



FAMILIENBILDUNG

aktuell

Wer gut kocht wird nie einsam sein.

Ein unvergessliches Kochvergnügen
in Eurer FBS Dülmen



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

FÜR DEIN LEBEN GERN.

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, herhaften 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

BROT UND BRÖTCHEN AUS DER EIGENEN BACKSTUBE

Richtig gute und gesunde Backwaren wie Brot und Brötchen brauchen nur sehr wenige Zutaten. Für ein tolles Aroma sorgt auch die lange Teigreife über Nacht, so dass jeder mit etwas Planung morgens recht flott frische und köstliche Brotarten und Brötchen für Familie und Freunde backt.

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

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

WEITERE
INFOS
ONLINE



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



„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

... Herzensküche am Valentinstag

Nº A2234-042

⌚ Sa. 14.02.2026

... Frühlingserwachen

Nº A2234-043

⌚ Do. 16.04.2026

... Pastaküche

Nº B2234-041

⌚ Do. 17.09.2026

WEITERE
INFOS
ONLINE

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 Föltting



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

Nº A2234-268

© 35,00 Euro

MO. 10.11.2025

AFTERWORK-KOCHEN

17.00 – 20.45 Uhr | 1x

KRAUT UND KÖSTLICH

Eintöpf, Lasagne und vieles mehr

Kraut – deftig, raffiniert, klassisch, kreativ, mit und ohne Fleisch.

Kursleiterin: Karen Kranz

einsA, Dülmen

Nº 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 Minutenakt fertig.

Kursleiterin: Daniela Elfers

einsA, Dülmen

Nº A2234-347

© 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

Nº 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

Nº A2234-199

© 35,00 Euro

DO. 22.01.2026

AFTERWORK-KOCHEN

17.00 – 20.45 Uhr | 1x

WINTERKÜCHE SÜß UND HERZAFT

Deftige Klassiker mit Kohl und Hack bis hin zu feinen Beilagen wie

karamellisierten Zwiebeln.

Kursleiterin: Birgit Mersmann

einsA, Dülmen

Nº 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

Nº 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: Heiko Malsch

einsA, Dülmen

Nº 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

Nº 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

Nº 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

Nº A2234-256

© 39,00 Euro

MI. 25.02.2026

18.30 – 22.15 Uhr | 1x

ZU GAST IN SKANDINAVIEN

Schllicht aber raffiniert: würzige Fischgerichte, herzhafte Eintöpfe

und köstliches Dessert.

Kursleiterin: Ursula Volpert

einsA, Dülmen

Nº 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, Ge-

schmack und Wohlbefinden.

Kursleiterin: Karen Kranz

einsA, Dülmen

Nº A2234-151

© 35,00 Euro

DI. 03.03.2026

AFTERWORK-KOCHEN

17.00 – 20.45 Uhr | 1x

WESTFÄLISCHE KÜCHE

Von deftigen Eintöpfen über herzhafte Fleisch- und Kartoffelspezia-

litäten bis hin zu traditionellen Süßspeisen.

Kursleiterin: Birgit Mersmann

einsA, Dülmen

Nº 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: Heiko Malsch

einsA, Dülmen

Nº 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

Nº 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

Nº 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

Nº A2234-206

© 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
Euer 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 Rezeptauswahl, 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 Geschichtensfreunde 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!

saisonale – regional – mit und ohne Fleisch – herhaft – süß – international – bunt – interessant – lecker – mit Stil – unter professioneller Anleitung – gesellig – vielseitig

