

# Programm I / 2024

Januar bis Juli

**Freies Bildungswerk**  
in Scharnhorst e.V.







*„Wenn du es dir vorstellen kannst,  
kannst du es auch tun.“  
(Walt Disney)*

Liebe\*r Leser\*in,

die Kraft der Vorstellung ist fantastisch. Das hat auch Walt Disney gewusst. In seinen Filmen hat er mit seiner Vorstellungskraft Kindern und Erwachsenen vieler Generationen ein Lächeln ins Gesicht gezaubert. Und in seinem Namen entstehen auch heute noch viele neue Welten nur dank menschlicher Vorstellungskraft.

Wir wünschen uns für das erste Halbjahr von 2024, dass wir mit unserem neuen Kursprogramm Ihnen auch ein Lächeln ins Gesicht zaubern werden. Vielleicht beim Yoga, beim Deutschkurs oder bei einem unserer Eltern-Kind-Kurse.

Weitere Informationen erhalten Sie auch

unter	☎	0231 — 23 81 54
und im Internet unter		<a href="http://www.fbw-scharnhorst.de">www.fbw-scharnhorst.de</a>
oder Sie schicken uns ein	📠	0231 — 24 13 86
oder eine E-Mail		<a href="mailto:info@fbw-scharnhorst.de">info@fbw-scharnhorst.de</a>
Wir schätzen auch Ihr	👍	„Gefällt mir“ auf Facebook.

**Wir freuen uns über Ihre Teilnahme an unseren Kursen &  
wünschen Ihnen dort viel Freude und Erfolg.**

**Ihr FBW-Team**

---

## **Angebote für Eltern mit Kleinkindern**

---

Zeitgemäße und zukunftsorientierte Familienbildung setzt mehr denn je auf das Prinzip der Hilfe zur Selbsthilfe. Zukunftsorientierte Familienbildung basiert auf dem Anspruch moderner Menschen auf ein selbstbestimmtes Leben. Moderne Eltern hinterfragen Traditionen und bis dato tradiertes Handeln und Denken im Verhältnis zu einer sich radikal verändernden Welt.

Verantwortungsbewusste Eltern haben das Bedürfnis und den Anspruch, den Kindern in ihrer Familie ein glückliches Leben zu bieten, sie zum Glück zu befähigen und ihnen nicht zuletzt eine in jedweder Hinsicht lebenswerte Welt zu eröffnen. In der Vereinbarung von individueller und beruflicher Selbstverwirklichung wird im Rahmen einer familiär geprägten Lebenswelt das eigene Glück gesucht.

Die Familienbildung gibt in diesem Zusammenhang vielfältige Orientierungshilfen für Erwachsene, die mit Kindern leben: Von Eltern-Kind-Kursen über Informationsveranstaltungen zu Erziehungs-, Lebens- und Gesundheitsfragen, die Eltern helfen, sich ihrer Kompetenzen und Ressourcen und ihrer Ansprüche und Bedürfnisse zu vergewissern und Sicherheit und Stärke zu gewinnen, bis hin zu Angeboten der persönlichen, künstlerischen und kreativen Entfaltung.

Ziel ist die Entwicklung und Vermittlung von Fähigkeiten für eine eigene Lebensführung und der Aufbau von positiven und aktiven Gefühlen und Kompetenzen für die eigenverantwortliche Partizipation am gesellschaftlichen Leben.

Kindern im Alter von 0-3 Jahren mit ihren Eltern neue Anreize zu bieten, bei Fragen der Eltern weiterzuhelfen, aber auch Raum für Austausch und Information zu schaffen, sind Schwerpunkte der Kurse in diesem Bereich.

Die Kinder erleben u.a. andere Kinder im gleichen Alter, knüpfen Kontakte und lernen voneinander. Die Eltern erhalten Spielanregungen, Hilfestellung bei Erziehungsfragen und beide können die gemeinsame Zeit genießen. Selbstverständlich gehören ebenfalls jahreszeitlich passende Anregungen zum Repertoire, wie z.B. kreative Angebote oder Aktivitäten für drinnen und draußen.

In altersentsprechender Umgebung können die Fähigkeiten der Kinder gestärkt und gefördert und die Eltern in ihrer Rolle unterstützt werden.



---

## *Elternstart NRW*

---

Ein Kind – und besonders ein Säugling - benötigt viel Aufmerksamkeit und Zuwendung. Die Eltern stehen in den ersten Lebensmonaten ihres Kindes vor neuen Aufgaben und haben viele Fragen.

An den „Offenen Treffs“ können alle Familien mit ihrem Kind im 1. Lebensjahr einmalig gebührenfrei teilnehmen. Mit Elternstart NRW können Mütter und Väter

- ❖ sich mit anderen Eltern austauschen,
- ❖ die „Sprache“ des Säuglings besser verstehen,
- ❖ die Entwicklung ihres Kindes im ersten Jahr bewusster erleben.

Die Kurse bieten allen Eltern in einem lockeren Rahmen die Gelegenheit zum Austausch und zur Information. Individuelle aktuelle Themen, die im Zusammenleben mit Kindern entstehen, stehen hier auf der Tagesordnung.

### **Elternstart – offene Treffs**

*Treffen im Familienzentrum „Kinderstube Ährenkorn“  
(in Kooperation mit dem FZ „Kinderstube Ährenkorn e.V.“)  
Kuithanstraße 41; 44137 Dortmund*

#### **Nr. 1 für Kinder von 0,5 – 1 Jahr**

Termine:            donnerstags                            ab 11.01.2024    / 09:20 – 10:35 Uhr  
Leiterin:            Anna Sasse

\* \* \*

#### **Nr. 2 für Kinder von 1 – 6 Monate**

Termine:            donnerstags                            ab 11.01.2024    / 10:40 – 11:55 Uhr  
Leiterin:            Anna Sasse

---

## *EMKE – ElternMitKindEinander*

---

In den *Eltern-Baby-Gruppen* treffen sich Eltern mit ihren Kindern im Alter von 3-12 Monaten und die *Eltern-Kind-Gruppen* sind für Eltern mit Kindern im Alter von 1-3 Jahren geplant.

Hier ist viel Raum zum Spielen, Lernen, zum Austausch und für ein Miteinander von Eltern & Kindern, von Kindern & Kindern, sowie von Erwachsenen untereinander.

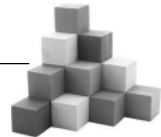
Eine qualifizierte Kursleitung steht mit Rat & Tat zur Seite, gibt Anregungen und unterstützt bei Fragestellungen rund um das Familienleben.

Die Kurse finden, sofern nicht anders angegeben, nur außerhalb der Schulferien statt.

---

### *Eltern-Kind-Spielgruppen*

---



#### **Eltern – Kind – Spielgruppe 1**

*Kurs im Familienzentrum Gürtlerstraße (in Kooperation mit dem FZ Gürtlerstraße)  
Gürtlerstr. 9-13; 44329 Dortmund*

#### **Nr. 241101**

Termine: montags ab 08.01.2024 / 09:30 – 11:00 Uhr  
Kursleiterin: Melanie Werner  
Kursgebühr: keine

\* \* \*

#### **Eltern – Kind – Spielgruppe 2**

*Kurs im Familienzentrum Am Grenzgraben (in Kooperation mit dem FZ Am Grenzgraben)  
Am Grenzgraben 15; 44319 Dortmund*

#### **Nr. 241102**

Termine: dienstags ab 09.01.2024 / 15:15 – 17:15 Uhr  
Kursleiterin: Janine Hoppe  
Kursgebühr: keine

\* \* \*

### Eltern – Kind – Spielgruppe 3

*Kurs in Scharnhorst (in Kooperation mit dem FZ Eine Welt)*

*Beratungsstelle am Hesseweg, Hesseweg 24; 44328 Dortmund*

**Nr. 241103**

Termine:                    donnerstags                    ab 11.01.2024    /11:00 – 12:00 Uhr  
Kursleiterin:            Melanie Werner  
Kursgebühr:            keine

---

Anzeige

Im Schulungszentrum Malakov-Turm

## Kurse des DIFT



**Staatlich zugelassener Bildungsträger**

[www.dift.de](http://www.dift.de)

**DIFT**

Deutsches Institut für  
Tierpsychologie & Tiernaturheilkunde®

Anerkannter Ausbildungsbetrieb

**WIR BILDEN AUS!**

 **IHK** Industrie- und Handelskammer  
zu Dortmund

**02306 / 36614**

Im DIFT werden auf Grundlage der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse qualitativ hochwertige Fachausbildungen rund um das Tier (Hund – Katze – Pferd) angeboten.  
Nehmen Sie unverbindlich an einem unserer Gastschultage teil.





### **Müttercafé „International“**

Für persönliche Fragen bietet das Café Antworten, Informationen, einen generationsübergreifenden, sowie interkulturellen Austausch und ein offenes Ohr. An jedem Treffen wird ein anderes aktuelles Thema besprochen und diskutiert. Unterschiedliche Referent\*innen setzen in den Terminen besondere Akzente und sind mit Fachwissen vor Ort.

Parallel dazu werden Ihre Kinder betreut.

Unterstützt wird das Café durch Mittel des Aktionsplans „Soziale Stadt Dortmund“.

*Kurs in der Jugendfreizeitstätte „Z“ (in Kooperation mit dem FZ Eine Welt)  
Gleiwitzstr. 255; 44328 Dortmund*

#### **Nr. 241116**

Termine:           mittwochs                           ab 10.01.2024   / 09:30 – 11:30 Uhr  
Kursleiterin:     Tatjana Jordan  
Kursgebühr:     keine

\* \* \*

### **Elterncafé**

Das Elterncafé ist ein Treffpunkt, bei dem zu jedem Termin ein anderes Thema besprochen und diskutiert wird, aber auch ein Raum, um Fragen zu stellen, Antworten und Informationen zu erhalten. Selbstverständlich ist hier auch Zeit & Raum, um sich über den Alltag mit Kindern auszutauschen.

Parallel dazu werden Ihre Kinder betreut.

*Kurs im Kath. Gemeindezentrum „St. Petrus Canisius“  
(in Kooperation mit dem FZ Am Grenzgraben)  
Kühlkamp 11; 44319 Dortmund*

#### **Nr. 241117**

Termine:           montags                               ab 08.01.2024   / 14:00 – 16:30 Uhr  
Kursleiterin:     Tatjana Jordan  
Kursgebühr:     keine

\* \* \*

*Kurs im Familienzentrum Biehleweg (in Kooperation mit dem FZ Biehleweg)  
Biehleweg.29; 44357 Dortmund*

**Nr. 241118**

Termine: Neu ab Februar Termine auf Anfrage  
Kursleiterin: Nesrin Sancak & Betül Ermis  
Kursgebühr: keine

\* \* \*

*Kurs im Familienzentrum Speckestraße 17 (in Kooperation mit dem FZ Speckestraße17)  
Speckestraße 17; 44357 Dortmund*

**Nr. 241119**

Termine: donnerstags (1x/Monat) ab 18.01.2024 / 10:00 – 11:30 Uhr  
Kursleiterin: Nesrin Sancak & Betül Ermis  
Kursgebühr: keine

\* \* \*

*Kurs im Familienzentrum Speckestraße 15 (in Kooperation mit dem FZ Speckestraße15)  
Speckestraße 15; 44357 Dortmund*

**Nr. 241120**

Termine: montags (1x/Monat) ab 22.01.2024 / 08:30 – 11:30 Uhr  
Kursleiterin: Theresia Kittler  
Kursgebühr: keine

\* \* \*

*Kurs im Familienzentrum Siepmannstraße (in Kooperation mit dem FZ Siepmannstraße)  
Siepmannstr. 93; 44379 Dortmund*

**Nr. 241121**

Termine: donnerstags (1x/Monat) ab 25.01.2024 / 10:00 – 11:30 Uhr  
Kursleiterin: Nesrin Sancak & Betül Ermis  
Kursgebühr: keine

### **Stadtteilcafé am Hoeschpark**

Das Stadtteilcafé bietet für alle Menschen aus dem Stadtteil, die Möglichkeit sich zu treffen, Kontakte zu knüpfen und sich wohl zu fühlen. Es können Unterstützungsnetzwerke für viele Lebensbereiche und Beratungsgespräche entstehen. Gemeinsam können Ideen zu Ausflügen und Veranstaltungen entwickelt und umgesetzt werden.

Parallel dazu werden Ihre Kinder betreut.

*Kurse im Familienzentrum Hoeschpark (in Kooperation mit dem FZ Hoeschpark)  
Lünener Str. 25; 44145 Dortmund*

#### **Nr. 241122**

Termine: dienstags ab 09.01.2024 / 09:00 – 12:00 Uhr  
Kursleiterin: Gabriele Braß  
Kursgebühr: keine

\* \* \*

#### **Nr. 241123**

Termine: donnerstags ab 11.01.2024 / 13:00 – 16:00 Uhr  
Kursleiterin: Gabriele Braß  
Kursgebühr: keine



---

## Lesen

---

### **Buchcafé - Lesen macht Spaß**

Ein Kind zu beobachten, welches komplett in ein Buch versunken ist und glücklich und zufrieden in einem Buch blättert, ist ein faszinierender Anblick. Doch wie kann man beim Kind die Freude am Buch wecken? Welche Rahmenbedingungen kann man schaffen? Ab welchem Alter fängt man damit an?

Sucht man in einer Buchhandlung nach einem passenden Kinderbuch, steht man oft vor einer enormen Auswahl und die Entscheidung fällt nicht leicht.

In einer gemütlichen Lesecke mit einer Vielzahl von unterschiedlichen Büchern wird daher der Frage nachgegangen, welches Buch für welches Alter der Kinder geeignet ist. Es werden dabei Bücher vorgestellt, aber zugleich können die Eltern und Kindertagespflegepersonen auch bei einer Leseprobe die Qualität des Buches einschätzen lernen. So ist die Chance gegeben, das passende Format individuell für das Kind auswählen zu können und verschiedene Möglichkeiten auszuprobieren.

*Kurs im Familienzentrum Am Grenzgraben (in Kooperation mit dem FZ Am Grenzgraben)  
Am Grenzgraben 15; 44319 Dortmund*

#### **Nr. 241125**

Termine: montags ab 08.01.2024 / 09:00 – 10:30 Uhr  
Kursleiterin: Helena Dreger  
Kursgebühr: keine

\* \* \*

*Kurs im Familienzentrum Stollenstraße (in Kooperation mit dem FZ Stollenstraße)  
Stollenstr. 40; 44145 Dortmund*

#### **Nr. 241126**

Termine: dienstags ab 09.01.2023 / 09:00 – 13:00 Uhr  
Kursleiterin: Ursula Wisotzki  
Kursgebühr: keine



### **Mehrsprachliches Vorlesen (Türkisch/ Arabisch/ Syrisch)**

Geschichten lassen Kinder staunen, begreifen und verstehen. Etwas vorgelesen zu bekommen schafft dabei eine besondere Atmosphäre, die den Kindern ein entspanntes Lernumfeld bietet, sie zur Ruhe kommen lässt und sie zugleich in andere Welten eintauchen lässt.

Den Kindern wird hier ihre Muttersprache nähergebracht – mit Büchern, die in türkischer, syrischer oder arabischer Sprache verfasst sind. Auf diese Weise wird den Kindern die Sprache vertrauter und sie lernen spielerisch neue Begriffe.

*Kurse im Familienzentrum Speckestraße 15 (in Kooperation mit dem FZ Speckestraße 15)  
Speckestr. 15; 44357 Dortmund*

#### **Nr. 241130**

Termine: dienstags ab 09.01.2024 / 09:30 – 12:00 Uhr  
Kursleiterin: Rojin Chonki  
Kursgebühr: keine

*Kurse im Familienzentrum Mallinckrodt (in Kooperation mit dem FZ Mallinckrodt)  
Mallinckrodtstr. 266; 44147 Dortmund*

#### **Nr. 241131**

Termine: freitags ab 12.01.2024 / 09:30 – 12:00 Uhr  
Kursleiterin: Berivan Chonki  
Kursgebühr: keine

---

## weitere Angebote

### für Eltern und/oder Kinder

---

#### **„Gartenzwerge“ – Kinder auf Naturwegen**

Wachsen Tomaten direkt im Supermarkt? Wovon ernähren sich eigentlich Regenwürmer oder wie lange braucht eine Blume um zu wachsen?

Kinder werden zu kleinen Naturentdeckern und gehen den Geheimnissen unserer Umwelt nach. Anbau und Nutzung von Pflanzen, ökologische Prozesse und Lebewesen werden unter anderem Themenschwerpunkte sein.

Angeleitet wird die Gruppe von einer studierten Biologin, die den Kindern einerseits Fachkenntnisse zu Natur-, Pflanzen- und Tierwelt bietet, als auch zur praktischen Umsetzung des Erlernten einlädt.

Ziel dieses Angebots ist es, den Kindern, während sie praktische Erfahrungen wie z.B. beim Einsäen, Pflanzen, Gießen, Beobachten und Ernten sammeln, ein Gespür und respektvollen Umgang mit der Natur und ihren Lebewesen näher zu bringen.

*Kurs im Familienzentrum Siepmannstraße (in Kooperation mit dem FZ Siepmannstraße)  
Siepmannstr. 93; 44379 Dortmund*

#### **Nr. 241135**

Termine: montags ab März 2024 / 09:30 – 11:30 Uhr  
Kursleiterin: Tina Andersen  
Kursgebühr: keine

\* \* \*

*Kurs im Familienzentrum Speckestraße 15 (in Kooperation mit dem FZ Speckestraße)  
Speckestr. 15; 44357 Dortmund*

#### **Nr. 241136**

Termine: mittwochs ab März 2024 / 09:00 – 11:00 Uhr  
Kursleiterin: Tina Andersen  
Kursgebühr: keine

\* \* \*

*Kurs im Familienzentrum Speckestraße 17 (in Kooperation mit dem FZ Speckestraße 17)  
Speckestr. 17; 44357 Dortmund*

**Nr. 241137**

Termine:            donnerstags                            ab März 2024     / 16:30 – 18:00 Uhr  
Kursleiterin:      Tina Andersen  
Kursgebühr:        keine

\* \* \*

*Kurs im Familienzentrum Am Grenzgraben (in Kooperation mit dem FZ Am Grenzgraben)  
Am Grenzgraben 15; 44319 Dortmund*

**Nr. 241138**

Termine:            freitags    ab März 2024     / 09:00 – 11:00 Uhr  
Kursleiterin:      Tina Andersen  
Kursgebühr:        keine

\* \* \*

**Fühl den Beat – Trommeln für Kinder**

Rhythmus, Bewegung & Spaß an der Musik: Hier erleben die Kinder, wie leicht ein Instrument zu beherrschen ist, sie tanzen dabei zu den Klängen der Trommel und erfahren etwas über die Geschichte des Trommelns.

*Kurs im Familienzentrum Siegfried-Drupp-Straße  
(in Kooperation mit dem FZ Siegfried-Drupp-Straße)  
Siegfried-Drupp-Str. 3; 44328 Dortmund*

**Nr. 241145**

Termine:            dienstags                                        ab 09.01.2024    / 12:00 – 14:00 Uhr  
Kursleiter:         Aladji Toure  
Kursgebühr:        keine

\* \* \*

*Kurs im Familienzentrum Siepmannstraße (in Kooperation mit dem FZ Siepmannstraße)  
Siepmannstr. 93; 44379 Dortmund*

**Nr. 241146**

Termine:            mittwochs                                        ab 10.01.2024    / 12:00 – 14:00 Uhr  
Kursleiter:         Aladji Toure  
Kursgebühr:        keine

\* \* \*

*Kurs im Familienzentrum Osulfweg (in Kooperation mit dem FZ Osulfweg)  
Osulfweg 44a; 44379 Dortmund*

**Nr. 241147**

Termine:            donnerstags                            ab 11.01.2024    / 12:00 – 14:00 Uhr  
Kursleiter:        Aladji Toure  
Kursgebühr:      keine

\* \* \*

**Trommeln für Erwachsene**

*Kurs im Familienzentrum Osulfweg (in Kooperation mit dem FZ Osulfweg)  
Osulfweg 44a; 44379 Dortmund*

**Nr. 241148**

Termine:            dienstags                                    ab 09.01.2024    / 18:00 – 19:30 Uhr  
Kursleiter:        Aladji Toure  
Kursgebühr:      keine

\* \* \*

**Trommeln für Männer und Kinder**

Im Rahmen des Arbeitskreises „Aktive Väter“ ist dieser Kurs speziell für Kinder mit einer männlichen Bezugsperson – ob Vater, Großvater, Onkel, großer Bruder...  
*Der Ort, an dem dieser Kurs stattfinden wird, stand zum Zeitpunkt der Drucklegung noch nicht fest – bitte fragen Sie im Büro des Bildungswerks nach!*

**Nr. 241149**

Termine:            ab Februar 2024                            nähere Info gibt es im Büro des FBW  
Kursleiter:        Aladji Toure  
Kursgebühr:      keine

*Möchten Sie uns gerne aktiv als Kursleitung unterstützen?*

*Wir freuen uns, Ihre Kompetenz im Programm  
unterzubringen – Melden Sie sich einfach im Büro!*



---

## Angebote für Eltern/ Erwachsene

---

### **Offene Treffs für Geflüchtete**

Angekommen in einem Land, dessen Sprache man nicht spricht und dessen Kultur einem fremd ist. Sich hier zurechtzufinden, in einem Land, gefühlt vollgepackt mit Auflagen, Behördengängen und einem anderen Verständnis, ist eine besondere Aufgabe, die nicht leicht zu bewältigen ist.

Verschiedene Angebote gehen auf Wünsche und Bedürfnisse von Geflüchteten ein und schaffen einen Ort des Verstehens und der Hilfe und Unterstützung. Zugleich bieten sie ein Feld, um sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und Erfahrungen zu teilen.

### ***Willkommens-Café – Angebot für Frauen***

Fühlen Sie sich willkommen mitzumachen, Ihre Fragen zu stellen, Kontakte zu anderen Frauen zu knüpfen und Hilfestellung in vielen Fragen des alltäglichen Lebens zu erhalten. Viele Nationalitäten kommen in diesem Café ungezwungen bei Kaffee & Tee miteinander ins Gespräch und erleben eine neue Gemeinschaft.

*Treff in der Jugendfreizeitstätte „Z“  
Gleiwitzstr. 255; 44328 Dortmund*

### **Nr. 1**

Termine:	montags	ab 08.01.2024	/ 09:30 – 11:30 Uhr
Kursleiterin:	Tatjana Jordan		
Kursgebühr:	keine		



---

## Familie & Sprachen

---

„Europa wächst zusammen.“

Dies ist nicht nur im Hinblick auf gemeinsame Problemlagen ein gesellschaftliches Thema, sondern auch direkt vor der Haustür oder im nahen Umfeld. Dieses Zusammenwachsen hat unterschiedliche Facetten. Es fängt an mit einer bereichernden Kulturvielfalt, einem Mix aus vielen Sprachen und neuen Eindrücken, es geht jedoch leider auch mit wachsender Fremdenfeindlichkeit einher, mit Kontroversen, wenn es um Geflüchtete und deren Aufnahme geht, sowie mit alltäglichen Streitigkeiten aus Gründen unterschiedlicher kultureller Herkunft im Klassenzimmer oder der KiTa.

„Keine gemeinsame Sprache sprechen“ heißt, „sich nicht verstehen können“. Sowohl die Kurse „Deutsch im Alltag“, als auch die verschiedenen Fremdsprachenkurse machen das Entstehen einer echten Gemeinschaft und einem Ankommen erst möglich, und zwar einer Gemeinschaft in Nachbarschaft und allen anderen Lebensbereichen. In diesem Sinn gehört heute das Lernen von Fremdsprachen in unserer Gesellschaft zu den allgemeinen Kulturtechniken.

---

### Deutsch

---



#### Deutsch im Alltag

In diesen Kursen werden erste Worte in der deutschen Sprache vermittelt. Es wird vorwiegend der Sprachgebrauch für den Alltag (Einkaufen, Arztbesuche, Fahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln, u.a.) in den Mittelpunkt gestellt und geübt. Die Teilnehmenden lernen in ihrem Tempo und nach ihren persönlichen Bedürfnissen neue Wörter, neue Redewendungen und Grammatik.

Diese Kurse werden mit einer Kinderbetreuung angeboten.

*Kurs im Familienzentrum Probstheidastraße  
(in Kooperation mit dem FZ Probstheidastraße)  
Probstheidastr. 2; 44339 Dortmund*

#### **Nr. 242101**

Termine: montags ab 08.01.2024 / 09:15 – 11:15 Uhr  
Kursleiterin: Mine Solak  
Kursgebühr: keine

\* \* \*

*Kurs im Dietrich-Keuning-Haus (in Kooperation mit dem FZ Steinstraße)  
Leopoldstr. 50-58; 44147 Dortmund*

**Nr. 242102**

Termine: dienstags ab 09.01.2024 / 09:00 – 10:30 Uhr  
Kursleiterin: Özlem Bice  
Kursgebühr: keine

\* \* \*

*Kurs im Familienzentrum Gürtlerstraße (in Kooperation mit dem FZ Gürtlerstraße)  
Gürtlerstr. 9-13; 44329 Dortmund*

**Nr. 242103**

Termine: mittwochs ab 10.01.2024 / 09:00 – 11:00 Uhr  
Kursleiterin: Melanie Werner  
Kursgebühr: keine

\* \* \*

*Kurse im Familienzentrum Dürener Straße (in Kooperation mit dem FZ Dürener Straße)  
Dürener Str. 60; 44145 Dortmund*

**Nr. 242104**

Termine: mittwochs ab 10.01.2024 / 12:00 – 13:00 Uhr  
Kursleiterin: Melanie Werner  
Kursgebühr: keine

**Nr. 242105**

Termine: mittwochs ab 10.01.2024 / 13:15 – 14:15 Uhr  
Kursleiterin: Melanie Werner  
Kursgebühr: keine

\* \* \*

*Kurs im Familienzentrum Eberstraße (in Kooperation mit dem FZ Eberstraße)  
Eberstr. 39; 44145 Dortmund*

**Nr. 242106**

Termine: mittwochs ab 10.01.2024 / 12:30 – 14:00 Uhr  
Kursleiterin: Mine Solak  
Kursgebühr: keine

\* \* \*

*Kurs im Familienzentrum Oberbeckerstraße (in Kooperation mit dem FZ Oberbeckerstraße)  
Oberbeckerstr. 26; 44329 Dortmund*

**Nr. 242107**

Termine:            donnerstags                            ab 11.01.2024    / 09:00 – 10:30 Uhr  
Kursleiterin:      Melanie Werner  
Kursgebühr:        keine

\* \* \*

*Kurs im Familienzentrum Stollenstraße (in Kooperation mit dem FZ Stollenstraße)  
Stollenstr. 40; 44145 Dortmund*

**Nr. 242108**

Termine:            freitags                                        ab 12.01.2024    / 09:00 – 11:00 Uhr  
Kursleiterin:      Melanie Werner  
Kursgebühr:        keine

\* \* \*

*Kurs im Familienzentrum Stollenstraße (in Kooperation mit dem FZ Stollenstraße)  
Stollenstr. 40; 44145 Dortmund*

**Nr. 242109**

Termine:            freitags                                        ab 12.01.2024    / 11:00 – 13:00 Uhr  
Kursleiterin:      Melanie Werner  
Kursgebühr:        keine

\* \* \*

***Sprachcafé***

In gemütlicher Atmosphäre in den Austausch kommen und die Deutschensprachekenntnisse vertiefen, das ist hier ganz unkompliziert möglich.

Während des Sprachcafés wird eine Kinderbetreuung angeboten.

*Kurs im Familienzentrum Oberbeckerstraße (in Kooperation mit dem FZ Oberbeckerstraße)  
Oberbeckerstr. 26; 44329 Dortmund*

**Nr. 242110**

Termine:            dienstags                                      ab 09.01.2024    / 09:00 – 11:00 Uhr  
Kursleiterin:      Melanie Werner  
Kursgebühr:        keine



---

## Familie & Computer

---

„Ohne Computer läuft heute gar nichts mehr...“ Für den beruflichen Alltag ist dies mit Sicherheit zutreffend, aber zunehmend wird auch im privaten familiären Bereich der PC immer wichtiger. Im Rahmen von Hausaufgabe sind Internetrecherchen oder andere Aufgaben im Lehrplan, die nur mit dem Rechner oder ähnlichem in angemessener Zeit zu lösen sind.

Stehen der PC oder das Tablet erst einmal in der Wohnung, wird er/es auch (vor allem von den Kindern) intensiv zum Spielen & Surfen genutzt. Die Erwachsenen haben selten genügend Kenntnisse (außer sie nutzen den PC beruflich), um überhaupt mitzubekommen, was die Kinder machen oder wie man den Rechner sinnvoll nutzen kann, beziehungsweise welche Gefahren mit einem unkontrollierten Umgang verbunden sind. An genau diese Erwachsenen richten sich die folgenden PC-Kurse.

Da in Zeiten der Pandemie der PC, Laptop oder auch das Tablet und das Smartphone zum Mittelpunkt für die tägliche Arbeit und das Lernen im Homeschooling geworden ist, ist es umso wichtiger diese Kurse anzubieten, damit alle die es möchten damit umgehen können

### **PC Kurs für Anfänger\*innen**

Dieser Kurs ist für absolute PC-Neulinge ausgelegt.

*Kurs im Schulungszentrum Malakov-Turm (5. Etage)*

*Rote Fuhr 70; 44329 Dortmund*

### **Nr. 243101**

Termine: Auf Anfrage; anschließend 7x nach Absprache

Kursleiter: n.n.

Kursgebühr: 80,- €



---

## Tablet- & Handy-Kurse

---

Es sind Tablets verschiedener Anbieter und Systeme vorhanden (iOs und Android). Gerne können aber auch eigene Geräte (aufgeladen, ggf. mit Kabel) mitgebracht werden.

- ❖ Geringe Vorkenntnisse sind nicht zwingend erforderlich. Gerne können Sie auch Ihre Fragen zu verschiedenen Anwendungen mitbringen und die Kursleitung geht individuell darauf ein. Behandelt werden: praktische Einführung in die Funktionen und Möglichkeiten verschiedener mobiler Betriebssysteme
- ❖ Einstellungsmenü kennen und bedienen lernen
- ❖ Installation von Apps
- ❖ Einstellungen und Deinstallieren von Apps
- ❖ Sicherheitseinstellungen

### **Tablet Kurs für Anfänger\*innen**

Dieser Kurs richtet sich speziell an Frauen!

*Kurs im Schulungszentrum Malakov-Turm (3. Etage)*

*Rote Fuhr 70; 44329 Dortmund*

### **Nr. 243105**

Termine: Auf Anfrage; anschließend 7x nach Absprache

Kursleiterin: Mine Solak

Kursgebühr: 50,--€

### **Tablet Kurs für Senior\*innen**

Dieser Kurs richtet sich speziell an Menschen ab 60 Jahren

*Kurs im Schulungszentrum Malakov-Turm (3. Etage)*

*Rote Fuhr 70; 44329 Dortmund*

### **Nr. 243106**

Termine: Auf Anfrage; anschließend 7x nach Absprache

Kursleiterin: Mine Solak

Kursgebühr: 50,--€

Das Freie Bildungswerk wird durch Projektmittel aus dem Europäischen Fonds für regionale Entwicklung zur Digitalisierung der Familienbildungsstätten unterstützt. Nur durch diese Förderung können die Kurse stattfinden!



EUROPÄISCHE UNION  
REACT-EU  
Europäischer Fonds  
für regionale Entwicklung

---

## Familie & Bewegung & Gesundheit

---

Gesundheit des Menschen ist laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) „*ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen*“.

Gesundheitsbildung ist eine Schlüsselqualifikation für das Leben jedes Einzelnen. Sie ist ein ganzheitliches Präventionskonzept und zielt darauf ab, Krankheiten zu verhüten und Gesundheit zu unterstützen.

Sie richtet sich darauf durch Wissensvermittlung, Motivations- und Einstellungsänderungen, sowie durch Einflussnahme auf soziale und materielle Lebensbedingungen Menschen zu unterstützen, dass sie in ihrer Fähigkeit und Bereitschaft, ihre Gesundheit zu erhalten und zu stärken, gefördert werden.

Somit umfasst die Gesundheitsbildung:

- ❖ Ernährung
- ❖ Umwelteinflüsse
- ❖ Anspannung und Entspannung (Bewegung und Muße)
- ❖ psychisches und physisches Empfinden

In den Industrieländern hat in den letzten Jahrzehnten ein Wandel der dominierenden Krankheitsarten stattgefunden, von denen alle Altersgruppen, besonders Kinder und Jugendliche betroffen sind. Es überwiegen heute sogenannte chronische Krankheiten wie u.a. Allergien, stoffwechselbedingte Krankheiten, Herz- u. Lungenkrankheiten, Krebs, psychische und psychosomatische Störungen, Suchtkrankheiten, Essstörungen oder Fehlentwicklungen durch Bewegungsmangel.

Der Gesundheitsbildung als Bestandteil der Familienbildung und ihrem Generationen übergreifenden Konzept, nicht als Einzeltherapie organisiert, sondern im Kontext von sozialen Gemeinschaften, kommt daher eine besondere Bedeutung zu.

Die folgenden Kurse bieten die Möglichkeit, schnell und unkompliziert in den Sport einzusteigen und sich von der Gruppe motivieren zu lassen.

Qualifizierte Kursleitungen achten auf die richtige Ausführung der Übungen und helfen gerne bei Fragen und Wünschen weiter.

*Alle Nachmittags-Kurse werden mit Kinderbetreuung angeboten!*



---

## Tanzen & Turnen

---

Bewegung ist für Kinder das A & O. Sie sind immer gerne dabei, wenn es um Hüpfen, Springen oder Rennen geht. Bei Musik tanzen sie beinahe automatisch mit. Ganz nebenbei lernen sie dabei Takt- und Rhythmusgefühl, verbessern ihre Koordination und Motorik und gewinnen mehr Selbstvertrauen. Gemeinsam mit den Eltern oder unter Gleichaltrigen erleben Kinder zwischen 2 und 5 Jahren in den Kursen einen spielerischen Umgang mit Bewegung. Mit Klatschspielen, Versen und Liedern werden Eltern und Kinder begeistert und in Aktion gebracht.

Mitzubringen sind lockere Sportkleidung, Stopper-Socken, ein Handtuch und ausreichend Getränke (Wasser).



### Kinder-Tanz

Die Kurse sind geplant für Kinder der jeweiligen Einrichtung.

*Kurse im Familienzentrum Hoeschpark (in Kooperation mit dem FZ Hoeschpark)  
Lünener Str. 25; 44145 Dortmund*

#### **Nr. 244101**

Termine: montags ab 08.01.2024 / 09:15 – 10:00 Uhr  
Kursleiterin: Amrei Mauel  
Kursgebühr: keine

#### **Nr. 244102**

Termine: montags ab 08.01.2024 / 10:00 – 10:45 Uhr  
Kursleiterin: Amrei Mauel  
Kursgebühr: keine

#### **Nr. 244103**

Termine: montags ab 08.01.2024 / 10:45 – 11:30 Uhr  
Kursleiterin: Amrei Mauel  
Kursgebühr: keine

\* \* \*

*Kurs im Familienzentrum Oberfeldstraße (in Kooperation mit dem FZ Oberfeldstraße)  
Oberfeldstr. 45; 44137 Dortmund*

#### **Nr. 244104**

Termine: dienstags ab 09.01.2024 / 13:00 – 14:00 Uhr  
Kursleiterin: Carlos Contreras  
Kursgebühr: keine

*Kurs im Familienzentrum Oberbeckerstraße (in Kooperation mit dem FZ Oberbeckerstr.)  
Oberbeckerstr. 26; 44329 Dortmund*

**Nr. 244105**

Termine:            donnerstags                            ab 11.01.2024    / Auf Anfrage im FZ  
Kursleiterin:      Carlos Contreras  
Kursgebühr:        keine

\* \* \*

*Kurs im Familienzentrum Probstheidastr. (in Kooperation mit dem FZ Probstheidastr.)  
Probstheidastraße 2; 44339 Dortmund*

**Nr. 244106**

Termine:            freitags                                        ab 12.01.2024    / 09:00 – 09:45 Uhr  
Kursleiterin:      Carlos Contreras  
Kursgebühr:        keine

\* \* \*

*Kurs im Familienzentrum Kuithanstraße (in Kooperation mit dem FZ Kuithanstraße)  
Kuithanstr. 40; 44137 Dortmund*

**Nr. 244107**

Termine:            freitags                                        ab 12.01.2024    / 13:00 – 14:00 Uhr  
Kursleiterin:      Carlos Contreras  
Kursgebühr:        keine

**Tanzen für Mütter und Kinder**

*Kurs im Familienzentrum Mallinckrodtstraße (in Kooperation mit dem FZ  
Mallinckrodtstraße)  
Mallinckrodtstr. 266; 44147 Dortmund*

**Nr. 244110**

Termine:            donnerstags                                ab 11.01.2024    / 13:00 – 14:00 Uhr  
Kursleiterin:      Carlos Contreras  
Kursgebühr:        keine

## Eltern-Kind-Turnen

In diesem Kurs geht es um die ersten Bewegungsspiele für die Kleinen. Die sammeln hier erste Erfahrungen mit Bällen, sie überwinden Mattenberge und machen erste Kletterübungen. Im Vordergrund steht die Freude an der Bewegung.

*Kurse im Familienzentrum Osulfweg (in Kooperation mit dem FZ Osulfweg)*

Osulfweg 44a; 44379 Dortmund

Diese Kurse sind für U3 Kinder und Ihre Eltern

### **Nr. 244171**

Termine: montags ab 08.01.2024 / 09:00 – 10:30 Uhr  
Kursleiter: Melanie Bektas  
Kursgebühr: keine

### **Nr. 244172**

Termine: montags ab 08.01.2024 / 10:30 – 12:00 Uhr  
Kursleiter: Melanie Bektas  
Kursgebühr: keine

\* \* \*

*Kurs im Familienzentrum Siepmannstraße (in Kooperation mit dem FZ Siepmannstraße)  
Siepmannstraße 93; 44379 Dortmund*

### **Nr. 244173**

Termine: dienstags (14-tägig) ab 09.01.2024 / 09:00 – 11:00 Uhr  
Kursleiter: Melanie Bektas  
Kursgebühr: keine

## **Familie sportiv (2. Teil)**

In diesem Kurs erwarten Sie sportliche Übungen für Jung & Alt. Im Anschluss werden die bewegenden Themen der Familien in einem Gesprächskreis aufgegriffen. Russisch & polnisch sprechende Dolmetscherinnen sind anwesend.

*Kurs in der Gesamtschule Scharnhorst (Turnhalle)*

*Mackenrothweg 15; 44328 Dortmund*

### **Nr. 244170**

Termine: freitags ab 05.01.2024 / 19:30 – 22:00 Uhr  
(läuft auch in den Ferien)  
Kursleiter: Hans-Werner Uchner  
Kursgebühr: 10,- €  
Ort: Turnhalle 3 der Gesamtschule Scharnhorst  
(Eingang vom Marktplatz Buschei)

---

## Zumba

---

*„Zeit für Workout. Zeit für Party. Zeit für Spaß.“*

Ein weltweit bekanntes tänzerisches Wohlfühlprogramm für Körper und Seele: mit lateinamerikanischen Rhythmen, leicht verständlich und intensiv kalorienverbrennend. Die Dance-Fitness-Party für „jederfrau“. bietet die Gelegenheit, einfach ohne Vorkenntnisse mit Spaß in Bewegung zu kommen.

Mitzubringen sind zu den Kursen: ein Handtuch und ausreichend Getränke (Wasser).

Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung und stoßdämpfende Turnschuhe.

Bei einigen Angeboten ist eine Kinderbetreuung dabei. Bitte Fragen Sie bei Bedarf nach.

### **Zumba für Mütter und andere Frauen**

*Kurs im Familienzentrum Siegfried-Drupp-Straße (in Kooperation mit dem FZ Siegfried-Drupp-Straße)*

*Siegfried-Drupp -Straße 3; 44328 Dortmund*

#### **Nr. 244115**

Termine: montags ab 08.01.2024 / 16:00 – 17:00 Uhr

Kursleiterin: Sonia Sánchez

Kursgebühr: keine

\* \* \*

*Kurs im Familienzentrum Ebbinghausstraße (in Kooperation mit dem FZ Ebbinghausstraße)*

*Ebbinghausstr. 53; 44319 Dortmund*

#### **Nr. 244116**

Termine: montags ab 08.01. 2024 / 17:00 – 18:00 Uhr

Kursleiterin: Magdalena Hinze

Kursgebühr: keine

\* \* \*

*Kurse im Familienzentrum Umlandstraße (in Kooperation mit dem FZ Umlandstraße)  
Umlandstr. 3; 44147 Dortmund*

**Nr. 244117**

Termine: dienstags & donnerstags ab Januar 2024 / 17:15 – 18:15 Uhr  
Kursleiterin: Sonia Sánchez  
Kursgebühr: auf Anfrage

\* \* \*

**Nr. 244118**

Termine: dienstags & donnerstags ab Februar 2024 / 17:15 – 18:15 Uhr  
Kursleiterin: Sonia Sánchez  
Kursgebühr: auf Anfrage

\* \* \*

**Nr. 244119**

Termine: dienstags & donnerstags ab März 2024 / 17:15 – 18:15 Uhr  
Kursleiterin: Sonia Sánchez  
Kursgebühr: auf Anfrage

\* \* \*

**Nr. 244120**

Termine: dienstags & donnerstags ab April 2024 / 17:15 – 18:15 Uhr  
Kursleiterin: Sonia Sánchez  
Kursgebühr: auf Anfrage

\* \* \*

**Nr. 244121**

Termine: dienstags & donnerstags ab Mai 2024 / 17:15 – 18:15 Uhr  
Kursleiterin: Sonia Sánchez  
Kursgebühr: auf Anfrage

\* \* \*

**Nr. 244122**

Termine: dienstags & donnerstags ab Juni 2024 / 17:15 – 18:15 Uhr  
Kursleiterin: Sonia Sánchez  
Kursgebühr: auf Anfrage

\* \* \*



**Kurse im Familienzentrum Kuithanstraße**

*(in Kooperation mit dem „FZ Kuithanstr“ & dem FZ „Kinderstube Ährenkorn e.V.“)*

*Kuithanstr. 40; 44137 Dortmund*

**Nr. 244123**

Termine: dienstags (11x) ab 09.01.2024 / 19:00 – 20:00 Uhr

Kursleiterin: Andrea Koch

Kursgebühr: 22,- €

\* \* \*

**Nr. 244124**

Termine: dienstags (12x) ab 09.04.2024 / 19:00 – 20:00 Uhr

Kursleiterin: Andrea Koch

Kursgebühr: 24,- €

\* \* \*

**Kurs im Familienzentrum Am Grenzgraben (in Kooperation mit dem FZ Am Grenzgraben)**

*Am Grenzgraben 15; 44319 Dortmund*

**Nr. 244125**

Termine: mittwochs (16x) ab 10.01.2024 / 17:30 – 18:30 Uhr

Kursleiterin: Magdalena Hinze

Kursgebühr: 15,- €

---

## Hula-Hoop

---

Der Trend des vergangenen Jahres ist keine neue Erfindung. Der Reifen hatte seine größten Zeiten Ende der 1950er Jahre in Deutschland. Aber schon 400 v. Chr. sind die ersten Aufzeichnungen mit einem Reifen zu finden. Dort heißt es: „*Menschen mit schwacher Konstitution sollten diese Übungen zur Wiederherstellung ihrer Gesundheit nutzen.*“ (Quelle: [www.wikipedia.org/wiki/Reifen](http://www.wikipedia.org/wiki/Reifen)).

Wir nutzen den Hula-Hoop-Reifen, um fit zu bleiben und um ein ganzheitliches Training zu machen! Um den Reifen um die Taille zu halten braucht es Körperspannung und Konzentration. Dies alles bauen wir langsam auf und suchen uns neue Herausforderungen.

*Kurse im Familienzentrum Baedekerstraße (in Kooperation mit dem FZ Baedekerstraße)  
Baedekerstr. 40; 44319 Dortmund*

### **Nr. 244130**

Termine:            donnerstags (11x)            ab 11.01.2024    / 16:00 – 17:00 Uhr  
Kursleiterin:        Nicole Dati  
Kursgebühr:        22,- €

### **Nr. 244131**

Termine:            donnerstags (10x)            ab 11.04.2024    / 16:00 – 17:00 Uhr  
Kursleiterin:        Nicole Dati  
Kursgebühr:        20,- €



---

## Yoga

---

Yoga tut Familien gut.

Yoga ist ein Übungs- und Erfahrungsweg. Dabei erlernen die Teilnehmenden, ihren eigenen Möglichkeiten entsprechend, Yoga zu üben. Verbunden mit Atem-Achtsamkeit können sich so positive Effekte auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene entwickeln. Es entsteht eine innere entspannte Kraft, Ruhe und Positivität, von der auch die eigene Familie profitiert.

Der Gruppenunterricht unterstützt dabei, kontinuierlich und mit Freude an sich zu arbeiten. Es bilden sich auch neue soziale Netzwerke.

Bitte tragen Sie zum Kurs bequeme Kleidung und warme Socken und bringen eine Matte, eine Decke und ein Kissen zum Kurs mit.

### **Yoga Basics für Frauen und Männer**

Ashtanga-Yoga ist eine dynamische Yogarichtung, die eng verbunden ist mit einer tiefen Atmung. Damit entwickeln sich z.B. Kraft, Beweglichkeit und Entspannung. Die Basic-Übungsreihe erleichtert es jedem, auch zuhause, ganz leicht Yoga üben zu können.

*Voraussetzung ist eine allgemeine Sporttauglichkeit.*

*(Bitte fragen Sie gegebenenfalls Ihren Arzt!)*

*Kurse im Familienzentrum Gürtelerstraße (in Kooperation mit dem FZ Gürtelerstraße)  
Gürtelerstraße 9-13; 44329 Dortmund*

#### **Nr. 244140**

Termine: montags (10x) ab 19.02.2024 / 16:30 – 18:00 Uhr  
Kursleiterin: Birgit Lübeck  
Kursgebühr: 45,- €

\* \* \*

#### **Nr. 244141**

Termine: montags (10x) ab 13.05.2024 / 16:30 – 18:00 Uhr  
Kursleiterin: Birgit Lübeck  
Kursgebühr: 45,- €

\* \* \*



*Kurs im FZ „Montessori Kinderhaus“ (in Kooperation mit dem FZ „Montessori Kinderhaus“)  
Severingstraße 27; 44328 Dortmund*

**Nr. 244142**

Termine: dienstags ab 09.01.2024 / 16:00 – 17:30 Uhr  
Kursleiterin: Carlos Contreras  
Kursgebühr: auf Anfrage

\* \* \*

*Kurse im Familienzentrum Am Grenzgraben (in Kooperation mit dem FZ Am Grenzgraben)  
Am Grenzgraben 15; 44319 Dortmund*

**Nr. 244143**

Termine: donnerstags (10x) ab 29.02.2024 / 16:45 – 18:15 Uhr  
Kursleiterin: Birgit Lübeck  
Kursgebühr: 45,- €

**Nr. 244144**

Termine: donnerstags (10x) ab 29.02.2024 / 18:30 – 20:00 Uhr  
Kursleiterin: Birgit Lübeck  
Kursgebühr: 45,- €

**Nr. 244145**

Termine: freitags (10x) ab 16.02.2024 / 16:45 – 18:15 Uhr  
Kursleiterin: Birgit Lübeck  
Kursgebühr: 45,- €

\* \* \*

**Nr. 244146**

Termine: donnerstags (10x) ab 23.05.2024 / 16:45 – 18:15 Uhr  
Kursleiterin: Birgit Lübeck  
Kursgebühr: 45,--€

**Nr. 244147**

Termine: donnerstags (10x) ab 23.05.2024 / 18:30 – 20:00 Uhr  
Kursleiterin: Birgit Lübeck  
Kursgebühr: 45,-- €

**Nr. 244148**

Termine: freitags (10x) ab 03.05.2024 / 16:45 – 18:15 Uhr  
Kursleiterin: Birgit Lübeck  
Kursgebühr: 45,-- €

\* \* \*

*Kurs im FZ Am Stuckenrodt 2a & 8 (in Kooperation mit dem FZ Am Stuckenrodt 2a& 8)  
Am Stuckenrodt 2a & 8; 44328 Dortmund*

**Nr. 244149**

Termine: dienstags ab 09.01.2024 / 17:30 – 18:30 Uhr  
Kursleiterin: Carlos Contreras  
Kursgebühr: auf Anfrage

---

*Yoga für Kinder*

---

**Yoga für Kinder ab 4 Jahren**

*Kurs im Familienzentrum Dürener Straße (in Kooperation mit dem FZ Dürener Straße)  
Dürener Str. 60; 44145 Dortmund*

**Nr. 244180**

Termine: freitags ab 12.01.2024 / 09:00 – 10:00 Uhr  
Kursleitung: Carlos Contreras  
Kursgebühr: keine

\* \* \*

*Kurs im Caritas Familienzentrum „Montessori Kinderhaus“  
(in Kooperation mit dem FZ „Montessori Kinderhaus“)  
Severingstr. 27; 44328 Dortmund*

**Nr. 244181**

Termine: freitags ab 12.01.2024 / 11:00 – 12:00 Uhr  
Kursleitung: Carlos Contreras  
Kursgebühr: keine



---

## Familie & kreatives Gestalten

---

„Die Kunst ist die Tochter der Freiheit“ formulierte Friedrich Schiller

*„Kunst geht mich etwas an, weil sie zum einen das Innere des Menschen, auch mein Inneres, in allgemeingültiger Form auszudrücken vermag und zum anderen neue, in die Zukunft führende Felder erschließt.*

*In der Begegnung mit Kunst können andere Lebensfragen angeregt werden als in den Naturwissenschaften. Diese ordnen alles nach Ursache und Wirkung. Dadurch aber wird nur das Natürliche am Menschen erfasst.*

*Künstlerisches Handeln hat andere Gründe. Es entfaltet sich in einem Raum der Freiheit, indem keine Ursache zwingt. Allein die Wirkung, die durch eine Gestaltung erzeugt wird, bildet den Anlass der Tat. Damit ist das künstlerische Handeln der Prototyp freien menschlichen Handelns.“* (Lehrplan „Pädagogischer Auftrag und Unterrichtsziele“ S.340-41, Stuttgart 2016)

Und genau darin liegt die Chance für qualitative Entwicklung in die Zukunft hinein.

Für die Familiensituation kann dies bedeuten:

Künstlerisches Verständnis vermittelt Weltverständnis, also Verstehbarkeit, Sinnhaftigkeit und Handhabbarkeit für die Meisterung des Lebens, Kriterien für die Lebensgestaltung: Unterscheidungsfähigkeit und Entscheidungsfähigkeit und Stimmigkeit / Ein Weg zum Umgang mit Ohnmacht und deren Verwandlung bis hin zur „Diplomatie als Kunst des Feingefühls“ (Jean-Claude Juncker).

In diesem Sinne ist künstlerische (= kreative) Elternbildung entscheidend für deren Vorbildfunktion und im gemeinsamen Tun mit den Kindern bindungsfördernd.

Neue Fertigkeiten zu erlernen, vorhandene Kenntnisse mit der Gestaltung von Stoffen und verschiedenen Materialien zu erweitern und die Freude in der Gruppe gemeinsam etwas zu gestalten, stehen hier im Vordergrund.

Eine qualifizierte Kursleitung unterstützt bei Fragen und während der Erarbeitung mit Rat & Tat.

---

## Nähen

---

### **Meine Mode? – Selbstgenäht!**

Haben Sie Lust zu nähen, besitzen aber (noch) keine eigene Nähmaschine und würden gerne mal ausprobieren, ob das überhaupt etwas für Sie ist?

Gemeinsam realisieren wir kleine Projekte – vorgegeben von der Kursleitung oder auch eigene Ideen: Von der schnellen Tragetasche, über bequeme Babyhosen oder auch einer zu stopfenden/ zu kürzenden Hose sind den Ideen keine Grenzen gesetzt. Auch fortgeschrittene Näher\*innen sind herzlich willkommen. Die Kursleitung geht gerne auf Ihre individuellen Anfragen ein.

Es stehen ein paar Nähmaschinen zur Verfügung. Gerne kann die eigene Maschine mitgebracht werden, um direkt daran zu üben.

Bringen Sie – nach Absprache – bitte folgendes Material zu den Kursen mit:  
Pack- oder Zeitungspapier, Zentimetermaß, Schere, Stecknadeln, Reihgarn, Stoff, evtl. Schnitte

Die Kurse werden nach Bedarf  
mit Kinderbetreuung angeboten.



*Kurs im Familienzentrum Am Grenzgraben (in Kooperation mit dem FZ Am Grenzgraben)  
Am Grenzgraben 15; 44319 Dortmund*

#### **Nr. 245101**

Termin: montags (14-tägig) ab 08.01.2024 / 16:00 – 19:00 Uhr  
Kursleiterin: Ricarda Mohr  
Kursgebühr: keine

\* \* \*

*Kurs im Familienzentrum Am Stuckenrodt 2a & 8 (in Kooperation mit dem FZ Am Stuckenrodt 2a & 8) Am Stuckenrodt 8; 44328 Dortmund*

#### **Nr. 245102**

Termin: dienstags ab 09.01.2024 / 12:30 – 16:30 Uhr  
Kursleiterin: Sükran Kirici  
Kursgebühr: keine

\* \* \*

*Kurs im Familienzentrum Uhlandstraße (in Kooperation mit dem FZ Uhlandstraße)  
Uhlandstr. 3; 44147 Dortmund*

**Nr. 245103**

Termin: donnerstags ab 11.01.2024 / 09:00 – 12:00 Uhr  
Kursleiterin: Sükran Kirici  
Kursgebühr: keine

\* \* \*

*Kurse im Café „NebenAn“ (in Kooperation mit dem FZ Speckestraße 15)  
Speckestr. 1; 44357 Dortmund*

**Nr. 245104**

Termin: freitags ab 12.01.2024 / 09:00 – 11:00 Uhr  
Kursleiterin: Ricarda Mohr  
Kursgebühr: keine

\* \* \*

**Nr. 245105**

Termin: freitags ab 12.01.2024 / 11:30 – 13:30 Uhr  
Kursleiterin: Ricarda Mohr  
Kursgebühr: keine

Worte verdrehen\*Grimassen schneiden\*Chaos schaffen\*Welt erkunden\*  
liebenswert\*nervenfordernd\*interessiert\*eigensinnig\*ehrlich\*wissbegierig\*offen

**Mögen Sie solche Künstler\*innen?**

**Dann werden Sie doch Kinderbetreuer\*in bei uns!**

**Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.**

---

## Handwerken

---

### **Kreativ-Werkstatt**

Hier wird gewerkelt, gebastelt und gestaltet, was das Zeug hält. Je nach Jahreszeit entstehen hier Werke, die einen in Staunen versetzen.

Es ist Zeit für DICH – Zeit für Deine KREATIVITÄT

Unsere Kreativwerkstatt ist offen für alle Eltern und Ihre Kinder (im Alter von 1-3 Jahren). Zugleich bieten wir den Kindern in der Kita mehrere Projekte an und arbeiten dabei mit verschiedenen Materialien, wo Sie und die Kinder ihre Kreativität ausleben können.

### **Diese Kurse sind Eltern-Kind-Kurse!**

*Kurs im Familienzentrum Speckestraße 17 (in Kooperation mit dem FZ Speckestraße 17)  
Speckestr. 17; 44357 Dortmund*

#### **Nr. 245115**

Termin: montags ab 08.01.2024 / 09:00 – 11:00 Uhr  
Kursleitung: Nesrin Sancak, Betül Ermis  
Kursgebühr: keine

*Kurs im Familienzentrum Siepmannstraße (in Kooperation mit dem FZ Siepmannstraße)  
Siepmannstr. 93; 44379 Dortmund*

#### **Nr. 245116**

Termin: dienstags ab 09.01.2024 / 09:00 – 11:00 Uhr  
Kursleitung: Nesrin Sancak, Betül Ermis  
Kursgebühr: keine

*Kurs im Familienzentrum Biehleweg (in Kooperation mit dem FZ Biehleweg)  
Biehleweg 29; 44357 Dortmund*

#### **Nr. 245117**

Termin: Auf Anfrage neu im Januar  
Kursleitung: Nesrin Sancak, Betül Ermis  
Kursgebühr: keine

---

## Familie & Ernährung

---

*„Auch wenn Du digital Dein Essen bestellen kannst,  
essen darfst Du immer noch analog.“*

*(Georg-Wilhelm Exler)*

Die Gesellschaft, aber auch jeder einzelne wünscht sich ein erfülltes, gesundes und unbeschwertes Leben mit der Familie. Um dies zu erreichen und Rückhalt und Basis für den Lebensalltag zu schaffen, ist es notwendig, spezielle Fähigkeiten zu erlangen oder auszubauen. Dies wird heute nicht mehr traditionell in den Familien weitergegeben und stellt eine Herausforderung für sie dar.

Ein Haushalt will organisiert werden, verschiedene Bereiche können aktiv gestaltet werden.

Themen, die darin einfließen, sind:

- ❖ Gesundheit (Hygiene, Ernährung, Bewegung)
- ❖ Haushaltsökologie, Umweltverständnis und Nachhaltigkeit
- ❖ praktische Aufgaben des Haushalts (technische und handwerkliche)
- ❖ Zeitmanagement
- ❖ das soziale Miteinander (auch Bewältigung von Krisen)
- ❖ Finanzmanagement (Organisation und Alternativen zum Konsum)

Mit den Bildungsangeboten wird angestrebt, diese Bereiche zu fördern und zu unterstützen. Kursteilnehmende sollen durch die Angebote mehr Sicherheit, Lebenskompetenz und Lebensqualität erreichen.

Die Angebote fördern, Neues auszuprobieren und die Persönlichkeit zu stärken, um:

- ❖ neue Energie für den Familienalltag zu tanken
- ❖ in Familie, Öffentlichkeit und Beruf zufrieden und sicher aufzutreten
- ❖ Fähigkeiten zu erlernen und sich selbst mehr zuzutrauen
- ❖ soziale Kontakte zu anderen Menschen zu schaffen und zu fördern.

Hierbei werden Kenntnisse über

- ❖ verschiedene Zutaten
- ❖ Herstellungsverfahren/ Zubereitungsarten
- ❖ regionale und saisonale Produkte
- ❖ Land & Leute

weitergegeben.

---

## Kochen

---

### Spezialitäten aus dem Orient

Sie tauchen ein in die Welten Syriens und des Orients mit ihren besonderen Zutaten und Gewürzen, und lernen dabei Land & Leute, Traditionen und Bräuche kennen. Gemeinsam werden Speisen zubereitet und verspeist.

*Kurs im Familienzentrum „Kinderstube Ährenkorn“  
(in Kooperation mit dem FZ „Kinderstube Ährenkorn e.V.“)  
Kuithanstr. 41; 44137 Dortmund*

#### **Nr. 246101**

Termin: samstags Auf Anfrage / 15:00 – 20:00 Uhr  
Kursleitung: n.n.  
Kursgebühr: keine

\* \* \*



### Internationale Leckereien

Es werden gemeinsam verschiedene Gerichte aus verschiedenen Ländern und Kulturen zubereitet. Dabei spielen auch kulturelle Aspekte der Zubereitung eine wichtige Rolle. Lassen Sie sich ein auf eine neue Erfahrung und auf viele tolle Geschmackserlebnisse.

*Kurs in der Jugendfreizeitstätte „Z“ (in Kooperation mit dem FZ Eine Welt)  
Gleiwitzstr. 255; 44328 Dortmund*

#### **Nr. 246102**

Termin: dienstags ab 09.01.2024 / 09:00 – 12:00 Uhr  
Kursleiterin: Tatjana Jordan  
Kursgebühr: keine

\* \* \*

*Kurs im Familienzentrum Stollenstraße (in Kooperation mit dem FZ Stollenstraße)  
Stollenstraße 40; 44145 Dortmund*

#### **Nr. 246103**

Termin: dienstags (jeden 3. Dienstag) auf Anfrage / 15:00 – 19:30 Uhr  
Kursleiterin: Saida Elmechati  
Kursgebühr: keine



---

*Das FBW-Team*

---

*Andrea Sternschulte*



*Sandra Wember*



*Hans-Werner Uchner*



*Wir sind Mitglied im Arbeitskreis kooperierender Familienbildungswerke (AkF e.V.).  
Hierzu gehören auch:*

### **Eltern werden – Eltern sein**

Am Schloss Broich 34  
45479 Mülheim  
Infos und Kursangebote unter: [www.ewes.de](http://www.ewes.de)



### **Friedensdorf Bildungswerk Oberhausen**

Lanterstr. 21  
46539 Dinslaken  
Infos und Kursangebote unter: [www.friedensdorf.de](http://www.friedensdorf.de) (Bildungswerk)



### **Jugend- & Familiendienst Rheine**

Wadelheimer Chaussee 195  
48432 Rheine  
Infos und Kursangebote unter: [www.jfd-rheine.de](http://www.jfd-rheine.de)



### **Paritätische Akademie**

Loher Straße 7  
42283 Wuppertal  
Infos und Kursangebote unter: [www.paritaetische-akademie-nrw.de](http://www.paritaetische-akademie-nrw.de)



### **Treffpunkt Eickel**

Reichsstr. 66  
44651 Herne  
Infos und Kursangebote unter: [www.treffpunkt-eickel.de](http://www.treffpunkt-eickel.de)



### **Die Wiege**

Hohenhagener Str.9  
42855 Remscheid  
Infos und Kursangebote unter: [www.fbs-remscheid.de](http://www.fbs-remscheid.de)



Unsere Kooperationspartner\*innen:

DKSB Familienzentrum Yorckstraße  
Yorckstr. 8, 44147 Dortmund  
Tel.: 0231 – 9936720

Dortmunder Tafel e.V.  
Osterlandwehr 31-35, 44145 Dortmund  
Tel.: 0231 – 4773240

Erziehungsberatungsstelle  
Hesseweg 24, 44328 Dortmund  
Tel.: 0231 – 239083

Evangelisches FZ Eden  
Gürtlerstraße 15, 44329 Dortmund  
0231 – 70095900

FZ Kinderstube Ährenkorn e.V.  
Kuithanstr. 41, 44137 Dortmund  
Tel.: 0231 – 53463700

FABIDO bilinguales FZ Kuithanstraße  
Kuithanstr. 40, 44137 Dortmund  
Tel.: 0231 - 28665390

FABIDO FZ Am Grenzgraben  
Am Grenzgraben 15, 44319 Dortmund  
Tel.: 0231 – 281370

FABIDO FZ Am Stuckenrodt 2a&8  
Am Stuckenrodt 2a&8, 44328 Dortmund  
Tel.: 0231 – 5028876

FABIDO FZ Baedekerstraße  
Baedekerstr. 40, 44319 Dortmund  
Tel.: 0231 – 477984921

FABIDO FZ Biehleweg  
Biehleweg 29, 44357 Dortmund  
Tel.: 0231 – 5028876

FABIDO FZ Dürener Straße  
Dürener Str. 60, 44145 Dortmund  
Tel.: 0231 – 816689

FABIDO FZ Eberstraße  
Eberstr. 39, 44145 Dortmund  
Tel.: 0231 – 5015990

FABIDO FZ Ebbinghausstraße  
Ebbinghausstraße 53, 44319 Dortmund  
0231 – 5015940

FABIDO FZ Eine Welt  
Mackenrothweg 11-13, 44328 Dortmund  
Tel.: 0231 – 5028190

FABIDO FZ Gürtlerstraße  
Gürtlerstr. 9-13, 44329 Dortmund  
Tel.: 0231 – 290312

FABIDO FZ Hoeschpark  
Lünener Str. 25, 44145 Dortmund  
Tel.: 0231 – 4771310

FABIDO FZ Mallinckrodt  
Mallinckrodtstr. 266, 44147 Dortmund  
Tel.: 0231 – 881677

FABIDO FZ Oberbeckerstraße  
Oberbeckerstr. 26, 44329 Dortmund  
Tel.: 0231 – 22239990

FABIDO FZ Oberfeldstraße  
Oberfeldstr. 45, 44369 Dortmund  
Tel.: 0231 – 47798580

FABIDO FZ Osulfweg  
Osulfweg 44a, 44379 Dortmund  
Tel.: 0231 – 5015980

FABIDO FZ Probstheidastraße  
Probstheidastr. 2, 44339 Dortmund  
Tel.: 0231 – 851559

FABIDO FZ Siegfried-Drupp-Straße  
Siegfried-Drupp-Str. 3, 44328 Dortmund  
Tel.: 0231 – 5025160

FABIDO FZ Siepmanstraße  
Siepmanstr. 93, 44379 Dortmund  
Tel.: 0231 – 673904

FABIDO FZ Speckestraße 15  
Speckestr. 15, 44357 Dortmund  
Tel.: 0231 – 374137

FABIDO FZ Stollenstraße  
Stollenstr. 40, 44145 Dortmund  
Tel.: 0231 – 47645710

FABIDO FZ Steinstraße  
Steinstr. 37, 44147 Dortmund  
Tel.: 0231 – 5026780

FABIDO FZ Uhlandstraße  
Uhlandstr. 3, 44147 Dortmund  
Tel.: 0231 – 47643990

FZ Montessori Kinderhaus  
Severingstr. 27, 44328 Dortmund  
Tel.: 0231 – 98622210

FZ RuFa e.V.  
Oberadener Straße 34, 44339 Dortmund  
Tel.: 0231 – 96766308

Kath. Familienzentrum St. Franziskus  
Gleiwitzstr. 287, 44328 Dortmund  
Tel.: 0231 – 236017



## **Anmeldeformular**

Anmeldung zum Kurs Nr.:

Titel:

Kursgebühr:

Hiermit melde ich mich verbindlich zum oben genannten Kurs an. Mit dieser Anmeldung erkenne ich die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Freien Bildungswerks (siehe Rückseite) an.

Name:

Vorname:

Adresse:

Tel.:

Email:

Die Kursgebühr von \_\_\_\_\_ € soll von meinem Konto abgebucht werden:

IBAN:

BIC:

Bank:

Datum:

Unterschrift:

---

### *Allgemeine Geschäftsbedingungen:*

---

- ❖ Die Anmeldung erfolgt je nach Kurs verbindlich durch Anruf, E-Mail, Fax oder auf postalischem Wege.
- ❖ Die Kursgebühr ist vollständig vor Beginn des Kurses zu entrichten. Sie erfolgt per Lastschriftverfahren oder nach Vereinbarung in bar.
- ❖ Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht.
- ❖ Sollte ein Kurs von unserer Seite ausfallen, wird die Kursgebühr vollständig erstattet.
- ❖ Bei Rücktritt bis zu 7 Tagen vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 5,- € erhoben. Danach muss die gesamte Kursgebühr –auch bei Nichtteilnahme– entrichtet werden; es sei denn, Sie finden eine/n Ersatzteilnehmer\*in.
- ❖ Für mitgebrachtes Eigentum wird keine Haftung übernommen; das gilt auch für Kleidung, Regenschirme o.ä.
- ❖ Bei Unfällen auf dem Gelände des Bildungswerks haftet dieses nur bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit seiner Mitarbeitenden.
- ❖ Das Bildungswerk beachtet die gesetzlichen Bestimmungen des Datenschutzes.
- ❖ Bild- & Tonaufnahmen sind während der Kurse nur nach ausdrücklicher Absprache mit allen Beteiligten erlaubt.
- ❖ Eine Reduzierung der Kursgebühren ist nach Rücksprache aus folgenden Gründen möglich:  
Die Teilnehmenden erhalten bestimmte Unterstützungsleistungen, gehören zur Gruppe der Ein-Eltern-Familien oder zu Familien mit drei oder mehr Kindern, sind aus Flüchtlingsfamilien oder gehören zu Familien mit beeinträchtigten Mitgliedern.
- ❖ Mit der Anmeldung erklären Sie sich einverstanden, die aktuellen Infektionsschutz-Bedingungen zu akzeptieren.  
Nähere Informationen erhalten Sie im Büro.

**Informationen zur Anmeldung**  
(gilt -sofern nicht anders angegeben- für alle Kurse):

Die Anmeldung erfolgt unter der auf der Rückseite des Programmheftes angegebenen Adresse oder über unsere Homepage.

Sollte das Büro nicht besetzt sein, nimmt der Anrufbeantworter Ihr Anliegen entgegen. Wenn Sie eine Nachricht und Ihre Telefonnummer hinterlassen, rufen wir Sie schnellstmöglich zurück.

Unter besonderen Voraussetzungen bieten wir bei Nachweis in begrenztem Umfang die Möglichkeit, einen Teil der Kursgebühren zu erlassen. Sprechen Sie uns hierzu an.

Ein Rücktritt von der Anmeldung später als 7 Tage vor Kursbeginn ist nur möglich, wenn ein\*e Ersatzteilnehmer\*in gestellt werden kann.



Familienbildungsangebote  
aus den Bereichen  
Pädagogik, Bewegung &  
Gesundheit,  
Kreatives Gestalten, Sprachen,  
Ernährung und EDV

Ansprechpartner\*innen beim  
Freien Bildungswerk:

Sandra Wember  
Andrea Sternschulte

Tel.: 0231 – 238154  
Fax: 0231 – 2413862  
E-Mail: [info@fbw-scharnhorst.de](mailto:info@fbw-scharnhorst.de)  
Internet: [www.fbw-scharnhorst.de](http://www.fbw-scharnhorst.de)  
und auf Facebook

Bankverbindung:  
Stadtsparkasse Dortmund  
IBAN: DE03 4405 0199 0631 0005 92  
BIC: DORTDE33XXX

