

**BABY SHIATSU®**

Baby-Shiatsu® ist eine sanfte Körperarbeit, die Babys ab der 9. Lebenswoche bis zum Krabbelalter in ihrer natürlichen Entwicklung unterstützt. Durch achtsame Berührungen werden Körperbewusstsein, Sinneswahrnehmung und emotionales Gleichgewicht gefördert, Alltagsbeschwerden können gelindert werden.

*Dozentin: Sandra Saalfeld*

✉ Dülmen, Bült 1, FBS Dülmen im einsA

Nº A2215-401      Nº A2215-402

Mo. 02.02.2026 · 15.30–16.30 Uhr

☒ 4x

⌚ 34,00 Euro

Mo. 20.04.2026 · 15.30–16.30 Uhr

☒ 4x

⌚ 34,00 Euro

**QI GONG IM WANDEL DER JAHRESZEITEN**

Sanfte Übungen für Körper und Geist – abgestimmt auf die fünf Elemente der chinesischen Medizin. Jeder Workshop stärkt gezielt Organe und Energien der jeweiligen Jahreszeit.

*Dozentin: Dr. Katrin Trutschler-Ebert*

✉ Dülmen, Bült 1,  
FBS Dülmen im einsA

Nº A2232-307

Sa. 17.01.'26 · 11.00–13.15 Uhr | 1x  
⌚ 18,00 Euro

Nº A2232-308

Sa. 07.03.'26 · 11.00–13.15 Uhr | 1x  
⌚ 18,00 Euro

Nº A2232-309

Sa. 25.07.'26 · 11.00–13.15 Uhr | 1x  
⌚ 18,00 Euro

**DRUMS ALIVE® Trommeln und Spaß****Für Menschen mit und ohne Behinderung!**

Trommeln auf dem Pezziball mit Musik macht Spaß, fördert Ausdauer, Koordination und Konzentration. Geeignet für alle – jung oder alt, mit oder ohne Behinderung.

*Dozentin: Marion Balg*

✉ Dülmen, Bült 1, FBS Dülmen im einsA  
⌚ 6,50 Euro

Nº A2233-489

Sa. 24.01.2026 · 11.00–12.00 Uhr | 1x

Nº A2233-490

Sa. 28.02.2026 · 11.00–12.00 Uhr | 1x

Nº A2233-491

Sa. 28.03.2026 · 11.00–12.00 Uhr | 1x

Nº A2233-492

Sa. 25.04.2026 · 11.00–12.00 Uhr | 1x

Nº A2233-493

Sa. 23.05.2026 · 11.00–12.00 Uhr | 1x

Nº A2233-494

Sa. 27.06.2026 · 11.00–12.00 Uhr | 1x

**QI GONG IN BEWEGUNG UND STILLE**

In diesem Kurs geht es um das Erlernen grundlegender Übungen zur Entspannung, für die Wirbelsäule, das Organ System, zur Stärkung der Abwehrkraft und für ganzheitliches Wohlbefinden.

*Dozentin: Dr. Katrin Trutschler-Ebert*

✉ Dülmen, Bült 1, FBS Dülmen im einsA

Nº A2232-303

Do. 22.01.2026 · 18.00–19.00 Uhr  
☒ 7x  
⌚ 49,00 Euro

Nº A2232-304

Do. 16.04.2026 · 18.00–19.00 Uhr  
☒ 10x  
⌚ 70,00 Euro

Dieses Falzblatt wurde klimaneutral gedruckt auf 100% Recyclingpapier

**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

**SELBSTVERTEIDIGUNG UND SELBSTBEHAUPTUNG**

Der Kurs stärkt **Mädchen** in Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Mit Wahrnehmungsübungen, Rollenspielen und einfachen Techniken lernen sie, Grenzen zu setzen, sich zu wehren und Hilfe zu holen. Ziel ist es, Selbstvertrauen und eigene Stärken zu entdecken – ohne sportliche Voraussetzungen.

*Dozentin: Monika Aehling*

**Mädchen 7–10 Jahre**

Nº A2217-297

Do. 09.04.2026 und  
Fr. 10.04.2026  
10.00–13.00 Uhr  
☒ 2x  
⌚ 65,00 Euro

**Mädchen 10–12 Jahre**

Nº A2217-298

Do. 09.04.2026 und  
Fr. 10.04.2026  
14.00–17.00 Uhr  
☒ 2x  
⌚ 65,00 Euro

Unser Selbstverteidigungskurs für **Jungen** von 6 bis 8 Jahren bietet eine altersgerechte Einführung in Selbstbehauptung und Konfliktbewältigung. Die Kinder lernen, in Notfallsituationen einen kühlen Kopf zu bewahren und sich effektiv zu verteidigen.

*Dozent: Daniel Pöppelmann*

✉ Dülmen, Bült 1, FBS Dülmen im einsA

**Jungen 6–8 Jahre**

Nº A2217-299

Do. 09.04.2026 und  
Fr. 10.04.2026  
10.00–13.00 Uhr  
☒ 2x  
⌚ 65,00 Euro

**WIR NÄHEN EINEN RUCKSACK**

In diesem Kurs nähen wir einen Rucksack/Sportbeutel – ganz nach eurem Geschmack. Das Nähprojekt ist gut für Anfänger und fortgeschritten Anfänger von 10 bis 12 Jahren geeignet.

*Dozentin: Judith Gerdes*

Nº A2217-243

✉ Dülmen, Bült 1,  
FBS Dülmen im einsA  
Sa. 21.02.2026 · 10.00–13.00 Uhr  
☒ 1x  
⌚ 18,40 Euro

**FAMILIENBILDUNG aktuell****Inspiration für dein 1. Halbjahr 2026****Auszug aus dem Kursprogramm**

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

**FÜR DEIN LEBEN GERN.**



## SITZGYMNASI

Sanfte Übungen im Sitzen für Rücken, Schultern und Gelenke – fördern Beweglichkeit, Kraft und Wohlbefinden. Ideal für alle, die aktiv bleiben möchten.

*Dozentin: Jasmin Cirger*

→ Dülmen, Bült 1, FBS Dülmen im einsA

|  |   |
|--|---|
| Nº A2233-190                           | Nº A2233-191                            |
| Do. 12.02.2026<br>14.00–15.00 Uhr      | Do. 16.04.2026<br>14.00–15.00 Uhr       |
| <input checked="" type="checkbox"/> 7x | <input checked="" type="checkbox"/> 12x |
| € 49,00 Euro                           | € 84,00 Euro                            |



## AUTOGENES TRAINING GRUNDKURS

Autogenes Training ist eine Methode zur Selbstentspannung, die Stress reduziert und innere Ruhe fördert. Der Kurs vermittelt aufeinander aufbauende Übungen, die sich in den Alltag integrieren lassen.

*Dozentin: Nicole Wiesel*

→ Dülmen, Bült 1,  
FBS Dülmen im einsA

|                                      |
|--------------------------------------|
| Nº A2232-153                         |
| Mo. 12.01.'26 · 19.30–21.00 Uhr   6x |
| € 60,00 Euro                         |

|                                      |
|--------------------------------------|
| Nº A2232-154                         |
| Mo. 23.02.'26 · 19.30–21.00 Uhr   5x |
| € 50,00 Euro                         |

## FEIERABENDSPORT

Bewegung nach dem Feierabend: Ein Sportangebot für alle. Gemeinsam aktiv sein und den Feierabend mit Spaß und Bewegung ausklingen lassen. Der Kurs ist für Menschen mit und ohne Behinderung.

*Dozentin: Ellen Reich*

→ Dülmen, Bült 1,  
FBS Dülmen im einsA

|  |   |
|--|---|
| Nº A2233-190                           | Nº A2233-191                            |
| Do. 12.02.2026<br>14.00–15.00 Uhr      | Do. 16.04.2026<br>14.00–15.00 Uhr       |
| <input checked="" type="checkbox"/> 7x | <input checked="" type="checkbox"/> 12x |
| € 49,00 Euro                           | € 84,00 Euro                            |



## ENGPASSDEHNUNGEN NACH LIEBSCHER & BRACHT

Dieser Kurs kombiniert Dehnung, Kräftigung und Ansteuerung, um Beweglichkeit zu fördern und Schmerzen vorzubeugen. Die Methode basiert auf der Behandlung von Alarmschmerzen und unterstützt eine natürliche Schmerzfreiheit.

Im Kurs werden die Übungen unter Anleitung einer ausgebildeten Schmerztherapeutin vermittelt.

*Dozentin: Christiane Zink*

→ Dülmen, Bült 1,  
FBS Dülmen im einsA

|  |   |
|--|---|
| Nº A2233-203                           | Nº A2233-204                            |
| Mo. 02.02.2026<br>17.30–19.00 Uhr      | Mo. 20.04.2026<br>17.30–19.00 Uhr       |
| <input checked="" type="checkbox"/> 6x | <input checked="" type="checkbox"/> 12x |
| € 78,00 Euro                           | € 156,00 Euro                           |

KRAFT & BEWEGLICHKEIT

*Dein eigenes Unikat!*

## GOLDSCHMIEDEKUNST ERLEBEN

**Goldschmiede-Workshop: Dein eigenes Schmuckstück**

Entdecke die Kunst des Goldschmiedens! Unter Anleitung einer erfahrenen Meisterin lernst du Grundtechniken wie Sägen, Feilen und Polieren. In nur vier Stunden entsteht dein persönliches Unikat – Ring, Anhänger oder Ohrringe.

*Dozentin: Katja Osterhoff-Genz*

→ Dülmen, Bült 1,  
FBS Dülmen im einsA

|  |   |
|--|---|
| Nº A2233-190                           | Nº A2233-191                            |
| Do. 12.02.2026<br>14.00–15.00 Uhr      | Do. 16.04.2026<br>14.00–15.00 Uhr       |
| <input checked="" type="checkbox"/> 7x | <input checked="" type="checkbox"/> 12x |
| € 49,00 Euro                           | € 84,00 Euro                            |

Nº A2233-478

Di. 13.01.'26 · 17.55–18.40 Uhr | 6x  
€ 27,00 Euro

Nº A2233-479

Di. 14.04.'26 · 17.55–18.40 Uhr | 6x  
€ 27,00 Euro

Dieser Kurs findet  
alle 14 Tage statt



## LITERATURKREIS

**Literatur im Zeichen der Zeit – Literatur im Gespräch!**

Im Literaturkreis werden zu einem halbjährlichen Thema ausgewählte Werke – zeitgenössisch oder klassisch – gemeinsam gelesen und besprochen. Persönliche Leseerfahrungen, vertiefendes Textverständnis und ergänzende Aktivitäten wie Lesungen oder Führungen bereichern den Austausch.

*Dozentin: Heike König-Bölke*

→ Dülmen, Bült 1,  
FBS Dülmen im einsA

Nº A2251-039

Di. 10.02.2026 · 19.30–21.00 Uhr  
 5x (1x pro Monat)  
€ 50,00 Euro

Nº A2251-037

Di. 03.02.2026 · 09.00–10.30 Uhr  
 10x (alle 14 Tage)  
€ 100,00 Euro

Nº A2251-038

Di. 03.02.2026 · 10.30–12.00 Uhr  
 10x (alle 14 Tage)  
€ 100,00 Euro

## INTUITIVES MALEN

**Kreativität und Achtsamkeit erleben**

Dieser Kurs ermöglicht euch Achtsamkeit und Wohlbefinden in einer schnellebigen Zeit. Unter Anleitung entstehen individuelle Bilder auf Leinwand – ganz ohne Vorkenntnisse, im Mittelpunkt steht der kreative Prozess. Die Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.

*Dozentin: Annette Giesberts*

Nº A2253-143

→ Dülmen, Bült 1,  
FBS Dülmen im einsA  
Do. 26.02.'26 · 18.00–21.00 Uhr | 3x  
€ 108,00 Euro

Kreativ mit Stoff und Faden

## NÄHKURS AM DIENSTAGABEND

Im Kurs werden Grundlagen im Umgang mit der Nähmaschine, Schnittmustern und verschiedenen Stoffen vermittelt. Teilnehmende mit Vorkenntnissen können ihre Fertigkeiten vertiefen und neue Techniken entdecken.

*Dozentin: Birgit Lenz*

→ Dülmen, Bült 1, FBS Dülmen im einsA

Nº A2252-117

Di. 13.01.2026 · 18.00–20.15 Uhr | 12x  
€ 141,90 Euro

Nº A2252-118

Di. 14.04.2026 · 18.00–20.15 Uhr | 6x  
€ 154,80 Euro

## EINFACH.NACHHALTIG.

**Reinigungsmittel selber machen**

Mit wenigen natürlichen Zutaten wie Essig, Zitronensäure und Natron lassen sich umweltfreundliche Reinigungsmittel einfach selbst herstellen. Das spart Geld, reduziert Plastikmüll und schont die Umwelt. Im Kurs entstehen Produkte wie Allzweckreiniger, Waschmittel und Putzpaste, die mitgenommen werden können.

*Dozentin: Katrin Wings*

Nº A2253-281

→ Dülmen, Bült 1, FBS Dülmen im einsA  
Do. 05.03.2026 · 19.30–21.45 Uhr | 1x  
€ 16,50 Euro (zzgl. 5 Euro Materialumlage)

## NATURWERKSTATT

**Blühende Erinnerungen – Kreatives Gestalten für Trauernde**

Ein kreativer Kurs für Trauernde im Einklang mit der Natur zu Ostern. Mit saisonalen, natürlichen Materialien entstehen florale Werkstücke wie Kränze oder Gestecke, die Erinnerungen und Hoffnung ausdrücken. In geschützter Atmosphäre bietet der Kurs Raum für Achtsamkeit, Stille und Austausch – ganz ohne Vorkenntnisse.

*Dozentin: Doris Vogt*

Nº A2253-323

→ Dülmen, Hülsenweg 17, Pfarrheim Maria Königin  
Do. 08.01.2026 · 19.00–20.30 Uhr  
 6x (alle 14 Tage)  
1x  
€ 44,00 Euro



## GANZHEITLICHES GEDÄCHTNISTRAINING Anfängerkurs

**Fit fürs Gehirn – spielerisch und effektiv**

Aktiviere deine geistige Beweglichkeit! Mit einfachen Methoden und Übungen für ein starkes Gedächtnis – von einer zertifizierten Trainerin.

*Dozentin: Bärbel Schwarze*

## ERLEBNISTANZ

Erlebnistanz begeistert mit Tänzen aus aller Welt – ohne Vorkenntnisse, mit oder ohne Partner. Die Gruppe bietet Bewegung, Musik und Gemeinschaft, fördert Ausdauer, Gedächtnis und dient als anerkannte Sturzprophylaxe.

*Dozentin: Maria Wansing*

→ Dülmen-Hausdülmen,  
Burgplatz 9, Pfarrheim

Nº A2233-353

→ Dülmen, Bült 1, FBS Dülmen im einsA  
Do. 08.01.'26 · 18.00–19.30 Uhr | 6x  
€ 66,00 Euro

Nº A2233-354

→ Dülmen, Bült 1, FBS Dülmen im einsA  
Do. 16.04.'26 · 18.00–19.30 Uhr | 7x  
€ 77,00 Euro

FÜR ALLE  
ALTERS-  
STUFEN

## FREIES TANZEN – TANZ DER ELEMENTE

Freies Tanzen lässt Körper und Seele aufatmen und bringt alles ins Fließen. Nach einer kurzen Entspannung entstehen aus kleinen Impulsen individuelle Bewegungen – offen für alle Altersstufen, ohne Vorkenntnisse.

*Dozentin: Doris Vogt*

→ Dülmen, Hülsenweg 17, Pfarrheim Maria Königin  
Do. 08.01.2026 · 19.00–20.30 Uhr

6x (alle 14 Tage)       6x (alle 14 Tage)

€ 90,00 Euro      € 90,00 Euro

## ANFÄNGERKURS

## ANFÄNGERKURS

## ANFÄNGERKURS

## ANFÄNGERKURS

## ANFÄNGERKURS

## ANFÄNGERKURS

## ANFÄNGERKURS