



# FAMILIENBILDUNG

*aktuell*

**Wer gut kocht wird nie einsam sein.**

Ein unvergessliches Kochvergnügen  
in Eurer FBS Dülmen

Unsere  
Kochkurse von  
Oktober 2025  
bis Oktober  
2026

Unser Kursprogramm findet Ihr  
im Internet unter **[www.fbs-duelmen.de](http://www.fbs-duelmen.de)**

**FÜR DEIN LEBEN GERN.**

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

## WEIHNACHTSMENÜ

Ein stimmungsvolles Event für Firmen, Vereine, Familien und Freundesgruppen... oder für Dich – einfach so – ohne Anbindung an eine feste Gruppe! Tauche ein in unseren exklusiven Kochkurs und zaubere ein meisterhaftes Menü aus köstlichen Vorspeisen, herzhaften Hauptspeisen und himmlischen Nachspeisen. Freu Dich auf kulinarische Genüsse und unterhaltsame Stunden in festlichem Ambiente!

### Offene Termine ...

**für alle, die Freude am Kochen haben**

📅 **Di. 25.11.2025 · Do. 27.11.2025 ·**

**Mo. 08.12.2025 · Do. 11.12.2025**

### Termine für Gruppen von 10 bis 14 Personen

📅 **nach Absprache**

Eure Ansprechpartnerin:

Heike Hoppe, Telefon: 02594 97995-310,

E-Mail: [hoppe-h@bistum-muenster.de](mailto:hoppe-h@bistum-muenster.de)

---

## BROT UND BRÖTCHEN AUS DER EIGENEN BACKSTUBE

Richtig gute und gesunde Backwaren wie Brot und Brötchen brauen nur sehr wenige Zutaten.

Für ein tolles Aroma sorgt auch die lange Teigruhe über Nacht, so dass jeder mit etwas Planung morgens recht flott frische und köstliche Brotsorten und Brötchen für Familie und Freunde backt.

Matta Buddenberg gibt ihre große Erfahrung mit verschiedenen Mehlen, Sauerteig und besonderen Handgriffen weiter.

WEITERE  
INFOS  
ONLINE



Nº **A2234-331**

📅 **Fr. 17.10.2025 · 18.00–21.00 Uhr und**

**Sa. 18.10.2025 · 10.00–15.00 Uhr**

Nº **A2234-332**

📅 **Fr. 06.03.2026 · 18.00–21.00 Uhr und**

**Sa. 07.03.2026 · 10.00–15.00 Uhr**

## KOCHEN NACH DER TRADITIONELLEN CHINE- SISCHEN MEDIZIN (TCM)

Alltagstauglich, einfach und lecker: Wir bauen die TCM in den Alltag mit ein und profitieren von dem ältesten Gesundheitssystem der Welt mit seiner tausendjährigen Erfahrung. Frederike von der Heiden ist auf TCM spezialisiert und gibt Ihren Erfahrungsschatz weiter.



### Warmes Frühstück

**für eine starke Körpermitte**

Nº **A2234-106**

📅 **Mi. 29.10.2025 · 09.00–12.00 Uhr**

### Zwischenmahlzeiten

Nº **A2234-107**

📅 **Fr. 21.11.2025 · 09.00–12.00 Uhr**

### Warmes Frühstück

**für eine starke Körpermitte**

Nº **A2234-108**

📅 **Fr. 16.01.2026 · 09.00–12.00 Uhr**

### Zwischenmahlzeiten

Nº **A2234-109**

📅 **Fr. 13.02.2026 · 09.00–12.00 Uhr**

### Abendessen

Nº **A2234-110**

📅 **Fr. 13.03.2026 · 17.00–20.00 Uhr**

### Abendessen

Nº **A2234-111**

📅 **Fr. 24.04.2026 · 17.00–20.00 Uhr**

### Zwischenmahlzeiten

Nº **A2234-112**

📅 **Fr. 22.05.2026 · 09.00–12.00 Uhr**

### Abendessen

Nº **A2234-113**

📅 **Fr. 26.06.2026 · 17.00–20.00 Uhr**



WEITERE  
INFOS  
ONLINE

## „DINNER FOR TWO“

Doppelter Spaß in der Küche: Zu zweit ist Kochen und Essen noch schöner! Von 18.30 bis 22.15 Uhr mit Daniela Elfers.

### ... Persische Küche

Nº A2234-041

📅 Do. 15.01.2026

### ... Frühlingserwachen

Nº A2234-043

📅 Do. 16.04.2026

### ... Herzensküche am Valentinstag

Nº A2234-042

📅 Sa. 14.02.2026

### ... Pastaküche

Nº B2234-041

📅 Do. 17.09.2026

## KOCH / BACK MIR WAS FEINES!

Hier gibt es Überraschungsrezepte für alle, die ihre Lieben ganz besonders bekochen möchten. Unter Anleitung von Daniela Elfers geht es um folgende Themen:

### ... Plätzchenzeit

Nº A2234-349

📅 Di. 02.12.2025

### ... viele, viele Kleinigkeiten

Nº A2234-230

📅 Di. 09.06.2026

WEITERE  
INFOS  
ONLINE

## PICKNICK-MOMENTE – KOCHEN & SCHLEMMEN

... aus der FBS-Küche zum Hof van Beeck in den idyllischen Garten: In der Lehrküche der FBS bereiten wir unter Anleitung von Daniela Elfers besondere Kleinigkeiten zu: unkompliziert, sowohl traditionell als auch modern, lecker, leicht zu verpacken. Mit unseren Leckereien in den Picknick-Körben fahren wir zum wunderschön gelegenen Picknickplatz am Hof van Beeck. Diese historische Hofstelle diente schon als Kulisse für Kinofilme. Hier erwarten uns unsere Gastgeberinnen und wir genießen die kulinarischen Köstlichkeiten in idyllischer Umgebung. Ein entspanntes Picknick-Erlebnis, bei dem Gaumenfreuden, Geselligkeit und eine kurze Reise in die Vergangenheit im Mittelpunkt stehen.

Nº A2234-295

📅 Mi. 01.07.2026 · 17.00 – 20.45 Uhr

Nº A2234-296

📅 Do. 02.07.2026 · 17.00 – 20.45 Uhr

Nº A2234-297

📅 Fr. 03.07.2026 · 17.00 – 20.45 Uhr

Nº A2234-298

📅 Sa. 04.07.2026 · 17.00 – 20.45 Uhr



© Münsterland e.V.  
Philipp Fölting



# WER GUT KOCHT WIRD NIE EINSAM SEIN

Gemeinsam Kochen macht Spaß! –  
In unserer modernen Lehrküche begegnen sich Neulinge, Hobbyköche, Kochexperten und kompetente Kursleitung.

Die Lebensmittelumlage ist im Gesamtpreis enthalten

**DI. 04.11.2025**  
18.30 – 22.15 Uhr | 1x

**ALLES SCHNITZEL!**  
Ein Klassiker aus Fleisch oder Gemüse – mit Sauce und Beilagen.  
*Kursleiterin: Daniela Elfers*

🏠 einsA, Dülmen  
№ A2234-268  
€ 35,00 Euro

**MO. 10.11.2025**  
**AFTERWORK-KOCHEN**  
17.00 – 20.45 Uhr | 1x

**KRAUT UND KÖSTLICH**  
*Eintopf, Lasagne und vieles mehr*  
Kraut – deftig, raffiniert, klassisch, kreativ, mit und ohne Fleisch.  
*Kursleiterin: Karen Kranz*

🏠 einsA, Dülmen  
№ A2234-131  
€ 35,00 Euro

**DI. 13.01.2026**  
18.30 – 22.15 Uhr | 1x  
**MI. 27.05.2026**  
18.30 – 22.15 Uhr | 1x

**PIZZA, PINSA UND LECKEREIEN**  
*... aus dem Pizzaofen*  
Jetzt kommt der neue Pizzaofen so richtig zum Einsatz! Alles frisch belegt, goldbraun gebacken und fast im Minutentakt fertig.  
*Kursleiterin: Daniela Elfers*

🏠 einsA, Dülmen  
№ A2234-347  
№ A2234-348  
€ 35,00 Euro

**FR. 16.01.2026**  
**AFTERWORK-KOCHEN**  
17.00 – 20.45 Uhr | 1x

**AUF DER HÜTT'N KOCHTS – ALPENKÜCHE**  
Von Germknödel bis Spätzle: deftig, bodenständig, voller Geschmack.  
*Kursleiterin: Karen Kranz*

🏠 einsA, Dülmen  
№ A2234-190  
€ 35,00 Euro

**DI. 20.01.2026**  
18.30 – 22.15 Uhr | 1x

**SCHLEMMERREISE NACH ITALIEN**  
Mehr als Pizza und Pasta – es gibt gute italienische Hausmannskost.  
*Kursleiterin: Daniela Elfers*

🏠 einsA, Dülmen  
№ A2234-199  
€ 35,00 Euro

**DO. 22.01.2026**  
**AFTERWORK-KOCHEN**  
17.00 – 20.45 Uhr | 1x

**WINTERKÜCHE SÜSS UND HERZHAFT**  
Deftige Klassiker mit Kohl und Hack bis hin zu feinen Beilagen wie karamellisierten Zwiebeln.  
*Kursleiterin: Birgit Mersmann*

🏠 einsA, Dülmen  
№ A2234-166  
€ 35,00 Euro

**DI. 27.01.2026**  
18.30 – 22.15 Uhr | 1x

**PIES, QUICHES UND TARTES**  
Knuspriger Teig und cremiger Belag – und dazu Gremolata und Salsa als Begleiter.  
*Kursleiterin: Ursula Volpert*

🏠 einsA, Dülmen  
№ A2234-350  
€ 35,00 Euro

**FR. 30.01.2026**  
18.30 – 22.15 Uhr | 1x

**DAS PERFEKTE STEAK – SO KLAPPT ES**  
Von der Pfanne auf den Punkt! Außen schön gebräunt und innen genau richtig gegart. Die passenden Begleiter gibt es dazu.  
*Kursleiter: Heijo Malsch*

🏠 einsA, Dülmen  
№ A2234-267  
€ 40,00 Euro

**DI. 03.02.2026**  
**AFTERWORK-KOCHEN**  
17.00 – 20.45 Uhr | 1x

**MULTIKULTI TO GO** *Montag bis Freitag ins Büro*  
Internationale Lunchideen für jeden Tag der Woche. Sie sind leicht zu transportieren und schmecken auch aufgewärmt lecker!  
*Kursleiterin: Karen Kranz*

🏠 einsA, Dülmen  
№ A2234-132  
€ 35,00 Euro

**MI. 04.02.2026**  
**AFTERWORK-KOCHEN**  
17.00 – 20.45 Uhr | 1x

**IT'S TEA TIME!**  
Englische Genussmomente mit Sandwiches und Scones. Dazu gibt es clotted cream und köstliche Marmelade.  
*Kursleiterin: Birgit Mersmann*

🏠 einsA, Dülmen  
№ A2234-189  
€ 35,00 Euro

**DI. 24.02.2026**  
18.30 – 22.15 Uhr | 1x

**FISCHKÜCHE**  
Skrei und Miesmuscheln, Forellen aus eigenem Fang, zauberhaft!  
*Kursleiterin: Daniela Elfers*

🏠 einsA, Dülmen  
№ A2234-256  
€ 39,00 Euro

**MI. 25.02.2026**  
18.30 – 22.15 Uhr | 1x

**ZU GAST IN SKANDINAVIEN**  
Schlicht aber raffiniert: würzige Fischgerichte, herzhaft-eintöpfen und köstliches Dessert.  
*Kursleiterin: Ursula Volpert*

🏠 einsA, Dülmen  
№ A2234-187  
€ 35,00 Euro

**MO. 02.03.2026**  
**AFTERWORK-KOCHEN**  
17.00 – 20.45 Uhr | 1x

**FRÜHLINGSKÜCHE 2.0** *Frischer geht's nicht!*  
Modern und leicht mit frischen Zutaten – für mehr Energie, Geschmack und Wohlbefinden.  
*Kursleiterin: Karen Kranz*

🏠 einsA, Dülmen  
№ A2234-151  
€ 35,00 Euro

**DI. 03.03.2026**  
**AFTERWORK-KOCHEN**  
17.00 – 20.45 Uhr | 1x

**WESTFÄLISCHE KÜCHE**  
Von deftigen Eintöpfen über herzhaftes Fleisch- und Kartoffelspezialitäten bis hin zu traditionellen Süßspeisen.  
*Kursleiterin: Birgit Mersmann*

🏠 einsA, Dülmen  
№ A2234-191  
€ 35,00 Euro

**DO. 19.03.2026**  
18.30 – 22.15 Uhr | 1x

**IDEEN AUS DER STERNEKÜCHE**  
Zutaten, Techniken und Ideen gut kombiniert – und schon ergibt es ein machbares kulinarisches Kunstwerk!  
*Kursleiter: Heijo Malsch*

🏠 einsA, Dülmen  
№ A2234-220  
€ 40,00 Euro

**MI. 15.04.2026**  
**AFTERWORK-KOCHEN**  
17.00 – 20.45 Uhr | 1x

**VEGETARISCHES GRIECHENLAND**  
Griechenland ist mehr als Gyros und Souvlaki – es gibt aromatische Gemüsegerichte, frische Kräuter und typisch mediterrane Aromen.  
*Kursleiterin: Birgit Mersmann*

🏠 einsA, Dülmen  
№ A2234-116  
€ 35,00 Euro

**DI. 21.04.2026**  
**AFTERWORK-KOCHEN**  
17.00 – 20.45 Uhr | 1x

**ITALIEN TO GO** *La Dolce Vita für die Lunchbox*  
Salate im Glas, knusprige Panini mit raffinierten Füllungen und Dolci als Abschluss.  
*Kursleiterin: Karen Kranz*

🏠 einsA, Dülmen  
№ A2234-198  
€ 35,00 Euro

**DI. 28.04.2026**  
18.30 – 22.15 Uhr | 1x

**ESSEN WIE IN 1001 NACHT** *Farben, Düfte, Aromen!*  
Wir bereiten Kibbeh, Hummus, Taboulé und Dal zu.  
*Kursleiterin: Ursula Volpert*

🏠 einsA, Dülmen  
№ A2234-206  
€ 35,00 Euro

**DO. 28.05.2026**  
**AFTERWORK-KOCHEN**  
17.00 – 20.45 Uhr | 1x

**KOCHEN FÜR DIE SEELE**  
Wohlfühlen – auf dem Teller und im Herzen. Gerichte mit Reis, Nudeln, Gemüse und Fleisch, die Freude bereiten.  
*Kursleiterin: Birgit Mersmann*

🏠 einsA, Dülmen  
№ A2234-115  
€ 35,00 Euro

**MO. 15.06.2026**  
**AFTERWORK-KOCHEN**  
17.00 – 20.45 Uhr | 1x

**KOCHTIPPS FÜRS WOHNMOBIL** *minimalistisch aber köstlich*  
Clever kochen auf kleinem Raum – alltagstaugliche, kreative Rezepte voller Geschmack, die schnell gehen und wenig Abwasch machen.  
*Kursleiterin: Karen Kranz*

🏠 einsA, Dülmen  
№ A2234-133  
€ 35,00 Euro

**DO. 18.06.2026**  
18.30 – 22.15 Uhr | 1x

**GELIEBTE BEERENZEIT**  
Frische, fruchtige Begleiter für Käse, Saucen, Fleisch...  
*Kursleiterin: Ursula Volpert*

🏠 einsA, Dülmen  
№ A2234-156  
€ 38,00 Euro

**DI. 23.06.2026**  
18.30 – 22.15 Uhr | 1x

**DIE TOP 10**  
Seit 10 Jahren gibt Daniela Elfers Kochkurse bei uns! Das sind die Highlight-Rezepte aus dieser Zeit.  
*Kursleiterin: Daniela Elfers*

🏠 einsA, Dülmen  
№ A2234-219  
€ 39,00 Euro

**DO. 25.06.2026**  
**AFTERWORK-KOCHEN**  
17.00 – 20.45 Uhr | 1x

**GEMÜSE SPIELT DIE HAUPTROLLE**  
Aromatische pflanzliche Küche – komplett ohne Fleisch und Fisch!  
*Kursleiterin: Birgit Mersmann*

🏠 einsA, Dülmen  
№ A2234-114  
€ 35,00 Euro

**DI. 08.09.2026**  
**AFTERWORK-KOCHEN**  
17.00 – 20.45 Uhr | 1x

**REISPAPIERKÜCHE** *herzhaft & süß, glutenfrei genießen*  
Knusprig gebacken, zart gedämpft oder frisch gerollt – lecker!  
*Kursleiterin: Karen Kranz*

🏠 einsA, Dülmen  
№ B2234-132  
€ 35,00 Euro

**DO. 24.09.2026**  
18.30 – 22.15 Uhr | 1x

**SCHLEMMERREISE NACH GRIECHENLAND**  
Das Land meines Herzens. Heute zeige ich Euch die Kulinarik der griechischen Küche.  
*Kursleiterin: Daniela Elfers*

🏠 einsA, Dülmen  
№ B2234-196  
€ 35,00 Euro

**DI. 06.10.2026**  
**AFTERWORK-KOCHEN**  
17.00 – 20.45 Uhr | 1x

**WURZELGEMÜSE** *die starken Tausendsassa*  
Karotte, Rote Bete, Sellerie, Pastinake – nährstoffreiche Kraftpakete!  
*Kursleiterin: Karen Kranz*

🏠 einsA, Dülmen  
№ B2234-106  
€ 35,00 Euro

**DO. 15.10.2026**  
**AFTERWORK-KOCHEN**  
17.00 – 20.45 Uhr | 1x

**KARTOFFELN – TOLLE KNOLLEN**  
Gebraten, gebacken, gekocht oder gestampft – die Stars in der Küche.  
*Kursleiterin: Birgit Mersmann*

🏠 einsA, Dülmen  
№ B2234-247  
€ 35,00 Euro

## DU MÖCHTEST BEI EINEM KURS MITMACHEN?

Die Kurs-Anmeldung kannst Du per E-Mail, telefonisch, persönlich oder online über unsere Homepage 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 bis Mittwoch und Freitag:  
09.00 – 12.00 Uhr

Montag, Mittwoch und Donnerstag:  
15.30 – 18.00 Uhr



Bucht  
Ever eigenes  
Koch-Event!

## WIR GESTALTEN EUREN WUNSCHKURS!

Ihr möchtet mit Freunden, Verein, Nachbarn oder Familie einen besonderen Kochabend erleben? Vereinbart mit uns einen Extra-Abend – gerne auch eine andere Uhrzeit – (3,75 Stunden) für Eure **Gruppe!** Eine qualifizierte Kursleitung übernimmt die Rezeptausswahl, den Einkauf und die Leitung des Events, passend zu Eurem Themenwunsch.

Tipp für alle Gruppen, die gerne regelmäßig kochen gehen: Werdet ein **FBS-Kochclub** und kommt z.B. monatlich in Eure FBS.

... und außerdem: Kochen ist gut für die Moral im Team: **Team-Cooking** heißt das Rezept, mit dem Kollegialität und Arbeitsmoral in Unternehmen gefördert werden können. Management und Angestellte gehen zusammen in einen Kochkurs und bekommen als Ergebnis ein leckeres Menü und bessere Zusammenarbeit.

Eure Ansprechpartnerin:

Heike Hoppe, Telefon: 02594 97995-310,

E-Mail: hoppe-h@bistum-muenster.de



*Ein Genuss für alle, die Bücher  
und leckeres Essen lieben!*

## LESEGENUSS

Bei dieser Veranstaltungsreihe steht ein literarisches Thema im Mittelpunkt, zu dem das passende Menü serviert wird. Zwischen den Gängen kommen die Geschichtenfreunde bei Kurzlesungen auf ihre Kosten. Eine Kooperation von Familienbildungsstätte und Kulturbüro der Stadt Dülmen.

🏠 einsA, Dülmen

Nº **A2234-278**

📅 **Mi. 19.11.2025 · 18.00 – 21.00 Uhr**

Nº **A2234-279**

📅 **Do. 19.02.2026 · 18.00 – 21.00 Uhr**

WEITERE  
INFOS  
ONLINE

*Für jeden etwas!*

saisonal – regional – mit und ohne Fleisch  
– herzhaft – süß – international – bunt –  
interessant – lecker – mit Stil – unter pro-  
fessioneller Anleitung – gesellig – vielseitig