstmöglich bekanntzugeben.

Teilnahmegebühren: Die Bezahlung erfolgt per SEPA-Lastschrift vom angegebenen Konto. Der Teilnahmeplatz ist sofort gebucht, das angegebene Konto wird aber erst später belastet. Bei Anmeldung für mehrere Kurse werden die Gebühren für jeden Kurs in der Reihenfolge des Beginns separat abgebucht. Die Belastung erfolgt nach Kursbeginn innerhalb von ca. 14 Tagen. Bei Rechnungsstellung fällt eine Bearbeitungsgebühr von 5,00 € an.

Ausnahmen:

PEKiP, Eltern-Kind-Gruppen, Kochkurse: hier wird die Gebühr kurz vor Kursbeginn eingezogen.

Fort- und Weiterbildungen: bei Langzeitfortbildungen werden 10 % der Kursgebühr mit der Anmeldung fällig.

Gebührenerstattung: Teilnehmende erhalten auf schriftlichen Antrag die Veranstaltungsgebühr anteilig erstattet, wenn er/sie aus von ihm/ihr nicht zu vertretenden Gründen, z. B. Krankheit, nicht am Kurs teilnehmen kann. Die Erstattungsberechnung erfolgt ab Benachrichtigung der FABI, wenn die Gründe bis spätestens eine Woche nach Benachrichtigung schriftlich nachgewiesen wurden (z. B. Attest eines Arztes). Der Erstattungsbetrag vermindert sich um 10 % der Kursgebühr, mindestens jedoch um 7,00 € (Verwaltungsaufwand). Bei einer längeren Nichtteilnahme im Kurs von 6 oder mehr Wochen kann der Platz im Kurs nicht weiter für die Teilnehmenden freigehalten werden.

Schadenspauschalen: Soweit pauschalierte Kosten oder Aufwendungen gelten gemacht werden, bleibt es den Teilnehmenden nachgelassen, einen geringeren Schaden nachzuweisen.

Adress- bzw. Kontoverbindungsänderung: Änderungen der Adresse oder Kontoverbindung sind unverzüglich mitzuteilen. Kosten, die durch fehlerhafte Angabe der Bankverbindung, durch unberechtigten Widerruf oder nicht ausreichende Kontodeckung entstehen, gehen zu Lasten der Teilnehmenden.

Bankverbindung:

Darlehnskasse Münster	IBAN: DE18 4006 0265 0003 2192 00
Grafschafter Volksbank	IBAN: DE94 2806 9956 5700 9058 00
Kreissparkasse Nordhorn	IBAN: DE49 2675 0001 0000 0434 06

Gebührenermäßigung: Viele unserer Kurse führen wir in Kooperation mit unterschiedlichen Institutionen durch, die unter Umständen Ermäßigungen bewilligen. Personen, die Hilfe zum Lebensunterhalt, Grund- sicherung oder ALG II bekommen, wenden sich bitte an die entsprechenden Leistungsträger. Nehmen zwei oder weitere Kinder einer Familie am selben Kurs teil, erhalten das zweite und jedes weitere Kind 50 % Ermä- ßigung. Bei PEKIP- und Spielgruppen zahlen Zwillinge nur einen Beitrag. Diese Ermäßigungen gelten nicht für unsere Kinderclubs. Die Gebührenermäßigung muss in jedem Fall vor Beginn des Kurses in der Verwaltung der FABI beantragt werden und bewilligt sein. Es gilt immer nur ein Ermäßigungskriterium.

Mindestteilnehmerzahl: Eine Veranstaltung findet nur statt, wenn die geplante Mindestteilnehmerzahl er- reicht ist.

Datenschutz: Datenschutz und Datensicherheit nehmen bei uns einen hohen Stellenwert ein. Ausführliche Informationen zum Datenschutz finden Sie auf unserer Homepage www.fabi-nordhorn.de

Haftungsausschluss: Für Beschädigung, Diebstahl oder den Verlust von Sachen, die auf einfacher Fahrlässig- keit beruhen, wird keine Haftung übernommen.

Widerrufsbelehrung – Widerrufsrecht: Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 2 Wochen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt mit dem Tag des Vertrags- schlusses, frühestens mit dem Erhalt dieser Belehrung. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzei- tige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist der Kath. Arbeitsgemeinschaft für Erwachsenenbildung und Familienbildung im Landkreis Grafschaft Bentheim e.V., Steinmaate 2, 48529 Nordhorn oder Email: anmel- dung@fabi-nordhorn.de – mittels eindeutiger Erklärung mitzuteilen.

Folgen des Widerrufs: Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zu- rückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns in- soweit ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufs- erklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise: Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren aus- drücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

IMPRESSUM

Katholische Arbeitsgemeinschaft
für Erwachsenen- und Familienbildung
im Landkreis Grafschaft Bentheim e.V.

Steinmaate 2, 48529 Nordhorn

V.i.S.d.P.G.: Geschäftsführerin Sabine Ruelmann

Bilder: istock, pixabay.de, pixelio.de, clipdealer.
com, fotolia.de, privat, ©FabiNordhorn, ©a/w/
sobott, ©fitdankbaby, © Melisa Balderi, Canva, KI

Layout: Petra Brinkers und Dom Medien

Auflage: 5000 Exemplare, Juni 2025

DER FÖRDERVEREIN FABI E.V.



Der **Förderverein FABI e.V.** entstand aus der Arbeit der Katholischen Familienbildungsstätte Nordhorn und versteht sich als Lobby für die Familienbildungsstätte.

Diese Einrichtung ist ein Forum für Familien und Kinder. Hier werden unter anderem neue Projekte und Kursangebote für Familien angeregt und entwickelt.

Die Katholische Familienbildungsstätte und der FABI e.V. sind offen für alle Interessierte, unabhängig vom Alter, Geschlecht, Konfession und politischer Anschauung.

Die Katholische Familienbildungsstätte versteht sich als Forum für Familien und Kinder und bietet aktuelle und gesellschaftliche Themen an:

- Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- Leben als Alleinstehende(r)/Alleinerziehende(r)
- Leben im Miteinander der Generationen
- Leben als Familie in bestimmten Krisen- und Konfliktsituationen
- Elterntraining und „Kleine Elternschule“ - Pädagogische Hilfen bei Erziehungsfragen
- Auseinandersetzung mit Fragen, Glaubensfragen und christlichen Werten
- Berufliche Weiterbildung
- Initiierung/Begleitung von Selbsthilfegruppen
- Stärkung der dezentralen Bildungsarbeit, besonders im ländlichen Bereich
- Projektarbeit

Hiermit trete ich dem Förderverein FABI e.V. bei:

Name _____

Vorname _____

Straße mit Hausnr. _____

PLZ mit Ort _____

E-Mail-Adresse _____

Mein persönlicher Mitgliedsbeitrag/Jahr:
(Mindestbeitrag/Jahr = 12 €)

= _____ €

Einzugsermächtigung

Dauerauftrag

Kontoverbindung IBAN _____

BIC _____

Ort, Datum _____

Unterschrift _____

Die notwendigen Aufgabenstellungen erfordern zusätzlichen personellen und finanziellen Aufwand der wegen unzureichender öffentlicher Bezuschussung nicht mehr finanzierbar ist. Es bedarf der finanziellen Unterstützung der Familien- und Erwachsenenbildung durch engagierte Bürgerinnen und Bürger.

Durch Ihre Mitgliedschaft im FABI-Förderverein oder durch eine Spende können Sie helfen, unsere bisherige erfolgreiche Bildungsarbeit auch für die Zukunft zu sichern.

Ihr *Markus Büttel*, Vorsitzender

Nähere Informationen:

Förderverein



Steinmaate 19

48529 Nordhorn

Telefon 05921 4177

E-Mail fab-foerderverein@web.de

IBAN: DE28 2675 0001 0005 0184 29

Bankverbindung: KSK Nordhorn BLZ: 26750001



welt
Januar 2025
SIEGER BANKENTEST
– Beratung Privatkunden –

Testung und Auszeichnung durch
Deutsches Institut für
Bankentests GmbH

Finanzplanung ist Lebensplanung.

Weitere Infos: www.difb.net/banken-qualitatstest; www.difb.net/ehrerung-der-besten-banken

Mit Ihrer persönlichen Finanzstrategie.

Lassen Sie sich jetzt von uns beraten
oder informieren Sie sich online über
das Sparkassen-Finanzkonzept
unter www.sparkasse-nordhorn.de



Weil's um mehr als Geld geht.



Kreissparkasse
Graftschaft Bentheim
zu Nordhorn