

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

N° A2215-401	N° A2215-402
📅 Mo. 02.02.2026 15.30–16.30 Uhr	📅 Mo. 20.04.2026 15.30–16.30 Uhr
☑ 4x	☑ 4x
💶 34,00 Euro	💶 34,00 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

N° **A2233-489**
📅 Sa. 24.01.2026 · 11.00–12.00 Uhr | 1x

N° **A2233-490**
📅 Sa. 28.02.2026 · 11.00–12.00 Uhr | 1x

N° **A2233-491**
📅 Sa. 28.03.2026 · 11.00–12.00 Uhr | 1x

N° **A2233-492**
📅 Sa. 25.04.2026 · 11.00–12.00 Uhr | 1x

N° **A2233-493**
📅 Sa. 23.05.2026 · 11.00–12.00 Uhr | 1x

N° **A2233-494**
📅 Sa. 27.06.2026 · 11.00–12.00 Uhr | 1x



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

N° **A2232-307**
📅 Sa. 17.01.'26 · 11.00–13.15 Uhr | 1x
💶 18,00 Euro

N° **A2232-308**
📅 Sa. 07.03.'26 · 11.00–13.15 Uhr | 1x
💶 18,00 Euro

N° **A2232-309**
📅 Sa. 25.07.'26 · 11.00–13.15 Uhr | 1x
💶 18,00 Euro

QI GONG IN BEWEGUNG UND STILLE

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

Dozentin: Dr. Katrin Trutschler-Ebert

📍 Dülmen, Bült 1, FBS Dülmen im einsA

N° **A2232-303**
📅 Do. 22.01.2026
18.00–19.00 Uhr
☑ 7x
💶 49,00 Euro

N° **A2232-304**
📅 Do. 16.04.2026 ·
18.00–19.00 Uhr
☑ | 10x
💶 70,00 Euro

Weitere Infos & Kontakt

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

einsA Ein Haus für Alle



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

WIR NÄHEN EINEN RUCKSACK

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

Dozentin: Judith Gerdes

N° **A2217-243**
📍 Dülmen, Bült 1,
FBS Dülmen im einsA
📅 Sa. 21.02.2026 · 10.00–13.00 Uhr
☑ 1x
💶 18,40 Euro

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
N° **A2217-297**

📅 Do. 09.04.2026 und
Fr. 10.04.2026
10.00–13.00 Uhr
☑ 2x
💶 65,00 Euro

Mädchen 10–12 Jahre
N° **A2217-298**

📅 Do. 09.04.2026 und
Fr. 10.04.2026
14.00–17.00 Uhr
☑ 2x
💶 65,00 Euro

Jungen 6–8 Jahre
N° **A2217-299**

📅 Do. 09.04.2026 und
Fr. 10.04.2026
10.00–13.00 Uhr
☑ 2x
💶 65,00 Euro

📍 Dülmen, Bült 1, FBS Dülmen im einsA



FAMILIENBILDUNG *aktuell*

Inspiration für dein 1. Halbjahr 2026

Auszug aus dem Kursprogramm

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

FÜR DEIN LEBEN GERN.

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

SITZGYMNASTIK *am Nachmittag*

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 14.00–15.00 Uhr	📅 Do. 16.04.2026 14.00–15.00 Uhr
☑ 7x	☑ 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 A2233-478
📅 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*

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 17.30–19.00 Uhr	📅 Mo. 20.04.2026 17.30–19.00 Uhr
☑ 6x	☑ 12x
© 78,00 Euro	© 156,00 Euro



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

Nº A2253-242
📍 Haltern-Hullern, Terwellenweg 13, Werkstatt Pfarrheim St. Andreas
📅 Di. 02.06.2026 · 17.00–21.00 Uhr 1x
© 52,00 Euro (zzgl. Materialkosten)

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 schnelllebigem 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: Irmgard Neuß

Nº A2253-323
📍 Dülmen, Dernekamp 129, Naturatelier
📅 Mi. 04.03.'26 · 17.00–20.00 Uhr
☑ 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
📅 Do. 08.01.'26 · 18.00–19.30 Uhr 6x
© 66,00 Euro

Nº A2233-354
📅 Do. 16.04.'26 · 18.00–19.30 Uhr 7x
© 77,00 Euro

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

Nº A2233-362	Nº A2233-363
📅 Do. 08.01.2026 19.00–20.30 Uhr	📅 Do. 23.04.2026 19.00–20.30 Uhr
☑ 6x (alle 14 Tage)	☑ 6x (alle 14 Tage)
© 90,00 Euro	© 90,00 Euro

