

2023

[www.fabi-nordhorn.de](http://www.fabi-nordhorn.de)

2024

bilden.bewegen.begeistern.

*Jahresprogramm*



# ALLEINE IST DOOF!

**Willkommen  
im größten Club  
der Grafschaft.**

Est. since  
**1906**

**Ich bin dabei.  
Du auch?**

## **Fast 35.000 Mitglieder profitieren von Vorteilen**

Die fast 35.000 Mitglieder der Grafschafter Volksbank eG bilden den größten Club der Grafschaft Bentheim und profitieren dabei von exklusiven Mitgliedervorteilen.

Was macht die Mitgliedschaft im größten Club der Grafschaft aus? Hier kannst du ganz einfach dabei sein, mitreden und mitgestalten.

Und mitverdienen. Denn Gemeinschaft schafft Mehrwerte. Sichere dir jetzt bis

zu 40 Geschäftsanteile und erhalte jährlich eine attraktive Dividende.

## **Die Grafschafter Volksbank eG ist**

- **lokal verankert,**
- **überregional vernetzt,**
- **demokratisch organisiert,**
- **ihren Mitgliedern verpflichtet.**

Warte nicht länger – werde auch du Mitglied im größten Club der Grafschaft!

Für eine starke Gemeinschaft.

## Liebe Leserinnen und Leser,

In unserem neuen Jahresprogramm finden Sie zahlreiche Angebote zu den unterschiedlichsten Themen. Alle haben aber eines gemeinsam:

Sie möchten bilden, bewegen und begeistern.

Damit möchten wir die Ziele sowohl der Familien- wie auch der Erwachsenenbildung verwirklichen. Wir wollen Familien in allen Belangen bestmöglich unterstützen. Angebote der Erwachsenenbildung sollen positive Anreize für Veränderungen im beruflichen und privaten Bereich geben oder auch nur für ein belebendes Miteinander sorgen.

Was uns dabei besonders auszeichnet sind die langjährige Erfahrung in der Familienarbeit, die große Fachkompetenz und die herzliche Gemeinschaft. Neben Familien in allen Facetten finden auch Singles in unserem Haus einen Platz.

### **Bilden**

Die eigene Persönlichkeit weiterentwickeln, sich neues Wissen aneignen für das Privatleben oder den Beruf, der Austausch mit anderen Kursteilnehmenden.

### **Bewegen**

Sich selber bewegen, in unseren zahlreichen Gesundheits-, Bewegungs- und Entspannungskursen und sich auch durch vielfältige Themen und Seminare im Geiste bewegen lassen.

### **Begeistern**

Gemeinsame Erlebnisse in unseren Kursen, sich kulinarisch, thematisch oder kreativ begeistern lassen, Augenblicke erfahren, die den Körper und die Seele stärken.

Wir freuen uns auf Sie und wünschen Ihnen mit unseren Bildungs- und Bewegungsangeboten viel Freude und Begeisterung.

**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 Fort- und Weiterbildung  
Tel. 05921 8991-34  
kruemborg@fabi-nordhorn.de



**Sylvia Günnemann**  
Verwaltung, Honorare  
Tel. 05921 8991-41  
guennemann@fabi-nordhorn.de



**Kerstin Jagusch**  
Verwaltung  
Tel. 05921 8991-45  
jagusch@fabi-nordhorn.de



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



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



**Joana Schulz**  
Buchhaltung  
Tel. 05921 8991-43  
schulz@fabi-nordhorn.de



**Brigitte Salmen**  
Auszubildende  
Tel. 05921 8991-0  
azubi@fabi-nordhorn.de



**Martina Benölken**  
Fachbereich Sport, Gesundheit  
Tel. 05921 8991-0  
benoelken@fabi-nordhorn.de



**Elvira Bäsemann**  
Fachbereich Essen und Trinken  
Tel. 05921 8991-0  
baesemann@fabi-nordhorn.de

Besuchen Sie uns im Internet:

[www.fabi-nordhorn.de](http://www.fabi-nordhorn.de)



Katholische  
Familienbildungsstätte  
Steinmaate 2, 48529 Nordhorn

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

## Familie

- 8 Elternforum
- 12 Kess erziehen
- 12 Erste Hilfe
- 13 Treffpunkt für Alleinerziehende
- 16 PEKiP / Eltern-Kind-Gruppen
- 18 Kinderclubs (Loslösegruppen)
- 18 Babymassage
- 18 Kinder und (Groß-) Eltern
- 24 Babysitterausbildung
- 25 Kinder-Küche
- 26 Schwimmkurse

## Fort- und Weiterbildung

- 28 Pädagogische Fachkräfte an Schulen
- 31 Kindertagespflegepersonen
- 32 Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte
- 38 Sprachkurse
- 40 Malteser – Weiterbildungen

## Mensch und Gesellschaft

- 42 Christliches Leben
- 47 Gesellschaft
- 48 Gesprächskreise
- 48 Literatur
- 49 Gedächtnistraining
- 50 Selbsthilfegruppen
- 50 Ehrenamt

## Gesundheit, Bewegung Entspannung

- 67 Vorträge und Seminare
- 68 Lebe leichter, Heilfasten
- 69 Entspannung / Feldenkrais / Qigong, Pilates
- 74 Yoga
- 76 Fitness und Bewegung für jedes Alter
- 79 Tanzen 60+ / Bauchtanz / Line Dance
- 80 Aquafitness / Wassergymnastik

Alle Veranstaltungen stehen unter dem Vorbehalt der Entwicklungen der Corona Pandemie.

## Freizeit und Kreativität

- 51 Seife sieden
- 53 Kreativer Austausch
- 53 Nähen
- 54 Fotografie
- 55 Gitarrenkurse

## Essen und Trinken

- 57 Kochclubs
- 59 Vielfältige Küche rund um die Welt
- 60 Kochevents

### Vorstand:

Helena Witschen-Schulze-Berndt (Vorstandsvorsitzende), Dr. Gerd Uffelman (2. Vorsitzender), Inge Axmann, Bärbel Grote, Heinrich Heidkamp, Christoph Mersmann und Pfarrer Rainer von Carnap

### Geschäftsführung:

Sabine Ruelmann

Anmeldung und Allgemeine Geschäftsbedingungen unter [www.fabi-nordhorn.de](http://www.fabi-nordhorn.de)



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



## Seminare im Elternforum

### Gaming – digitale Spiele 🌿

Fantastische Welten in Minecraft bauen, sich in FIFA oder Fortnite messen oder mit Geschicklichkeit und Strategie knifflige Aufgaben lösen. Für Millionen von Kindern und Jugendlichen gehören digitale Spiele zum Alltag. Was macht diese Faszination aus? Welche Unterschiede gibt es in den Spielvorlieben von Mädchen und Jungen? Auf welche Risiken treffen sie in ihren Spielen? Worauf sollte ich bei der Auswahl von digitalen Spielen achten? Und was tun, wenn der Medienkonsum

Überhand nimmt? Das sind die zentralen Fragen des Elternabends.

**Doz.:** Andrea Herzog, Jugendschutzbeauftragte des Landkreises Graftschaft Bentheim.

**Kurs:** 1405d

**Termin:** Do., 05.10.2023, 19:30-21:45 Uhr

**Kosten:** kostenlos

### Hausmittel und Naturheilkunde für Kinder 🌿

Hausmittel, Kräuter und ätherische Öle können auch bei Kindern gute Dienste leisten. Mit vielen Praxisbeispielen wird vermittelt, welche Pflanzen und Hausmittel für Babys und Kinder bis ca. 12 Jahren geeignet sind, z.B. bei Erkältung, Bauchschmerzen, Schürfwunden oder juckenden Insektenstichen. Fast immer sind die Zutaten zu Hause vorrätig. Sie kosten wenig und helfen manchmal sogar besser als teure Medikamente. In vielen leicht nachzumachenden Rezepten wird ganz praktisch der richtige Umgang mit den Schätzen der Natur vermittelt. Es werden die besten Naturheilmittel für Kinder und die wichtigsten Inhalte der Hausapotheke vorgestellt, damit Sie sich auch am Wochenende oder mitten in der Nacht zu helfen wissen, falls Ihrem Kind etwas fehlen sollte.

**Doz.:** Beate Czernohous

**Kurs:** 1446d

**Termin:** Mo., 09.10.2023, 19:30-21:45 Uhr

**Kosten:** 10,00 €

### 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

**Kurs:** 1441d

**Termin:** Di., 21.11.2023, 19:30-21:45 Uhr

**Kosten:** 10,00 €

**Kurs:** 1441a

**Termin:** Di., 20.02.2024, 19:30-21:45 Uhr

**Kosten:** 10,00 €

**Kurs:** 1441b

**Termin:** Di., 28.05.2024, 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 zurecht zu kommen.

In Kooperation mit der Hospizhilfe Grafschaft Bentheim.

**Doz.:** Anne Reimann und  
Dozent\*innen-Team

**Kurs:** 1400d

**Termin:** Do., 23.11.2023,  
19:00–21:15 Uhr

**Kosten:** kostenlos

## Schöner Draußen! Der kindgerechte Garten

Ein Sandkasten, eine Schaukel und gähnende Leere, so sehen viele Gärten aus, in denen Kinder spielen. Machen Sie Ihren Garten zu einem sicheren Lern- und Erlebnisort für Ihre Kinder und lernen Sie, wie Sie mit einfachen Mitteln einen Traumgarten für Kinder verwirklichen können. Es geht um einen Familiengarten, in dem jeder seinen Platz findet und um Abenteuer und Spielspass jenseits genormter Spielgeräte. Darüber hinaus werden die besten Kinderpflanzen vorgestellt und Hinweise zu Sicherheitsrisiken und Giftpflanzen gegeben.

**Doz.:** Beate Czernohous

**Kurs:** 1437a

**Termin:** Mo., 04.03.2024,  
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

**Kurs:** 1442b

**Termin:** Di., 23.04.2024,  
19:30–21:45 Uhr

**Kosten:** 10,00 €

## Auszeit als Mama – ein Mama Abend!

Mama sein – ein Traum und Vollzeitjob. Daneben noch den Haushalt und weitere Verpflichtungen, da bleibt kaum eine Minute Zeit für einen selbst. Das zerrt an den Nerven, sorgt für schlechte Laune und das wiederum führt zu einem schlechten Gewissen, weil man z.B. als Mama nicht mehr so ruhig reagiert hat. Mamas brauchen kleine Auszeiten im Alltag. Kleine Auszeiten finden sich an den ungewöhnlichsten Ecken – lassen Sie uns gemeinsam schauen!

**Doz.:** Stefanie Pietruschka

**Kurs:** 1443b

**Termin:** Di., 11.06.2024,  
19:30–21:45 Uhr

**Kosten:** 10,00 €

## 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.

### 11.09.2023: Wann beginnt Erziehung?

Marie Wiese, Physiotherapeutin, Eltern-Coaching nach Jesper Juul, Anmeldung: Ev. Familien-Bildungsstätte Lüneburg, [info@familienbildungsstaette.de](mailto:info@familienbildungsstaette.de)

### 09.10.2023: Hausmittel für Kinderkrankheiten

Alicia Schulze, Gesundheits- und Krankenpflegerin, Anmeldung: Haus der Familie Braunschweig, [info@hdf-braunschweig.de](mailto:info@hdf-braunschweig.de)

### 13.11.2023: Recht im Internet

Gesa Stückmann, Rechtsanwältin, law4school, Anmeldung: Ev. Familien-Bildungsstätte Uelzen, [info@fabi-uelzen.de](mailto:info@fabi-uelzen.de)

### 11.12.2023: Born to be wild – was brauchen Kinder?

Herbert Renz Polster, Kinderarzt, Wissenschaftler, Autor, Anmeldung: Ev. Familien-Bildungsstätte Lüneburg, [info@familienbildungsstaette.de](mailto:info@familienbildungsstaette.de)

### 08.01.2024: Wie Kinder ticken – ein Einblick in die Welt der Kinder

Thomas Rupf, Erziehungswissenschaftler und Autor, Anmeldung: Ev. Bildungsstätte Celle, [info@fabi-celle.de](mailto:info@fabi-celle.de)

### 12.02.2024: Was bedeutet Spielen für Kinder?

Kristin Löhr, Dipl.- Sozialarbeiterin und -pädagogin, Entspannungspädagogin für Kinder, Anmeldung: Ev. Familien-Bildungsstätte Uelzen, [info@fabi-uelzen.de](mailto:info@fabi-uelzen.de)

### 11.03.2024: Pubertät – gelassen in stürmischen Zeiten

Peter Holona, Sport- und Bewegungstherapeut, familylab®-Seminarleiter, Anmeldung: Ev. Familien-Bildungsstätte Lüneburg, [info@familienbildungsstaette.de](mailto:info@familienbildungsstaette.de)

### 08.04.2024: Wie können wir das Selbst(wert)gefühl unserer Kinder stärken

Sarah Kellner, Psychotherapeutin, Anmeldung: Ev. Bildungsstätte Celle, [info@fabi-celle.de](mailto:info@fabi-celle.de)

### 13.05.2024: Der K(r)ampf mit dem Schlafen

Vanessa Cristalli, Schlafexpertin, Anmeldung: Haus der Familie Braunschweig, [Info@hdf-braunschweig.de](mailto:Info@hdf-braunschweig.de)

### 10.06.2024: Klassische Erziehungsfallen – wie kommen wir da wieder raus?

Thomas Rupf, Erziehungswissenschaftler und Autor, Anmeldung: Ev. Familien-Bildungsstätte Uelzen, [info@fabi-uelzen.de](mailto:info@fabi-uelzen.de)



## Erste Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder

Was tun im Notfall? Wenn Ihr Kind sich plötzlich verletzt, wenn es Schmerzen hat, blutet, sich verbrennt 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.:** Martin Möllers  
**Umfang:** je Kurs 2 Termine  
**Kosten:** 48,00 €  
**Ort:** Nordhorn, Malteser Hilfsdienst, Zeppelinstraße 17

**Kurs:** 1401c  
**Termine:** Mi., 20.09., 27.09.2023,  
 18:00-21:45 Uhr

**Kurs:** 1401d  
**Termine:** Mi., 22.11., 29.11.2023,  
 18:00-21:45 Uhr

**Kurs:** 1401a  
**Termine:** Mi., 14.02., 21.02.2024,  
 18:00-21:45 Uhr

**Kurs:** 1401b  
**Termine:** Mi., 15.05., 22.05.2024,  
 18:00-21:45 Uhr



## 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

## LOHNE

**Kurs:** 0501d  
**Termine:** mittwochs ab 01.11.2023,  
 19:00-21:15 Uhr

**Umfang:** 5 Termine  
**Kosten:** 23,00 € inkl. Handbuch  
**Ort:** Lohne, Familien Service Büro

## BAD BENTHEIM

**Kurs:** 0502a  
**Termin:** Sa., 02.03.2024,  
 09:15-15:15 Uhr  
**Kosten:** 21,00 € inkl. Handbuch  
**Ort:** Bad Bentheim, Familien Service Büro

## NORDHORN

**Kurs:** 0501b  
**Termine:** mittwochs ab 17.04.2024,  
 19:00-21:15 Uhr  
**Umfang:** 5 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:** 01.09.2023,

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., 16.09., 09.12.2023  
 jeweils 15:00 Uhr

**Ort:** St. Josef, Gemeindehaus,  
 Veldhauser Str.



## Eltern-Cafés

Offener Treff für Eltern mit Kindern bis 3 Jahre

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 Familien Service Büro Schüttorf, Tel. 05921 963731,

Das Angebot ist kostenlos und findet in Kooperation mit dem Landkreis Grafschaft Bentheim statt.



## SCHÜTTORF

**Doz.:** Alexandra Wallis

**Termin:** donnerstags,  
09:30-11:30 Uhr (die einzelnen Termine finden Sie auf unserer Website)

**Kosten:** kostenlos

**Ort:** Bürgerzentrum "Alte Kirchschole", Kirchgasse 2, Schüttorf

## BAD BENTHEIM

**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:** Familienservicebüro Neuenhaus, Hauptstr. 55



## Pflegefamilien gesucht

### für Kinder :

- die für einen kurzen oder längeren Zeitraum nicht in ihrem Elternhaus aufwachsen können
- aller Altersstufen (allein oder als Geschwister)
- die meist noch Kontakt zu ihren Eltern oder anderen Verwandten haben
- die wegen ihrer seelischen, geistigen oder körperlichen Einschränkungen einer besonderen Förderung bedürfen

### Pflegeeltern sollten folgendes mitbringen:

- Einfühlungsvermögen, Verständnis, Offenheit, Belastbarkeit und Toleranz
- Fähigkeit, eigenes erzieherisches Handeln zu reflektieren
- Bereitschaft zur Zusammenarbeit mit dem Jugendamt und der Herkunftsfamilie
- geordnete wirtschaftliche Verhältnisse und ausreichender Wohnraum

### Der Pflegekinderdienst bietet Ihnen:

- Individuelle Vorbereitung und Qualifizierung der Pflegeeltern in Form von Einzelgesprächen und Bewerbergruppen.
- Betreuung und Beratung der Pflegefamilien
- Begleitung von Besuchskontakten zwischen dem Pflegekind und leiblichen Eltern
- Gruppenabende für Pflegeeltern, Supervision
- Zahlung von Pflegegeld

### Ansprechpartner für Familien



Dezernat II  
Bezirksübergreifende Dienste  
van-Delden-Str. 1-7  
48529 Nordhorn

Frau Oing	Zi. 173	Tel. (05921) 96- 1373
Herr Collet	Zi. 174	Tel. (05921) 96- 1374
Frau Kappelhoff	Zi. 175	Tel. (05921) 96- 1375
Frau Timmer	Zi. 175	Tel. (05921) 96- 1610
Frau Niers	Zi. 176	Tel. (05921) 96- 1376

**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 69600  
lcc.nordhorn@reisebuero-berndt.de  
www.reisebuero-berndt.de  
Firnhaber Straße 2  
48529 Nordhorn



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.) 8,40 € (fortlaufender Kurs, Gebühr wird quartalsweise fällig)



**NORDHORN, PEKiP Raum, ehem. Marienkrankenhaus, Eingang Kanalweg**

**Doz.:** Roswitha Börger  
**Kurs:** 1811  
**Termin:** montags,  
15:30–17:00 Uhr

**Doz.:** Maike Gappa  
**Kurs:** 1820  
**Termin:** mittwochs,  
8:45–10:15 Uhr

**Doz.:** Maike Gappa  
**Kurs:** 1821  
**Termin:** mittwochs,  
10:45–12:15 Uhr

**Doz.:** Roswitha Börger  
**Kurs:** 1810  
**Termin:** mittwochs,  
15:30–17:00 Uhr

**Doz.:** Vera Büscher  
**Kurs:** 1813  
**Termin:** donnerstags,  
09:15–10:45 Uhr

**Doz.:** Simone Olthaus  
**Kurs:** 1812  
**Termin:** freitags,  
9:00–10:15 Uhr

**Doz.:** Simone Olthaus  
**Kurs:** 1809  
**Termin:** freitags,  
10:30 – 11:45 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.) 7,00 € (fortlaufender Kurs, Gebühr wird quartalsweise fällig)

**NORDHORN, FABI, Steinmaate 2**

**Doz.:** Nina Janke  
**Kurs:** 2321  
**Termin:** dienstags,  
08:45–10:15 Uhr

**SCHÜTTORF, Physio-Vital, Salzberger Straße 57**

**Doz.:** N.N.  
**Kurs:** 2314  
**Termin:** montags,  
9:00–10:30 Uhr

**UELSEN, ev.-altref. Gemeindehaus, Eschweg 1**

**Doz.:** Melanie Grube  
**Kurs:** 2319  
**Termin:** mittwochs,  
9:30–11:00 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.) 7,00 € (fortlaufender Kurs, Gebühr wird quartalsweise fällig)

**NORDHORN, FABI, Steinmaate 2**

**Doz.:** Jessica Timmers  
**Kurs:** 2316  
**Termin:** montags,  
15:30–17:00 Uhr

**Doz.:** Nina Janke  
**Kurs:** 2311  
**Termin:** dienstags,  
10:30–12:00 Uhr

**Doz.:** Annika Harink  
**Kurs:** 2312  
**Termin:** mittwochs,  
15:30–17:00 Uhr

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

## Kinderclub

Loslösegruppe für Kinder ab 2 Jahre

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

**Kurs:** 2402

**Doz.:** Nicole Niemann

**Termin:** mittwochs und freitags  
9:00-11:30 Uhr

**Kosten:** pro Termin (2,5 Std.) 9,00 €  
(fortlaufender Kurs, Gebühr wird quartalsweise fällig)

**Ort:** FABI, Steinmaate 2

ren durch den Tanz ihre Sinne, dabei stehen Raumorientierung, Grob- und Feinmotorik im engen Zusammenhang mit Wahrnehmung und Denken. Habt ihr Lust? Dann tanzt mit uns!

**Doz.:** Kristina Hercz

**Kurs:** 1320c

**Beginn:** Mi., 23.08.2023,  
15:00 – 16:00 Uhr

**Umfang:** 6 Termine

**Kosten:** 36,00 €

**Kurs:** 1320d

**Beginn:** Mi., 08.11.2023,  
15:00 – 16:00 Uhr

**Umfang:** 6 Termine

**Kosten:** 36,00 €

**Kurs:** 1321a

**Beginn:** Mi., 24.01.2024,  
15:00 – 16:00 Uhr

**Umfang:** 6 Termine

**Kosten:** 36,00 €

**Kurs:** 1321b

**Beginn:** Mi., 15.05.2024,  
15:00 – 16:00 Uhr

**Umfang:** 6 Termine

**Kosten:** 36,00 €



## Babymassage

Voraussichtlich ab Herbst bieten wir neue Babymassage-Kurse an. Aktuelle Informationen entnehmen Sie gerne unserer Website:

[www.fabi-nordhorn.de](http://www.fabi-nordhorn.de)

## KURSE FÜR KINDER MIT IHREN (GROß-) ELTERN

### Tanz mit mir zusammen

Hand in Hand!

Dieser Kurs richtet sich an Eltern mit Kindern im Alter von 2 - 4 Jahre, die Spaß an Bewegung und Musik haben. Es geht um einen Mix aus spielerischem Tanz und Bewegung mit Elementen aus der Psychomotorik. Die Kinder aktivie-

## Outdoor Abenteuer mit Papa

Vater-Kind

für 7-12 jährige Kinder mit ihren Vätern

Ein spannendes Outdoor Abenteuer wartet auf Kinder mit ihren Vätern. Wald und Wiesen werden gemeinsam erkundet, Spiel und Spaß stehen auf dem Programm, genauso wie Schnitzen, Kennenlernen des Bogenschießens, Lagerfeuer mit Stockbrot und Bratwurst. Weitere Informationen (Adresse, etc.) erhalten die Teilnehmenden vorab per Email.

**Doz.:** Martin Kamphuis

**Kosten:** 57,00 € (pro Vater-Kind-Paar)

**Ort:** Nordhorn, Tillenberge

**Kurs:** 1765c

**Termin:** Sa., 02.09.2023,  
14:00-20:00 Uhr

**Kurs:** 1765b

**Termin:** Sa., 04.05.2024,  
14:00-20:00 Uhr

## Ab in den Wald – Waldbaden für Familien

siehe S. 70



– 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**

## Rund um die Kartoffeln

Kochen für Kinder ab 6 Jahre mit einem Erwachsenen

Gemeinsam bereiten wir leckere Gerichte rund um die Kartoffel zu. Fingerfood-Rezepte runden unseren Kochkurs ab. Zum Schluss wird alles in gemütlicher Runde probiert.

**Doz.:** Annette Brinkers  
**Kurs:** 1755d  
**Termin:** Sa., 07.10.2023,  
 10:00-13:00 Uhr  
**Kosten:** 37,50 €



## Laterne basteln

Angebot für Kinder ab 4 Jahre mit einem Erwachsenen

Die Laternenzeit naht! Wir basteln gemeinsam leuchtende Laternen aus Papptellern. Die Muster finden Sie in Kürze auf unserer Website. Bitte bei Anmeldung angeben, welche Laterne gewünscht wird. Die Materialkosten werden vor Ort mit der Dozentin abgerechnet: 4,00 € pro Laterne.

**Doz.:** Ilona Revermann  
**Kurs:** 1753d  
**Termin:** Sa., 04.11.2023,  
 10:00-13:00 Uhr  
**Kosten:** 14,90 € (plus Materialkosten vor Ort)

## Seifenschaum und Badetraum

Angebot für Kinder ab 6 Jahre mit einem Erwachsenen

Zusammen erstellen wir frische Seife, bunte Duschjellys, erfrischendes Peeling, duftende Bodybutter und Badesalz. Auch ideal als Do-it-yourself (Weihnachts-) Geschenk. Die Materialkosten werden vor Ort mit der Dozentin abgerechnet: 12,00 € pro Eltern-Kind-Paar, für jedes weitere Kind 8,00 €

**Doz.:** Almuth Wensing  
**Kurs:** 1720d  
**Termin:** Sa., 04.11.2023,  
 09:30-11:45 Uhr  
**Kosten:** 18,90 € (plus Materialkosten vor Ort)

## Sternstunden – ein kreativer Adventsnachmittag

Angebot für Kinder ab 6 Jahre mit einem Erwachsenen

Gemeinsam basteln wir bei warmem Punsch unterschiedlichste Sterne. Wir werden mit Holz, Wachs, Papier und Farbe kreativ und gestalten Sterne als Adventsdeko und als Weihnachtsbaumschmuck. Spannende Geschichten gehören auch dazu. Die Materialkosten werden vor Ort mit der Dozentin abgerechnet: 10,00 € pro Eltern-Kind-Paar, für jedes weitere Kind 5,00 €.

**Doz.:** Almuth Wensing  
**Kurs:** 1721d  
**Termin:** Sa., 18.11.2023,  
 15:00-17:15 Uhr  
**Kosten:** 18,90 € (plus Materialkosten vor Ort)

## Weihnachtsbäckerei

Backen für Kinder ab 4 Jahre mit einem Erwachsenen

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

**Doz.:** Annette Brinkers  
**Kurs:** 1730d  
**Termin:** Sa., 02.12.2023,  
 09:30-11:45 Uhr  
**Kosten:** 27,50 €



## Osterbäckerei

Backen für Kinder ab 4 Jahre mit einem Erwachsenen

Heute können Kinder ab 4 Jahren zusammen mit einem Erwachsenen backen. Ob bunte Ostereier, freche Hasen oder süße Lämmer – Ostergebäck aus Rührteig ist schnell und einfach hergestellt und erweckt bei den kleinen Bäckermeistern garantiert viel Neugierde, denn hier sind der Fantasie beim Verzieren keinerlei Grenzen gesetzt.

**Doz.:** Annette Brinkers  
**Kurs:** 1750a  
**Termin:** Sa., 09.03.2024,  
 09:30-11:45 Uhr  
**Kosten:** 27,50 €

## Was hat die Tulpe mit Ostern zu tun?

Kreativangebot für Kinder ab 6 Jahre mit einem Erwachsenen

Wir entdecken die Ostergeschichte einmal ganz anders. Außerdem basteln wir tolle Osterdeko fürs Nest und den Tisch! Dabei kommen Holz, Farbe, Moos und natürlich Eier ins Spiel. Die Materialkosten werden vor Ort mit der Dozentin abgerechnet: 12,00 € pro Eltern-Kind-Paar, für jedes weitere Kind 8,00 €.

**Doz.:** Almuth Wensing  
**Kurs:** 1721a  
**Termin:** Sa., 16.03.2024,  
 09:30-12:30 Uhr  
**Kosten:** 24,50 €

## 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](http://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



## LandArt

Naturpädagogische Aktion für 6-8 jährige Kinder mit einem Erwachsenen

Was ist LandArt? Aus vielen verschiedenen Naturmaterialien aus dem Wald werden ohne Hilfsmittel (wie Kleber, Scheren etc.), vergängliche Kunstwerke an Ort und Stelle geschaffen und der Natur überlassen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Raus aus dem Alltagsstress und die pure Natur genießen, entspannen und gemeinsam Spaß haben. Die Kursleiterin ist Heilpädagogin und zertifizierte Naturpädagogin.

Dieses Angebot findet in Kooperation mit dem Tierpark Nordhorn statt.

**Doz.:** Nicole Ramm  
**Kurs:** 1766b  
**Termin:** Sa., 20.04.2024,  
 09:00-12:00 Uhr  
**Kosten:** 23,00 €  
**Ort:** Tillenberge Parkplatz

## Leckerer Gartenspaß

Kochen für Kinder ab 6 Jahre mit einem Erwachsenen

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

**Doz.:** Annette Brinkers  
**Kurs:** 1752b  
**Termin:** Sa., 15.06.2024,  
 11:00-14:00 Uhr  
**Kosten:** 37,50 €



## 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](mailto:anmeldung@fabi-nordhorn.de)

## 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.:** Britta Becker  
**Umfang:** 4 Termine  
**Kosten:** 36,00 €

#### SCHÜTTORF, Oberschule, Karlstr. 5

**Kurs:** 1326c  
**Termine:** Mo., 04.09., 11.09., 18.09., 25.09.2023,  
15:00-16:30 Uhr

#### LOHNE, Familienservicebüro, Siemensstraße 15

**Kurs:** 1325d  
**Termine:** Fr., 03.11., 10.11., 24.11., 01.12.2023,  
15:30-17:00 Uhr

#### NORDHORN, FABI, Steinmaate 2

**Kurs:** 1322a  
**Termine:** Fr., 09.02., 16.02., 23.02., 01.03.2024,  
15:30-17:00 Uhr

#### BAD BENTHEIM, Familienservicebüro, Ochtruper Str. 10

**Kurs:** 1324b  
**Termine:** Fr., 24.05., 31.05., 07.06., 14.06.2024,  
15:30-17:00 Uhr



#### Ballett Workshop

vom Broadway nach Nordhorn

Im Workshop werden Freude an der Bewegung, Bewegungsgestaltung zur Musik und tänzerische Ausdrucksmöglichkeiten auf spielerische Art altersgerecht vermittelt. Spielerisch und tänzerisch wird der Körper gekräftigt und gedehnt. Die Haltung verbessert sich so auf natürliche Weise.

**Doz.:** Niklas Roling (Musicaldarsteller, Choreograf und Vokalpädagogin)  
**Umfang:** 3 Termine  
**Kosten:** 30,00 €  
**Ort:** Nordhorn, Alte Weberei, Bewegungsraum

**Alter:** 5-10 Jahre  
**Kurs:** 1336c  
**Termine:** Fr., 18.08., 25.08., 1.09.2023,  
16:00-17:00 Uhr

**Alter:** 5-10 Jahre  
**Kurs:** 1337c  
**Termine:** Fr., 18.08., 25.08., 1.09.2023,  
17:00-18:00 Uhr

**Alter:** 11-18 Jahre  
**Kurs:** 1338c  
**Termine:** Fr., 18.08., 25.08., 1.09.2023,  
18:00-19:00 Uhr

#### Kinder-Küche

für Kinder von 7-12 Jahre

In den Kursen der "Kinder-Küche" werden gemeinsam zu verschiedenen Themen leckere Gerichte gekocht oder gebacken und anschließend zusammen probiert. Die Kinder bekommen die Rezepte zum Nachkochen mit nach Hause.

**Doz.:** Nadine Schikanski

#### Sommerpicknick

Wir verabschieden den Sommer mit einem Picknick und stellen ein kleines sommerliches Buffet zusammen.

**Kurs:** 1346c  
**Termin:** Fr., 01.09.2023,  
15:45-18:00 Uhr  
**Kosten:** 19,50 €

#### Weihnachtsbäckerei

Wir backen und verzieren Weihnachtsplätzchen.

**Kurs:** 1346d  
**Termin:** Fr., 01.12.2023,  
15:45-18:00 Uhr  
**Kosten:** 18,50 €

#### Lustige Schneemänner

Wir stellen leckere Schneemänner her.

**Kurs:** 1346a  
**Termin:** Fr., 09.02.2024,  
15:45-18:00 Uhr  
**Kosten:** 18,50 €

#### Pizza Pizza

Wir backen Pizza mit verschiedenen Belägen.

**Kurs:** 1346b  
**Termin:** Fr., 03.05.2024,  
15:45-18:00 Uhr  
**Kosten:** 18,50 €



## KINDER - SCHWIMMKURSE

Wir führen für unsere Schwimmkurse keine Wartelisten. Die Termine der einzelnen Kurse finden Sie auf unserer Website [www.fabi-nordhorn.de](http://www.fabi-nordhorn.de).

Sie können sich auf [www.fabi-nordhorn.de](http://www.fabi-nordhorn.de) für die Schwimmkurse anmelden.



### Schwimmen für Kinder mit Handicap

#### Für Anfänger ab 5 Jahren

So ganz nebenbei und mit viel Spaß im Wasser werden hier die motorischen Fähigkeiten gefördert. Kinder, die an Land auf Hilfsmittel angewiesen sind, können sich hier im warmen Wasser viel freier bewegen. Das fördert Selbstvertrauen und Selbständigkeit. In diesem Kurs können die Kinder, je nach Fähigkeiten, das Schwimmen erlernen und das Schwimmabzeichen Seepferdchen erwerben. Ein Elternteil begleitet das Kind ins Wasser!

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

Doz.: Petra Aschermann  
Kurs: 1915  
Termin: montags  
16:15-17:00 Uhr

Ort: Nordhorn, Vechtetalschule, Schwimmhalle

### Schwimmen für Kinder - Anfänger

Für Kinder ab 5 Jahre, Abnahme Schwimmabzeichen Seepferdchen.

Die Kurse finden von Ferien zu Ferien statt und umfassen 8-10 Termine. Kosten pro Termin 4,00 €.

#### VECHTETALSCHULE

Doz.: Annegret Kissau

Kurs: 1900  
Termin: mittwochs  
16:00-16:45 Uhr

Kurs: 1901  
Termin: mittwochs  
16:45-17:30 Uhr

#### LUDWIG POVEL SCHULE

Doz.: Frauke Hochmann,  
Joachim Hoed

Kurs: 1902  
Termin: mittwochs  
15:30-16:15 Uhr

Kurs: 1907  
Termin: mittwochs  
16:15-17:00 Uhr

Doz.: Annegret Kissau

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

### Schwimmen für Kinder - Fortgeschrittene

Für Kinder ab 5 Jahren, die bereits das Seepferdchen-Abzeichen haben. Abnahme des Bronze-Schwimmabzeichens.

Die Kurse finden von Ferien zu Ferien statt und umfassen 8-10 Termine. Kosten pro Termin 4,00 €.

#### DEEGFELDSCHULE

Doz.: Joachim Hoed

Kurs: 1908  
Termin: freitags  
14:00-14:45 Uhr

Kurs: 1909  
Termin: freitags  
14:45-15:30 Uhr

Kurs: 1911  
Termin: freitags  
15:30-16:15 Uhr

Doz.: Frauke Hochmann

Kurs: 1913  
Termin: freitags  
14:00-14:45 Uhr

Kurs: 1910  
Termin: freitags  
14:45-15:30 Uhr

Kurs: 1912  
Termin: freitags  
15:30-16:15 Uhr





## Fort- und Weiterbildung

Ausführliche Kursbeschreibungen zu den Fort- und Weiterbildungen finden Sie auf unserer Homepage [www.fabi-nordhorn.de](http://www.fabi-nordhorn.de).

Ansprechpartnerin ist Renate Krümborg, Tel.: 05921 8991-0

Eine Förderung vieler Fortbildungen ist über die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft des Landkreises Grafschaft 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 bzw. Integrationshelfer\*in (es besteht die Möglichkeit, eine zusätzliche Weiterbildung zu besuchen/Zertifikatskurs "Inklusionshelfer\*innen"). 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.:** Anita Pucknat  
und Dozent\*innenteam  
**Kurs:** 0866b  
**Beginn:** laufender Kurs  
**Umfang:** 37 Termine (160 UStd. + 60 Std. Praktikum)  
**Kosten:** 790,00 € (Ermäßig. mögl.)

**Doz.:** Stefanie Pietruschka  
und Dozent\*innenteam  
**Kurs:** 0865d  
**Beginn:** 06.11.2023  
**Umfang:** 42 Termine (160 UStd. + 60 Std. Praktikum)  
**Kosten:** 790,00 € (Ermäßig. mögl.)

Ein weiterer Kurs ist ab April 2024 in Planung. Aktuelle Informationen hierzu entnehmen Sie unserer Homepage [www.fabi-nordhorn.de](http://www.fabi-nordhorn.de)



## Inklusionshelfer\*innen 🙋

Qualifizierung für inklusive Begleitung/Schulassistent in der Schule

Der KEB Zertifikatskurs richtet sich an Interessent\*innen für das Aufgabengebiet unterstützender Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, die von einer Beeinträchtigung betroffen sind. Die erfolgreiche Teilnahme wird nach einem Abschlusskolloquium mit einem landesweit gültigen Zertifikat bescheinigt.

**Doz.:** Stefanie Pietruschka  
und Dozent\*innenteam  
**Kurs:** 0820a  
**Beginn:** Mo., 22.01.2024,  
16:00-19:15 Uhr  
**Umfang:** 16 Termine (60 UStd.)  
**Kosten:** 580,00 €

## WiYS-Hast du ein Problem, dann lass uns die Lösung gehen 🙋

Für pädagogische Mitarbeiter\*innen in der Schulbegleitung

Im Berufsalltag gibt es sicherlich auch Missverständnisse und Schwierigkeiten. Wir wünschen uns dann, den anderen besser zu verstehen. Das kann das Kind sein, das wir begleiten, die Klassenkameraden, Lehrer, Kollegen oder auch unsere eigene Familie zu Hause. Vielleicht brauchst du selbst eine Antwort auf eine dringende Frage? Mit der WiYS Methode versuchen wir uns empathisch in die Situation hinein zu spüren und eine Lösung zu finden, bei der die Betroffenen sich gut fühlen.

## 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.

Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Landkreis Grafschaft Bentheim

NINO-Allee 11, 48529 Nordhorn,  
Tel.: 05921 962302, van-Delden-  
Straße 1-7, 48529 Nordhorn



**Doz.:** Anita Pucknat  
**Kurs:** 0823a  
**Termine:** Do., 18.01. und 25.01.2024,  
19:00-22:15 Uhr  
**Kosten:** 69,00 €

## Achtsamkeit und Entspannung

Pädagogische Mitarbeiter\*innen an Schulen erarbeiten ein AG Programm

Achtsamkeits-Übungen können das Selbstvertrauen und die Ausgeglichenheit bei Kindern fördern. Sie helfen, den Körper und die Gefühle bewusst wahr zu nehmen und erweitern zugleich den Wortschatz. Die spielerischen Übungen stärken den kommunikativen sozialen Aspekt, wirken bei innerer Unruhe und verbessern die Konzentrationsfähigkeit. Darüber hinaus stärken sie das Mitgefühl und den wertschätzenden Umgang miteinander.

**Doz.:** Anita Pucknat  
**Kurs:** 0824a  
**Termine:** Do., 08.02. und 15.02.2024,  
19:00-22:15 Uhr  
**Kosten:** 69,00 €

## Komm – spiel mit!

Für pädagogische Mitarbeiter\*innen an Schulen

Eine gute Beschäftigung für Klassen können Gruppenspiele sein. Spielen wir mit der Gruppe ein Spiel, fördern wir gleichzeitig den Teamgeist, das Selbstbewusstsein und das Selbstwertgefühl.

Vor allem aber machen Spiele allen viel Spaß und können zu verschiedenen Zeitpunkten eingesetzt werden. Wir nähern uns theoretisch und praktisch dem Thema Spielen und betrachten einige Spiele genau, um eine Idee davon zu entwickeln, wann ich welches Spiel mit welchem Ziel einsetzen kann.

**Doz.:** Stefanie Pietruschka  
**Kurs:** 0821a  
**Termine:** Do., 22.02. und 29.02.2024,  
19:00-22:15 Uhr  
**Kosten:** 69,00 €  
**Ort:** Gemeindehaus St. Augustinus, Burgstraße, Nordhorn

## Vertretungssituationen sicher meistern

Für pädagogische Mitarbeiter\*innen an Schulen

Für Vertretungssituation im Unterricht werden Bastelaktionen und Lernspiele vorgestellt und ausprobiert. Es geht schwerpunktmäßig darum, spontan Unterricht vertreten zu können und direkt Ideen zu haben, was mit der Klasse umgesetzt werden kann.

**Doz.:** Stefanie Pietruschka  
**Kurs:** 0822a  
**Termine:** Do., 07.03. und 14.03.2024,  
19:00-22:15 Uhr  
**Kosten:** 69,00 €

## 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 und basiert auf dem gemeinsamen Konzept des Bundesverbandes für Kindertagespflege e.V. und des Deutschen Jugendinstituts (DJI).

**Doz.:** Stefanie Pietruschka und Dozent\*innenteam  
**Kurs:** 0824a  
**Beginn:** laufender Kurs  
**Umfang:** 35 Termine (160 UStd.)  
**Kosten:** 790,00 €  
(Eigenanteil 79,00 €)  
**Ort:** Gemeindehaus St. Augustinus, Burgstraße, Nordhorn

## Konzeptionsweiterentwicklung in der Kindertagespflege

**Doz.:** Stefanie Pietruschka  
**Kurs:** 0812d  
**Termine:** Mo., 27.11.2023 und 15.01.2024,  
19:00-22:15 Uhr  
**Kosten:** 98,00 €  
**Kurs:** 0802bd  
**Termine:** Di., 16.04. und 14.05.2024,  
19:00-22:15 Uhr  
**Kosten:** 98,00 €

## Die Kleinsten ganz groß

KEB Zertifikatskurs für Fachkräfte in der Kleinstkindpädagogik. Kinder unter drei Jahren haben andere Bedürfnisse als ältere Kinder. Diese berufsbegleitende Qualifizierung bereitet auf die Herausforderung der Arbeit mit den Kleinsten vor. Themen: Die Entwicklung von Kindern unter drei Jahren, gesetzliche Rahmenbedingungen, räumliche Voraussetzungen, Eingewöhnungsmodelle, Erziehungspartnerschaft mit den Eltern, Umsetzung der Betreuung und Bildung von Kindern unter drei Jahren, Wahrnehmungsförderung von 0-3 Jahren, Sprachentwicklung und Sprachförderung, die Rolle der pädagogischen Fachkräfte, Konzeptentwicklung in Kindertagesstätten. Nach regelmäßiger Teilnahme und abschließender Prüfung wird ein Zertifikat vergeben.

**Doz.:** Suzanne von Melle  
und Dozent\*innenteam

**Kurs:** 0801a

**Beginn:** Fr., 08.03.2024,  
09:00-12:15 Uhr

**Umfang:** 8 Termine (40 UStd.)

**Kosten:** 580,00 €



## Einführungskurs für Zusatzkräfte in Kindertagesstätten

Richtlinie "Qualität in Kitas" - Ziel des Kurses ist es, Betreuungskräften ohne pädagogische Grundqualifizierung einen Einstieg als Zusatzkraft in Kitas zu erleichtern. In 160 UStd. werden kindheitspädagogische und rechtliche Grundkenntnisse vermittelt. Der Kurs ist tätigkeitsbegleitend und gewährleistet damit einen engen Theorie-Praxis-Bezug. „Zusatzkräfte Betreuung“ sind in Gruppen oder auch gruppenübergreifend unterstützend tätig, in denen überwiegend Kinder im Alter von drei Jahren bis zum Schuleintritt betreut werden. Teilnahmevoraussetzung: Sekundarabschluss 1 – Realschule, eine abgeschlossene Berufsausbildung und ein Arbeitsvertrag mit einer Kindertageseinrichtung. Die Kurskosten werden vom örtlichen Träger (Kindertagesstätte) übernommen. In Kooperation mit dem Landkreis Grafschaft Bentheim.

**Doz.:** Daniela Müller-Korte  
und Dozent\*innenteam

**Kurs:** 0864d

**Beginn:** Do., 09.11.2023  
08:45-12:00 Uhr

**Umfang:** 33 Termine (160 UStd.)

**Kosten:** kostenlos



## 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.:** Sonja Wasmer

**Kurs:** 0227d

**Beginn:** Mi., 11.10.2023,  
09:00 - 15:30 Uhr

**Umfang:** 9 Termine (72 UStd.)

**Kosten:** kostenlos

**Ort:** Nordhorn, DRK Mehrgenerationenhaus, Schulstraße 19



## Vernetzungstagung Praxismentoring

Tagung für qualifizierte Praxismentor\*innen und Lehrkräfte aus Berufs-/Fachschulen, die in einer PM-Qualifizierung referiert haben oder dies planen oder mit einer teilnehmenden Kita kooperieren (möchten). Die regionale Vernetzungstagung für Praxismentor\*innen unterstützt die Zusammenarbeit zwischen Lernort Praxis und Lernort Schule. Schwerpunkte der Tagung sind die Stärkung der persönlichen Reflexionskompetenz und die Schaffung und Stärkung der Kooperationsstrukturen. Die Teilnahme ist gebührenfrei.

## Nifbe-Inhouse-Maßnahmen für Teams von Kitas

Mit dem Bildungsschwerpunkt „Vielfalt gestalten – Handlungskompetenzen stärken“ möchte das nifbe pädagogische Fachkräfte in ihrem täglichen Umgang mit Vielfalt unterstützen. Auf der Grundlage eines fachlichen Grundlagen- und Perspektivpapiers bietet das nifbe seit 2018 in Kooperation mit der Familienbildungsstätte Nordhorn Krippen, Kindergärten und Kitas kostenlose Qualifizierungsmaßnahmen, z.B. als 2-tägige Inhouse-Schulungen (stundenumfassend 28 UStd. inkl. Leitungsvorgespräch), an. Ausgehend von den konkreten Bedarfen der Einrichtungen können Themen bearbeitet werden. Interessierte Einrichtungen können sich direkt unter [www.nifbe.de](http://www.nifbe.de) online bewerben.

### Nähere Informationen:

Fabi Nordhorn:

Renate Krüenberg, Tel.: 05921 8991-0,  
[krueenberg@fabi-nordhorn.de](mailto:krueenberg@fabi-nordhorn.de)

Regionale nifbe Transferstelle Südwest:

Gerlinde Schmidt-Hood, Tel.: 05921  
963510, [gerlinde.schmidt-hood@nifbe.de](mailto:gerlinde.schmidt-hood@nifbe.de)



Gefördert durch das Niedersächsische Kultusministerium.

**Doz.:** Sonja Wasmer  
**Kurs:** 0220b  
**Beginn:** Mi., 29.05.2024,  
 09:00 - 16:00 Uhr  
**Kosten:** kostenlos  
**Ort:** Gemeindehaus St. Augustinus, Burgstraße, 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 Situation (unkonzentriert, überfordert, abgelenkt, unruhig, nicht bei sich selbst usw.) abgeholt und gefördert werden können. Auch als Teamfortbildung buchbar.

**Doz.:** Angelika Robert  
**Kurs:** 0825d  
**Termin:** Mi., 11.10.2023  
 09:00-16:00 Uhr  
**Kosten:** 98,00 €

### Mein Musikinstrument bin ich

Als Erzieher\*in möchten wir dem Kind vielfältige kreative Ausdrucksmöglichkeiten vermitteln, die seinen Erfahrungshorizont durch neue wertvolle Herausforderungen erweitern. Musik

spielt dabei eine wichtige Rolle. Oft fehlt die entsprechende Ausstattung, um musikalische Erlebnisse zu schaffen. Was wäre der Ausweg? Unser Fortbildungsangebot zielt darauf, Aktivitäten für die musikalische Interaktion mit Kindern zu erproben, indem man unsere einzigen zur Verfügung stehenden Instrumente unterstützend einsetzt: Uns selbst!

**Doz.:** Cecilia Barrios Bulling  
**Kurs:** 0824d  
**Termin:** Mo., 09.10.2023,  
 09:00-16:00 Uhr  
**Kosten:** 98,00 €

### Kess - erziehen

Für Kindertagespflegepersonen

Kess - erziehen wurde als Trainingsprogramm für Eltern entwickelt, aber auch Tagesmütter 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, um aus beginnenden Eskalationen auszusteigen und Konflikte mit den Kindern gemeinsam anzugehen und zu lösen. In dieser Fortbildung wollen wir Kindertagespflegepersonen das Kess-Programm vorstellen und die Einheiten mit Blick auf die Betreuungsaufgabe in der Kindertagespflege durchführen. Das Arbeitshandbuch ist in der Gebühr enthalten.

**Doz.:** Anita Pucknat, Kess-Trainee  
 rin  
**Kurs:** 0829d  
**Termin:** Sa., 18.11.2023,  
 09:00-15:30 Uhr  
**Kosten:** 89,00 €

### Wenn Kinder hauen und beißen – ganz normal?!

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 Herausforderung 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:** 0822d  
**Termin:** Mi., 22.11.2023,  
 09:00-16:00 Uhr  
**Kosten:** 98,00 €

### 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

### Hier spielt die Musik ...

Lingener Straße 3  
 48531 Nordhorn  
 05921 / 878-336  
 musikschule@nordhorn.de  
 www.musikschule-nordhorn.de



Sprachbereiche und mögliche Beeinträchtigungen, Sprachförderung und Sprachförderprogramme im Elementarbereich und Mehrsprachigkeit bei Kindern.

**Doz.:** Barbara Wilczek  
**Kurs:** 0823d  
**Termin:** Mi., 29.11.2023,  
 09:00-16:00 Uhr  
**Kosten:** 98,00 €

### 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:** 0810a  
**Termin:** Di., 06.02.2024,  
 09:00-16:00 Uhr  
**Kosten:** 98,00 €

### 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:** 0812a  
**Termin:** Mi., 14.02.2024,  
 09:00-16:00 Uhr  
**Kosten:** 98,00 €

### Jahrmarkt der Sinne und Farben

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

**Doz.:** Angelika Robert  
**Kurs:** 0808a  
**Termin:** Di., 12.03.2024,  
 09:00-16:00 Uhr  
**Kosten:** 98,00 €

### Schlüsselsituationen in der Krippe

Grundbedürfnisse der Kinder beachten  
 Schlüsselsituationen sind das Bringen und Abholen der Kinder, die Sauberkeitsentwicklung und Körperhygiene, die Mahlzeiten, das Schlafen und zur Ruhe kommen, ebenso die Eingewöhnung eines Kindes und der kontinuierliche Dialog mit den Eltern. Diese in den

Blick zu nehmen und gut zu begleiten ist Inhalt dieser Fortbildung.

**Doz.:** Suzanne von Melle  
**Kurs:** 0803b  
**Termin:** Mi., 17.04.2024,  
 09:00-16:00 Uhr  
**Kosten:** 98,00 €

### Autismus-Spektrumstörungen

Autistische Kinder angemessen begleiten

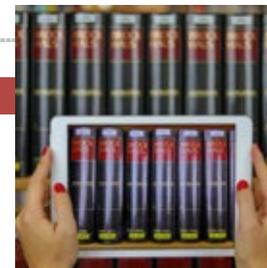
Grundlagenwissen für pädagogische Fachkräfte. Was ist eigentlich Autismus, wie kann ich Autismus erkennen und was kann ich tun, um Kinder mit Autismus zu unterstützen. Dieses sind nur einige der Fragestellungen, mit denen wir uns in dieser Fortbildung beschäftigen werden. Daneben wird es auch Möglichkeiten zum Austausch geben.

**Doz.:** Annelies Schaaïj-Koops  
**Kurs:** 0812b  
**Termin:** Mi., 24.04.2024,  
 09:00-16:00 Uhr  
**Kosten:** 98,00 €

### Musikalisches Experimentieren mit der Stimme

Zu den vielfältigen Rollen, die wir im pädagogischen Alltag übernehmen, zählt auch die Rolle als Klangforscher\*in und Musikgestalter\*in. Wir gehen dabei auf eine Entdeckungsreise und lassen uns von Möglichkeiten klingender Gegenstände oder Musikinstrumente begeistern, um neue Ideen für das Musizieren mit Kindern zu schaffen. Aber was ist mit unserer Stimme? Ziel dieses Seminars ist es, die vielfältigen Klänge und Ausdrucksformen der Stimme als Gestaltungsmittel für die musikalische Arbeit mit Kindern zu erkennen und zu erforschen.

150 Jahre Nordhorn  
 Stadtbibliothek



### MEDIENAUSSLEIHE 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](http://www.stadtbibliothek-nordhorn.de) und rund um die Uhr ausleihen.

(Foto © Manuel Gabel)

## Sprachkurse für Ukrainer\*innen und andere Geflüchtete in Nordhorn und Wietmarschen

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.

Ansprechpartnerin:

Renate Krümborg, Tel.: 05921 8991-0,  
Mail: kruemborg@fab-nordhorn.de



**Doz.:** Cecilia Barrios Bulling  
**Kurs:** 0807b  
**Termin:** Mo., 29.04.2024,  
09:00-16:00 Uhr  
**Kosten:** 98,00 €

### 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:** 0804b  
**Termin:** Mi., 08.05.2024,  
09:00-16:00 Uhr  
**Kosten:** 98,00 €

### Elterngespräche souverän meistern

Es wird wertschätzend mit den Qualitäten und Ressourcen der Teilnehmenden gearbeitet, verschiedene praktische und erfahrungsorientierte Methoden kommen zum Einsatz. Weitere Inhalte: die Wirkung von Sprache und Körpersprache, die eigene Haltung gegenüber dem Gesprächspartner lernen zu reflek-

tieren, die Vorstellung theoretischer Modelle und systemischen Zusammenhängen, eigene Erfahrungen und Muster besser verstehen und einordnen können.

**Doz.:** Barbara Wilczek  
**Kurs:** 0805b  
**Termin:** Mi., 29.05.2024,  
09:00-16:00 Uhr  
**Kosten:** 98,00 €

### Gute Sprachentwicklung von Anfang an

In dieser Fortbildung geht es um die Meilensteine der normalen Sprach- und Sprechentwicklung von Kindern bis zum 6. Lebensjahr. Dargestellt werden die Voraussetzungen für eine gute Sprachentwicklung. Aufbauend darauf werden Tipps und Spielideen zur Förderung der Sprache für verschiedene Bereiche und Altersstufen gegeben. Beim Thema "Sprachstörungen" geht es um mögliche Hinweise auf Auffälligkeiten und die Frage "Wann ist fachliche Hilfe erforderlich und an wen muss man sich dann wenden?".

**Doz.:** Melanie Gernaerd  
**Kurs:** 0806b  
**Termin:** Mi., 05.06.2024,  
09:00-16:00 Uhr  
**Kosten:** 98,00 €

### Ich bin ganz meiner Meinung...

Gespräche im Job

Tipps für herausfordernde Gespräche im Job - Fortbildung für Personal aus den Bereichen Kita, Tagespflege, Kursleitungen etc..

Ziel der Fortbildung soll sein, Sie für Gesprächssituationen zu stärken, die Sie als schwierig und nicht immer angenehm erleben, die eigene kommunikative Kompetenz für anspruchsvolle und herausfordernde Situationen zu stärken und alltagstaugliche Instrumente für sperrige Gesprächsmomente und die eigene Stressbewältigung kennenzulernen.

**Doz.:** Ursula Bolg, Dipl.-Pädagogin,  
Supervisorin DGSv  
**Kurs:** 0811b  
**Termin:** Do., 06.06.2024,  
09:00-16:00 Uhr  
**Kosten:** 98,00 €

### Eine Reise auf einen fremden Planeten

Natursensibilisierung im Kitaalltag

Kindern sollen im Lernumfeld Natur "Erlebnissräume" geschaffen und angeboten werden. Natürlicher Bewegungs- und Erfahrungsdrang soll spielerisch und einfach erlebt werden. Inhalte der Fortbildung sind Wald- und Wiesen-spiele, kooperative Spiele zur Sinnesschulung, Kimspiele, Vertrauensspiele, Geschicklichkeitsspiele. Themenorientiertes Arbeiten, basteln, bauen und

arbeiten mit Naturmaterialien. Auch als Teamfortbildung buchbar.

Doz.: Angelika Robert  
Kurs: 0809b  
Termin: Di., 11.06.2024,  
09:00-16:00 Uhr  
Kosten: 98,00 €

IN KOOPERATION MIT DEM  
MALTESER HILFSDIENST e.V.



### Informationen und Anmeldung

Servicestelle Nord, Geschäftsstelle  
Ulmenstrasse 8, 49751 Sögel  
Tel.: 05952 9120  
Christina Schröer

Christina.Schroer@malteser.org  
www.malteser-kurse.de

### Betreuung Bettlägeriger

Doz.: Frau Schulz.  
Kurs: 0870a  
Termine: Di., 12.09., Do., 14.09.2023,  
18:30-21:30 Uhr  
Kosten: 50,00 €  
Ort: Nordhorn, Malteser Hilfsdienst,  
Zeppelinstraße 17

Weitere Fortbildungen in Kooperation  
mit dem Malteser Hilfsdienst finden Sie  
auf unserer Homepage  
www.fabi-nordhorn.de





**MIKULLA**  
BESTATTUNGEN



Bestattungen | Beratung | Trauerhalle | Traueranzeigen | Vorsorge | Vorträge

Wir sind für Sie da  
in der Grafschaft Bentheim

Neuenhauser Straße 37 | 48529 Nordhorn | T: 05921 34642 | F: 05921 320194 | E: info@mikulla-bestattungen.de  
www.mikulla-bestattungen.de



# SOMMERFEST



## 20. August

14:00 Uhr 2023  
Wortgottesdienst

14:30 – 18:00 Uhr  
buntes Programm  
im FABI-Garten

Kaffee,  
Kuchen,  
Bratwurst

### Bühnen- Programm:

Seniorentanz,  
Gitarrenspiel und  
Line Dance

Für Kinder:  
Schminken  
Glitzer-Tattoos  
Filzen

## 60 Jahre FABI

1963-2023

16:00 Uhr  
Christian Hüser  
Konzert



Kath. Familienbildungsstätte Nordhorn, Steinmaate 2,  
Tel. 05921 8991-0 [www.fabi-nordhorn.de](http://www.fabi-nordhorn.de)



# MENSCH UND GESELLSCHAFT

## CHRISTLICHES LEBEN

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

### Kirche – gehen oder bleiben?

Seminar mit Austausch

Es gibt gute Gründe für ein Hadern mit der Kirche: die erschütternden Missbrauchsfälle und verloren gegangenes Vertrauen, die Kirchensteuer, die Rolle der Frau u.a. . Aber genauso gibt es auch gute Gründe zu bleiben: der Glaube an Gott, das Leben mit christlichen

Werten, meine Wurzeln in der Gemeinde, viele positive Erfahrungen in der Gemeinschaft und im ehrenamtlichen Engagement. Wie lässt sich das vereinbaren und wie kann ich mit gutem Gefühl vielleicht doch bleiben?

Zu einem angeregten Austausch über das, was mich hadern lässt und das, was mich aber auch hält lädt Pfarrer Rainer von Carnap in die FABI ein.

**Doz.:** Rainer von Carnap  
**Kurs:** 1239c  
**Termin:** Mi., 27.09.2023,  
19:00-21:15 Uhr

### Schöpfungsverantwortung leben

Der Wunsch nach besserem Klimaschutz nimmt zu und viele Menschen fragen sich, wie das gelingen kann. Statt allgemeingültigen Antworten bietet der Abend Grundsätzliches zur Schöpfung und einem verantwortlichen Umgang "mit sich und der Welt". Es sind Überlegungen, die anregen möchten, das Klima schützen zu helfen, die Schöpfung bewahren zu können und das Leben erleben zu lassen.

**Doz.:** Rainer von Carnap  
**Kurs:** 1233d  
**Termin:** Mi., 04.10.2023,  
19:00-21:15 Uhr

### 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:** 1231d  
**Termin:** Do., 16.11.2023,  
19:00-21:15 Uhr  
**Ort:** Gemeindehaus St. Augustinus, Burgstraße

### 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:** 1230a  
**Termin:** Do., 15.02.2024,  
19:00-21:15 Uhr  
**Ort:** Wietmarschen, Äbtissinnenhaus, Am Klostergarten 8

### 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 ist die Atempause unverzichtbar.

**Doz.:** Rainer von Carnap  
**Kurs:** 1232a  
**Termin:** Do., 21.03.2024,  
19:00-21:15 Uhr  
**Ort:** Gemeindehaus St. Augustinus, Burgstraße

## Engel – Fantasie und Wirklichkeit



Neben biblischen Belegen weiß auch das große Glaubensbekenntnis, dass es neben der sichtbaren auch die unsichtbare Welt gibt. Hildegard von Bingen zeigt, wie wenig Throne, Mächte und Gewalten mit barocken Putten zu tun haben. Da Engel zu jeder Zeit für unterschiedliche Anliegen instrumentalisiert wurden, wirbt der Vortrag nun für einen vernünftigen Umgang mit dem Phänomen "Engel".

**Doz.:** Rainer von Carnap  
**Kurs:** 1234b  
**Termin:** Do., 18.04.2024,  
 19:00–21:15 Uhr  
**Ort:** Bad Bentheim, Kath. Kirchengemeinde, Nordring 32

## Was Maria für die Kirche und den Glauben bedeutet



Die Verehrung der Mutter Jesu ist nicht unumstritten – die Volksfrömmigkeit, Luthers Wertschätzung des Magnificat oder das „Lumen Gentium“ im 2. Vatikanischen Konzil sind da völlig unterschiedlich. Ein moderner Zugang wirbt nun für eine reflektierte Marienverehrung zur Bereicherung des gelebten Glaubens.

**Doz.:** Rainer von Carnap  
**Kurs:** 1235b  
**Termin:** Do., 23.05.2024,  
 19:00–21:15 Uhr  
**Ort:** Wietmarschen, Äbtissinnenhaus, Am Klostergarten 8



## Das Mysterium der Raunächte



Geschichten und Märchen erzählen

Die Zeit der Raunächte ist zwischen Weihnachten und dem 6. Januar. Ein Jahr geht zu Ende, ein neues beginnt. Es ist die Zeit der Sonnenwende, der Besinnlichkeit, eine Zeit der Geister und Seelen, ein Kampf zwischen Gut und Böse. Viele Geschichten und Märchen haben hier ihren Ursprung. Brauchtum und Aberglauben entstammen dieser Jahreszeit. Der Kurs beinhaltet Geschichten, Gedichte und Märchen dazu. Zu entsprechender Musik werden einfache Tänze getanzt. Sozusagen ein Eintauchen in die Zeit der Raunächte.

**Doz.:** Heike Koschnicke  
**Kurs:** 1162d  
**Termin:** Sa., 09.12.2023,  
 10:00–12:15 Uhr  
**Kosten:** 15,00 €

## Brigid und das Feuer



Weißer Brigid im Februar bringt Segen für das ganze Jahr. Brigid, keltische Göttin: Wer war sie? Welche Bedeu-

tung hat sie heute noch? Mit Märchen, Geschichten und Tanz gehen wir auf Spurensuche. Bequeme Kleidung und Schuhe mitbringen, sowie ein Getränk und wer mag, auch einen kleinen Snack.

**Doz.:** Heike Koschnicke  
**Kurs:** 1161a  
**Termin:** Sa., 17.02.2024,  
 10:00–12:15 Uhr  
**Kosten:** 15,00 €

## 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 Ablauf: freitags: Film und anschl. Abendgebet, samstags Morgengebet, Frühstück und Austausch zum Film, montags Gespräch und Austausch, Abendgebet und Abschluss

**Doz.:** Jürgen Veldboer  
**Umfang:** jeweils 3 Termine  
**Ort:** Gemeindehaus St. Josef,  
 Veldhauser Straße  
**Kosten:** kostenlos

**Kurs:** 1225d  
**Beginn** Fr., 24.11.2023,  
 19:00 – ca. 22:00 Uhr

**Kurs:** 1225a  
**Beginn** Fr., 15.03.2024,  
 19:00 – ca. 22:00 Uhr

## Spiritualität im Alltag



Selbstfürsorge, Achtsamkeit, Intuition stärken – diese Inhalte von Seminaren sind hochaktuell. Aber nicht neu, denn schon vor Jahrhunderten gab es Hilfsmittel in der christlichen Mystik, die den Menschen Lebenshilfe bieten konnten. In zwei Workshops (jeweils 2 Abende) wird dieser alten Mystik nachgegangen und geschaut, wie sie uns heute im Alltag behilflich sein kann. Die ausführlichen Inhalte der Workshops finden Sie auf unserer Homepage.

**Doz.:** Anita Pucknat  
**Kosten:** 15,00 € je Workshop (2 Abende)  
**Ort:** Nordhorn, Kirchenschiff,  
 Burgstraße

### Workshop 1:

#### Die Rose im Labyrinth von Chartres

**Kurs:** 1242d  
**Termine:** Do., 09.11., 16.11.2023,  
 19:00–21:00 Uhr

### Workshop 2: Der Regenbogen

**Kurs:** 1243a  
**Termine:** Do., 22.02., 29.02.2024,  
 19:00–21:00 Uhr





## Buchstabensuppe

Ein Angebot des Kirchenschiffs

Essen Sie gerne in Gemeinschaft? Die "Buchstabensuppe" ist ein Mittagstisch mit Lesung im Restaurant Aulona, Hauptstr. 2 in Nordhorn. An jedem zweiten Mittwoch im Monat um 12:30 Uhr lesen Menschen aus der Stadt oder Region Texte, die Mut machen. Dazu gibt es ein Menü (mit Fleisch oder vegetarisch) zum Preis von 9,90 Euro. Anmeldung im Kirchenschiff – bitte bis spätestens freitags vor der Veranstaltung.

**Termine:** Mi., 12.07., 09.08., 13.09., 11.10., 08.11., 13.12.2023

Anmeldung im Kirchenschiff:

Telefon: 05921-1796441,

E-Mail: [info@kirchenschiff-nordhorn.de](mailto:info@kirchenschiff-nordhorn.de).



## Obdachlos katholisch

Auf dem Weg zu einer Kirche, die wieder ein zu Hause ist.

Wie bleibt man katholisch, wenn die Institution Kirche so menschenverachtend unterwegs ist? Das ist eine Frage, die sich aktuell viele Katholiken stellen. Bei dieser Lesung mit Regina Laudage-Kleeberg, Religionswissenschaftlerin und ehemalige, langjährige Mitarbeiterin des Bistums Essen, geht es um das Thema: katholisch sein und bleiben – wenn die Kirche so gar nicht geht. Sie beschreibt, wie eine Kirche aussehen sollte, in der wieder mehr Menschen ein zu Hause finden. Die Lesung findet in Kooperation mit dem Kirchenschiff statt.

**Doz.:** Regina Laudage-Kleeberg, Religionswissenschaftlerin

**Kurs:** 1210d

**Termin:** Di., 10.10.2023, 19:30-21:45 Uhr

**Kosten:** kostenlos

**Ort:** Nordhorn, St. Augustinus Kirche, Burgstraße



## GESELLSCHAFT

### Vorsorgeverfügungen

Jeder von uns kann durch Unfall, Krankheit oder Alter in die Lage kommen, dass er/sie wichtige Angelegenheiten des Lebens nicht mehr selbstverantwortlich regeln kann. Was wird, wenn ich auf Hilfe anderer angewiesen bin? Wer handelt und entscheidet für mich? Wird dann mein Wille auch beachtet werden? Die Vorsorgevollmacht ermöglicht Selbstbestimmung: Sie ist eine privatrechtliche Form, in der ich einer anderen Person Vertretungsmacht für den Fall erteilen kann, wenn ich selber nicht mehr entscheidungs- oder handlungsfähig bin. In der Veranstaltung werden Ihnen wichtige Informationen zu diesem Thema vermittelt.

**Doz.:** Oliver Bossink (SKM), rechtlicher Betreuer

**Kosten:** kostenlos

**Ort:** Nordhorn, SKM, Mittelstr. 7

**Kurs:** 1250d

**Termin:** Di., 10.10.2023, 19:00-21:15 Uhr

**Kurs:** 1250b

**Termin:** Di., 23.04.2024, 19:00-21:15 Uhr



**Doz.:** Vanessa Hoff (SkF), rechtliche Betreuerin

**Kosten:** kostenlos

**Ort:** Nordhorn, SKF, Bentheimer Str. 33

**Kurs:** 1251d

**Termin:** Mi., 15.11.2023, 19:00-21:15 Uhr

**Kurs:** 1251b

**Termin:** Mi., 15.05.2024, 19:00-21:15 Uhr



### Wie erstelle ich eine Patientenverfügung

„Mit einer schriftlichen Patientenverfügung können Patient\*innen für den Fall ihrer Einwilligungsunfähigkeit in medizinischen Angelegenheiten vorsorglich festlegen, dass in einer bestimmten Situation bestimmte medizinische Maßnahmen durchzuführen oder zu unterlassen sind.“ (BMG). Im Vortrag werden Grundlagen zum Erstellen der Patientenverfügung vermittelt und Fragen rund um das Thema beantwortet.

**Doz.:** Monika Strieker (SkF), rechtliche Betreuerin

**Kosten:** kostenlos

**Ort:** FABI

**Kurs:** 1252d

**Termin:** Di., 14.11.2023, 19:00-21:15 Uhr

**Kurs:** 1252a

**Termin:** Mi., 21.02.2024, 19:00-21:15 Uhr

## 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., 18.07.2023,  
19:30 - 21:45 Uhr

**Umfang:** 6 Termine

**Kosten:** kostenlos

**Kurs:** 1200a

**Beginn:** Mi., 17.01.2024,  
20:00 - 21:30 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 vorgenommen und jede/r kann nach Lust und Laune seine eigenen Gedanken dazu beitragen.

**Doz.:** Inge Kleinschmidt

**Kurs:** 1601c

**Beginn:** Mo. 07.08.2023,  
16:00-17:30 Uhr

**Umfang:** 5 Termine (1x monatlich)

**Kosten:** 32,00 €

**Kurs:** 1601a

**Beginn:** Mo. 15.01.2024,  
16:00-17:30 Uhr

**Umfang:** 6 Termine (1x monatlich)

**Kosten:** 38,40 €

## LeA Lebensqualität im Alter

Wer träumt nicht von einem aktiven und ausgefüllten Lebensabend? Wer möchte nicht im Alter körperlich und geistig soweit fit sein, dass er noch für sich selber sorgen kann. LeA trägt dazu bei, die Gesundheit zu erhalten, die Selbstständigkeit zu fördern, die Beziehungsfähigkeit zu erweitern und das eigene Älterwerden sinnvoll zu gestalten. An den Nachmittagen werden themenbezogene Gespräche geführt, Gedächtnis- und Bewegungsübungen fordern die Konzentration und Beweglichkeit. Dabei wird Wert auf Gruppenarbeit gelegt. Dabei steht die Freude an den Herausforderungen im Vordergrund.

**Doz.:** Brigitte Veldboer

**Kurs:** 1608d

**Termine:** Mi., 11.10., 08.11.,  
13.12.2023,  
14:30-16:00 Uhr (Termine  
für 2024 in Planung)

**Kosten:** kostenlos

**Ort:** Nordhorn, Kath. Gemeinde-  
haus St. Elisabeth,

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., 12.09.2023,  
10:00-11:30 Uhr

**Umfang:** 7 Termine

**Kosten:** 42,00 €

**Kurs:** 1607a

**Beginn:** Di., 23.01.2024,  
10:00-11:30 Uhr

**Umfang:** 9 Termine

**Kosten:** 54,00 €

## 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



## 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 jeden 3. Montag im Monat statt.

Kontakt: Gerlinde Trüün, Tel.: 05943 7403.

Kurs: 2000

Beginn: Mo., 21.08.2023 ,  
19:00-21:15 Uhr

Kosten: kostenlos

Ort: Emlichheim, Mehrgenerationenhaus, Wilsumer Straße 2

### Treffpunkt für Alleinerziehende

Kursbeschreibung siehe S. 13



### EHRENAMT

Für Teilnehmer\*innen, die im Landkreis Grafschaft Bentheim ehrenamtlich tätig sind und dies nachweisen können, sind folgende Kursangebote kostenfrei: Reichen Sie bitte bei der Anmeldung eine Bescheinigung über Ihre Ehrenamtstätigkeit ein.

### Gelassen im Alltagsstress



Kursbeschreibung siehe S. 70

Doz.: Jacqueline Rott,  
B. Sc. Psychologie

Kurs: 1192c

Termin: Sa., 23.09.2023,  
10:00-13:00 Uhr

Kosten: 35,00 €

### Die Fünf Tibeter



Kursbeschreibung siehe S. 70

Doz.: Günter Behrendt

Kurs: 1130d

Termine: Sa., 18.11. und 25.11.2023  
09:30-11:45 Uhr

Kosten: 25,00 €

### Seife sieden: Lavendel, Rose und Co.



Kursbeschreibung siehe S. 52

Kurs: 0929b

Termin: Mi., 29.05.2024,  
19:00-21:15 Uhr

Kosten: 28,50 €



### 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., 04.10.2023,  
19:00-21:15 Uhr

Kosten: 31,50 €

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

Die Familienbildungsstätte in der Grafschaft Bentheim unterstützt:



### Mobile Kulturbegleitung

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 8191262

Mail: moku@fa-grafschaft.de

### Seife sieden: Feine Naturseife



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

**Kurs:** 0927d  
**Termin:** Di., 14.11.2023,  
19:00-21:15 Uhr  
**Kosten:** 28,50 €

### Seife sieden: Haut und Haar



Seife für die Haare? – eine tolle Alternative, um Plastik zu sparen. An diesem Abend geht es um den Unterschied von Haarseife und festem Shampoo, zudem wird ein Allrounder für den ganzen Körper gesiedet.

**Kurs:** 0928a  
**Termin:** Mi., 21.02.2024,  
19:00-21:15 Uhr  
**Kosten:** 31,50 €

### Seife sieden: Lavendel, Rose und Co.



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

**Kurs:** 0929b  
**Termin:** Mi., 22.05.2024,  
19:00-21:15 Uhr  
**Kosten:** 28,50 €

### Kreativer Austausch

Gemeinsam gehen wir in die Bewegung, tanzen, malen, tauschen uns aus, nehmen uns wahr und begegnen uns selbst. Jeder Termin steht unter einem anderen Thema. Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

**Doz.:** Gudrun Abraham  
**Kosten:** 31,50 € je Kurs

**Thema:** Trauminsel  
**Kurs:** 0913c  
**Termin:** Sa., 09.09.2023,  
10:00-14:00 Uhr

Durch den Impuls, der gerade präsent ist, kreieren Sie Ihre Trauminsel.

**Thema:** Drei unterschiedliche Bäume  
**Kurs:** 0914a  
**Termin:** Sa., 03.02.2024,  
10:00-14:00 Uhr

Wir tauchen in verschiedene Bereiche unseres Lebens ein und setzen diese bildnerisch in Bäumen um.

### Nähen – Einführungskurs

In diesem Kurs wird der Umgang und der Aufbau der Nähmaschine erklärt. Durch das Erproben der verschiedenen Einstellung werden erste Nähversuche getätigt und Nähkenntnisse vermittelt. Zudem gibt es Informationen zu Stoffarten und der Verwendung von Schnittmustern.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoff (Baumwolle), Garn, Stoffschere, Stecknadeln, Schneiderkreide, Maßband

**Doz.:** Kerstin Jagusch  
**Kurs:** 0916d  
**Termin:** Sa., 04.11.2023,  
10:00-13:00 Uhr  
**Kosten:** 21,00 €

**GLÜNZ** GmbH  
Ihr Fachgeschäft für Stoffe, Wolle & Kurzwaren  
**2x in Nordhorn...**  
**Haus der Stoffe**      **Stoff-Ecke**  
Denekamper Straße 87      Veldhauser Straße 49  
Telefon: 05921 76381      Telefon 05921 34638

NEU

## Raus aus dem Automatik-Modus – Ich lerne meine Digitalkamera kennen!

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

Von den Basiseinstellungen 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 Workshops ein wichtiger Bestandteil des Kurses. Hierfür stehen Ihnen an den Abenden zwei Dozenten zur Verfügung.

Bitte bringen Sie Ihre Ausrüstung wie Kamera, Objektiv, Stativ, Blitz (je nachdem, was vorhanden) mit.

**Doz.:** Josef Egbers,  
Holger Berning  
**Kurs:** 0931a  
**Beginn:** Di., 16.01.2024,  
19:30–21:15 Uhr  
**Umfang:** 5 Termine  
**Kosten:** 78,00 €



## Analoge Schwarz-Weiß-Fotografie

Ein Einführungstag, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Nach einer kurzen Einführung werden Portraitfotos von den Kursteilnehmenden untereinander erstellt. Der Film wird unter Anleitung entwickelt. Nach einer Mittagspause (währenddessen die Filme trocknen) werden die Ergebnisse gesichtet. Die Teilnehmenden erstellen eine analoge Schwarz-Weiß-Vergrößerung vom selbst ausgewählten Negativ.

Das Mitbringen einer funktionsfähigen analogen Kleinbildkamera ist wünschenswert, jedoch nicht unbedingt erforderlich. Für den Kurstag kann eine begrenzte Anzahl Kameras zur Verfügung gestellt werden.

**Doz.:** Thomas Binsfeld  
**Kurs:** 0930a  
**Termin:** Sa., 24.02.2024,  
09:00–17:00 Uhr  
**Kosten:** 79,00 €  
(inkl. 25,00 € Material)  
**Ort:** Konradhaus, Dahlienstr. 21,  
Nordhorn

## GITARRENKURSE

### 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:** 0905c  
**Beginn:** Do., 07.09.2023,  
19:00–20:00 Uhr  
**Umfang:** 5 Termine  
**Kosten:** 30,00 €  
**Kurs:** 0905d  
**Beginn:** Do., 02.11.2023,  
19:00–20:00 Uhr  
**Umfang:** 6 Termine  
**Kosten:** 36,00 €



### 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:** 0907c  
**Beginn:** Do., 07.09.2023,  
20:00–21:00 Uhr  
**Umfang:** 5 Termine  
**Kosten:** 30,00 €  
**Kurs:** 0907d  
**Beginn:** Do., 02.11.2023,  
20:00–21:00 Uhr  
**Umfang:** 6 Termine  
**Kosten:** 36,00 €

Für das erste Halbjahr 2024 werden weitere Gitarrenkurse für Anfänger und Fortgeschrittene geplant. Die Termine entnehmen Sie bitte unserer Website [www.fabi-nordhorn.de](http://www.fabi-nordhorn.de).



### 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.

### 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 Homepage.

### Kochclubs für Paare

#### Paarkochclub I

1x im Quartal – montags

Doz.: Annette Brinkers  
 Kurs: 1500c  
 Termine: Mo., 18.09., 18.12.2023  
 19:00–22:00 Uhr  
 Kosten: 25,60 €

Kurs: 1500a  
 Termine: Mo., 11.03., 10.06.2024  
 19:00–22:00 Uhr  
 Kosten: 25,60 €

#### Paarkochclub II

Alle 2 Monate – freitags

Doz.: Annette Brinkers  
 Kurs: 1516c  
 Termine: Fr., 08.09., 10.11.2023  
 19:00–22:00 Uhr  
 Kosten: 25,60 €

Kurs: 1516a  
 Termine: Fr., 19.01., 08.03.,  
 17.05.2024  
 19:00–22:00 Uhr  
 Kosten: 38,40 €

### Männerkochclubs

#### Männerkochclub I

Jeden letzten Freitag im Monat  
 19:00–22:00 Uhr

Doz.: Oliver Vox  
 Kurs: 1506  
 Beginn: 25.08.2023

#### Männerkochclub II

Jeden 3. Dienstag im Monat  
 18:00–21:00 Uhr

Doz.: Sylvia Brüning  
 Kurs: 1510  
 Beginn: 19.09.2023

#### Männerkochclub III

Jeden 1. Montag im Monat  
 18:30–21:30 Uhr

Doz.: Mechthild Onnen  
 Kurs: 1507  
 Beginn: 04.09.2023

#### Männerkochclub IV

Jeden 3. Donnerstag im Monat  
 18:00–21:00 Uhr

Doz.: Sylvia Brüning  
 Kurs: 1508  
 Beginn: 17.08.2023

**Männerkochclub VI**

Jeden 4. Montag im Monat  
19:00–22:00 Uhr

Doz.: Friedrich Zika  
Kurs: 1503  
Beginn: 28.08.2023

**Frauenkochclubs****Frauenkochclub am Donnerstag I**

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

Doz.: Mechthild Onnen  
Kurs: 1502  
Beginn: 14.09.2023

**Frauenkochclub am Mittwoch II**

Alle 2 Monate - mittwochs

Doz.: Annette Brinkers  
Kurs: 1505c  
Termine: Mi., 27.09., 06.12.2023  
19:00–22:00 Uhr  
Kosten: 25,60 €

**NEU**

Kurs: 1505a  
Termine: Mi., 10.01., 06.03.,  
15.05.2024  
19:00–22:00 Uhr  
Kosten: 38,40 €

**Frauenkochclub Rezepte nach Wunsch**

1 x im Quartal - dienstags  
Doz.: Annette Brinkers  
Kurs: 1515c  
Termine: Di., 22.08., 28.11.2023  
19:00–22:00 Uhr  
Kosten: 25,60 €



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

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

Kurs: 1515a  
Termine: Di., 27.02., 28.05.2024  
19:00–22:00 Uhr  
Kosten: 25,60 €

**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.

**Portugal**

Kurs: 1564d  
Termin: Fr., 17.11.2023,  
19:00–22:00 Uhr  
Kosten: 29,00 €

**Kuba**

Kurs: 1561a  
Termin: 16.02.2024  
19:00–22:00 Uhr  
Kosten: 29,00 €

**Mexiko**

Kurs: 1562b  
Termin: 12.04.2024  
19:00–22:00 Uhr  
Kosten: 29,00 €

**Frankreich**

Kurs: 1563c  
Termin: Fr., 22.09.2023,  
19:00–22:00 Uhr  
Kosten: 29,00 €

**Marokko**

Kurs: 1563b  
Termin: 22.06.2024  
19:00–22:00 Uhr  
Kosten: 29,00 €

### Informationen zu den Kochevents:

Die Gebühren der Kochevents beinhalten bereits die Lebensmittelkosten – Gebühr unter Vorbehalt der Entwicklung der Lebensmittelpreise, wir informieren Sie rechtzeitig über eine eventuelle Änderung. Materialien wie Gläser oder Flaschen sind nur bei Kochevents, die mit + gekennzeichnet sind, mitzubringen.

### Salatbar – Neues aus der Frischeküche

Salate – einfach, frisch, knackig und lecker kombiniert! Ob als Vorspeise, als Beilage, als vollständige Mahlzeit, als Hauptspeise – jetzt ist die Hauptsaison für tolle Salatgerichte, wobei der Kreativität keine Grenzen gesetzt sind.

**Doz.:** Annette Brinkers  
**Kurs:** 1555c  
**Termin:** Mi., 30.08.2023,  
19:00–22:00 Uhr  
**Kosten:** 32,00 €

### Männerabend – Gartenfest

Ideen für einen gelungenen Abend mit Freunden. Es gibt immer einen Anlass für ein Gartenfest. Gute Vorbereitung ist wichtig. Am heutigen Kochabend für Männer gibt es Tipps und Tricks für leckeres Essen und Trinken, so dass "Mann" am Festabend auch selbst entspannt genießen kann.

**Doz.:** Sylvia Brüning

**Kurs:** 1535c  
**Termin:** Mi., 06.09.2023,  
18:30–21:30 Uhr  
**Kosten:** 33,00 €



### Mädelsabend – Gartenspaß

Tolle Ideen für einen gelungenen Abend. Es gibt immer einen Anlass für eine Gartenparty. Für alle, die nicht grillen wollen, gibt es an diesem Abend viele neue Ideen rund um eine kulinarische Gartenparty. Ob Häppchen auf die Hand und im Glas, ob Salat und Dip, ob Bowle und Cocktail – alles wird selbst gemacht und in geselliger Runde anschließend verspeist.

**Doz.:** Annette Brinkers  
**Kurs:** 1556c  
**Termin:** Mi., 13.09.2023,  
19:00–22:00 Uhr  
**Kosten:** 33,00 €

### Jordanische Küche

Die jordanische Küche ist überaus vielfältig und begeistert durch exotische Gewürze wie Kardamom und Zimt. Köstlichkeiten wie Schawarna, Maqluba, Kibbeh, Hummus u.v.m. stehen heute auf dem Speiseplan.

**Doz.:** Anas Mustafa  
**Kurs:** 1572c  
**Termin:** Fr., 15.09.2023,  
19:00–22:00 Uhr  
**Kosten:** 31,00 €

### Wild – eine besondere Delikatesse

Köstliche Wildgerichte gehören zu den ganz besonderen Delikatessen unserer heimischen Küche. Probieren und genießen Sie verschiedene Wildgerichte.

**Doz.:** Friedrich Zika  
**Kurs:** 1542d  
**Termin:** Mo., 09.10.2023,  
19:00–22:00 Uhr  
**Kosten:** 36,00 €

### Eingekocht – fix aufgetischt

Nachhaltige Vorratshaltung

Fertig eingekochte Gerichte sind ideal zur Vorratshaltung und stehen, ohne lästiges Auftauen, schnell auf dem Tisch. Lernen Sie an diesem Abend, wie Eintöpfe, Partysuppen, Bolognese und mehr eingekocht werden. Hier weiß man was im Glas ist. Alle zubereiteten

Gerichte werden in Twist-off Gläsern eingekocht und anschließend mit nach Hause genommen. In der Kursgebühr sind 6 gefüllte Twist-off Gläser und die Lebensmittelumlage enthalten. Bitte unbedingt mitbringen: Karton oder Einkaufskorb und Handtücher (zum Transport der heißen Gläser)

**Doz.:** Sylvia Brüning  
**Kurs:** 1536d  
**Termin:** Mi., 11.10.2023,  
18:30–22:15 Uhr (5 UStd.)  
**Kosten:** 42,50 €

**Kurs:** 1530a  
**Termin:** Mi., 24.01.2024,  
18:30–22:15 Uhr (5 UStd.)  
**Kosten:** 42,50 €

### Hopfen und Malz – der Bierkochkurs

Am heutigen Abend dreht sich alles ums Bier. Kreative Rezepte mit Bier werden in geselliger Runde gekocht und anschließend gemeinsam verkostet.

### 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

tet. Natürlich steht diesem Abend auch Bier als Getränk zur Verfügung.

**Doz.:** Sylvia Brüning  
**Kurs:** 1537d  
**Termin:** Mi., 08.11.2023,  
 18:30–21:30 Uhr  
**Kosten:** 32,00 €

## Erlebnisküche für Paare – Ofenliebe

Anmeldung nur zu Zweit möglich!

Am heutigen Abend kommt alles aus dem Ofen und die Herdplatte bleibt sauber. Freuen Sie sich auf köstliche Ofenhits gemeinsam mit Freund\*in, Partner\*in oder mit Lieblingsbruder-Schwester.

**Doz.:** Annette Brinkers  
**Kurs:** 1557d  
**Termin:** Mi., 15.11.2023,  
 19:00–22:00 Uhr  
**Kosten:** 66,00 € pro Paar

## Weihnachtliches Brunchbuffet

Verwöhnen Sie Ihre Familie oder Ihre Gäste mit einem festlichen Genießerbrunch. Fingerfood, Antipasti, Salate, warme und kalte Gerichte und natürlich alles gut vorzubereiten – damit auch für Sie Zeit zum Genießen bleibt.

**Doz.:** Annette Brinkers  
**Kurs:** 1558d  
**Termin:** Mi., 06.12.2023,  
 19:00–22:00 Uhr  
**Kosten:** 37,50 €

## Burger – die besten Rezepte

Burger sind im Trend – zum kulinarischen Highlight werden sie durch selbst gemachte Pattys (Burger-Fleisch), frisch gebackene Buns (Burger-Brötchen) und raffinierte Saucen. Die besten Zubereitungen gibt es heute Abend vom Kochprofi Fritz Zika.

**Doz.:** Friedrich Zika  
**Kurs:** 1543d  
**Termin:** Mo., 11.12.2023  
 19:00–22:00 Uhr  
**Kosten:** 32,00 €

## Arabische Küche

Die arabische Küche ist abwechslungsreich, gesund und geschmacksintensiv. Sie zeichnet sich durch die Verwendung von Gemüse, Hülsenfrüchten und reichlich Gewürzen wie Kardamom, Koriander, Kreuzkümmel, Muskat, Sternanis, Zimt und vielem mehr aus – eine reine Gaumenfreude.

**Doz.:** Anas Mustafa  
**Kurs:** 1571d  
**Termin:** Fr., 15.12.2023,  
 19:00–22:00 Uhr  
**Kosten:** 31,00 €

**Kurs:** 1571b  
**Termin:** Fr., 19.04.2024  
 19:00–22:00 Uhr  
**Kosten:** 31,00 €

## Curry

Ob Geflügel, Fisch, Fleisch oder Gemüse, je nach Verwendungsart bringt Curry indisches, karibisches oder thailändisches Flair in die Küche. In Curry steckt mehr als das allseits bekannte Gewürzpulver. An diesem Kochabend gibt es nicht nur Rezepte rund um das Curry, sondern auch viele Anregungen für andere Currygerichte.

**Doz.:** Friedrich Zika  
**Kurs:** 1540a  
**Termin:** Mo., 29.01.2024,  
 19:00–22:00 Uhr  
**Kosten:** 34,00 €

## Selber machen statt kaufen – Nachhaltige Küche

Brühpasten-Gewürzsoßen-Pesto-Aufstrich-Kräutersalze. Wie einfach es ist, in der Küche auf Fertigprodukte zum Würzen zu verzichten, verrät Köchin Sylvia Brüning am heutigen Abend. Es werden die besten Rezepte vorgestellt und erklärt, worauf zu achten ist, damit die selbst gemachten Köstlichkeiten auch lange halten. Nachhaltig und preiswert, weil selbst gemacht. Mitzubringen: 8 bis 10 kleine Twist off Gläser (Marmeladengläser), Restebehälter, Kochschürze.

**Doz.:** Sylvia Brüning  
**Kurs:** 1531a  
**Termin:** Mi., 07.02.2024,  
 18:30–21:30 Uhr  
**Kosten:** 29,50 € +



**Naber**  
 KÜCHENZUBEHÖR

## Vegane Köstlichkeiten

Köstlichkeiten aus der veganen Küche: Wraps, Curry, Burger, Rote Beete Carpaccio, Carbonara und vieles mehr...

Doz.: Friedrich Zika  
Kurs: 1541a  
Termin: Mo., 12.02.2024,  
19:00-22:00 Uhr  
Kosten: 32,00 €

## Mädelsabend – Schlemmertreff

Tolle Ideen für einen gelungenen Abend: Partysuppe, Spieße, Antipasti, Pizzaschnecken, Dippis – Warmes und Kaltes. Leckereien für einen Schlemmerabend mit Freundinnen.

Doz.: Annette Brinkers  
Kurs: 1550a  
Termin: Mi., 14.02.2024,  
19:00-22:00 Uhr  
Kosten: 34,00 €

## Syrische Küche

Die syrische Küche gilt für viele als die beste Küche im Vorderen Orient. Sie ist vielfältig, raffiniert, schmackhaft und pikant. Anas Mustafa nimmt Sie mit auf einen kulinarischen Ausflug in seine Heimat.

Doz.: Anas Mustafa  
Kurs: 1570a  
Termin: Do., 22.02.2024  
19:00-22:00 Uhr  
Kosten: 31,00 €

## Tapas, Fingerfood und mehr

Tapas, Fingerfood und mehr für einen geselligen Abend mit Freunden oder für die nächste Party. Das leckere Fingerfood ist nicht nur abwechslungsreich und köstlich, sondern lässt sich auch noch super gut vorbereiten. Selber machen statt kaufen, ist die Devise.

Doz.: Sylvia Brüning

### Wir beraten Sie bei Fragen und Konflikten

- ❖ in Ehe und Partnerschaft
- ❖ in der Familie
- ❖ im persönlichen Leben
- ❖ bei Trennung und Scheidung
- ❖ Alleinerziehende

Psychologische  
Beratungsstelle  
für Ehe-, Familien- und  
Lebensfragen

Nordhorn

Psychologische Beratungsstelle  
für Ehe-, Familien- und Lebensfragen

Hauptstr. 10-12, 48529 Nordhorn  
Telefon: 05921 77 888  
E-Mail: nordhorn@efle-bistum-os.de

Kurs: 1532a  
Termin: Di., 12.03.2024,  
18:30-21:30 Uhr  
Kosten: 31,00 €

## Brunchbuffett zu Ostern

Verwöhnen Sie Ihre Familie oder Ihre Gäste mit einem österlichen Genießerbrunch. Fingerfood, Antipasti, Salate, warme und kalte Gerichte, alles gut vorzubereiten – damit auch für Sie noch Zeit zum Genießen bleibt.

Doz.: Annette Brinkers  
Kurs: 1551a  
Termin: Mi., 13.03.2024,  
19:00-22:00 Uhr  
Kosten: 36,50 €

## Vor- und Nachspeisen – einfach lecker

Mit tollen Vor- und Nachspeisen bei den Gästen punkten, darum geht es an diesem Kochabend. Leckere Appetithäppchen und raffinierte Desserts stehen auf heute auf dem Speiseplan

Doz.: Sylvia Brüning  
Kurs: 1533b  
Termin: Di., 10.04.2024,  
18:30-21:30 Uhr  
Kosten: 31,00 €

## After Work cooking – schnelle Küche

Heute wird nach der Arbeit gekocht. Unter fachkundiger Anleitung wird ge-

schnibbelt, gerührt, gebrutzelt und anschließend gemeinsam gespeist. Dabei stehen auf dem Menüplan kulinarische Köstlichkeiten, die schnell zubereitet werden können.

Doz.: Friedrich Zika  
Kurs: 1542b  
Termin: Mo., 15.04.2024,  
19:00-22:00 Uhr  
Kosten: 33,00 €



## Pastasoßen und Pesto

Alle lieben Nudeln, aber auf die Soße kommt es an. An diesem Abend werden eine Vielzahl von Soßen zubereitet und raffinierte Pestos hergestellt. Freuen Sie sich auf ein raffiniertes Nudel-Schlemmerbuffet.

Doz.: Annette Brinkers  
Kurs: 1552b  
Termin: Mi., 17.04.2024,  
19:00-22:00 Uhr  
Kosten: 32,50 €

## Italienisch genießen – la dolce Vita



Gehen Sie mit auf eine kulinarische Entdeckungsreise nach Italien. Die italienische Küche ist äußerst vielfältig. Sie stützt sich vor allem auf den Eigengeschmack der Zutaten, die – je nach Saison und Region – möglichst erntefrisch verwendet werden.

**Doz.:** Friedrich Zika  
**Kurs:** 1543b  
**Termin:** Mo., 29.04.2024,  
19:00–22:00 Uhr  
**Kosten:** 37,50 €

## Vegetarisch kochen – Einfach und lecker



Gerichte ganz ohne Fleisch, kreativ, gesund und lecker. Lernen Sie an diesem Abend die gesunde Trendküche kennen, mit raffinierten Rezepten, die leicht zuhause nachzukochen sind.

**Doz.:** Annette Brinkers  
**Kurs:** 1553b  
**Termin:** Di., 07.05.2024,  
19:00–22:00 Uhr  
**Kosten:** 32,50 €

## Schnelle frische Frühlingsküche



Blitzrezepte – wenn's mal schnell gehen muss. Raffinierte Frühlingsgerichte, die in 35 Minuten auf dem Tisch stehen, werden an diesem Abend zubereitet. So bleibt mehr Zeit den Frühling zu genießen.

**Doz.:** Sylvia Brüning  
**Kurs:** 1534b  
**Termin:** Mi., 29.05.2024,  
18:30–21:30 Uhr  
**Kosten:** 32,00 €

## Spargel trifft Erdbeere



Freuen Sie sich auf einen genussvollen Abend mit vielen raffinierten Rezeptideen jenseits der klassischen Spargelcremesuppe.

**Doz.:** Annette Brinkers  
**Kurs:** 1554b  
**Termin:** Mi., 05.06.2024,  
19:00–22:00 Uhr  
**Kosten:** 34,50 €

## Gartenfest – Gästeküche



Ideen für einen gelungenen Abend. Es gibt immer einen Anlass für ein Gartenfest. Gute Vorbereitung ist wichtig. Am heutigen Kochabend gibt es Tipps und Tricks für leckeres Essen und Trinken, so dass man am Festabend auch selbst entspannt genießen kann.

**Doz.:** Sylvia Brüning  
**Kurs:** 1535b  
**Termin:** Mi., 12.06.2024,  
18:30–21:30 Uhr  
**Kosten:** 33,00 €



**GESUNDHEIT, BEWEGUNG  
ENTSPANNUNG**

## VORTRÄGE UND SEMINARE

### Wenn Angst zur Krankheit wird –Vortrag–



Angst aus heiterem Himmel. 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  
**Kosten:** 9,00 €

**Kurs:** 1155c  
**Termin:** Do., 28.09.2023,  
19:30–21:45 Uhr

**Kurs:** 1155a  
**Termin:** Do., 29.02.2024,  
19:30–21:45 Uhr

## Wege aus der Angst -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

**Umfang:** jeweils 6 Termine

**Kosten:** 45,00 €

**Kurs:** 1156d

**Beginn:** 12.10.2023,  
20:00-21:30 Uhr

**Kurs:** 1156a

**Beginn:** 04.04.2024,  
20:00-21:30 Uhr

## Lebe leichter – Genial normal zum Wunschgewicht



Seminar über 12 Wochen

Haben Sie es satt, Kalorien zu zählen, auf erlaubtes oder verbotenes Essen fixiert zu sein? Von einer Trenddiät zur nächsten zu wechseln? Lebe Leichter ist ein 12-wöchiger Kurs mit einem Gruppentreffen pro Woche. Im Programm werden keine speziellen Lebensmittel verwendet. Sie verändern nur Ihr Essverhalten. Genießen Sie jeden Tag drei Mahlzeiten nach Ihrem Geschmack,

gönnen Sie Ihrem Magen dazwischen eine Pause. Entdecken Sie wieder die natürlichen Signale von Sättigung und Hunger. Materialkosten in Höhe von 20,00 Euro werden direkt im Kurs mit der Kursleiterin abgerechnet. Bitte Stift und Papier mitbringen.

**Doz.:** Helma Wittke-Gosink

**Umfang:** jeweils 12 Termine

**Kosten:** 138,00 €

**Ort:** Nordhorn, Konradhaus,  
Dahlienstraße 21

**Kurs:** 1580c

**Beginn:** Mi., 06.09.2023,  
18:30-20:00 Uhr

**Kurs:** 1580a

**Beginn:** Mi., 10.01.2024,  
18:30-20:00 Uhr

## 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:** 14.02., 16.02., 19.02., 21.02.,  
23.02., 04.04.2024  
19:00-20:30 Uhr,

**Kosten:** 5,00 €

**Ort:** Nordhorn, Gemeindehaus  
St. Augustinus

## Pflanzenkräfte für Körper, Geist und Seele



Ätherische Öle entfalten eine starke positive Wirkung auf unsere Laune, sie stimulieren unsere Sinne und regen die Selbstheilungskräfte an. Lernen Sie die wichtigsten Duftöle für Hausapotheke, Körperpflege und Genuss kennen. Sie erhalten einen Überblick zur Gewinnung ätherischer Öle, Inhaltsstoffe und wichtige Qualitätskriterien. In einem Praxisteil werden ätherische Öle für die Hausapotheke und kosmetische sowie kulinarische Anwendungen vorgestellt und ausprobiert. Mitbringen: 1 kleines Handtuch, 1 kleine Flasche (0,3 l) und ein sauberes Schraubglas (ca. 250 g).

**Doz.:** Beate Czernohous

**Kurs:** 1167d

**Termin:** 25.11.2023,  
14:30-17:00 Uhr

**Kosten:** 12,00 €

## Wildkräuterspaziergang



Wo die wilden Kräuter wohnen

Bei einem ca. 2-stündigen Spaziergang lernen Sie essbare und kraftvolle Wildkräuter kennen, erfahren etwas über

ihre Heilwirkungen. Außerdem lernen sie wichtige Erkennungsmerkmale und Anwendungsmöglichkeiten der Pflanzen kennen. Eine Zusammenstellung von leckeren und einfach nach zu kochenden Rezepten mit Wildpflanzen ist inclusive. Die Veranstaltung ist für Familien geeignet. Weitere Termine für Gruppen: Eine Buchung auf Anfrage ist möglich.

**Doz.:** Beate Czernohous

**Kurs:** 1168b

**Termin:** Sa., 27.04.2024,  
14:30-17:00 Uhr

**Kosten:** 7,00 €

**Ort:** Treffpunkt FABI Nordhorn

## KURSE BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

### Waldbaden



Seitdem die Japaner die positiven Wirkungen des Waldes auf die Gesundheit wissenschaftlich nachgewiesen haben, wird dort das Waldbaden als anerkannte Stressbewältigungs- und Entspannungsmethode eingesetzt. Es ist ein bewusstes Erleben der Natur mit allen Sinnen in Kombination mit Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen und Wissenswertes rund um das Ökosystem Wald. Es sind keine Vorkenntnisse und auch kein besonderer Fitnesslevel nötig. Eine Strecke von maximal 4 km wird in sehr gemäßigtem Tempo zurückgelegt.

**Doz.:** Martin Kamphuis  
**Kosten:** 25,00 €  
**Ort:** Brandlecht, Treffpunkt  
 Parkplatz kath. Kirche, Gut  
 Brandlecht 2

**Kurs:** 1158c  
**Termin:** Sa., 26.08.2023,  
 14:00-17:00 Uhr

### Ab in den Wald – Waldbaden für Familien

NEU

**Kurs:** 1159c  
**Termin:** Sa., 09.09.2023,  
 14:00-17:00 Uhr

### Gelassen im Alltagsstress

Der Workshop gibt eine Einführung in das Thema Stressmanagement. Stress ist heutzutage ursächlich für viele Erkrankungen. Daher ist es wichtig, das eigene Stresslevel einschätzen zu können und Strategien im Umgang mit stressauslösenden Situationen zu kennen, um diesen zukünftig mit mehr Gelassenheit zu begegnen. Zudem werden anwendbare Techniken für den Alltag vermittelt, um Situationen gelassener anzunehmen.

**Doz.:** Jacqueline Rott,  
 B. Sc. Psychologie  
**Kurs:** 1192c  
**Termin:** Sa., 23.09.2023,  
 10:00-13:00 Uhr  
**Kosten:** 35,00 €

### Die Fünf Tibeter

Ganzheitliches Gesundheitstraining

Die Übungen der „Fünf Tibeter“ haben ihren Ursprung im Yoga. Es sind fünf einzelne, sich ergänzende Bewegungsabläufe. Durch die Kombination von Bewegung, Atmung, körperlicher und geistiger Achtsamkeit sollen sie den Fluss unserer Lebensenergie aktivieren und harmonisieren. Die Übungen sind leicht zu erlernen und können von jedem Menschen, egal welchen Alters, durchgeführt werden. Sie beeinflussen positiv Lebensqualität, Ausgeglichenheit und innere Ruhe.

**Doz.:** Günter Behrendt  
**Kurs:** 1130d  
**Termine:** Sa., 18.11. und 25.11.2023  
 09:30-11:45 Uhr  
**Kosten:** 25,00 €



Für das erste Halbjahr 2024 werden weitere Kurse geplant. Die Termine entnehmen Sie bitte unserer Website [www.fabi-nordhorn.de](http://www.fabi-nordhorn.de).



### FELDENKRAIS

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:** 7,00 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

### Workshop FELDENKRAIS Kopf, Nacken, Schultern

Verspannter Nacken, Schmerzen in Schultern und Armen von der Arbeit am Computer, häufige Kopfschmerzen. Finden Sie sich nicht damit ab: 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., 14.10.2023,  
 10:00-14:00 Uhr

**Kosten:** 40,00 €

### Workshop FELDENKRAIS Beckenbodentraining

Für Frauen

Die FELDENKRAIS-Methode unterscheidet sich von herkömmlichen Beckenboden-Trainingsprogrammen durch ihre ganzheitliche Orientierung. Sie fördert und stabilisiert das seelische Wohlbefinden und 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., 11.11.2023, 10:00-13:00 Uhr  
**Kosten:** 32,00 €

## Workshop FELDENKRAIS Der Kiefer

und seine vielfältigen Verbindungen

Die Folgen von nächtlichem Zähneknirschen sind oft Verspannungen im Kiefer- und Nackenbereich, sowie Kopfschmerzen oder auch Ohrgeräusche (Tinnitus). Der Kiefer verbindet als einziger Knochen unseres Skeletts die rechte und linke Seite des Gesichts vollständig. Er wird aufgrund seiner Lage direkt vom Gehirn gesteuert und ist direkt mit dem Nervensystem verbunden. Mit der FELDENKRAIS-Methode lernen Sie, Ihren Kiefer, seine Bewegungsmöglichkeiten und vielfältigen Zusammenhänge mit Nacken, Augen, Wirbelsäule kennen. Sie erfahren, wie Sie den Kiefer und Mund leichter und müheloser bewegen können und sich Verspannungen im Kopf und Nackenbereich lösen.

**Doz.:** Anne Diedrichs, Zertifizierter FELDENKRAIS® Practitioner FVD  
**Kurs:** 1153a  
**Termin:** Sa., 27.01.2024, 10:00-13:00 Uhr  
**Kosten:** 32,00 €

## Workshop FELDENKRAIS für die Augen

Augenprobleme beeinflussen unsere gesamte Bewegungskoordination. Umgekehrt beeinflussen Verspannungen im übrigen Körper, besonders im Nacken- und Schulterbereich, unsere Sehfähigkeit. Da die Augen eng mit dem Nervensystem verbunden sind, sind Augenbewegungen eine wirksame Möglichkeit, die Spannung im gesamten Muskelsystem zu beeinflussen und die Bewegungsqualität zu verbessern. Ausgewählte Feldenkrais-Lektionen machen die Zusammenhänge zwischen unseren Bewegungs- und Sehgewohnheiten erfahrbar. Bitte bringen Sie ein großes Tuch als Mattenaufgabe, eins als Kopfunterlage und warme Socken mit.

**Doz.:** Anne Diedrichs, Zertifizierter FELDENKRAIS® Practitioner FVD  
**Kurs:** 1150a  
**Termin:** Sa., 24.02.2024, 10:00-13:00 Uhr  
**Kosten:** 32,00 €

## Workshop FELDENKRAIS Gut zu Fuß

Unsere Füße leisten Beachtliches und sind ebenso wie die Hüftgelenke maßgeblich dafür, wie wir stehen, gehen, laufen oder Rad fahren. Sind Koordination und Flexibilität in Füßen und Hüftgelenken eingeschränkt, wirkt sich das auf Bewegungsspielräume in Wirbelsäule, Nacken, Schultern und Knien aus. Entdecken Sie mit Hilfe von einfa-

chen Bewegungsabläufen das Potential Ihrer Füße und Hüftgelenke und verbessern Sie so das Zusammenspiel mit dem ganzen Körper. Sie werden mehr Sicherheit und eine bessere Balance gewinnen.

**Doz.:** Anne Diedrichs, Zertifizierter FELDENKRAIS® Practitioner FVD  
**Kurs:** 1151a  
**Termin:** Sa., 02.03.2024, 10:00-14:00 Uhr  
**Kosten:** 40,00 €

## Pilates

mehr als nur ein Fitness-Programm

Pilates ist ein Ganzkörpertraining und dient zur Kräftigung der (Tiefen-) Muskulatur. Das ganzheitliche Muskeltraining verbessert Ihre Körperhaltung und steigert die Kraft und Beweglichkeit. Kombinieren Sie Ihre Atmung mit gezielten Bewegungen, bauen Sie Kraft und Körperspannung auf und konzentrieren Sie sich ganz auf sich selbst.

Die Kurse umfassen jeweils 8-12 Termine. Kosten pro Termin 6,70 €. Die einzelnen Kurs-Termine finden Sie auf unserer Website [www.fabi-nordhorn.de](http://www.fabi-nordhorn.de).

**Doz.:** Yvonne Seeger

**Kurs:** 1152  
**Termin:** donnerstags, 18:00-19:00 Uhr

**Kurs:** 1154  
**Termin:** donnerstags, 19:15-20:15 Uhr



## 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:** 6,00 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, Ev.-luth. Gemeindehaus, Dahlienstr. 64**

**Kurs:** 1142  
**Termin:** donnerstags, 19:00-20:00 Uhr

**Kurs:** 1143  
**Termin:** freitags, 10:00-11:00 Uhr

**NORDHORN, Alte Weberei – Bewegungsraum, Vechteau 2**

**Kurs:** 1145  
**Termin:** mittwochs,  
 18:45–19:45 Uhr

**Sommer Abend mit Yoga und Qigong**

An diesem Abend können Sie beide Bewegungsformen ganz entspannt ausprobieren. Der Ablauf:

18:00 bis 19:00 Uhr Yoga oder Qigong in einer Gruppe mit je maximal 9 Teilnehmern

19:00 bis 19:30 Uhr Pause mit einem Kaltgetränk und der Gelegenheit zum Austausch

19:30 bis 20:30 Uhr Yoga und Qigong – Wechsel der Gruppen

**Doz.:** Alina Michalik (Yoga) und Maya Schnieders (Qigong)  
**Kurs:** 1191c  
**Termin:** Mi., 16.08.2023,  
 18:00–20:30 Uhr  
**Kosten:** 15,00 €

**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,

**Ort:** 18:45–20:15 Uhr  
 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

**SCHÜTTORF**

**Doz.:** Beate Aldekamp-Wolters  
**Kurs:** 1106  
**Termin:** donnerstags,  
 15:30–16:50 Uhr  
**Ort:** Oberschule Schüttorf,  
 Karlstr. 5, Raum B 0.1

**Doz.:** Beate Aldekamp-Wolters  
**Kurs:** 1107  
**Termin:** donnerstags,  
 16:50–18:10 Uhr  
**Ort:** Oberschule Schüttorf,  
 Karlstr. 5, Raum B 0.1

**Doz.:** Beate Aldekamp-Wolters  
**Kurs:** 1108  
**Termin:** donnerstags,  
 18:10–19:30 Uhr  
**Ort:** Oberschule Schüttorf,  
 Karlstr. 5, Raum B 0.1

**DAT ZAHNHUUS**  
WWW.ZAHNHUUS.DE

**Daniel Zweers & Ingo Terwey**

- EIGENES ZAHNLABOR
- IMPLANTOLOGIE
- 3D RÖNTGEN
- OP-MIKROSKOP

**Doz.:** Vera Bisewski  
**Kurs:** 1132  
**Termin:** freitags,  
 09:30-11:00 Uhr  
**Ort:** Ev.-luth. Kirchengemeinde,  
 Gemeindehaus, Breslauer Str.  
 39a



### NORDHORN, FABI

**Doz.:** Martina Benölken  
**Kurs:** 1116  
**Termin:** montags,  
 08:30-10:00 Uhr

**Doz.:** Martina Benölken  
**Kurs:** 1117  
**Termin:** montags,  
 10:15-11:45 Uhr

**Doz.:** Alina Michalik  
**Kurs:** 1113  
**Termin:** montags,  
 18:15-19:45 Uhr



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

**NEU**



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



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



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



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



## 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,  
 17:15-18:15 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,  
 20:00-21:00 Uhr

**Ort:** Freiherr v. Stein Oberschule,  
 Taunusstr. 6, Turnhalle

**Kurs:** 2119  
**Termin:** donnerstags,  
 18:30-19:30 Uhr

**Ort:** Ludwig-Povel-Schule,  
 Zamenhofstr. 16, Turnhalle

### Fitness für Ältere und Senioren

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Gesundheit braucht Bewegung. Das abwechslungsreiche Gymnastikprogramm nach flotter Musik macht Spaß und hält beweglich und fit. Muskelkraft und Ausdauer werden trainiert.

**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.:** Yvonne Seeger

**Kurs:** 2111

**Termin:** mittwochs,  
09:15–10:15 Uhr

**Kurs:** 2112

**Termin:** mittwochs,  
10:15–11:15 Uhr

### Für Frauen

**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



## Line Dance

für Anfänger

Line Dance ist eine Tanzform, bei der in Reihen und Linien nebeneinander zu Country-, Rock- und Popmusik getanzt wird. Man tanzt allein, ist aber dennoch in Gemeinschaft. Alle, die sich gerne schwungvoll zur Musik bewegen, sind herzlich eingeladen. Bitte mitbringen: lockere Kleidung, ein Getränk und gute Laune.

**Doz.:** Christina Nickl,  
Übungsleiterin

**Ort:** Kath. Gemeindehaus St.  
Elisabeth, Gildehauser Weg  
72

**Kurs:** 1171d

**Beginn:** Mo., 13.11., 27.11.,  
11.12.2023,  
18:15–19:15 Uhr

**Umfang:** 3 Termine

**Kosten:** 15,00 €

## 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 Koschnicke

**Kurs:** 2106

**Termin:** montags,  
15:00–16:00 Uhr

**Ort:** Kath. Gemeindehaus St.  
Josef, Veldhauser Straße

**Doz.:** Heike Bobran-Witt,  
Gymnastiklehrerin

**Kurs:** 2107

**Termin:** dienstags,  
15:30 – 16:30 Uhr

**Ort:** Ernst-Moritz-Arndt-Schule,  
Marktstr. 31, Turnhalle

Geschenk gesucht?



Bei uns erhalten  
Sie auch  
Gutscheine!



## Aquafitness / Wassergymnastik

Für Frauen

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:** 4,00 € pro Termin

**Dauer:** die Kurse finden von Ferien zu Ferien statt

### LUDWIG-POVEL-SCHULE

**Doz.:** Christina Rigterink,  
Roman Dortelmann

**Kurs:** 2607

**Termin:** dienstags,  
20:00–20:45 Uhr

**Doz.:** Christina Rigterink,  
Roman Dortelmann

**Kurs:** 2605

**Termin:** dienstags,  
20:45–21:30 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

### OBERSCHULE DEEGFELD

**Doz.:** N.N.

**Kurs:** 2600

**Termin:** mittwochs,  
20:00–20:45 Uhr

## AGBs – Allgemeine Geschäftsbedingungen und Widerrufsrecht

**Anmeldungen:** Sie sind grundsätzlich zu allen Veranstaltungen erforderlich, entweder persönlich oder schriftlich. Mit der Aufnahme der Personalien bzw. der Absendung der Onlineanmeldung 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 in schriftlicher Form: Erfolgen nicht! 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:** Sie sind bis zu sieben Werktagen vor Kursbeginn möglich und innerhalb dieser Frist kostenfrei. 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 Fitnesskursen, dem Krafttraining und dem Tanzen (Kursnummer beginnt mit „21..“) handelt es sich um fortlaufende Kurse, die jeweils mit Frist von einem Monat zum Quartalsende gekündigt werden können.

**Kursabsagen:** Sollte ein Kurs mangels Teilnehmer\*innen, Krankheit der Kursleiterin/ des Kursleiters abgesagt werden, erfolgt diese Absage i. d. R. per E-Mail. Bei sehr kurzfristigen Absagen versuchen wir Sie telefonisch zu erreichen. Bitte achten Sie darauf, Ihre aktuellen Kontaktdaten bei uns zu hinterlegen. Änderungen geben Sie uns bitte schnellstmöglich bekannt.

**Gebührenerstattung:** Teilnehmer/innen erhalten auf schriftlichen Antrag die Veranstaltungsgebühr anteilig erstattet, wenn ein/e Teilnehmer/in aus von ihr/ihm 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 %, mindestens jedoch um 7,00 € (Verwaltungskosten).

**Teilnahmegebühren:** Die Bezahlung erfolgt per SEPA-Lastschrift vom angegebenen Konto. Ihr Teilnahmeplatz ist sofort für Sie belegt, aber Ihr Konto wird 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.

**Adress- bzw. Kontoverbindungsänderung:** Bitte teilen Sie uns rechtzeitig mit, wenn sich Ihre Adresse oder Kontoverbindung ändert. Kosten, die durch fehlerhafte Angaben der Bankverbindung der Teilnehmenden, unberechtigten Widerruf oder nicht ausreichende Kontodeckung entstehen, gehen zu Lasten der Kontoinhaber\*innen.

### Bankverbindung:

Darlehenskasse 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

**Ermäßigung:** Viele unserer Kurse führen wir in Kooperation mit unterschiedlichen Institutionen durch, die unter Umständen Ermäßigungen bewilligen. Sozialhilfeempfänger, Personen, die Grundsicherung oder ALG II bekommen, wenden sich bitte an die entsprechenden Leistungsträger. Eventuell sind auf Antrag auch für andere Personengruppen Ermäßigungen möglich. Sprechen Sie uns an. Kinderreiche Familien mit 3 und mehr

Kindern erhalten bei zwei teilnehmenden Kindern für das zweite und alle weiteren Kinder 50 % Ermäßigung. Bei PEKiP- und Spielgruppen zahlen Zwillinge nur einen Beitrag. Von dieser Regelung ausgenommen sind unsere Kinderclubs. Die Gebührenermäßigung muss in jedem Fall vor Beginn des Kurses in der Verwaltung der FABI beantragt werden. Es gilt immer nur ein Ermäßigungskriterium.

**Mindestteilnehmer\*innenzahl:** Eine Veranstaltung findet statt, wenn die geplante Mindestteilnehmer\*innenzahl erreicht ist. Abweichend davon kann ein Kurs auch mit geringerer Teilnehmer\*innenzahl stattfinden, wenn sich alle Teilnehmer\*innen bereit erklären, das dadurch erforderliche höhere Entgelt zu entrichten.

**Datenschutz:** Datenschutz und Datensicherheit nehmen bei uns einen hohen Stellenwert ein. Wir halten uns bei der Erhebung, Verarbeitung und Nutzung persönlicher Daten an die gesetzlichen Vorgaben der Kirchlichen Datenschutzverordnung (KDO) in der jeweils gültigen Fassung. Zum Zweck einer effektiven Teilnehmenden- und Dozentenbetreuung speichern wir intern Name, Geburtsdatum, Anschrift, Bankverbindung, E-Mail und Telefonnummer. Diese Daten unterliegen dem Datenschutz und werden nicht weitergegeben. Zu statistischen Zwecken wird die Einteilung in Altersgruppen, die Einteilung weiblich/männlich anonymisiert weiterverarbeitet. Ausführliche Informationen zum Datenschutz finden Sie auf unserer Homepage [www.fabi-nordhorn.de](http://www.fabi-nordhorn.de)

**Haftung:** Für die Kursteilnehmer\*innen besteht ein begrenzter nachrangiger Unfall- und Haftpflichtversicherungsschutz. Eine über die Versicherungssätze hinausgehende Haftung für Sachschäden, Diebstahl oder Verlust kann in keinem Fall übernommen werden. Bitte lassen Sie keine Wertsachen unbeaufsichtigt liegen. Bei eventuellen Schäden bitten wir dies umgehend schriftlich bei uns zu melden.

**Widerrufsrecht – Widerrufsbelehrung:** Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Frist beginnt ab dem Tag des Vertragsschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns, die Kath. Arbeitsgemeinschaft für Erwachsenenbildung und Familienbildung im Landkreis Grafschaft Bentheim e.V., Steinmaate 2, 48529 Nordhorn, Tel.: 05921 8991 0, Email: [anmeldung@fabi-nordhorn.de](mailto:anmeldung@fabi-nordhorn.de), mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

**Folgen des Widerrufs:** Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrages unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

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

Layout: Petra Brinkers und Dom Medien

Auflage: 5000 Exemplare, Juni 2023



# 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
- Elternt raining 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:



Steinmaate 19  
48529 Nordhorn  
Telefon 05921 4177  
E-Mail [fabi-foerderverein@web.de](mailto:fabi-foerderverein@web.de)

IBAN: DE28 2675 0001 0005 0184 29  
Bankverbindung: KSK Nordhorn BLZ: 26750001



Verantwortung



Weitsicht



Stabilität



Teilhabe



Vielfalt



Miteinander

**Weil's um mehr  
als Geld geht.**

**Wir setzen uns ein für das, was im  
Leben wirklich zählt. Für Sie, für die  
Region, für uns alle.**

Vereinbaren Sie jetzt einen  
Beratungstermin.

 [sparkasse-nordhorn.de](https://sparkasse-nordhorn.de) oder

 05921 98-0



**Kreissparkasse  
Graftschaft Bentheim  
zu Nordhorn**