

2024

2025

www.fabi-nordhorn.de

miteinander

weiter

bilden



Jahresprogramm





Mehr verändern. Weniger verbiegen.

**Was willst du mehr?
Ausbildung und Studium bei der
Sparkasse.**

Du willst lieber die Zukunft gestalten
statt dich in starre Strukturen
einzufügen?

Wir bieten dir vielfältige
Möglichkeiten, deine Talente in einem
tollen Team zu entfalten.

Jetzt für **Ausbildung / Studium 2025**
bewerben! Weitere Informationen bei
Martina Höllman unter
Tel. 05921 98-4645 oder
sparkasse-nordhorn.de/karriere.

Weil's um mehr als Geld geht.



**Kreissparkasse
Grafschaft Bentheim
zu Nordhorn**

Liebe Leserinnen und Leser,

- miteinander Menschen verschiedenen Alters, Geschlechts, Herkunft
die gemeinsam/partnerschaftlich lernen/leben
- weiter Richtung Zukunft - trotz vieler Unsicherheiten -
Optimismus - Menschen bewegen sich engagiert -
zukunftsorientiert
- bilden mit unseren Bildungsangeboten neue Wege finden,
Perspektiven entwickeln, Wissen erweitern, Zugehörig-
keit/Verbundenheit vermitteln

In diesem Jahr finden Sie in unserem Programm unterschiedliche An-
gebote zu zahlreichen Themen. Wir möchten damit ein Miteinander
schaffen und „Weiter-“ Bildung ermöglichen.

Dabei stehen bei uns Familien mit Kindern wie auch Erwachsene im Fo-
kus unserer Tätigkeiten. Wir wollen Familien bestmöglich begleiten und
die „Kleinen“ entsprechend fördern. Unsere Angebote im Bereich der Er-
wachsenenbildung sollen positive Anreize zur Weiterentwicklung sowohl
im beruflichen wie auch privaten Bereich geben und für ein belebendes
Miteinander sorgen.

Profitieren Sie von unserer großen Fachkompetenz sowie langjährigen
Erfahrung und erleben Sie eine herzliche Gemeinschaft.

Wir freuen uns auf Sie und wünschen Ihnen
mit unseren „Weiter-“ Bildungsangeboten
ein gutes Miteinander und viel Freude.

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



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



Brigitte Salmen
Verwaltung
Tel. 05921 8991-0
salmen@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



Martina Benölken
Fachbereich Sport, Gesundheit
Tel. 05921 8991-35
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



Katholische
Familienbildungsstätte
Steinmaate 2, 48529 Nordhorn

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

Familie

- 8 Elternforum
- 12 Erste Hilfe
- 13 Kess erziehen
- 14 Treffpunkt für Alleinerziehende
- 16 Eltern-Café, Papa Zeit
- 17 PEKiP / Eltern-Kind-Gruppen
- 19 Kinderclubs (Loslösegruppen)
- 20 Kinder und (Groß-) Eltern
- 24 Kurse für Kinder und Jugendliche
- 26 Schwimmkurse

Fort- und Weiterbildung

- 28 Pädagogische Fachkräfte an Schulen
- 30 Kindertagespflegepersonen
- 32 Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte
- 38 Sprachkurse

Mensch und Gesellschaft

- 40 Christliches Leben
- 44 Gesprächskreise, Literatur
- 46 Gesellschaft
- 47 Gedächtnistraining und Selbsthilfegruppen

Gesundheit, Bewegung Entspannung

- 68 Vorträge und Seminare
- 69 Lebe leichter, Heilfasten
- 70 Entspannung / Feldenkrais / Qigong, Pilates
- 73 Yoga
- 75 Fitness und Bewegung für jedes Alter
- 78 Tanz
- 80 Aquafitness / Wassergymnastik

Freizeit und Kreativität

- 49 Seife sieden
- 51 Stricken
- 52 Kreativangebote Bronzezeithof
- 53 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 Uffermann (2. Vorsitzender), Inge Axmann, Heinrich Heidkamp, Christoph Mersmann und Pfarrer Rainer von Carnap

Geschäftsführung:

Sabine Ruelmann

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

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



Seminare im Elternforum

Gesunde Ernährung von Anfang an 🌿

Vortrag für (werdende) Eltern

Eine gesunde und richtige Ernährung von Kindern beginnt direkt nach dem Abstillen. Der Vortrag informiert darüber, wie Kinder gesund und zwar RICHTIG-GESUND ernährt werden können, wie man mögliche Fehlerquellen vermeidet, Konditionierungen ausschließt bzw. aufbricht und wie Kinder so auf einen gesunden Lebensweg geleitet werden können.

Welche positiven Auswirkungen die Nahrungsvielfalt, die richtigen Micro- und Makronährstoffe bei Kindern haben und wie man sie einfach in den Essensalltag einbaut, wird ebenso aufgezeigt, wie die Möglichkeiten, schon im Kleinkindalter eventuell später auftretenden Zivilisationskrankheiten entgegenzuwirken und Kindern so mehr Gesundheit im Leben zu ermöglichen.

Doz.: Mario Pal
Kurs: 1420c
Termin: Fr., 20.09.2024,
 19:30-21:45 Uhr
Kosten: 10,00 €

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 Jahre 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., 04.11.2024,
 19:30-21:45 Uhr
Kosten: 10,00 €

Bin ich ein Erziehungsautomat? 🌿

Ein Filmabend mit Austausch für Mütter von Kindern im Alter von 0-10 Jahren, die neue Wege gehen wollen und sich dabei ab und zu verlaufen. Vielleicht kommt Euch das bekannt vor? Als junge Mama, die ihren Kindern eigent-

lich liebevoll begegnen will, fragen wir uns, weshalb wir uns im Alltag in eine Art Erziehungsautomat verwandeln und unsere Kinder unter Druck setzen, Drohungen aussprechen und Angst erzeugen, um ein bestimmtes Verhalten zu ändern. Dieser Erziehungsautomat hat rein gar nichts mit der Mutter zu tun, die wir eigentlich sein wollen. Im Mittelpunkt steht der inspirierende Film von Dominik Schuster „Good enough parents: Liebe, Wut und Milchzähne“ an.

Doz.: Viola Friese

Kurs: 1447d
Termin: Do., 07.11.2024,
 19:00-21:15 Uhr
Kosten: 10,00 €
Ort: FABI Nordhorn

Kurs: 1447b
Termin: Do., 20.03.2025,
 19:00-21:15 Uhr
Kosten: 10,00 €
Ort: Emlichheim, Familien Service
 Büro, Wilsumer Str. 4



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., 21.11.2024, 19:00–21:15 Uhr
Kosten: kostenlos

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: 1442d
Termin: Di., 26.11.2024, 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: 1441a
Termin: Di., 21.01.2025, 19:30–21:45 Uhr
Kosten: 10,00 €
Ort: Gemeindehaus St. Augustinus, Burgstr., Nordhorn

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

Kinderleicht erziehen Online-Reihe für Eltern

Jeweils von 20:00–21.30 Uhr zu den angegebenen Terminen per Zoom-Videokonferenz. Die Anmeldung erfolgt über die Kontaktdaten der verantwortlichen Familienbildungsstätte. Die Teilnahme ist gebührenfrei.



09.09.2024: Patchworkfamilie leben

Silke Lopez, systemische Supervisorin, Anmeldung: Ev. Familien-Bildungsstätte Lüneburg, info@familienbildungsstaette.de

21.10.2024: Sich verstehen und voneinander lernen

Sabine Boelsen-Borree, Kindergartenfachwirtin, Erzieherin, Marte Meo Therapeutin, Anmeldung: Ev. Familien-Bildungsstätte Friesland-Wilhelmshaven, info@efb-friwhv.de

11.11.2024: Faszination Digitale Spiele

Andrea Zobel, Dipl. Sozialarbeiterin und Eltern-MedienTrainerin, Anmeldung: Ev. Familien-Bildungsstätte Uelzen, info@fabi-uelzen.de

09.12.2024: Leiten und Begleiten

Sabine Boelsen-Borree, Kindergartenfachwirtin, Erzieherin, Marte Meo Therapeutin, Anmeldung: Ev. Familien-Bildungsstätte Friesland-Wilhelmshaven, info@efb-friwhv.de

13.01.2025: Trennung und Scheidung

Bern Albrecht-Hielscher, Psychologin, Anmeldung: Ev. Familien-Bildungsstätte Lüneburg, info@familienbildungsstaette.de

10.02.2025: Pubertät – gelassen in stürmischen Zeiten

Peter Holona, familylab®-Seminarleiter, Anmeldung: Ev. Familien-Bildungsstätte Lüneburg, info@familienbildungsstaette.de

10.03.2025: Angst vorm Kindergarten oder vor der Schule

Dr. Stefan Berrisch, Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Anmeldung: Ev. Familien-Bildungsstätte Celle, info@fabi-celle.de

28.04.2025: Digitale Medien in der Kindheit. Wie können wir unsere Kinder begleiten?

Dr. Lena Rosenkranz, Medienpädagogin, Anmeldung: Ev. Familien-Bildungsstätte Celle, info@fabi-celle.de

12.05.2025: Wie Kinder ticken

Thomas Rupf, Anmeldung: Ev. Familien-Bildungsstätte, info@fabi-uelzen.de

16.06.2025: Ernährung für Kinder

Dozent: N.N., Anmeldung: Familien-Bildungsstätte Salzgitter, info@kathfabisalzgitter.de

Gaming – digitale Spiele

Elternvortrag

Der genaue Inhalt des Abends wird in Kürze auf unserer Homepage erscheinen.

Doz.: Stephan Faber, Jugendschützer des Landkreises Grafschaft Bentheim

Kurs: 1405a

Termin: Mi., 05.03.2025,
18:00-20:15 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: Do., 13.03.2025,
19:30-21:45 Uhr

Kosten: 10,00 €

Erste Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder

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

Doz.: Michael Suntrup

Umfang: je Kurs 2 Termine

Kosten: 48,00 €

Ort: Nordhorn, Malteser Hilfsdienst, Zeppelinstraße 17

Kurs: 1401c

Termine: Do., 12.09., 19.09.2024,
18:00-21:45 Uhr

Kurs: 1401d

Termine: Do., 21.11., 28.11.2024,
18:00-21:45 Uhr

Kurs: 1401a

Termine: Do., 20.02., 27.02.2024,
18:00-21:45 Uhr

Kurs: 1401b

Termine: Do., 08.05., 15.05.2024,
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: 0503d

Termine: Fr., 08.11.2024,
15:00-18.00 Uhr und
Sa., 09.11.2024,
09:00-12:00 Uhr

Umfang: 2 Termine

Kosten: 18,00 € inkl. Handbuch

Ort: Lohne, Familien Service Büro

NORDHORN

Kurs: 0501b

Termine: mittwochs ab 23.04.2025,
19:00-21:15 Uhr

Umfang: 4 Termine

Kosten: 23,00 € inkl. Handbuch

Ort: FABI Nordhorn

BAD BENTHEIM

Kurs: 0502a

Termine: Fr., 09.05.2025,
15:00-18:00 Uhr und,
Sa., 10.05.2025,
09:00-12:00 Uhr

Umfang: 2 Termine

Kosten: 18,00 € inkl. Handbuch

Ort: Bad Bentheim, Familien Service Büro



Treffpunkt für Alleinerziehende

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

Doz.: Ilona Revermann
Kurs: 1003
Beginn: Fr., 06.09.2024,
 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., 07.09., 07.12.2024,
 25.01., 07.06., 13.09.,
 13.12.2025
 jeweils 15:00 Uhr

Ort: St. Josef, Gemeindehaus,
 Veldhauser Str.

 **Lufthansa City Center**
 Reisebüro Berndt

Eintauchen ins Urlaubsglück

Waren Ihre Gedanken heute schon im Urlaub?

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

Wann sprechen wir über Ihre Wünsche?

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

PFLEGEFAMILIEN GESUCHT: GEBEN SIE KINDERN EIN ZUHAUSE!

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 Pflegefamilie
- Begleitung von Besuchskontakten zwischen dem Pflegekind und leiblichen Eltern
- Gruppenabende für Pflegeeltern und Supervision
- Zahlung von Pflegegeld

ANSPRECHPARTNER FÜR FAMILIEN

Dezernat 2
 Bezirksübergreifende Dienste
 van-Delden-Straße 1-7
 48529 Nordhorn

Frau Havenga Zi. 173 Tel. (05921) 96- 1373
 Frau Kalter 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
 Frau Herbst Zi. 176 Tel. (05921) 96- 1776



Eltern-Café

Offene Treffs für Eltern mit Kindern

Hier können Eltern Kontakte knüpfen, Infos austauschen oder einfach nur einen Kaffee trinken. Die Kinder können spielen und neue Kinder kennenlernen. Weitere Informationen erhalten Sie im Familien Service Büro Schüttorf, Tel. 05921 963731

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



SCHÜTTORF

(für Eltern mit Kindern bis 3 Jahre)

Doz.: Vanessa Lippert
Termin: donnerstags,
09:30-11:30 Uhr (die einzelnen Termine finden Sie auf unserer Website)

Kosten: kostenlos
Ort: Bürgerzentrum "Alte Kirchschule", Kirchgasse 2, Schüttorf

BAD BENTHEIM

(für Eltern mit Kindern bis 3 Jahre)

Doz.: Doris Wintels
Termin: dienstags
09:30-11:30 Uhr (die einzelnen Termine finden Sie auf unserer Website)

Kosten: kostenlos
Ort: Ev. altref. Kirchengemeinde, Heeresstr. 7, Bad Bentheim

NEUENHAUS

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

Doz.: Eva-Maria Weizel
Termin: dienstags
09:30-11:30 Uhr (die einzelnen Termine finden Sie auf unserer Website)

Kosten: kostenlos
Ort: Ska, Prinzenstr. 12, Neuenhaus



Papa-Zeit

monatlicher Treff für Väter mit Kindern von 3-6 Monaten

Samstags ist ab sofort Papa-Zeit! Einmal im Monat treffen wir uns, um uns bei einer Tasse Kaffee über Windeln, Wachstum und Lebenswandel auszutauschen. Es geht um Beschäftigung und Bewegung für die Kleinen und um Dad-Hacks für die Großen.

Doz.: Luca Gebert
Kurs: 2350c
Beginn: 09:00-10:30 Uhr
Umfang: 5 Termine
Kosten: 37,50
Ort: FABI Nordhorn

Weitere Kurse sind in Planung.

NEU

Vater-Kind



EINE ANMELDUNG IST ERST NACH DER GEBURT MÖGLICH !!!

PEKiP-Gruppen

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

Die Geburtszeiträume für die Kurse finden Sie auf unserer Website.

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

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

Kosten pro Termin (90 min.) 9,00 €
pro Termin (75 min.) 7,50 €
(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.: Simone Olthaus
Kurs: 1812
Termin: dienstags,
09:00 - 10:15 Uhr

Doz.: Simone Olthaus
Kurs: 1809
Termin: dienstags,
10:30 - 11:45 Uhr

Doz.: Maïke Gappa
Kurs: 1820
Termin: donnerstags,
8:45-10:15 Uhr



NEU

Baby-Wohlfühlprogramm

Für Kinder zwischen 0-6 Monaten

Im 5-teiligen Kurs werden Massage-techniken in Kombination mit Baby-Yoga gezeigt. Kleine Fingerspiele und kurze Lieder runden das Programm ab. Die Stunden sind aufeinander aufgebaut, so dass die Babys nicht überfordert werden. Bitte Handtücher/ Decke, ein kleines (Spuck)-Tuch, raffiniertes Öl (z.B. Mandelöl) mitbringen.

Doz.: Eva-Maria Weizel
Kurs: 1801c
Beginn: Mi., 07.08.2024,
 09:30-10:30 Uhr

Umfang: 5 Termine
Kosten: 30,70 €

Ort: Familien Service Büro Neu-
 enhaus, Hauptstr. 55

Weitere Termine finden Sie auf unserer
 Homepage www.fabi-nordhorn.de

Bambini Gruppen

für Eltern mit Kindern von 3-12 Mo-
 naten

Bewegung und Spiel für Babys. Ziel des
 Kurses ist es, die Entwicklung des Kin-
 des zu verstehen und einfühlsam zu be-
 gleiten. Mit altersgerechten Materiali-
 en findet gemeinsames Singen, Spielen,
 Bewegen und Kreativsein statt.

Kosten: pro Termin (90 min.) 7,50 €
 (fortlaufender Kurs, Gebühr
 wird quartalsweise fällig)



**NORDHORN, PEKiP Raum, ehem. Ma-
 rienkrankenhaus, Eingang Kanalweg**

Doz.: Vera Lai
Kurs: 2321
Termin: freitags,
 09:30-11:00 Uhr

**SCHÜTTORF,
 Ergotherapiepraxis Breulmann,
 Brunnenstr. 6**

Doz.: Pia Peterberns
Kurs: 2314
Termin: mittwochs,
 9:00-10:30 Uhr

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

Doz.: Diane Dieterich
Kurs: 2319
Termin: mittwochs,
 08:45-10:15 Uhr

Eltern-Kind-Gruppen

für Eltern mit Kindern ab 1 Jahr

Gemeinsam spielen, singen und kreativ
 sein. Ziel des Kurses ist es, die Entwick-
 lung des Kindes zu verstehen und ein-
 fühlsam zu begleiten. Die Kinder kön-
 nen untereinander erste außerhäusli-

che Kontakte knüpfen und ihre soziale
 Verhaltensweisen ausprobieren.

Kosten: pro Termin (90 min.) 7,50 €
 (fortlaufender Kurs, Gebühr
 wird quartalsweise fällig)

NORDHORN, FABI, Steinmaate 2

Doz.: Sara Ameloh
Kurs: 2316
Termin: montags,
 09:30-11:00 Uhr

Doz.: Maria Kalischewski
Kurs: 2311
Termin: montags,
 15:00-16:30 Uhr

Kinderclub

Loslösegruppe für Kinder ab 2 Jahre

Kinder im Alter von 2-4 Jahren treffen
 sich 2x wöchentlich zum gemeinsa-
 men Spielen, Singen und Kreativsein.
 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

fitdankbaby®

Ein funktionelles Ganzkörperkräfti-
 gungstraining - optimal zugeschnitten
 auf die Bedürfnisse von Mamas und ih-
 ren Babys, gemeinsam und alltagsnah.

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

fitdankbaby® MINI

mit Baby 3-8 Monate

donnerstags 10:30-11:45 Uhr

fitdankbaby® MAXI

mit Baby 8-14 Monate

donnerstags 09:00-10:15 Uhr



KURSE FÜR KINDER MIT IHREN (GROß-) ELTERN

Eltern-Kind-Turnen

für Kinder von 1-3 Jahren

Beim Eltern-Kind-Turnen lernen die Kleinsten (1-3 Jahre) mit ihren Eltern/ Bezugspersonen die Vielfalt des Kinderturnens kennen. Durch verschiedene Gerätelandschaften, kleinen Spielen und Sing- und Bewegungsliedern sammeln sie erste Bewegungserfahrungen in der Turnhalle.

Doz.: Nina Janke

Kurs: 2125

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

Kosten: 13,00 € monatlich

Ort: Jahnsporthalle, Veldhauser
Str. 87, Nordhorn

Eltern-Kind-Turnen

für Kinder von 3-6 Jahren

Eine Gruppe ist in Planung, Beginn voraussichtlich nach den Herbstferien. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte unserer Homepage www.fabi-nordhorn.de



Tanz mit mir zusammen

Hand in Hand!

Dieser Kurs richtet sich an Eltern mit Kindern im Alter von 2-4 Jahren, die Spaß an Bewegung und Musik haben. Es geht um einen Mix aus spielerischem Tanz und Bewegung mit Elementen aus der Psychomotorik. Die Kinder aktivieren 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: 1321d

Beginn: Mi., 23.10.2024,
15:00 - 16:00 Uhr

Umfang: 6 Termine

Kosten: 42,00 €

Kurs: 1321a

Beginn: Mi., 12.02.2025,
15:00 - 16:00 Uhr

Umfang: 6 Termine

Kosten: 42,00 €

Auf nach Italien

Kochen für Kinder ab 6 Jahren mit einem Erwachsenen

Heute wollen wir eine kulinarische Reise nach Italien machen. Wir werden selber zum Pizzabäcker oder zur Pizzabäckerin und natürlich dürfen auch Nudeln, Soßen und ein süßer Nachtisch nicht fehlen.

Doz.: Annette Brinkers

Kurs: 1753c

Termin: Sa., 14.09.2024,
11:00-14:00 Uhr

Kosten: 35,20 €

Outdoor Abenteuer mit Mama oder Papa

für 7-12 jährige Kinder mit einem Elternteil

Bei diesem Abenteuertag werden Wald und Wiesen gemeinsam erkundet. Spiel und Spaß stehen auf dem Programm, genauso wie Schnitzen, Kennenlernen des Bogenschießens und Lagerfeuer mit Bratwurst und Brötchen. Weitere Informationen und die genaue Adresse erhalten die Teilnehmenden vorab per Email.

Doz.: Martin Kamphuis

Kurs: 1765c

Termin: Sa., 21.09.2024,
14:00-19:00 Uhr

Kosten: 44,00 € (für 1 Erwachsenen und 1 Kind, inkl. Getränke und Bratwurst)

Ort: Nordhorn, Tillenberge

Weihnachtsbäckerei

Backen für Kinder ab 4 Jahren mit einem Erwachsenen

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

Doz.: Annette Brinkers

Kurs: 1730d

Termin: Sa., 07.12.2024,
09:30-11:45 Uhr

Kosten: 27,50 €

Kurs: 1731d

Termin: Sa., 07.12.2024,
14:00-16:15 Uhr

Kosten: 27,50 €



Sternenglanz und Lichterzauber

Angebot für Kinder ab 6 Jahren mit einem Erwachsenen

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

Doz.: Almuth Wensing
Kurs: 1721d
Termin: Sa., 14.12.2024,
 15:00-17:15 Uhr
Kosten: 26,70 € (inkl. Material)

Kurs: 1751a
Termin: Sa., 29.03.2025,
 14:00-16:15 Uhr
Kosten: 27,50 €



Osterbäckerei

Backen für Kinder ab 4 Jahren mit einem Erwachsenen

Ob bunte Ostereier, freche Hasen oder süße Lämmer – Ostergebäck aus Rührteig ist schnell und einfach hergestellt und weckt bei den kleinen Bäckermeisterinnen garantiert viel Neugierde, denn hier sind der Fantasie beim Verzieren keinerlei Grenzen gesetzt.

Doz.: Annette Brinkers

Kurs: 1750a
Termin: Sa., 29.03.2025,
 09:30-11:45 Uhr
Kosten: 27,50 €

Kleine Geschenke aus der Küche zum Muttertag

Angebot für Kinder ab 6 Jahren mit ihrem (Groß-) Vater

Selbstgemacht und schön verpackt stellen wir heute Geschenke zum Muttertag her. Ob Schokolade, leckere Marmelade zum Frühstück oder selbst gezauberten Body-Bar oder Lipgloss – das richtige Geschenk für Mama ist bestimmt dabei!

Doz.: Almuth Wensing
Kurs: 1753b
Termin: Sa., 10.05.2025,
 09:30-11:45 Uhr
Kosten: 30,70 € (inkl. Material)

Der Garten kommt ins Glas Obst und Gemüse nachhaltig zubereiten

Angebot für Kinder ab 6 Jahren mit einem Erwachsenen

Das Beste kommt aus der Natur. Ganz im Sinne der Nachhaltigkeit werden Leckereien nach der Gemüse- und Obstsaison zubereitet, vom Dip bis zum Einkochen von Marmelade. Es gibt Tipps zur Nachhaltigkeit und am Ende ein leckeres Picknick mit den zubereiteten Dingen. Gerne kann auch Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten mitgebracht werden (z.B. Zucchini, Tomaten, Erdbeeren).

Doz.: Almuth Wensing
Kurs: 1722b

Termin: Sa., 21.06.2025,
 10:00-12:15 Uhr
Kosten: 28,70 € (inkl. Material)

Leckerer Gartenspaß

Kochen für Kinder ab 6 Jahren 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., 28.06.2025,
 11:00-14:00 Uhr
Kosten: 36,70 €



KURSE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

BABYSITTERAUSBILDUNG

Was ein Babysitter wissen sollte

für Jugendliche ab 13 Jahren

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

Doz.: Nina Janke, Malin Germing
Umfang: 4 Termine
Kosten: 40,00 €

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

Kurs: 1325c
Termine: Fr., 06.09., 13.09., 20.09.,
27.09.2024,
15:30-17:00 Uhr

SCHÜTTORF, Oberschule, Karlstr. 5

Kurs: 1326d
Termine: Fr., 08.11., 15.11., 22.11.,
29.11.2024,
15:30-17:00 Uhr

NORDHORN, FABI, Steinmaate 2

Kurs: 1322a
Termine: Fr., 07.02., 14.02., 21.02.,
28.02.2025,
15:30-17:00 Uhr

150 Jahre
Nordhorn
Gemeinschaftsbibliothek



MEDIENAUSLEIHE RUND UM DIE UHR

Unsere digitalen Angebote

eBooks, Filme, Tigerbooks und mehr

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

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

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

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

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

(Foto © Manuel Gabel)

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

Kurs: 1324b
Termine: Fr., 07.06., 14.06., 21.06.,
28.06.2025,
15:30-17:00 Uhr

EMLICHHEIM

Ein Kurs in Emlichheim ist in Planung. Termine entnehmen Sie bitte unserer Website www.fabi-nordhorn.de.

Kinderyoga

Für Kinder von 6-8 Jahren

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

Doz.: Amanda Ay
Kurs: 1120
Termin: freitags,
14:00-15:15 Uhr
Kosten: 7,50 € pro Termin, fortlaufender Kurs

Spaß mit Hula Hoop

Für Kinder von 6-10 Jahren

NEU

Das Training mit einem Hula Hoop Reifen ist eine großartige Möglichkeit, Spaß an Bewegung zu entwickeln. Musik, Spiel und das Erlernen von Tricks tragen dazu bei. Ganz nebenbei wird die Körperhaltung verbessert und Koordination, Gleichgewicht und Kraft werden entwickelt. Unsere Trainerin Jana hat eine spezielle Hula Hoop Ausbildung gemacht, bringt eine Menge Ideen mit und wird individuelle Hilfestellung geben. Bitte einen eigenen Hula Hoop Reifen mitbringen.

Doz.: Jana Czichowski
Kurs: 2126
Termin: montags,
17:00-18:00 Uhr
Kosten: monatlich 13,00 €
Ort: Grundschule Südblanke,
Ursulastr. 21, Turnhalle





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

KINDER - SCHWIMMKURSE

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

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

Schwimmen für Kinder - Anfänger

Für Kinder ab 5 Jahre, Abnahme des Schwimmbadzeichens Seepferdchen.

Die Kurse finden von Ferien zu Ferien statt und umfassen 8-10 Termine. Kosten pro Termin 5,00 €.

VECHTETALSCHULE

Doz.: Annegret Behrendt

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

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

LUDWIG POVELSCHULE

Doz.: Frauke Hochmann,

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



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

Doz.: Annegret Behrendt

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-Schwimmbadzeichens.

Die Kurse finden von Ferien zu Ferien statt und umfassen 8-10 Termine. Kosten pro Termin 5,00 €.

DEEGFELDSCHULE

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.

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.: Daniela Müller-Korte
und Dozent*innenteam

Kurs: 0865d

Beginn: 28.10.2024

Umfang: 35 Termine (160 UStd. + 60 Std. Praktikum)

Kosten: 849,00 € (Ermäßig. mögl.)

Ein weiterer Kurs ist für 2025 in Planung. Aktuelle Informationen hierzu entnehmen Sie unserer Homepage www.fabi-nordhorn.de

Unterstützung und Problemlösung im Berufsalltag 🐼

Für pädagogische MitarbeiterInnen in Kindertagespflege und Kita

Missverständnisse und Schwierigkeiten, Konflikt- und Stressmomente können im Berufsalltag belastend sein. Mit der Problemlösungsmethode "Walking in your shoes" spüren wir uns empathisch in Situationen hinein und finden eine Lösung, bei der die Betroffenen sich gut fühlen. Z.B. Umgang mit einem

auffälligen Kind, das ich betreue, Probleme mit Elterngesprächen, Unsicherheit gegenüber den Kollegen, der Beruf macht mir manchmal Magenschmerzen, was will mir das sagen.

Doz.: Anita Pucknat

Kurs: 0868a

Termine: Fr., 17.01.2025 und
Sa., 18.01.2025

Kosten: 69,00 €

Neue Ideen für die Entspannungs-AG 🐼

Für pädagogische MitarbeiterInnen in Schule und Kita

Entspannungsübungen wirken bei innerer Unruhe und verbessern die Konzentrationsfähigkeit und das Selbstvertrauen. Darüber hinaus stärken diese Übungen das Mitgefühl und den wertschätzenden Umgang miteinander. Wir erstellen uns eine Struktur, die sowohl als kleine Einheit als auch als regelmäßiges AG Angebot hilfreich ist.

Doz.: Anita Pucknat

Kurs: 0869a

Termine: Fr., 21.02.2025 und
Sa., 22.02.2025

Kosten: 69,00 €



Förderung für Frauen und Elternzeitnehmende

Erfolgsrezepte für Familie und Beruf

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

Unsere Zielgruppen sind:

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

Sie finden uns im Kompetenzzentrum Wirtschaft im NINO-Hochbau.

Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Landkreis Grafschaft Bentheim

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



Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson -Infoabend-

Informationsveranstaltung zum Ablauf, zu den Unterrichtsinhalten, Teilnahmebedingungen und Förderungsmöglichkeiten der neuen Qualifizierungsmaßnahme. Die Teilnahme am Infoabend ist gebührenfrei und unverbindlich.

Die Qualifizierung findet ab Januar 2025 an zwei Abenden wöchentlich statt. Zusätzlich sind einige Samstage vorgesehen. Der Kurs umfasst insgesamt 160 Unterrichtsstunden und eine Abschlussveranstaltung.

Doz.: Stefanie Pietruschka

Kurs: 0818c

Termin: Do., 26.09.2024,
19:30-21:45 Uhr

Ort: Gemeindehaus St. Augustinus,
Burgstraße, Nordhorn

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 Jah-

ren, 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: 0806a

Beginn: Fr., 28.02.2025,
09:00-12:15 Uhr

Umfang: 7 Termine (52 UStd.)

Kosten: 640,00 €

Vorankündigung:

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

Beginn: November 2024
weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Homepage



Vorankündigung:

Praxismentoring

Grund- und Zusatzqualifizierung

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

Doz.: Suzanne von Melle

Beginn: September 2025
weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Homepage



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

Seid ihr startklar?

Neue Impulse für den Kitaalltag

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

Doz.: Angelika Robert
Kurs: 0817c
Termin: Mi., 23.10.2024
 09:00-16:00 Uhr
Kosten: 118,00 €

Hauen, beißen, kratzen in der Krippe

Zum Umgang mit "aggressiven" Kindern im Krippenalter

Kleine Kinder, die andere Kinder in der Gruppe beißen, hauen, kneifen, kratzen, stellen für pädagogische Fachkräfte in Krippen mitunter eine große Herausforderung dar. Inhalte der Fortbildung sind u.a. Erfahrungen mit so ge-



nanntem "aggressiven 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: 0814d
Termin: Mi., 23.10.2024,
 09:00-16:00 Uhr
Kosten: 98,00 €

Erziehungspartnerschaften gestalten

Elterngespräche auf Augenhöhe führen

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

Doz.: Wiebke Dornes
Kurs: 0815d
Termin: Mi., 13.11.2024
 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 Sprach-

entwicklung des Kindes, Meilensteine der kindlichen Sprachentwicklung, Entstehungsfaktoren von Sprachstörungen und Risikokinder, Vorstellen der Sprachbereiche und mögliche Beeinträchtigungen, Sprachförderung und Sprachförderprogramme im Elementarbereich und Mehrsprachigkeit bei Kindern.

Doz.: Wiebke Dornes
Kurs: 0819d
Termin: Di., 19.11.2024,
 09:00-16:00 Uhr
Kosten: 118,00 €

Manchmal spring' ich innerlich im Sechseck

Vom kreativen und professionellen Umgang mit herausfordernden Situationen in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Weder autoritär noch anti-autoritär als Erziehende/r auftreten wollen- wie geht das? An welcher Stelle schreite ich ein? Wie bleibe ich selber angemessen ruhig und konstruktiv? Wo ist die Grenze zwischen förderlichen Aggressionen und Zerstörung? Wie kann ein konstruktiver Umgang mit dem Thema Aggressivität im Alltag gestaltet werden?

Doz.: Ursula Bolg, Dipl. Pädagogin,
 Supervisorin DGSvKurs
Kurs: 0816d
Termin: Mi., 27.11.2024,
 09:00-16:00 Uhr
Kosten: 118,00 €

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 online bewerben.

Nähere Informationen:

Fabi Nordhorn:

Renate Krüberg, Tel.: 05921 8991-0,
krueberg@fabi-nordhorn.de

Regionale nifbe Transferstelle Südwest:

Gerlinde Schmidt-Hood, Tel.: 05921
 963510, gerlinde.schmidt-hood@nifbe.de



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: 0801a
Termin: Do., 23.01.2025,
09:00-16:00 Uhr
Kosten: 98,00 €

Kinder entdecken und erforschen schon in den ersten Lebensjahren die Welt 🏡

Entwicklungsprozesse im Krippenalter

Als pädagogische Fachkraft in der Krippe sollte man über ein fundiertes Wissen über Entwicklungsprozesse in den verschiedenen Lebensphasen ver-

fügen. Neurologische Grundlagen sowie Grundlagen aus der Entwicklungspsychologie geben hierbei eine gute Orientierung. Inhalte der Fortbildung: Neurologische Grundlagen (Gehirnentwicklung und Entwicklung der Sinne), Entwicklungspsychologische Grundlagen, Besondere Entwicklungsbereiche: Grob- und Feinmotorik, Wahrnehmung, Grundbedürfnisse des Kindes, Beobachtung, Begleitung und Förderung in den ersten drei Lebensjahren.

Doz.: Suzanne von Melle
Kurs: 0802a
Termin: Mi., 05.02.2025,
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 verstehenlernen und ihnen konstruktiv begegnen?

Doz.: Ursula Bolg, Dipl.-Pädagogin, Supervisorin DGSvKurs
Kurs: 0804a
Termin: Mi., 12.02.2025,
09:00-16:00 Uhr
Kosten: 118,00 €

Draußen spielen macht schlau und stark 🏡

Gestaltung von Außenflächen in der Kita.

Selbstbewusstsein und Resilienz 🏡

Workshop für pädagogische Fachkräfte

Die Arbeit mit Kindern und deren Eltern erfordert eine hohe Belastbarkeit, bei pädagogischen Fachkräften. Dies führt oft zu großem Stress, welcher oft zu psychischen und körperlichen Erkrankungen führt. Resilienz kann dabei helfen, mit diesem Stress besser umzugehen

Doz.: Sabrina Berning
Kurs: 0819a
Termin: Di., 13.03.2025,
09:00-16:00 Uhr
Kosten: 118,00 €

Anhand eigener biografischer Erfahrungen wird reflektiert, welche Rahmenbedingungen erforderlich sind, um Kindern intensive Natur- und Bewegungserfahrungen im Außengelände Ihrer Kita zu ermöglichen. Es wird begründet, warum Zeit in der Natur Entwicklungszeit für jedes einzelne Kind ist sowie was und wie Kinder draußen lernen. Hilfestellung bei der Entwicklung von Zielen für die Umsetzung Ihrer Konzeption des Außengeländes und Arbeitsschritten zur Umsetzung.

Doz.: Heike Voget
Kurs: 0815a
Termin: Di., 25.02.2025,
09:00-16:00 Uhr
Kosten: 118,00 €

Hier spielt die Musik ...

Lingener Straße 3
48531 Nordhorn

05921 / 878-336
musikschule@nordhorn.de
www.musikschule-nordhorn.de





Jahrmarkt der Sinne und Farben

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

Doz.: Angelika Robert
Kurs: 0810a
Termin: Mi., 26.03.2025,
 09:00-16:00 Uhr
Kosten: 118,00 €

Die Grenzen meiner Sprache sind die Grenzen meiner Welt

Sprachentwicklung, Sprachstörungen und Sprachförderung im Blick.

Thema sind 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., 07.05.2025,
 09:00-16:00 Uhr
Kosten: 98,00 €

Nachhaltigkeit in der Kita

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

Doz.: Lena Schoemaker
Kurs: 0813b
Termin: Mi., 14.05.2025,
 09:00-16:00 Uhr
Kosten: 118,00 €

Noch normal?

Zum Umgang mit auffälligem Verhalten von Kindern in der Kita Entwicklungsprozesse im Krippenalter

In der Kita begegnen wir immer wieder Kindern, die ein so genanntes auffälliges Verhalten zeigen. Dies fordert alle heraus, die mit solchen Situationen zu tun haben. Wichtig dabei ist, dass das Kind nicht stigmatisiert und auf sein herausforderndes Verhalten reduziert wird. Vielmehr geht es darum, einen guten Umgang mit den herausfordernden Situationen zu finden und die Gefühle und Bedürfnisse der Kinder wahr- und ernst zu nehmen.

Doz.: Suzanne von Melle
Kurs: 0816b
Termin: Do., 15.05.2025,
 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: 0803b
Termin: Mi., 21.05.2025,
 09:00-16:00 Uhr
Kosten: 98,00 €

MIKULLA
 BESTATTUNGEN



Bestattungen | Beratung | Trauerhalle | Traueranzeigen | Vorsorge | Vorträge

Wir sind für Sie da
 in der Grafschaft Bentheim

Sprachkurse für 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. Die Prüfung eines Sprachniveaus (A1/A2) wird angestrebt.

Start: Nach den Sommerferien

Ansprechpartnerin:

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



„Das wird kompliziert!“

Entwicklungsgespräche konstruktiv führen

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

Doz.: Barbara Wilczek
Kurs: 0807b
Termin: Mi., 21.05.2025,
09:00-16:00 Uhr
Kosten: 118,00 €

Komm wir gehen in den Wald

Natursensibilisierung im Kitaalltag

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

Doz.: Angelika Robert

Kurs: 0811b
Termin: Di., 03.06.2025,
09:00-16:00 Uhr
Kosten: 118,00 €

Mit 50 auf dem Bauteppich

Älter werden als Erzieher/-in

Sie zählen zu den Lebensälteren in Ihrem Team und interessieren sich für die Frage, was das Älterwerden im Beruf für Sie bedeutet. Fragestellungen können in Anlehnung an die Wünsche und Bedürfnisse der Teilnehmenden behandelt werden. Methoden: kollegialer Austausch, Arbeit in Klein- u. Großgruppe, Selbstfürsorge, Burn- Out-Prophylaxe, Entspannung und Aktivierung, die leicht in den Alltag integriert werden können und zur Selbstfürsorge beitragen.

Doz.: Ursula Bolg, Dipl.-Pädagogin,
Supervisorin DGSvKurs
Kurs: 0805b
Termin: Mi., 11.06.2025,
09:00-16:00 Uhr
Kosten: 118,00 €

Dozent/in werden

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

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

Melden Sie sich gerne bei uns!

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





MENSCH UND GESELLSCHAFT

CHRISTLICHES LEBEN

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

Kirchen verkaufen? 🙏

Seminar mit Austausch

Sie sind Zeugen einer vergangen Blütezeit: imposante Gebäude mit viel Raum für die Versammlung gläubiger Menschen, die sich dort auch heute noch zum Gottesdienst versammeln. Aber es werden weniger; und nicht nur das, sondern vor allem Skandale zwingen zu Antworten auf die Frage, welche Be-

deutung 'die Kirche' in unserer Zeit hat; ob die Zeichen der Zeit nicht eine radikal andere Ausrichtung verlangen, damit christliche Identität noch verantwortlich gelebt werden kann.

Zu einem anregenden Gespräch, wie das aussehen kann und vielleicht auch ohne vertraute Kirchbauten geht, lädt Pfarrer von Carnap in die FABI ein.

Doz.: Rainer von Carnap
Kurs: 1239c
Termin: Do., 26.09.2024,
19:00-21:15 Uhr

Klima und Schöpfung – wer ist verantwortlich? 🙏

„Machen wollen wir Menschen in unserem Ebenbild, nach unserem Gleichnis und herrschen sollen sie...“ das ist wörtlich die Bibel - Gen (1Mo) 1,26. Herrschen über die Schöpfung nach dem Gleichnis und Ebenbild des Ewigen ist der Anspruch, Ausplündern der Natur nach Regeln der Gewinnmaximierung die traurige Wirklichkeit. Dies schafft veränderte klimatische Bedingungen und engt ein. Und dennoch kann jeder Mensch Wege finden, verantwortlich 'mit sich und der Welt' umzugehen. Anregung und Austausch dazu ermöglicht dieser Kurs.

Doz.: Rainer von Carnap
Kurs: 1233d
Termin: Di., 22.10.2024,
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: Mi., 20.11.2024,
19:00-21:15 Uhr

Atempausen im ganzen Jahr- Achtsamkeit 🙏

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

Doz.: Rainer von Carnap
Kurs: 1232a
Termin: Mo., 10.02.2025,
19:00-21:15 Uhr

Hildegard von Bingen 🙏

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

Doz.: Rainer von Carnap
Kurs: 1230a
Termin: Di., 18.03.2025,
17:00-19:00, Uhr

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

Ein Blick in unsere Welt- Vietnam

Reisebericht

Vietnam ist etwa so groß wie Deutschland und hat 15 Mio. Einwohner mehr. Der Bericht gibt Einblicke aus Reisen in 2003 (Süd-) und 2023 (Nordvietnam), die nicht dem Veranstaltungsprogramm staatlicher Reiseführer folgen.

Doz.: Rainer von Carnap
Kurs: 1234b
Termin: Mo., 14.04.2025,
19:00-21:15 Uhr

Ein Blick in unsere Welt- China

Reisebericht

China ist flächenmäßig etwa 27 Mal so groß wie Deutschland und hat 17 Mal so viele Einwohner. Einen Einblick in die faszinierende und fremde Welt verschiedenster Kulturen bietet der Reisebericht aus der Zeit vor Corona nach mehr als 4.600 Flugkilometern im Land.

Doz.: Rainer von Carnap
Kurs: 1235b
Termin: Di., 17.06.2025,
19:00-21:15 Uhr

Reisebericht Brasilien heute – ein Land der Superlative

Gesprächsabend

n Brasilien hungern Millionen von Menschen obwohl Supermarktregale

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

Doz.: Eckart Deitermann
Kurs: 1201c
Termin: Mo., 11.09.2024,
20:00-22:15 Uhr

Zero Waste – Wie gelingt der Einstieg in ein müllfrei(er)es Leben

Eigentlich ist alles zu viel, die Schränke sind zu voll und in der Küche und im Bad ist kein Platz mehr! Wir hätten einige Ideen für Dich, wie alles etwas entspannter werden kann. Und das nicht nur für Dich, sondern auch für die Umwelt. Wage den Einstieg in ein müllfrei(er)es Leben! Dazu sind oft nur kleine Schritte nötig! Welche das genau sind, verraten wir Dir in entspannter Atmosphäre.

Doz.: Sandra Reichenberger,
Lingen unverpackt eG
Kurs: 1203c
Termin: Do., 12.09.2024,
19:00-20:30 Uhr
Kosten: kostenlos

Ein erfolgreiches und erfüllendes Jahr 2025

Workshop zur Erstellung eines
Vision Boards

Wollen Sie Klarheit über Ihre persönlichen Ziele gewinnen und Ihre Motivation steigern, diese zu erreichen? Mit einem Vision Board stellen Sie Ihre Ziele (Visionen) und Intentionen für das neue Jahr kreativ mit Hilfe einer Collage aus Bildern, Worten und Symbolen dar. Ein Vision Board kann so helfen, Träume in greifbare Ziele umzuwandeln. Das Vision Board ist eine großartige tägliche Erinnerung an Ihre Ziele. Inhalte des Workshops: Einführende Präsentation

über die Kraft der Visualisierung und die Wirksamkeit von Vision Boards. Praktische Übungen zur Selbstreflexion, um eigene Ziele und Wünsche zu identifizieren. Anleitung und Unterstützung bei der Auswahl von Bildern, Texten und Symbolen zur Darstellung der eigenen Ziele. Zeit und Raum, das eigene Vision Board zu gestalten. Reflexion, Austausch zu den Erfahrungen und Festlegen erster Schritte zur Umsetzung der Ziele.

Doz.: Alina Michalik
Kurs: 1245a
Termine: Sa., 15.02. und 22.02.2025,
10:00-13:00 Uhr
Kosten: 50,00 €



– 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

GESPRÄCHSKREISE

Body Spirit Soul



Gesprächskreis für Frauen

Sehnst Du dich auch nach einer Ausgeglichenheit zwischen Körper, Geist und Seele? Nach mehr Zufriedenheit und mehr positivem Schwung? Mit diesem 10-Wochen-Programm wirst Du mit all deinen Bedürfnissen da abgeholt, wo Du stehst, und dabei viele Entdeckungen machen. Ein Kurs zum Wohlfühlen. Mit vielen Möglichkeiten für Gespräche, Handpeeling, Überraschungen, Aha-Effekten, gemeinsamen Lachen, Raum für Offenheit und Verletzlichkeit sowie der Möglichkeit, vielleicht erstmals Jesus zu begegnen. Weitere Infos befinden sich auf der Webseite: www.bodyspiritsoul.de

Doz.: Helma Wittke-Gosink

Kurs: 1202c

Beginn: Fr., 06.09.2024,
09:30-11:30 Uhr

Umfang: 12 Termine

Kosten: kostenlos (Materialkosten werden vor Ort abgerechnet)

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 genü-

gend Raum für aktuelle Glaubens- und Lebensfragen.

Doz.: Eckart Deitermann

Kurs: 1200c

Beginn: Di., 17.09.2024,
20:00 - 21:45 Uhr

Umfang: 3 Termine

Kosten: kostenlos

Kurs: 1200a

Beginn: 21.01.2025,
20:00 - 21:45 Uhr

Umfang: 5 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.: Agnes Drees

Kurs: 1601c

Beginn: Mo. 07.08.2024,
16:00-17:30 Uhr

Umfang: 5 Termine (1x monatlich)

Kosten: 32,00 €

Kurs: 1601a

Beginn: 03.02.2025,
16:00-17:30 Uhr

Umfang: 5 Termine (1x monatlich)

Kosten: 32,00 €



Buchstabensuppe

Ein Angebot des Kirchenschiffs

Essen in Gemeinschaft und ein gutes Wort zur Mittagszeit: Die „Buchstabensuppe“ ist ein Mittagstisch mit Lesung. Menschen aus der Stadt oder Region lesen Texte, die Mut machen. Dazu dürfen Sie sich am Büfett bedienen. Ort: Syrisches Restaurant „Koman“, Am Museumsturm 6, Nordhorn. Kosten: 10,00 Euro.

Termine für 2024:

- 14.08.: Barbara Beine, Dekanatsbeauftragte
- 11.09.: Hartmut Sinnigen, Pfarrer St. Augustinus
- 09.10.: Irmintraud Teuwisse, Künstlerin, Kirchenschiff Nordhorn
- 13.11.: Dörte ten Brink, Nordhorn nachhaltig e.V.
- 11.12.: Bernd Durstewitz, Rezensent und Autor

Anmeldung im Kirchenschiff bis spätestens freitags vor der Veranstaltung: info@kirchenschiff-nordhorn.de, Tel. 05921-1796441.

Ausleihbar

Ein Angebot des Kirchenschiffs

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

Burgstraße 10, 48529 Nordhorn, Tel. 05921 1796441, www.kirchenschiff-nordhorn.de, Öffnungszeiten: MO 14-18 Uhr, DI-FR 11-18 Uhr, SA 11-14 Uhr



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: Mo., 21.10.2024
19:00-21:15 Uhr

Kurs: 1250a
Termin: Di., 11.02.2025,
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: Mo, 18.11.2024,
19:00-21:15 Uhr

Kurs: 1252a
Termin: Mo., 24.02.2025,
19:00-21:15 Uhr



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

GEDÄCHTNISTRAINING

Fit und aktiv durch
Gedächtnistraining 🏠

Wer kennt das nicht: Die Schlüssel sind nicht zu finden, Namen, Telefonnummern oder Geheimzahlen fallen einem einfach nicht ein. Wie viel Vergesslichkeit ist noch normal - und wie kann man dem Gedächtnis auf die Sprünge helfen? Unser Gehirn braucht regelmäßig neue Aufforderungen, um fit zu bleiben. Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen, dass sich auch mit steigendem Lebensalter unsere Gehirnzellen zu neuen Erinnerungsnetzen verschalten können. Voraussetzung hierfür ist regelmäßiges Training. Je früher wir das geistige Training als fixen Bestandteil in unseren Alltag integrieren, desto größer ist die Chance, bis ins hohe Alter geistig fit zu bleiben. In diesem Kurs lernen Sie Techniken und Übungen.

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

Kurs: 1607c
Beginn: Di., 13.08.2024,
10:00-11:30 Uhr

Umfang: 10 Termine
Kosten: 60,00 €

Für das erste Halbjahr 2025 ist ein weiterer Kurs geplant. Die Termine entnehmen Sie bitte unserer Website www.fabi-nordhorn.de.

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., 19.08.2024 ,
19:00-21:15 Uhr

Kosten: kostenlos
Ort: Emlichheim, Mehrgenerationenhaus, Wilsumer Straße 2

Treffpunkt für
Alleinerziehende

Kursbeschreibung siehe S. 14

Die Familienbildungsstätte
in der Grafschaft Bentheim
unterstützt:



Mobile Kulturbegleitung

Sie möchten am Kulturleben teilhaben?
Sie möchten ins Kino, ins Theater, ins
Konzert oder zu einer Ausstellungs-
eröffnung? Sie haben jedoch keine
Begleitung oder keine Hilfe bei ein-

geschränkter Mobilität? Dann bietet
MOKU in der Trägerschaft der Frei-
willigen Agentur Grafschaft Bentheim
Begleitung und Transport für:

- › Seniorinnen und Senioren mit kul-
turellem Interesse
- › Menschen mit körperlichem Han-
dicap

Nach Rücksprache können für ver-
schiedene Veranstaltungen der Fa-
milienbildungsstätte Kulturbegleiter
angefordert werden.

Kontakt:

Tel.: 05921 8191262

Mobil : 0157 3963 6999

Mail: moku@fa-grafschaft.de

www.moku-grafschaft.de



FREIZEIT UND KREATIVITÄT

DAT ZAHNHUUS

WWW.ZAHNHUUS.DE

Daniel Zweers & Ingo Terwey

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

Seife sieden

Seife sieden ist eine Kunst, die jede(r)
erlernen kann. Handgemachte Seifen
aus eigener Herstellung bieten eine tol-
le Pflege und sorgen für ein gutes Haut-
gefühl.

Für alle „Seife sieden“-Kurse gilt:

Die Materialkosten sind in der Kursge-
bühr enthalten. Bitte mitbringen:

Alte, langärmelige Kleidung oder Ar-
beitskittel, 2 Handtücher, 2-3 leere Tet-
rapacks oder Pringlesdosen.

Doz.: Almuth Wensing

Seife sieden: Schaumparty

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

Kurs: 0926c

Termin: Di., 27.08.2024,
19:00-21:15 Uhr

Kosten: 32,50 €

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

Seife sieden: Feine Natureseife



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

Kurs: 0927d
Termin: Di., 29.10.2024,
19:00-21:15 Uhr
Kosten: 29,50 €

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: Di., 04.03.2025,
19:00-21:15 Uhr
Kosten: 32,50 €

Seife sieden: Lavendel, Rose und Co.



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

Kurs: 0929b
Termin: Mi., 28.05.2025,
19:00-21:15 Uhr
Kosten: 29,50 €

2x in Nordhorn
Ihre Fachgeschäfte für Stoffe, Wolle und Kurzwaren

Stoff-Ecke

Veldhauser Straße 49
Ecke Kistemakerstraße
Tel.: 0 59 21 / 3 46 38

**Haus
der Stoffe**
Glünz GmbH

Denekamperstraße 87-89
Telefon: 0 59 21 / 7 63 81

Ich lerne Socken stricken

Für Anfänger und Wiedereinsteiger! Socken stricken ist nur etwas für alte Omas? Weit gefehlt! In diesem Kurs wird in geselliger Runde vermittelt, wie Socken mit der klassischen Käppchen-Ferse gestrickt werden. Vorausgesetzt wird das Beherrschen von rechten und linken Maschen. Mitzubringen sind ein Knäuel Sockenwolle und ein passendes Nadelspiel. Übungsmaterial wird gestellt.

Doz.: Renate Wille
Kosten: 29,00 €

Kurs: 0936c
Termine: Mi., 11.09., 18.09.,
25.09.2024,
18:00-19:30 Uhr

Ort: Wille-Wolle-Kreativ-Atelier,
Hauptstr. 9, Emlichheim

Kurs: 0938c
Termine: Mi., 15.01., 22.01.,
29.01.2025,
18:00-19:30 Uhr
Ort: FABI Nordhorn

Ich lerne einen Schal stricken

Für Anfänger und Wiedereinsteiger! Für alle, die Stricken lernen oder ihre Kenntnisse auffrischen wollen, werden in diesem Kurs die Grundlagen des Strickens vermittelt, um dann in geselliger Runde einen kuscheligen Schal für die kalte Jahreszeit zu Stricken. Mitzubringen sind ausreichend Wolle für



einen Schal und passende Stricknadeln. Übungsmaterial wird gestellt.

Doz.: Renate Wille
Kurs: 0937d
Termine: Mi., 23.10., 30.10.,
06.11.2024,
18:00-19:30 Uhr

Kosten: 29,00 €
Ort: FABI Nordhorn

Entdecken Sie Ihre Schoko- ladenseite!

Schminken - Aber wie?

Welche Farben, welche Techniken sind anzuwenden? Wie betone ich meine Augen richtig? Welche Gesichtsform, welche Lippenform habe ich? In diesem Kurs wird Ihnen die Kosmetikerin Claudia Strzoda Tipps - speziell zu Ihrem Haut- und Gesichtstyp geben. Bitte bringen Sie Ihre Kosmetik-Utensilien und einen aufstellbaren Spiegel mit!

Doz.: Claudia Strzoda

Kurs: 0915d
Termin: Sa., 26.10.2024,
10:00-12:30 Uhr
Kosten: 18,00 €

Kurs: 0915a
Termin: Sa., 29.03.2025,
10:00-12:30 Uhr
Kosten: 18,00 €

NEU

Kreativ-Angebote auf dem Bronzezeithof Uelsen

Kammweben auf dem Bronzezeithof

Kammweben ist eine jahrtausende alte Technik zur Herstellung von Bändern und Borten. Sie findet vielfältige Verwendung als Accessoire, Gürtel, Hundeleine, Anhänger, etc. In authentischem Ambiente ist diese faszinierende Handarbeit schnell gelernt. Bitte mitbringen: schmalen Gürtel. Wenn vorhanden: geeignete Wolle, Webkamm mit Loch und Schlitz, Webschiffchen, kann aber auch vor Ort erworben werden (12 €)

Doz.: Ulla Wigger,
Renate Wille
Kurs: 0933c
Termin: Sa., 07.09.2024,
14:00-18:00 Uhr
Kosten: 28,00 € (inkl. Eintritt)
Ort: Bronzezeithof Uelsen, Am
Feriengebiet 7, Uelsen



Körbe wickeln

Ein Korb aus dem eigenen Garten? Erstaunlich viele Gräser aus unseren Gärten eignen sich, um aus ihnen dekorative und nützliche Körbe selbst herzustellen. Es ist ein besonderes Erlebnis, diese tausende Jahre alte Technik in authentischer Umgebung zu erlernen. Gräser im Februar schneiden und trocknen lagern! Geeignet sind z.B. Segge, dünne Binse, Simsen, Dünengras, etc.

Wenn vorhanden bitte mitbringen: sehr große/spitze Nähnadel, feste Schnur, getrocknete Gräser, evtl. Gartenhandschuhe, Fingerhut. Material kann auch vor Ort erworben werden (10 €)

Doz.: Ulla Wigger,
Renate Wille
Kurs: 0933c
Termin: Sa., 10.05.2025,
10:00-16:00 Uhr
Kosten: 35,00 € (inkl. Eintritt)
Ort: Bronzezeithof Uelsen, Am
Feriengebiet 7, Uelsen

Spinnen lernen - Vom Schaf zur Wolle

Dieser Kurs richtet sich an alle wollbegeisterten Menschen, die das Verarbeiten von Rohwolle bis zum fertigen Garn erlernen möchten. Eine jahrtausend alte Kunst, in einem authentischen Ambiente. Kursinhalt: Materialkunde, Faseraufbereitung, Lernen an der Handspindel, Spinnen am Spinnrad, Strickwolle anfertigen.

100g heimische Wolle und Geräte (Spindel + Spinnrad) werden gestellt. Bitte mitbringen: Altes Geschirrtuch. Kann mitgebracht werden: Handspindel, Spinnrad, gereinigte Fasern/Kammzug. Handspindeln können erworben werden.

Doz.: Ulla Wigger,
Renate Wille
Kurs: 0935b
Termine: Sa., 21.06.2025,
12:00-18:00 Uhr und
So., 22.06.2025,
10:00-15:00 Uhr
Kosten: 63,00 € (inkl. Eintritt)
Ort: Bronzezeithof Uelsen, Am
Feriengebiet 7, Uelsen



Digitale Fotografie in der Praxis - Aufbaukurs

Basierend auf den vorhandenen Grundkenntnissen wie Blende, Belichtungszeit und ISO geht es in diesem Kurs in erster Linie um praktische Anwendungen und die Umsetzung fotografischer Ideen. Die Teilnehmenden erwarten Themen wie Bildgestaltung, ein Einstieg in die Fotonachbearbeitung und Optimierung der eigenen Kenntnisse. An 2 Outdoor-Terminen werden die Schulungsinhalte in der Praxis vertieft. Bitte bringen Sie Ihre Ausrüstung wie Kamera, Objektiv, Stativ, Blitz (je nachdem, was vorhanden ist) mit.

Doz.: Josef Egbers,
Holger Berning
Kurs: 0931d
Beginn: Di., 12.11.2024,
19:30-21:15 Uhr
Umfang: 5 Termine
Kosten: 118,00 €

efle Wir beraten Sie bei Fragen und Konflikten

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

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

Weitere Infos zu den Beratungsstellen:



Digitale Fotografie – Grundkurs

"Raus aus dem Automatik-Modus"

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

Von den 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 Outdoor-Termins ein wichtiger Bestandteil des Kurses. Bitte bringen Sie Ihre Ausrüstung wie Kamera, Objektiv, Stativ, Blitz (je nachdem, was vorhanden) mit.

Doz.: Josef Egbers,
Holger Berning
Kurs: 0931a
Beginn: Di., 14.01.2025,
19:30-21:15 Uhr
Umfang: 6 Termine
Kosten: 142,00 €

Digitale Fotografie in der Praxis – Tagesveranstaltung

Ein Ausflug und Workshop im Wisentgehege Springe für Einsteiger und Fortgeschrittene

Basierend auf den vorhandenen Grundkenntnissen wie Blende, Belichtungszeit und ISO geht es in diesem Workshop in erster Linie um die Umsetzung fotografischer Ideen in der Natur. Gemeinsam möchten wir das Wisentgehege erkunden und die Tiere in fast freier Wildbahn mit der Kamera einfangen (www.wisentgehege-springe.de). Die Kosten für Anreise/Rückreise, Eintritt und Verpflegung trägt jeder Teilnehmende.

Ablauf: Freitag 11. April 2025 (Parkplatz FABI) 19:00-19:30 Uhr: Kurze Besprechung des Fotoworkshops und Tipps zur Ausrüstung, Bilden von Fahrgemeinschaften usw.

Sonntag 13. April 2025 (Parkplatz Wisentgehege Springe) 10:30 Uhr-offen: Fotoworkshop und Besichtigung Freigelände

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

Doz.: Josef Egbers,
Holger Berning
Kurs: 0930b
Beginn: So., 13.04.2025,
10:00-16:00 Uhr
Kosten: 59,00 €

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., 05.09.2024,
19:00-20:00 Uhr

Umfang: 4 Termine
Kosten: 26,00 €

Kurs: 0905d
Beginn: Do., 07.11.2024,
19:00-20:00 Uhr

Umfang: 7 Termine
Kosten: 45,50 €



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., 05.09.2024,
20:00-21:00 Uhr

Umfang: 4 Termine
Kosten: 26,00 €

Kurs: 0907d
Beginn: Do., 07.11.2024,
20:00-21:00 Uhr

Umfang: 7 Termine
Kosten: 45,50 €

Für das erste Halbjahr 2025 werden weitere Gitarrenkurse für Anfänger und Fortgeschrittene geplant. Die Termine entnehmen Sie bitte unserer Website 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 Website www.fabi-nordhorn.de.

Kochclubs für Paare

Paarkochclub I

1x im Quartal – montags

Doz.: Annette Brinkers

Kurs: 1500c

Termine: Mo., 16.09., 09.12.2024
19:00–22:00 Uhr

Kosten: 29,60 €

Kurs: 1500a

Termine: Mo., 10.03., 16.06.2025
19:00–22:00 Uhr

Kosten: 29,60 €

Paarkochclub II

Alle 2 Monate – freitags

Doz.: Annette Brinkers

Kurs: 1516c

Termine: Fr., 20.09., 22.11.2024
19:00–22:00 Uhr

Kosten: 29,60 €

Kurs: 1516a

Termine: Fr., 24.01., 07.03.,
16.05.2025
19:00–22:00 Uhr

Kosten: 44,40 €

Männerkochclubs

Männerkochclub I

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

Doz.: Almuth Wensing

Kurs: 1506c

Beginn: 30.08.2024 (4 Termine)

Kosten: 59,20 €

Kurs: 1506a

Beginn: 31.01.2025 (5 Termine)

Kosten: 74,00 €

Männerkochclub II

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

Doz.: Sylvia Brüning

Kurs: 1510c

Beginn: 20.08.2024 (4 Termine)

Kosten: 59,20 €

Kurs: 1510a

Beginn: 21.01.2025 (5 Termine)

Kosten: 74,00 €

Männerkochclub III

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

Doz.: Mechthild Onnen

Kurs: 1507c

Beginn: 05.08.2024 (4 Termine)

Kosten: 59,20 €

Doz.: Mechthild Onnen

Kurs: 1507ac

Beginn: 06.01.2025 (5 Termine)

Kosten: 74,00 €

Männerkochclub IV

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

Doz.: Sylvia Brüning
Kurs: 1508c
Beginn: 15.08.2024 (4 Termine)
Kosten: 59,20 €

Kurs: 1508a
Beginn: 16.01.2025 (5 Termine)
Kosten: 74,00 €

Männerkochclub VI

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

Doz.: Friedrich Zika
Kurs: 1503c
Beginn: 26.08.2024 (4 Termine)
Kosten: 59,20 €

Kurs: 1503a
Beginn: 27.01.2025 (6 Termine)
Kosten: 88,80 €

Frauenkochclubs**Frauenkochclub am Donnerstag**

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

Doz.: Mechthild Onnen
Kurs: 1502c
Beginn: 08.08.2024 (4 Termine)
Kosten: 59,20 €

Kurs: 1502a
Beginn: 09.01.2025 (4 Termine)
Kosten: 59,20 €



- 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

Frauenkochclub am Mittwoch

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

Doz.: Annette Brinkers
Kurs: 1505c
Termine: Mi., 11.09., 11.12.2024
Kosten: 29,60 €

Kurs: 1505a
Termine: Mi., 08.01., 05.03.,
14.05.2025
Kosten: 44,40 €

Frauenkochclub Rezepte nach Wunsch

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

Doz.: Annette Brinkers
Kurs: 1515c
Termine: Di., 24.09., 12.11.2024
Kosten: 29,60 €

Kurs: 1515a
Termine: Di., 25.02., 27.05.2025
Kosten: 29,60 €

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

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.

Somalia

Kurs: 1563c
Termin: Fr., 13.09.2024,
19:00–22:00 Uhr
Kosten: 29,00 €

Türkei

Kurs: 1564d
Termin: Fr., 15.11.2024,
19:00–22:00 Uhr
Kosten: 29,00 €

Türkei

Kurs: 1561a
Termin: Fr., 10.01.2025
19:00-22:00 Uhr
Kosten: 29,00 €

Marokko

Kurs: 1562a
Termin: 14.03.2025
19:00-22:00 Uhr
Kosten: 29,00 €

Kuba

Kurs: 1563b
Termin: 09.05.2025
19:00-22:00 Uhr
Kosten: 29,00 €

Vielfältige Küche

Kurs: 1563
Termin: 04.07.2025
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.



Die tolle Knolle

Köstliche Kartoffelvielfalt

Doz.: Melina Gross
Kurs: 1525c
Termin: Di., 06.08.2024,
18:00-21:00 Uhr
Kosten: 29,00 €



Die syrische Küche

Orientalisches Genussevent

Doz.: Anas Mustafa
Kurs: 1573c
Termin: Fr., 09.08.2024,
19:00-22:00 Uhr
Kosten: 33,00 €



Enjoy - US amerikanische Küche

Doz.: Friedrich Zika
Kurs: 1544c
Termin: Mo., 19.08.2024,
19:00-22:00 Uhr
Kosten: 34,50 €



Die arabische Küche

Orientalisches Genussevent

Doz.: Anas Mustafa
Kurs: 1574c
Termin: Sa., 14.09.2024,
19:00-22:00 Uhr
Kosten: 33,00 €



Ab ins Glas - eingekocht

Den Sommer einwecken

Doz.: Sylvia Brüning
Kurs: 1536c
Termin: Mi., 18.09.2024,
18:00-21:45 Uhr
Kosten: 42,00 €



Burger - die besten Rezepte

Doz.: Friedrich Zika
Kurs: 1545c
Termin: Mo., 30.09.2024,
19:00-22:00 Uhr
Kosten: 32,50 €



Mädelsabend - Indian Summer Fingerfood

Doz.: Annette Brinkers
Kurs: 1555c
Termin: Mi., 25.09.2024,
19:00-22:00 Uhr
Kosten: 34,50 €



Slow Food Kürbis + Apfel

Raffiniert, regional, saisonal

Doz.: Almuth Wensing
Kurs: 1584d
Termin: Di., 01.10.2024,
19:00-22:00 Uhr
Kosten: 29,50 €



Von wegen "altbacken"

Leckeres mit altem Brot/ Brötchen

Doz.: Melina Gross
Kurs: 1526c
Termin: Do., 26.09.2024,
18:00-21:00 Uhr
Kosten: 28,00 €



Eingekocht - fix aufgetischt

Fertige Gerichte auf Vorrat

Doz.: Sylvia Brüning
Kurs: 1537d
Termin: Mi., 23.10.2024,
18:00-21:45 Uhr
Kosten: 43,50 €





Geschenke aus der Kräuterküche

Weihnachtliches DiY

Doz.: Sylvia Brüning
Kurs: 1538d
Termin: Mi., 06.11.2024,
18:30-21:30 Uhr
Kosten: 29,50 € +

Schlemmerreise durch Europa

Doz.: Annette Brinkers
Kurs: 1556d
Termin: Do., 24.10.2024,
19:00-22:00 Uhr
Kosten: 35,50 €

Die libanesische Küche

Orientalisches Genussevent

Doz.: Anas Mustafa
Kurs: 1575d
Termin: Sa., 26.10.2024,
19:00-22:00 Uhr
Kosten: 33,00 €

Die syrische Küche

Orientalisches Genussevent

Doz.: Anas Mustafa
Kurs: 1576d
Termin: Di., 05.11.2024,
19:00-22:00 Uhr
Kosten: 33,00 €

Vegetarisch für Eilige

30 Minuten Gerichte

Doz.: Annette Brinkers
Kurs: 1557d
Termin: Mi., 13.11.2024,
19:00-22:00 Uhr
Kosten: 34,50 €

Österreich kulinarisch

Von Gulasch bis Topfenstrudel

Doz.: Friedrich Zika
Kurs: 1546d
Termin: Mo., 18.11.2024,
19:00-22:00 Uhr
Kosten: 34,00 €

Gästeküche Weihnachts- und Sylvesterparty

Doz.: Annette Brinkers
Kurs: 1558d
Termin: Mi., 27.11.2024,
19:00-22:00 Uhr
Kosten: 37,50 €

In der Weihnachtsbäckerei

Bunte Plätzchenvielfalt

Doz.: Melina Gross
Kurs: 1527d
Termin: Sa., 30.11.2024,
14:00-17:00 Uhr
Kosten: 29,50 €

In der Weihnachtsbäckerei

Bunte Plätzchenvielfalt

Doz.: Almuth Wensing
Kurs: 1585d
Termin: Mi., 04.12.2024,
19:00-22:00 Uhr
Kosten: 29,50 €

Die jordanische Küche

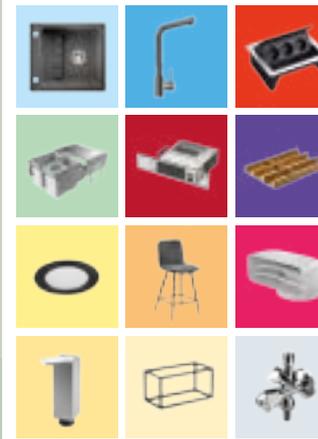
Orientalisches Genussevent

Doz.: Anas Mustafa
Kurs: 1577d
Termin: Sa., 07.12.2024,
19:00-22:00 Uhr
Kosten: 33,00 €

Das perfekte Dinner - raffiniert angerichtet

Doz.: Melina Gross
Kurs: 1528d
Termin: Di., 10.12.2024,
18:00-21:00 Uhr
Kosten: 32,00 €

Küchenzubehör



Naber®

Mit Naber zur
perfekten Küche!



Türkisch/levante Küche Vegetarisch

Doz.: Melina Gross
Kurs: 1529d
Termin: Mo., 16.12.2024,
18:00–21:00 Uhr
Kosten: 30,00 €

LowCarb

Viel Geschmack wenig Kalorien

Doz.: Melina Gross
Kurs: 1520a
Termin: Di., 14.01.2025,
18:00–21:00 Uhr
Kosten: 32,00 €

Die arabische Küche

Orientalisches Genussevent

Doz.: Anas Mustafa
Kurs: 1570a
Termin: Sa., 18.01.2025,
19:00–22:00 Uhr
Kosten: 33,00 €

Currys

Cremitig, köstlich, vielfältig

Doz.: Friedrich Zika
Kurs: 1540a
Termin: Mo., 20.01.2025,
19:00–22:00 Uhr
Kosten: 35,50 €

Eingekocht, Fix aufgetischt

Fertige Gerichte auf Vorrat

Doz.: Sylvia Brüning
Kurs: 1530a
Termin: Mi., 22.01.2025,
18:00–21:45 Uhr
Kosten: 43,50 €

Heißes und Kaltes

Raffiniert und köstlich

Doz.: Annette Brinkers
Kurs: 1550a
Termin: Mi., 29.01.2025,
19:00–22:00 Uhr
Kosten: 35,00 €

Flammkuchen

Die besten Varianten

Doz.: Melina Gross
Kurs: 1521a
Termin: Mi., 05.02.2025,
18:00–21:00 Uhr
Kosten: 28,50 €



After Work Cooking

Schnelle Küche nach der Arbeit

Doz.: Friedrich Zika
Kurs: 1541a
Termin: Mo., 10.02.2025,
19:00–22:00 Uhr
Kosten: 32,00 €



Pasta – Nudeln selbstgemacht

Doz.: Sylvia Brüning
Kurs: 1531a
Termin: Mi., 12.02.2025,
18:30–21:30 Uhr
Kosten: 31,50 €

Die syrische Küche

Orientalisches Genussevent

Doz.: Anas Mustafa
Kurs: 1571a
Termin: Fr., 14.02.2025,
19:00–22:00 Uhr
Kosten: 33,00 €

30 Minuten Ofengerichte

Blitzrezepte

Doz.: Almuth Wensing
Kurs: 1584a
Termin: Mi., 26.02.2025,
19:00–22:00 Uhr
Kosten: 29,50 €

Das Beste aus der Tex Mex Küche

Doz.: Annette Brinkers
Kurs: 1551a
Termin: Do., 27.02.2025,
19:00–22:00 Uhr
Kosten: 35,00 €

Tapas, Fingerfood und mehr

Gästeküche

Doz.: Sylvia Brüning
Kurs: 1532a
Termin: Mi., 12.03.2025,
18:30–21:30 Uhr
Kosten: 31,00 €

Mädelsabend – Frühlingserwachen

Doz.: Annette Brinkers
Kurs: 1552a
Termin: Mi., 19.03.2025,
19:00–22:00 Uhr
Kosten: 34,50 €

Die libanesishe Küche

Orientalisches Genussevent

Doz.: Anas Mustafa
Kurs: 1572a
Termin: Fr., 21.03.2025,
19:00-22:00 Uhr
Kosten: 33,00 €

Die jordanische Küche

Orientalisches Genussevent

Doz.: Anas Mustafa
Kurs: 1573b
Termin: Di., 22.04.2025,
19:00-22:00 Uhr
Kosten: 33,00 €

Vollwertküche

Süßes und Desserts

Doz.: Melina Gross
Kurs: 1522a
Termin: Sa., 22.03.2025,
14:00-17:00 Uhr
Kosten: 32,00 €

Vegetarisch für Eilige

30 Minuten Gerichte

Doz.: Annette Brinkers
Kurs: 1553b
Termin: Mi., 07.05.2025,
19:00-22:00 Uhr
Kosten: 34,50 €

Frische Frühlingsküche

Junges Gemüse, knackig und bunt

Doz.: Friedrich Zika
Kurs: 1542a
Termin: Mo., 31.03.2025,
19:00-22:00 Uhr
Kosten: 36,00 €

Streetfood Weltreise

Kulinarische Klassiker

Doz.: Melina Gross
Kurs: 1523b
Termin: Di., 13.05.2025,
18:00-21:00 Uhr
Kosten: 31,00 €

Partysuppen, Brot und Dips

Neue Rezepte

Doz.: Almuth Wensing
Kurs: 1585b
Termin: Do., 03.04.2025,
19:00-22:00 Uhr
Kosten: 29,50 €

Kinderküche – die besten Rezepte

Doz.: Sylvia Brüning
Kurs: 1533b
Termin: Mi., 21.05.2025,
18:30-21:30 Uhr
Kosten: 31,00 €



Heute bleibt die Küche kalt

Köstlich kalte Hauptgerichte

Doz.: Almuth Wensing
Kurs: 1586b
Termin: Mi., 18.06.2025,
19:00-22:00 Uhr
Kosten: 29,50 €

Die syrische Küche

Orientalisches Genussevent

Doz.: Anas Mustafa
Kurs: 1574b
Termin: Sa., 24.05.2025,
19:00-22:00 Uhr
Kosten: 33,00 €

Internationale Nudelgerichte

Doz.: Melina Gross
Kurs: 1524b
Termin: Di., 24.06.2025,
18:00-21:00 Uhr
Kosten: 29,50 €

Snacks für köstliche Pausen

Von Lunchbox bis Meal Prep

Doz.: Sylvia Brüning
Kurs: 1534b
Termin: Mi., 04.06.2025,
18:30-21:30 Uhr
Kosten: 29,50 €

Salatbar – neues aus der Frischeküche

Doz.: Annette Brinkers
Kurs: 1554b
Termin: Mi., 25.06.2025,
19:00-22:00 Uhr
Kosten: 33,50 €

Die arabische Küche

Orientalisches Genussevent

Doz.: Anas Mustafa
Kurs: 1575b
Termin: Sa., 14.06.2025,
19:00-22:00 Uhr
Kosten: 33,00 €

Mediterranes Sommerbuffet

Warme und kalte Gaumenfreuden

Doz.: Friedrich Zika
Kurs: 1543b
Termin: Mo., 30.06.2025,
19:00-22:00 Uhr
Kosten: 35,00 €



VORTRÄGE UND SEMINARE

Angst aus heiterem Himmel -Vortrag-

Angst ohne erkennbaren Grund. Das Schlimmste ist die Angst vor der Angst. Beklemmungsgefühle, neben sich sein, Atemnot oder das Gefühl, jeden Moment umzufallen. Jeder Dritte ist davon betroffen. Das hat vielerlei Ursachen: Stress, jahrelanger Druck und Überforderung, beruflich und privat. Der Schlüssel liegt darin, die eigene Einstellung zu verändern: Atemübungen, Motivation durch Lachen, NLP

(Neuro-Linguistisches Programmieren), die Gedanken neu zu programmieren, Klopftechniken und Kontrolle über sich selbst. Dieser Vortrag hilft Ihnen, Ihr Selbstwertgefühl wiederzufinden.

Doz.: Marion Claßen,
Psychologische Beraterin
Kurs: 1155c
Termin: Do., 05.09.2024,
19:30-21:45 Uhr
Kosten: 9,00 €

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
Kurs: 1156c
Beginn: Do., 12.09.2024,
20:00-21:30 Uhr
Umfang: 6 Termine
Kosten: 60,00 €

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
Kurs: 1580a
Beginn: Mi., 08.01.2025,
18:30-20:00 Uhr
Umfang: 12 Termine
Kosten: 138,00 €
Ort: Nordhorn, Konradhaus,
Dahlenstraße 21

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: 05.03., 07.03., 10.03., 12.03.,
14.03., 24.04.2025
19:00-20:30 Uhr,
Kosten: 5,00 € (vor Ort)
Ort: Nordhorn, Gemeindehaus
St. Augustinus

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 Wissenswertem rund um das Ökosystem Wald. Es sind keine Vorkenntnisse und auch kein besonderer Fitnesslevel nötig. Eine Strecke von maximal 4 km wird in sehr gemäßigttem Tempo zurückgelegt.

Doz.: Martin Kamphuis
Kosten: 25,00 €
Ort: Brandlecht, Treffpunkt
 Parkplatz kath. Kirche, Gut Brandlecht 2
Kurs: 1158c
Termin: Sa., 17.08.2024,
 14:00-17:00 Uhr



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: 8,00 pro Termin
Dauer: Die Kurse finden von Ferien zu Ferien statt
Doz.: Anne Diedrichs, Zertifizierter FELDENKRAIS® Practitioner FVD
Kurs: 1149
Termin: mittwochs,
 09:15-10:15 Uhr
Kurs: 1146
Termin: mittwochs,
 10.30-11:30 Uhr
Kurs: 1147
Termin: mittwochs,
 19:45-20:45 Uhr

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: 1150d
Termin: Sa., 26.10.2024,
 10:00-13:00 Uhr
Kosten: 32,00 €

Workshop FELDENKRAIS Beckenbodentraining

Für Frauen

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

kleines Trainingsprogramm, das sich leicht in den Alltag integrieren lässt.

Doz.: Anne Diedrichs, Zertifizierter FELDENKRAIS® Practitioner FVD
Kurs: 1151d
Termin: Sa., 16.11.2024,
 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: 1153d
Termin: Sa., 14.12.2024,
 10:00-13:00 Uhr
Kosten: 32,00 €

Für das erste Halbjahr 2025 planen wir weitere Feldenkrais Workshops. Die Termine entnehmen Sie bitte unserer Website www.fabi-nordhorn.de.



Qigong

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

Kosten: 6,50 € pro Termin

Dauer: Die Kurse finden von Ferien zu Ferien statt

Doz.: Maya Schnieders,
Qigong-Kursleiterin

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

Kurs: 1140
Termin: dienstags,
17:30-18:30 Uhr

NORDHORN, 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

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.

Doz.: Yvonne Seeger

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

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



Hatha-Yoga

für Anfänger und Fortgeschrittene

Das alte 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: Sünthe-Marien-Schule,
Schulstr. 18, Kleine Turnhalle

Doz.: Martina Benölken
Kurs: 1109
Termin: dienstags,
17:00-18:30 Uhr

Ort: Äbtissinnenhaus, Am Klostergarten 8

Doz.: Martina Benölken
Kurs: 1119
Termin: dienstags,
18:45-20:15 Uhr

Ort: Äbtissinnenhaus, Am Klostergarten 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-Chamäleon, Berliner Str. 16

QUENDORF

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

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

NORDHORN, FABI

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



Doz.: Alina Michalik
Kurs: 1117
Termin: montags,
 10:15-11:45 Uhr



Doz.: Nadine Hoegen
Kurs: 1110
Termin: montags,
 16:30-17:45 Uhr

NEU

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



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



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

**Yoga auf dem Stuhl****NEU**

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

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

Doz.: Nadine Hoegen
Kurs: 1106
Termin: montags,
 15:00-16:15 Uhr

**Face Yoga – Workshop****NEU**

Entdecken Sie die natürliche Schönheit Ihres Gesichts. Face Yoga ist ein spezielles Training für die Gesichtsmuskulatur. Durch sanfte Yoga Übungen und gezielte Massagetechniken wird die Gesichts-, Kiefer- und Nackenmuskulatur gestärkt und entspannt. Anspannung in diesen Bereichen trägt oft zu Verspannungen in anderen Bereichen des Körpers bei, so dass mit den

Übungen auch eine Reduzierung von Verspannungen im ganzen Körper erreicht werden kann.

Eine regelmäßige Anwendung der Übungen kann durch die Stärkung der Gesichtsmuskulatur und die Förderung der Durchblutung zu einem strafferen, frischeren Erscheinungsbild der Haut beitragen. Die im Workshop erlernten Übungen können Sie problemlos zu Hause fortführen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bequeme Kleidung mitbringen sowie (soweit vorhanden) ein Gesichtöl (Mandel, Jojoba o.ä.) und ggfs. ein Haarband.

Doz.: Alina Michalik
Kurs: 1191c
Termin: 07.09.2024,
 10:00-13:00 Uhr
Kosten: 21,00 €

**Yoga für Kinder** siehe S. 25**FITNESS UND BEWEGUNG FÜR JEDES ALTER****Hula Hoop Fitness****NEU**

Glücklich und Fit mit Hula Hoop!

Das Training mit Hula Hoop ist abwechslungsreich und bringt eine Menge Spaß. Ganz nebenbei werden Koordination, Gleichgewicht und Kraft entwickelt. Die Kombination von Musik und den fließenden Bewegungen kann außerdem dazu beitragen, Stress abzu-

bauen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Für jede Statur, jedes Alter und Fitnesslevel geeignet. Bitte einen eigenen Hula Hoop Reifen mitbringen.

Doz.: Jana Czichowski
Kurs: 2127
Termin: montags,
 18:00-19:00 Uhr
Kosten: monatlich 13,00 €
Ort: Grundschule Südblanke,
 Ursulastr. 21, Turnhalle

Hula Hoop Fitness für Kinder siehe S. 25**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, Zusatzausbildung Step-Aerobic
Kurs: 2117
Termin: mittwochs,
 17:00-18:00 Uhr
Kosten: monatlich 13,00 €
Ort: Grundschule Südblanke,
 Ursulastr. 21, Turnhalle

Fitnessstraining

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

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

Doz.: Marlene Jablonka,
Übungsleiterin Sport in der
Prävention

Kosten: monatlich 13,00 €

Kurs: 2118
Termin: dienstags,
19:30-20:30 Uhr

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

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

Ort: Ludwig-Povel-Schule, Fried-
rich-Runge-Str. 28, kleine
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, Vechteae 2,
Bewegungsraum

Doz.: Elisabeth van Slooten,
Physiotherapeutin

Kurs: 2100
Termin: mittwochs,
09:45-10:45 Uhr

Ort: Alte Weberei, Vechteae 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

Heizung · Sanitär · Erdwärmebohrung

Die bessere Lösung

Pluyter

Seit 1973

Alfred-Mozer-Straße 62 · Nordhorn

Telefon 05921 82000

Krafttraining 50plus

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

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

Kosten: monatlich 13,00 €

Ort: EUREGIUM Mehrzweckhalle, Krafttrainingsraum

Doz.: Roman Dortelmann

Kurs: 2111

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

Kurs: 2112

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

Doz.: Heike Bobran-Witt,
Gymnastiklehrerin

Kurs: 2122

Termin: donnerstags,
08:15-09:15 Uhr

Kurs: 2123

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

Kurs: 2124

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



TANZ

Biodanza

Tanz des Lebens

Biodanza ist ein System, das durch Tanz, Musik und Begegnungen die Möglichkeit bietet, sich auf spielerische und kreative Weise auszudrücken. Im Mittelpunkt steht das Erleben von mehr Lebendigkeit, Lebenskraft und Freude. Durch die Kombination aus Musik, Bewegung und sozialer Interaktion kann Biodanza dazu beitragen, negativen Stress abzubauen sowie Ängste und Verspannungen zu reduzieren. Es ist eine Einladung, Gesundheitsvorsorge anders als gewöhnlich zu betreiben.

Doz.: Theresia Deitert

Kurs: 1170

Termin: montags,
18:30-20:00 Uhr

Kosten: 5,00 € pro UE (à 45 min.)

Dauer: die Kurse finden von Ferien zu Ferien statt

Ort: Alte Weberei, Vechteau 2,
Bewegungsraum

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

Kurs: 1171c

Beginn: Mo., 05.08., 19.08.,
02.09.2024,
18:15-19:15 Uhr

Umfang: 3 Termine

Kosten: 15,00 €

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

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

Eltern-Kind-Turnen

siehe S. 20

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.: Ann-Christin Nixdorf

Kurs: 2607

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

Doz.: Ann-Christin Nixdorf

Kurs: 2605

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

Doz.: Elke Ulmer-Ahlers,
Gymnastiklehrerin

Kurs: 2602

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

Doz.: Elke Ulmer-Ahlers,
Gymnastiklehrerin

Kurs: 2603

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

Doz.: Elke Ulmer-Ahlers,
Gymnastiklehrerin

Kurs: 2604

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

Doz.: Elisabeth van Slooten,
Physiotherapeutin

Kurs: 2606

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

OBERSCHULE DEEGFELD

Doz.: Mario Pal

Kurs: 2600

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

VECHTETALSCHULE

Doz.: Ann-Christin Nixdorf

Kurs: 2608

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

Darlehnskasse Münster IBAN: DE18 4006 0265 0003 2192 00

Grafschafter Volksbank IBAN: DE94 2806 9956 5700 9058 00

Kreissparkasse Nordhorn IBAN: DE49 2675 0001 0000 0434 06

Ermäßigung: Viele unserer Kurse führen wir in Kooperation mit unterschiedlichen Institutionen durch, die unter Umständen Ermäßigungen bewilligen. Personen, die Hilfe zum Lebensunterhalt, 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

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

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

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, 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: istock, 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 2024

DER FÖRDERVEREIN FABI E.V.



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

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

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

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

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

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

Name _____

Vorname _____

Straße mit Hausnr. _____

PLZ mit Ort _____

E-Mail-Adresse _____

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

= _____ €

- Einzugsermächtigung
 Dauerauftrag

Kontoverbindung IBAN _____

BIC _____

Ort, Datum _____

Unterschrift _____

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

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

Ihr *Markus Büttel*, Vorsitzender

Nähere Informationen:

Förderverein
FABI

Steinmaate 19
48529 Nordhorn
Telefon 05921 4177
E-Mail fabi-foerderverein@web.de

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



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.



**Grafschafter
Volksbank eG**