



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

FAMILIENBILDUNG

aktuell

Auszug
unserer Familien-
angebote für das
Bildungsjahr
2024/2025

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

FÜR DEIN LEBEN GERN.

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



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

PEKIP®, KIDIX® UND BABYSCHWIMMEN

ALLE
TERMINE
ONLINE

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



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



WELCOME – PRAKTISCHE HILFEN NACH DER GEBURT



wellcome
Praktische Hilfe nach der Geburt

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

MUSIKZWERGE FÜR KINDER MIT IHREN ELTERN

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






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

Kursleitung: Teodora Michalak

WEITERE
TERMINE
ONLINE

RÜCKBILDUNGSYOGA

Mit Yoga fit werden nach der Geburt



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

WEITERE
TERMINE
ONLINE

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

BABYMASSAGE

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

FBS Dülmen und 
Dülmen-Buldern
Pfarrheim
Z2215-001 

WEITERE
TERMINE
ONLINE

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

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



OFFENE UND UNVERBINDLICHE SPIELANGEBOTE

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

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

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

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

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

Offener Eltern-Baby-Treff:

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

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



DU MÖCHTEST BEI EINEM KURS MITMACHEN?

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

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

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

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



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

Dülmener Familienkarte

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

UNSERE KOOPERATIONSPARTNER:



Unterbezirk
Münsterland-
Recklinghausen



kath. Familienzentrum
st. laurentius haltern am see

