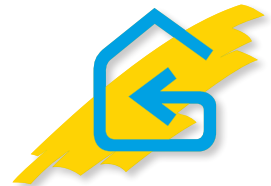


Evangelische Familienbildungsstätte

Paul-Gerhardt-Haus 2025

Familie ist kostbar



Inhaltsverzeichnis Wunsch-Programm 2025

A chtsamkeit	62	Fortbildungen	76	Sprachcafé	89
Adventsschmuck	37, 42	G esprächskreis Krebs	73	Stärken stärken	52, 57
AGB's	86 f.	Gesprächskreis Psychose	73	„Sternenkinder“	74
Anmeldeformular	84	Gesprächskreis Depression	74	Stressbewältigung	40 ff., 46, 49 f., 52
Autogenes Training	61	„Griffbereit“	18, 81	T eamfortbildungen	30, 43, 57
B eckenbodengymnastik	49, 62	H ochsensibilität bei Kindern	31, 48	Trauerbewältigung bei Kindern	30
Beratungsstellen	91	I ntegrationskurse mit Alphabetisierung	79, 80	Trotzalter	34, 41, 44, 56
Beruflicher Wiedereinstieg	37, 71	K inderängste	36, 39, 48	W indel ade	34
C afé Knirps	18	Kinderaggression	28	Wir über uns	4, 5
Child'Space	13	Kindergartenkind werden	35, 41, 51	Y oga	28, 31, 65
D emenz	46, 72	Kindliche Sexualität	29, 45, 54, 58, 59	Z umba®	65,66
E lternabende im Miniclub	21 ff., 50	Kommunikation in der Familie	56		
Eltern-Kind-Beziehung	54	Konsequente Erziehung	39, 44, 58		
Eltern-Kind-Turnen	18, 19	Kursräume und Barrierefreiheit	89		
Elternstart	9, 10	M iniclub	14 ff.		
Entspannung	34, 47	Musikalische Früherziehung	17, 55		
Ernährung	28, 33, 37, 41, 55	N aturerlebnis	27, 32, 35, 38, 50, 53		
Erste Hilfe für Eltern/Großeltern	28, 31, 34, 36, 39, 44, 51, 53	P EKiP	11-13		
		R ücken-Fitness	63, 67		
F ahren ohne Alkohol	72	S EPA-Formular	85		
Feinfühligkeit	11	Schlafen „lernen“	28, 36		
Fortbildung Bindung	75	Schulkind werden	30, 32, 36, 45, 51		
Feldenkrais	61	Schreikinder	33, 34, 59		
Fitness und Bewegung	61, 63, 64, 66, 67, 68	Spielideen für Familien	27, 32, 35, 40, 43, 48		

Herzlich Willkommen im Wunschprogramm 2025

Liebe Familien, liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

ein neues Jahr steht vor der Tür, und mit der Jahreslosung „Prüfe alles und behalte das Gute“ möchten wir Sie herzlich im Wunschprogramm 2025 des Paul-Gerhardt-Hauses willkommen heißen! Uns scheint es so, als hätte unser neues Programm sich bereits an der Jahreslosung orientiert - Unsere Kurse und deren Inhalte sind geprüft, Bewährtes und Neues sind ins Programm 2025 aufgenommen worden.

Dank der Mühe unserer zahlreichen Kursleiter:innen, den Leitungen der umliegenden Familienzentren und Kitas, unseren Kooperationspartner:innen, und nicht zuletzt durch eine tolle Teamarbeit im PGH, entstand das neue Programm 2025.

Wie in den Jahren zuvor ist das Paul-Gerhardt-Haus ein Ort der Begegnung an dem sich Teilnehmer:innen, Mitarbeiter:innen sowie Kursleiter:innen gegenseitig unterstützen und inspirieren, sich wertschätzen und stärken. Ein Ort an dem Freundschaften entstehen können.

Die Freude an der Arbeit und das Miteinander sollen auch in Zukunft dazu beitragen, zu prüfen und das Gute zu behalten. Hierbei sind wir auf Ihre Mithilfe, Ihre Anregungen, Wünsche und Themenvorschläge und auch Ihre Kritik angewiesen und nehmen diese gerne für das kommende Jahr entgegen.

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr PGH-Team





Dennis Ullrich
Sozialarbeiter B.A.
Leiter
02362-6052703
Dennis.Ullrich@ekvw.de



Annika Krüger
Dipl.-Pädagogin
02362-6052703
krueger@pgh-dorsten.de



Ute Maria Schlebusch
Sozialberaterin
Interkulturelle Bildung
02362-120449
ev.migration-schlebusch@
web.de



Nancy Bienbeck
Dipl.-Pädagogin
02362-6052703
info@pgh-dorsten.de



Yvonne Paus
Pädagogin
02362-6052703
info@pgh-dorsten.de

Das Paul-Gerhardt-Haus (PGH) ist Teil des Ev. Familienbildungswerkes Westfalen und Lippe, einer anerkannten Einrichtung der Weiterbildung nach dem Weiterbildungsgesetz NRW. Diese gehört zum Trägerverein Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e.V. Wir sind zertifiziert nach Gütesiegelverbund Weiterbildung e.V.





Gabriele Kruse
Groß- und
Außenhandelskauffrau
Anmeldung und Verwaltung
02362-71161
info@pgh-dorsten.de



Andrea Zepmeusel
Kauffrau für
Bürokommunikation
Anmeldung und Verwaltung
02362-71161
info@pgh-dorsten.de

Bürozeiten

Montag	9.00 - 11.00 Uhr
Dienstag	9.00 - 11.00 Uhr 15.00 - 17.00 Uhr
Mittwoch	9.00 - 11.00 Uhr 15.00 - 17.00 Uhr
Donnerstag	9.00 - 11.00 Uhr
Freitag	9.00 - 11.00 Uhr

Träger

Das Paul-Gerhardt-Haus (PGH), die Ev. Familienbildungsstätte,
ist eine Einrichtung des Verbandes Ev. Kirchengemeinden in Dorsten,
Büro: Martin-Luther-Str. 48, 46284 Dorsten, Tel.: 02362-62518

Verbandsvorsitzender: Herr Pfr. Dr. Andreas Deppermann
Tel.: 02362-950538, E-Mail: Andreas.Deppermann@ekvw.de
Geschäftsführer: Herr Volkhard Graf
Tel.: 02041-3170-0, E-Mail: Volkhard.Graf@ekvw.de



Träger:
Verband
evangelischer
Kirchengemeinden
in Dorsten





Eltern und Kinder

ab Seite 8

Eltern im Gespräch

ab Seite 20

Familienbildung vor Ort/Kooperationen mit Familienzentren

ab Seite 26

Gesundheit · Bewegung · Entspannung

ab Seite 60

Lebensgestaltung · Kompetenzen

ab Seite 70

Interkulturelle Bildung

ab Seite 78

Anmeldeformular Seite 84

SEPA-Lastschriftmandat Seite 85

Allgemeine Hinweise/AGBs Seite 86 - 89



Kinder sind unermüdliche Weltentdecker, begeisterte Lerner und abenteuerlustige Erfinder. Niemals mehr in seinem Leben lernt ein Mensch so viel wie in seinen ersten Lebensjahren. In unseren Gruppen und Kursen bieten wir Ihnen und Ihrem Kind vielfältige Anregungen, Erlebnis- und Erfahrungsmöglichkeiten, die Sie in Ihrer Elternrolle stärken und die die Entwicklung Ihres Kindes unterstützen und fördern.

Elternstart^{NRW}

kostenfreier Kurs für alle Eltern oder andere erziehungs- berechtigte Personen mit Kindern im ersten Lebensjahr

Mit der Geburt eines Kindes ändert sich der gewohnte Alltag komplett.

Elternstart^{NRW} ist ein **kostenfreies** Kursangebot für Familien in Nordrhein-Westfalen mit einem Kind im ersten Lebensjahr.

Es wird vom Familienministerium finanziert und ausschließlich von den nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannten Einrichtungen der Familienbildung landesweit angeboten.

Dieses Angebot gilt auch für Adoptiv- und Pflegeeltern.

Jeder **Elternstart^{NRW}**-Kurs hat 5 Termine à 90 Minuten; es können 2 berechnete Erwachsene pro Kind teilnehmen.



Das erwartet Sie im **Elternstart^{NRW}**-Kurs im PGH:

- Gemeinsam mit anderen Eltern erleben Sie die Entwicklung Ihres Babys im ersten Lebensjahr bewusster.
- Wir besprechen Ihre Fragen und Themen rund um das Familienleben mit Baby.
- Sie tauschen sich aus mit anderen Eltern.
- Sie erfahren, was Ihr Kind braucht, um glücklich heranzuwachsen, und wie Sie eine gute Entwicklung fördern können.
- Wir geben Ihnen Informationen über das wichtigste Fundament für eine gute Entwicklung Ihres Babys: die sichere Bindung, und was Sie tun können, damit sie gelingt.
- Sie lernen, die „Sprache“ Ihres Babys besser zu verstehen.
- Sie bekommen Einblick in weitere Familienbildungsangebote wie „PEKiP“ und „ChildSpace“.

Bitte mitbringen: leichte Kleidung für Eltern, Decke oder Badehandtuch für die Babys.

Im Anschluss an die Elternstart-Kurse können Sie auf Wunsch altersentsprechende PEKiP-Kurse (gebührenpflichtig) belegen.

Leitung: Yvonne Paus, Pädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin
Referent:in: Maria Frenzel, Pädagogin M.A. und Soziotherapeutin
Manuel Reetz, Feldenkrais-Pädagoge
und ChildSpace Lehrer
Marion Tenorth, Dipl.-Pädagogin,
PEKiP-Gruppenleiterin, SAFE-Mentorin
Kursort: Freie Christengemeinde - Kirche im Bahnhof,
Am Holzplatz 4

Hinweis: Wenn Ihr Kind ein Frühchen ist, melden Sie es bitte in dem Kurs mit dem errechneten Geburtstermin an.

Elternstart für Eltern mit Oktober / November 2024 geborenen Kindern

Leitung: Yvonne Paus, Pädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin
25-20-001 Beginn: Montag, 20.01.25, 9.15 - 10.45 Uhr
5 Vormittage - 10 Kstd. - ohne Gebühr
(Anschlusskurs PEKiP: siehe Kursnr. 25-20-010)

Elternstart für Eltern mit Dezember 2024 / Januar 2025 geborenen Kindern

Leitung: Yvonne Paus, Pädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin
25-20-002 Beginn: Mittwoch, 26.02.25, 9.15 - 10.45 Uhr
5 Vormittage - 10 Kstd. - ohne Gebühr
(Anschlusskurs PEKiP: siehe Kursnr. 25-20-012)

Elternstart für Eltern mit Februar / März 2025 geborenen Kindern

Leitung: Yvonne Paus, Pädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin
25-20-003 Beginn: Montag, 28.04.25, 11.15 - 12.45 Uhr
5 Vormittage - 10 Kstd. - ohne Gebühr
(Anschlusskurs PEKiP: siehe Kursnr. 25-20-014)

Elternstart für Eltern mit April / Mai 2025 geborenen Kindern

Leitung: Yvonne Paus, Pädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin
25-20-004 Beginn: Mittwoch, 11.06.25, 11.15 - 12.45 Uhr
5 Vormittage - 10 Kstd. - ohne Gebühr
(Anschlusskurs PEKiP: siehe Kursnr. 25-20-016)

Elternstart für Eltern mit Juni / Juli 2025 geborenen Kindern

Leitung: Yvonne Paus, Pädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin
25-20-005 Beginn: Dienstag, 09.09.25, 11.15 - 12.45 Uhr
5 Vormittage - 10 Kstd. - ohne Gebühr
(Anschlusskurs PEKiP: siehe Kursnr. 25-20-017)

Elternstart für Eltern mit August / September 2025 geborenen Kindern

Leitung: Yvonne Paus, Pädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin
25-20-006 Beginn: Dienstag, 28.10.25, 9.15 - 10.45 Uhr
5 Vormittage - 10 Kstd. - ohne Gebühr

Online Elternthemenabende kostenlos für die Familien aus den Elternstart^{NRW} - und PEKiP-Kursen

Bindung ist der „Anfang von allem“. Kinder brauchen Bindung, um seelisch zu wachsen; sie ist zu Beginn des Lebens der erste Schritt auf unserem Weg zu eigenständigen Menschen.
Wir vom PGH sind der festen Meinung, dass Bindungswissen unverzichtbar ist für Eltern und alle Betreuungspersonen von Säuglingen und Kleinkindern.

Für die Teilnehmer:innen der **Elternstart^{NRW}**- und PEKiP-Kurse bieten wir darum folgendes Thema als Bestandteil ihres Kurses an:

Feinfühligkeit - oder: „Sieh mich, versteh mich und sei für mich da“ - online

Feinfühliges Verhalten ist der Königsweg zu einer sicheren Bindung. Sicher gebundene Kinder sind bei Belastungen besser geschützt, zeigen später mehr Einfühlungsvermögen, mehr Konzentration, bessere Gedächtnisleistungen und mehr Lernerfolge; sie sind neugieriger und können sich Hilfe holen, wenn es nötig ist. Wichtig ist, dass wir ihre Signale wahrnehmen, richtig deuten und prompt und angemessen darauf reagieren.

An diesem Abend werden wir uns anhand von Videos Beispiele für feinfühliges Verhalten ansehen. Wir beschäftigen uns mit Feinfühligkeit in unterschiedlichen Bereichen wie Sprache, Spielen, Berührungen, Blickkontakt u.a.m. Wir fragen uns auch, was geschieht, wenn Feinfühligkeit fehlt, wenn Kinder unsichere Bindungen eingehen, und welche Konsequenzen sich daraus ergeben.

Leitung: Maria Frenzel, Pädagogin M.A. und Soziotherapeutin
Kursort: online über Zoom
Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de

25-30-001 1 Abend - 3 Kstd
Dienstag, 18.03.25, 19.30 - 21.45 Uhr

25-30-002 1 Abend - 3 Kstd
Donnerstag, 12.06.25, 19.30 - 21.45 Uhr

25-30-003 1 Abend - 3 Kstd
Donnerstag, 20.11.25, 19.30 - 21.45 Uhr

PEKiP

Prager Eltern-Kind-Programm für Mütter/Väter mit ihren Babys nach der Geburt bis zum Ende des ersten Lebensjahres



Das Prager Eltern-Kind-Programm ist ein pädagogisches Konzept für die Gruppenarbeit für Eltern mit ihren Kindern im ersten Lebensjahr. PEKiP unterstützt Eltern, das Baby in seiner Entwicklung wahrzunehmen, zu begleiten und zu fördern und die Beziehung zwischen dem Baby und seinen Eltern zu stärken. Die Kurse vermitteln dem Entwicklungsstand der Babys entsprechende Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen. Sie ermöglichen Austausch zwischen den Eltern und für die Babys erste Kontakte zu Gleichaltrigen.

Teilnehmer:innen der **Elternstart**^{NRW}-Kurse können auf Wunsch die altersentsprechenden PEKiP-Kurse als Fortführung belegen.

Siehe Seite 9

Bitte bringen Sie eine kleine Decke oder ein Badehandtuch mit und ziehen Sie leichte Kleidung an, da die Babys nackt sind und deshalb der Raum sehr warm ist.

PEKiP für Kinder, die April / Mai 2024 geboren sind (Fortsetzung aus 2024)

Kursort: Freie Christengemeinde - Kirche im Bahnhof,
Am Holzplatz 4

Leitung: Yvonne Paus, Pädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin
25-20-007 Beginn: Montag, 20.01.25, 11.15 - 12.45 Uhr
10 Vormittage - 20 Kstd. - Gebühr 91,60 €

PEKiP für Kinder, die Juni / Juli 2024 geboren sind (Fortsetzung aus 2024)

Kursort: Freie Christengemeinde - Kirche im Bahnhof,
Am Holzplatz 4

Leitung: Yvonne Paus, Pädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin

25-20-008 Beginn: Dienstag, 21.01.25, 11.15 - 12.45 Uhr
19 Vormittage + 1 Elterntreffen oder Väter-PEKiP
41 Kstd. - Gebühr 184,60 €

PEKiP für Kinder, die August / September 2024 geboren sind (Fortsetzung aus 2024)

Kursort: Freie Christengemeinde - Kirche im Bahnhof,
Am Holzplatz 4

Leitung: Yvonne Paus, Pädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin

25-20-009 Beginn: Dienstag, 21.01.25, 9.15 - 10.45 Uhr
19 Vormittage + 1 Elterntreffen oder Väter-PEKiP
41 Kstd. - Gebühr 184,60 €

Hinweis: Wenn Ihr Kind ein Frühchen ist, melden Sie es bitte in dem Kurs mit dem **errechneten Geburtstermin** an.

PEKiP für Kinder, die Oktober / November 2024 geboren sind Folgekurs von Elternstart 25-20-001

Kursort: Freie Christengemeinde - Kirche im Bahnhof,
Am Holzplatz 4

Leitung: Yvonne Paus, Pädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin

25-20-010 Beginn: Montag, 10.03.25, 9.15 - 10.45 Uhr
14 Vormittage + 1 Elterntreffen oder Väter-PEKiP
31 Kstd. - Gebühr 140,30 €

25-20-011 Beginn: Montag, 08.09.25, 9.15 - 10.45 Uhr
5 Vormittage - 10 Kstd. - Gebühr 47,30 €

PEKiP für Kinder, die Dezember 2024 / Januar 2025 geboren sind Folgekurs von Elternstart 25-20-002

Kursort: Freie Christengemeinde - Kirche im Bahnhof,
Am Holzplatz 4

Leitung: Yvonne Paus, Pädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin

25-20-012 Beginn: Mittwoch 30.04.25, 9.15 - 10.45 Uhr
9 Vormittage + 1 Elterntreffen oder Väter-PEKiP
21 Kstd. - Gebühr 96,00 €

25-20-013 Beginn: Mittwoch, 10.09.25, 9.15 - 10.45 Uhr
10 Vormittage + 1 Elterntreffen oder Väter-PEKiP
23 Kstd. - Gebühr 104,90 €

PEKiP für Kinder, die Februar / März 2025 geboren sind Folgekurs von Elternstart 25-20-003

Kursort: Freie Christengemeinde - Kirche im Bahnhof,
Am Holzplatz 4

Leitung: Yvonne Paus, Pädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin

25-20-014 Beginn: Montag, 02.06.25, 11.15 - 12.45 Uhr
5 Vormittage, 10 Kstd. - Gebühr 47,30 €

25-20-015 Beginn: Montag, 08.09.25, 11.15 - 12.45 Uhr
10 Vormittage, 20 Kstd. - Gebühr 91,60 €

PEKiP für Kinder, die April / Mai 2025 geboren sind Folgkurs von Elternstart 25-20-004

Kursort: Freie Christengemeinde - Kirche im Bahnhof,
Am Holzplatz 4

Leitung: Yvonne Paus, Pädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin

25-20-016 Beginn: Mittwoch, 10.09.25, 11.15 - 12.45 Uhr
10 Vormittage + 1 Elterntreffen oder Väter-PEKiP
23 Kstd. - Gebühr 104,90 €

Hinweis: Wenn Ihr Kind ein Frühchen ist, melden Sie es bitte in dem Kurs mit dem **errechneten Geburtstermin** an.

PEKiP für Kinder, die Juni / Juli 2025 geboren sind Folgkurs von Elternstart 25-20-005

Kursort: Freie Christengemeinde - Kirche im Bahnhof,
Am Holzplatz 4

Leitung: Yvonne Paus, Pädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin

25-20-017 Beginn: Dienstag, 28.10.25, 11.15 - 12.45 Uhr
5 Vormittage - 10 Kstd. - Gebühr 47,30 €



Child'Space

Raum und Zeit für mein Baby für Väter/Mütter mit ihren Babys im Alter zwischen 4 und 8 Monaten

Jedes Kind ist einzigartig. Wie können wir unser Kind verstehen und unterstützen? Durch Beobachten, Berühren und Bewegen sowie durch direkte Ansprache

- treten wir mit dem Kind in Kontakt,
- nehmen wir es in seinem momentanen Zustand wahr,
- greifen wir Bewegungsimpulse auf,
- regen wir Eigenwahrnehmung und Bewegungen an und bereiten so den Boden für spielerisches, leichtes Lernen.

Basierend auf der Feldenkrais- und Child'Space-Methode sprechen unsere Bewegungs- und Spielangebote alle Sinne des Kindes an und beziehen Fähigkeiten wie Kommunikation und Konzentration genauso mit ein wie die Funktionen Greifen, Stützen, Rollen oder Krabbeln.

Der Kurs richtet sich an Eltern von Säuglingen und Kleinkindern, die mehr über die Entwicklung und die individuellen Besonderheiten ihres Kindes erfahren wollen.

Die Eltern erhalten durch Zusehen und Ausprobieren die Gelegenheit, praktische Erfahrungen in der Unterstützung der Entwicklung ihres Kindes zu sammeln.

Die Eltern lernen, die jeweilige Situation wahrzunehmen und gemeinsam mit dem Kind damit umzugehen.

*„Es gibt kein Alter, in dem alles so irrsinnig intensiv erlebt wird, wie in der Kindheit. Wir Großen sollten uns daran erinnern, wie das war.“
(Astrid Lindgren)*

Leitung: Manuel Reetz,
Feldenkrais-Pädagoge und Child'Space-Lehrer

Siehe Seite 9 „Elternstart“

Miniclubs

für Mütter/Väter und ihre Kinder im Alter von ca. einem Jahr bis zum Eintritt in den Kindergarten

In diesen Eltern-Kind-Gruppen knüpfen Erwachsene und Kinder Kontakte, erleben Spiel, Spaß und Gemeinschaft. Freies Spiel und ausgewählte Spiel-, Bewegungs- und Materialangebote ermöglichen den Kindern neue Erfahrungen, die ihre Entwicklung fördern. Den Eltern geben die Gruppen die Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch, zu gegenseitiger Anregung und Hilfe im Erziehungsalltag sowie die Möglichkeit, bei den begleitenden Elterntreffen aktuelle Fragen und Themen zu vertiefen.

Thematische Elternabende zu Fragen rund um Erziehung und Familienleben sind Bestandteil der Miniclubs. Eine Themenauswahl hierfür finden Sie im Kapitel „Eltern im Gespräch“.

Bitte mitbringen: Ein kleines Frühstück/Getränk für sich selbst und das eigene Kind, Stoppersocken und eine Decke.

Miniclubs in Dorsten-Hervest

Kursort: Freie Christengemeinde - Kirche im Bahnhof, Am Holzplatz 4

Miniclub am Montagvormittag „Montagsmäuse“

- Leitung: Annika Krüger, Dipl.-Pädagogin
- 25-20-018 19 Vormittage + 1 Elternabend
Beginn: Montag, 20.01.25, 9.30 - 11.00 Uhr
41 Kstd. - Gebühr 144,90 €
- 25-20-019 11 Vormittage + 1 Elternabend
Beginn: Montag, 08.09.25, 9.30 - 11.00 Uhr
25 Kstd. - Gebühr 89,50 €

Miniclub am Dienstagvormittag „Dienstagsmäuse“

- Leitung: Annika Krüger, Dipl.-Pädagogin
- 25-20-020 20 Vormittage + 1 Elternabend
Beginn: Dienstag, 21.01.25, 9.30 - 11.00 Uhr
43 Kstd. - Gebühr 151,80 €
- 25-20-021 11 Vormittage + 1 Elternabend
Beginn: Dienstag, 09.09.25, 9.30 - 11.00 Uhr
25 Kstd. - Gebühr 89,50 €

Miniclub am Dienstagnachmittag

- Leitung: N.N.
- 25-20-022 12 Nachmittage + 1 Elternabend
Beginn: Dienstag, 21.01.25, 15.00 - 16.30 Uhr
27 Kstd. - Gebühr 96,40 €
- 25-20-023 8 Nachmittage
Beginn: Dienstag, 29.04.25, 15.00 - 16.30 Uhr
16 Kstd. - Gebühr 58,40 €
- 25-20-024 11 Nachmittage + 1 Elternabend
Beginn: Dienstag, 09.09.25, 15.00 - 16.30 Uhr
25 Kstd. - Gebühr 89,50 €

Miniclub am Mittwochnachmittag

- Leitung: N.N.
- 25-20-025 21 Vormittage + 1 Elternabend
Beginn: Mittwoch, 22.01.25, 9.30 - 11.00 Uhr
45 Kstd. - Gebühr 158,70 €
- 25-20-026 11 Vormittage + 1 Elternabend
Beginn: Mittwoch, 10.09.25, 9.30 - 11.00 Uhr
25 Kstd. - Gebühr 89,50 €

Miniclub „Donnerstagszwerge“ im Ellerbruchtref

- Leitung: Nancy Bienbeck, Dipl.-Pädagogin
 25-20-076 18 Vormittage + 1 Elternabend
 Beginn: Donnerstag, 23.01.25, 9.15 - 10.45 Uhr
 39 Kstd. - Gebühr 137,90 €
- 25-20-077 11 Vormittage + 1 Elternabend
 Beginn: Donnerstag, 11.09.25, 9.15 - 10.45 Uhr
 25 Kstd. - Gebühr 89,50 €

Miniclubs in Dorsten in Holsterhausen „Mittwochszerge“

- Leitung: Nancy Bienbeck, Dipl.-Pädagogin
 Kursort: Kath. Kita St. Antonius, Heroldstr. 7
- 25-20-027 21 Nachmittage + 1 Elternabend
 Beginn: Mittwoch, 22.01.25, 15.00 - 16.30 Uhr
 45 Kstd. - Gebühr 158,70 €
- 25-20-028 11 Nachmittage + 1 Elternabend
 Beginn: Mittwoch, 10.09.25, 15.00 - 16.30 Uhr
 25 Kstd. - Gebühr 89,50 €



Miniclubs in Dorsten-Hardt „Minimäuse am Montag und am Mittwoch“

- Leitung: Anja Schulz
 Kursort: Ev. Gemeindehaus, Pestalozzistr. 4
- 25-20-029 19 Vormittage + 1 Elternabend
 Beginn: Montag, 20.01.25, 9.30 - 11.00 Uhr
 41 Kstd. - Gebühr 144,90 €
- 25-20-030 11 Vormittage + 1 Elternabend
 Beginn: Montag, 08.09.25, 9.30 - 11.00 Uhr
 25 Kstd. - Gebühr 89,50 €
- Kursort: Ev. Gemeindehaus, Pestalozzistr. 4
- 25-20-031 20 Vormittage + 1 Elternabend
 Beginn: Mittwoch, 22.01.25, 9.30 - 11.00 Uhr
 43 Kstd. - Gebühr 151,80 €
- 25-20-032 11 Vormittage + 1 Elternabend
 Beginn: Mittwoch, 10.09.25, 9.30 - 11.00 Uhr
 25 Kstd. - Gebühr 89,50 €

Miniclubs in Lembeck „Donnerstagswichtel“

- Leitung: Katerina Leying
 Kursort: Kath. Pfarrheim St. Laurentius, Am Pastorat 1
- 25-20-033 18 Vormittage + 1 Elternabend
 Beginn: Donnerstag, 23.01.25, 9.30 - 11 Uhr
 39 Kstd. - Gebühr 137,90 €
- 25-20-034 11 Vormittage + 1 Elternabend
 Beginn: Donnerstag, 11.09.25 9.30 - 11 Uhr
 25 Kstd. - Gebühr 89,50 €

Miniclubs in Gahlen „Donnerstagsmäuse“

- Leitung: Annika Krüger, Dipl.-Pädagogin
Kursort: Ev. Gemeindehaus, Kirchstr. 80
- 25-20-035 18 Vormittage + 1 Elternabend
Beginn: Donnerstag, 23.01.25, 9.30 - 11.00 Uhr
39 Kstd. - Gebühr 137,90 €
- 25-20-036 11 Vormittage + 1 Elternabend
Beginn: Donnerstag, 11.09.25, 9.30 - 11.00 Uhr
25 Kstd. - Gebühr 89,50 €

Miniclub in Gahlen „Freitagsmäuse“

- Leitung: Annika Krüger, Dipl.-Pädagogin
Kursort: Ev. Gemeindehaus, Kirchstr. 80
- 25-20-037 18 Vormittage + 1 Elternabend
Beginn: Freitag, 24.01.25, 9.30 - 11.00 Uhr
39 Kstd. - Gebühr 137,90 €
- 25-20-038 10 Vormittage + 1 Elternabend
Beginn: Freitag, 12.09.25, 9.30 - 11.00 Uhr
23 Kstd. - Gebühr 82,60 €

Miniclubs in Schermbeck „Montagszwerge“

in Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum an der Kempkesstege

- Leitung: Nancy Bienbeck, Dipl.-Pädagogin
Kursort: Ev. Gemeindehaus/Jugendheim, Kempkesstege 2
- 25-20-039 18 Vormittage + 1 Elternabend
Beginn: Montag, 20.01.25, 9.30 - 11.00 Uhr
39 Kstd. - Gebühr 137,90 €
- 25-20-040 11 Vormittage + 1 Elternabend
Beginn: Montag, 08.09.25, 9.30 - 11.00 Uhr
25 Kstd. - Gebühr 89,50 €



Bewegen und Spielen in Wulfen Barkenberg

für Eltern und Kinder ab ca. 10 Monaten bis 3 Jahre

Bei dieser Eltern-Kind-Gruppe kommen Turn- und Spielmaterialien zum Einsatz, mit denen die Kinder krabbeln, hüpfen, rollen, klettern, balancieren, rutschen, schaukeln, werfen und fangen können und vieles mehr.

Spielerisch werden mit den Erwachsenen zusammen Koordination und Rhythmus geschult, verbunden mit Spiel und Spaß. Die Erwachsenen werden in die Sicherung und Hilfestellung der Kleinen eingewiesen und erhalten viele Ideen, um ihre Kinder im Alltag zu fördern. Gemeinsames Singen und Spielen runden das freie Spiel an unterschiedlichen Stationen ab.

Sich vielfältig zu bewegen hilft Kindern sich körperlich, geistig, emotional sowie sozial altersgerecht zu entwickeln.

Eine kleine Ruhe-Ecke mit Spielsachen und Büchern bietet den Kindern und Erwachsenen die Möglichkeit sich immer wieder auszurufen und neue Kraft zu sammeln, um anschließend weiter zu turnen. Dieser Kurs richtet sich auch an Kinder, die noch nicht laufen können. (Krabbelkinder)

Leitung: Karin Hoffmann, Erzieherin, Sozialpädagogin
Kursort: Ev. Kinder- und Jugendhaus Rottmannshof, Alter Garten 7

25-20-041 18 Vormittage + 1 Elternabend
Beginn: Freitag, 24.01.25, 9.30 - 11.00 Uhr
39 Kstd. - Gebühr 137,90 €

25-20-042 11 Vormittage
Beginn: Freitag, 12.09.25, 9.30 - 11.00 Uhr
22 Kstd. - Gebühr 79,10 €

Musikalische Früherziehung für Kinder und ihre Eltern/Großeltern

Musikgarten ist ein musikalisches Früherziehungskonzept, das ein entwicklungsgerechtes Musizieren zwischen Kindern und Eltern fördert. Musik ist ein wichtiger Baustein der Sprachentwicklung und steckt von Natur aus in jedem Menschen - von Geburt an. Musikalische Frühförderung lässt Kinder erleben, wie viel Freude im gemeinsamen Musizieren, Singen und Tanzen liegt. Sie fördert die Phantasie und Kreativität und ist ein wichtiger Bestandteil der ganzheitlichen Entwicklung von Kindern. In diesem Konzept geht es darum, einen unbeschweren und spielerischen Zugang zu Musik zu eröffnen und durch Bewegung nach Musik, eigenes Musizieren und Musikhören den Kindern ein Gefühl für die Schönheit von Musik zu vermitteln. Musikalische Kinderspiele, Tänze und gemeinsames Singen stehen bei den Kursen im Vordergrund.



Zur Begleitung werden einfache Instrumente wie Klanghölzer, Glöckchen, Rasseln oder Tücher eingesetzt.

Jedes Kind benötigt eine eigene Begleitperson.

Geschwisterkinder zahlen die halbe Kursgebühr.

Leitung: Nancy Bienbeck, Dipl.-Pädagogin
Kursort: Ev. Gemeindehaus/Jugendheim, Kempkesstege 2

Musikgarten „Phase 1“ für Kinder im Alter von 18 Monaten bis 3 Jahren

25-20-043 18 Nachmittage - 18 Kstd. - Gebühr 127,40 €
Beginn: Montag, 20.01.25, 14.45 - 15.30 Uhr

25-20-044 11 Nachmittage - 11 Kstd. - Gebühr 79,00 €
Beginn: Montag, 08.09.25, 14.45 - 15.30 Uhr

Musikgarten „Baby“ für Kinder im Alter von 0 bis 18 Monaten

25-20-045 18 Nachmittage - 18 Kstd. - Gebühr 127,40 €
Beginn: Montag, 20.01.25, 15.45 - 16.30 Uhr

25-20-046 11 Nachmittage 11 Kstd. - Gebühr 79,00 €
Beginn: Montag, 08.09.25, 15.45 - 16.30 Uhr

Offenes Angebot - kostenfrei und ohne Anmeldung „Café Knirps“ im Ellerbruch Treff

Für Mütter/Väter mit Säuglingen und Kleinkindern

Wenn Sie Mutter oder Vater eines Säuglings oder Kleinkindes bis ca. 3 Jahren sind, dann schauen Sie doch einfach mal vorbei.

Das Café im Ellerbruch Treff bietet Eltern die Möglichkeit sich mit anderen Eltern zu treffen und ganz ungezwungen bei einem Kaffee oder Tee Erfahrungen und Ideen auszutauschen. Ihre Kinder können neue Kontakte zu anderen Kindern knüpfen und gemeinsam spielen. Wir wollen gemeinsam eine schöne Zeit miteinander verbringen.

Das Café ist einmal pro Woche von 9.30 bis 11.45 Uhr geöffnet.

Leitung Dennis Ullrich, Sozialarbeiter
und Kolleg:innen aus der Mobilen Jugendhilfe Hervest
Kursort: Ellerbruch Treff, Ellerbruchstr. 97 in Hervest

25-20-047E 23 Vormittage – 69 Kstd.
Beginn: Mittwoch, 08.01.25, 9.30 - 11.45 Uhr

25-20-048E 13 Vormittage – 39 Kstd.
Beginn: Mittwoch, 27.08.25, 9.30 - 11.45 Uhr

„Griffbereit“

Interkulturelle Eltern-Kind-Gruppe mit Schwerpunkt Sprache

„Griffbereit“ ist eine Spielgruppe für Mütter und Väter mit Kindern im Alter von 1 bis 3 Jahren mit und ohne Zuwanderungsgeschichte. Das Besondere ist, dass die Gruppe in türkischer und deutscher Sprache angeleitet wird. Eltern und Kinder mit ihren verschiedenen Muttersprachen sind herzlich willkommen.

Die Kinder haben so Gelegenheit, spielerisch eine zweite Sprache kennenzulernen und ihre Muttersprache weiterzuentwickeln.



Durch die Spielgruppe werden sie außerdem auf den Übergang in die Kindertagesstätte vorbereitet.

Die Eltern bekommen Anregungen, wie sie ihre Kinder bei ihren Sprachfähigkeiten und ihrer allgemeinen Entwicklung unterstützen und fördern können. Alle Eltern bekommen Arbeitsmaterialien für zu Hause in ihrer Muttersprache.

Bitte mitbringen: Stoppersocken für die Kinder.

Leitung: Funda Altun, „Griffbereit“ - Elternbegleiterin
Merve Kaichouh, „Griffbereit“ - Elternbegleiterin
Kursort: Freie Christengemeinde - Kirche im Bahnhof,
Am Holzplatz 4

25-20-049 18 Vormittage – 36 Kstd.
Beginn: Freitag, 24.01.25, 9.15 - 10.45 Uhr

25-20-050 10 Vormittage – 20 Kstd.
Beginn: Freitag, 12.09.25, 9.15 - 10.45 Uhr

Gebühr: ohne Gebühr

Turnen und Bewegung für Kinder und Eltern

In diesen Kursen können Eltern mit ihren Kindern gemeinsam Spaß und Freude an der Bewegung entdecken. Auf spielerische und altersgerechte Weise machen die Kinder Körper- und Bewegungserfahrungen, bei denen Gleichgewicht, Geschicklichkeit und Koordination gefördert werden. Positive Bewegungserfahrungen steigern das Selbstbewusstsein, bauen Bewegungsunsicherheiten ab und erweitern soziale Kompetenzen. Die Eltern machen bei den Spielen und Bewegungsübungen aktiv mit. Sie erhalten dadurch Anregungen und Anleitungen zur Bewegungsförderung ihrer Kinder.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung/Getränke für Erwachsene und Kinder.

Für Kinder ab 2 Jahren und ihre Eltern

- Leitung: Anja Klein-Ridder, Übungsleiterin
Kursort: Turnhalle der Bonifatiussschule, Pliesterbecker Str. 76
- 25-20-051 18 Nachmittage - 36 Kstd. - Gebühr 127,60 €
Beginn: Dienstag, 21.01.25, 16.00 - 17.30 Uhr
- 25-20-052 10 Nachmittage - 20 Kstd. - Gebühr 72,20 €
Beginn: Dienstag, 09.09.25, 16.00 - 17.30 Uhr
- Leitung: Karin Hoffmann, Erzieherin, Sozialpädagogin
Kursort: Turnhalle der Albert-Schweizer-Schule, Glück-Auf-Str. 267
- 25-20-053 17 Nachmittage - 34 Kstd. - Gebühr 120,60 €
Beginn: Donnerstag, 23.01.25, 15.45 - 17.15 Uhr
- 25-20-054 11 Nachmittage - 22 Kstd. - Gebühr 79,10 €
Beginn: Donnerstag, 11.09.25, 15.45 - 17.15 Uhr

Für Kinder von 2 bis 4 Jahren und ihre Eltern

- Leitung: Karin Hoffmann, Erzieherin, Sozialpädagogin
Kursort: Turnhalle der von-Ketteler-Schule, Bismarckstr. 187
- 25-20-055 20 Nachmittage - 40 Kstd. - Gebühr 141,40 €
Beginn: Mittwoch, 22.01.25, 15.30 - 17.00 Uhr
- 25-20-056 11 Nachmittage - 22 Kstd. - Gebühr 79,10 €
Beginn: Mittwoch, 10.09.25, 15.30 - 17.00 Uhr

Für Kinder von 3 bis 5 Jahren und ihre Eltern

- Leitung: Mandy Grasedieck, Übungsleiterin
Kursort: Turnhalle der Albert-Schweitzer-Schule, Glück-Auf-Str. 267
- 25-20-057 21 Nachmittage - 42 Kstd. - Gebühr 148,30 €
Beginn: Mittwoch, 22.01.25, 16.00 - 17.30 Uhr
- 25-20-058 11 Nachmittage - 22 Kstd. - Gebühr 79,10 €
Beginn: Mittwoch, 10.09.25, 16.00 - 17.30 Uhr

Für Kinder von 4 bis 6 Jahren und ihre Eltern

Mit einer ersten spielerischen Heranführung an Rolle vorwärts und rückwärts, an Handstände und Turnen an Geräten.

- Leitung: Anja Klein-Ridder, Übungsleiterin
Kursort: Turnhalle der Augustaschule, Halterner Str. 62
- 25-20-059 18 Nachmittage - 36 Kstd. - Gebühr 127,60 €
Beginn: Montag, 20.01.25, 16.00 - 17.30 Uhr
- 25-20-060 10 Nachmittage - 20 Kstd. - Gebühr 72,20 €
Beginn: Montag, 08.09.25, 16.00 - 17.30 Uhr

Weitere Angebote für Eltern mit Kindern finden Sie im übernächsten Kapitel „Kooperationen mit Familienzentren und Kitas“.





*Dieser Fachbereich ist ein Forum für die Themen von Eltern und allen, die mit Kindern zu tun haben.
Die Kurse und Veranstaltungen bieten:*

- Elternkurse über die Bedeutung der sicheren Bindung
- Informationen über Entwicklungsbedürfnisse von Kindern unterschiedlichen Alters und wie Sie die Entwicklungsschritte Ihres Kindes angemessen unterstützen und fördern können
- Anregungen und Orientierungen für Ihre Erziehungsaufgaben – auch in kritischen Phasen
- Trainingsprogramme für Eltern zur gezielten Stärkung Ihrer Erziehungskompetenz
- Unterstützung und Hilfestellung bei der Bewältigung des Familienalltags mit Kindern

Elternabende im Miniclub

Zu den Eltern-Kind-Gruppen (Miniclubs) gehören Elternabende, die auf Wunsch der teilnehmenden Eltern von verschiedenen Referent:innen gestaltet werden. Die Gruppen können aus den aufgeführten Themen auswählen. Falls Sie weitere Themenwünsche für Elternabende haben, sprechen Sie bitte das PGH-Team an.

Diese Themen eignen sich auch als Fortbildung für Tagesmütter/-väter und können auch von anderen Gruppen und Einrichtungen gebucht werden.

Sprechen Sie uns gerne an.

Feinfühligkeit oder: „Sieh mich, versteh mich und sei für mich da“ - online

Feinfühliges Verhalten ist der Königsweg zu einer sicheren Bindung. Sicher gebundene Kinder sind bei Belastungen besser geschützt, zeigen später mehr Einfühlungsvermögen, mehr Konzentration, bessere Gedächtnisleistungen und mehr Lernerfolge; sie sind neugieriger und können sich Hilfe holen, wenn es nötig ist. Wichtig ist, dass wir ihre Signale wahrnehmen, richtig deuten und prompt und angemessen darauf reagieren.

An diesem Abend werden wir uns anhand von Videos Beispiele für feinfühliges Verhalten ansehen. Wir beschäftigen uns mit Feinfühligkeit in unterschiedlichen Bereichen wie Sprache, Spielen, Berührungen, Blickkontakt u.a.m. Wir fragen uns auch, was geschieht, wenn Feinfühligkeit fehlt, wenn Kinder unsichere Bindungen eingehen, und welche Konsequenzen sich daraus ergeben.

Leitung: Maria Frenzel, Pädagogin M.A. und Soziotherapeutin

HINWEIS

Bindungswissen ist unverzichtbar für Eltern

Für Eltern und Fachkräfte bietet das PGH eine modulare ONLINE-Fortbildung an

zum Thema „Bindung und unterschiedliche Bindungsmuster“ und darauf aufbauend zum Thema „Entwicklungsstraumatisierungen“.

Weitere Informationen siehe Seite 75

Mama, Papa - und wer noch? - online

Ab wann kann ich mein Kind von einer anderen Person betreuen lassen? Was sind die Voraussetzungen? Woran erkenne ich, dass eine sichere Bindung von meinem Kind zu dieser Person besteht?

Referentin: Maria Frenzel, Pädagogin M.A. und Soziotherapeutin

Die Angst vor dem Verwöhnen - online

Dieses Thema wird an alle Eltern herangetragen. Was steckt dahinter? Ist sie berechtigt?

Referentin: Maria Frenzel, Pädagogin M.A. und Soziotherapeutin

Das Trotzalter - Herausforderung für Eltern - online

In der sogenannten „Trotzphase“ hält das Kind eigensinnig an widersprüchlichen Impulsen fest und stellt auch geduldige Eltern oft auf eine harte Probe. An diesem Abend werden die entwicklungspsychologischen Hintergründe der Trotzphase betrachtet und konkrete Hilfestellungen aufgezeigt.

Referentin: Maria Frenzel, Pädagogin M.A. und Soziotherapeutin

Warum Kinder Grenzen brauchen - online

Kinder brauchen und suchen die Erfahrung von Grenzen. Mehr noch: Alle Eltern kennen Situationen, in denen Kinder förmlich nach Grenzen schreien. Hat der Kampf um die Durchsetzung des eigenen Willens erst einmal begonnen, werden sie lauter und fordernder, bis es schließlich heißt: Schluss jetzt! Bis hierhin und nicht weiter! Einen solchen Schlusstrich zu ziehen, fällt vielen Eltern schwer, denn seinem Kind Grenzen zu setzen, bedeutet schließlich auch, sich selbst von ihm abzugrenzen. Warum Kinder aber genau diese Abgrenzung von den Eltern brauchen und wann, in welchem Alter der Kinder sie beginnen muss, ist Thema dieses Abends.

Referentin: Maria Frenzel, Pädagogin M.A. und Soziotherapeutin

Konsequentes Verhalten in der Erziehung - online

Soll ich immer konsequent sein? Was soll ich tun, wenn mein Kind trotzdem nicht folgt oder die Situation dann erst recht eskaliert? Solche Fragen stellen sich wohl alle Eltern im Umgang mit ihren Kindern. Der Kursabend gibt darauf konkrete Antworten. Er stellt die Bedeutung von Konsequenz für eine positive Entwicklung des Kindes dar. Gemeinsam werden Verhaltensweisen erarbeitet, die es leichter machen konsequent zu handeln und sich in angemessener Weise gegenüber dem Kind durchzusetzen.

Referentin: Maria Frenzel, Pädagogin M.A. und Soziotherapeutin

„Mein Kind sitzt auf seinen Ohren...!“ - online

Wer kennt nicht aus eigener Erfahrung die Klagen leidgeprüfter Eltern: „Ich kann alles hundertmal sagen, es hört es einfach nicht!“ „Ich kann machen was ich will, mein Kind schaltet einfach auf stur.“ „Manchmal packt mich die Wut, dann will es überhaupt nicht hören.“ Was hat es auf sich mit diesem Verhalten der Kinder? Warum lassen sie ihre Eltern so unbarmherzig auflaufen? Wollen sie sie möglicherweise nur ärgern? Und vor allem: Was kann man gegen dieses Verhalten tun? Wie kann man verhindern, dass sich der Ärger aufschauelt bis zum lautstarken Gezeter auf beiden Seiten? Der Abend will - auch anhand von Ausschnitten des Films „Wege aus der Brüllfalle“ - Lösungsmöglichkeiten aufzeigen, die sinnvoll sind und beiden Seiten weiterhelfen.

Referentin: Maria Frenzel, Pädagogin M.A. und Soziotherapeutin

Sandmännchen & Co - oder: Müssen Kinder schlafen „lernen“? - online

Wer kennt nicht die zermürbenden abendlichen Stunden, wenn das Kind in seinem Bett brüllt, bettelt, weint, immer wieder wach wird, nach den Eltern ruft und schließlich ins Elternbett umzieht? Kein Wunder, dass die Eltern nach Patentrezepten für Beruhigungs- und Einschlafhilfen suchen.

Im gemeinsamen Gespräch wird die Schlafsituation unserer Babys und Kleinkinder daraufhin untersucht, inwieweit sie den kindlichen Bedürfnissen nach Nähe, Sicherheit und Geborgenheit entspricht. Je angemessener diesen Bedürfnissen entsprochen wird, umso entspannter kann das Kind die nächtliche Trennung annehmen und beruhigt einschlafen. Gemeinsam werden Vorschläge erarbeitet, die Eltern und Kindern die abendliche Zu-Bett-Geh-Situation erleichtern.

Referentin: Maria Frenzel, Pädagogin M.A. und Soziotherapeutin

Windel ade - Sauberkeitserziehung - online

Wann immer sich die Eltern entscheiden, mit der Sauberkeitserziehung ihres Kindes zu beginnen, stellen sich ihnen ganz praktische Fragen: Wann ist der richtige Zeitpunkt? Wie sollen wir vorgehen, damit es klappt? Wie lange wird es dauern, bis der Erfolg zuverlässig ist? Wann „muss“ ein Kind trocken bzw. sauber sein, d.h. welches Zeitfenster ist noch „normal“?

Neben diesen praktischen Fragen für die Eltern ist der Erfolg der Sauberkeitserziehung auf der Seite des Kindes an körperliche und seelische Reifungsprozesse gebunden, die die Eltern kennen und berücksichtigen sollten. Eine gelungene und an das Kind angepasste Sauberkeitserziehung stärkt das Kind auf dem Weg zum Selbstbewusstsein und zur Selbstständigkeit. An diesem Abend soll der Schwerpunkt der Betrachtung auf den entwicklungspsychologischen Aspekten der Sauberkeitserziehung liegen, um von hier aus die praktischen Fragen zu beantworten.

Referentin: Maria Frenzel, Pädagogin M.A. und Soziotherapeutin

„Richtig und falsch, gut und böse“: Kinder brauchen Werte - online

Von Ihnen, den Eltern, lernen Ihre Kinder zu unterscheiden, was richtig und falsch, was gut und böse ist. Sie vermitteln Ihrem Kind die Werte, die es als Orientierungshilfen braucht. Die Werteerziehung vollzieht sich in kleinen alltäglichen Dingen, die wir alle im Umgang mit unseren Kindern kennen, deren Bedeutung wir aber oft unterschätzen. Wie sehen solche wertsetzenden Verhaltensweisen im täglichen Umgang mit Ihrem Kind konkret aus? Und welche Einsichten können wir in welchem Alter von unseren Kindern erwarten?

Referentin: Maria Frenzel, Pädagogin M.A. und Soziotherapeutin

Mein Kind kommt in die Kita - online

Der Übergang vom Elternhaus in den Kindergarten ist für Kinder und Eltern ein bedeutsamer Schritt, denn er ist die erste Trennung zwischen Eltern und Kind. Mit dem gesetzlichen Anspruch auf einen Kita-Platz steht er heute für die meisten Kinder früher an als in der Vergangenheit.

Eltern haben dazu Fragen: Wie lange kann oder darf mein Kind täglich in der Kita bleiben? Welche Bedingungen muss die Betreuung erfüllen, damit mein Kind gut versorgt ist? Worauf müssen wir in der Familie besonders achten, wenn wir unser Kind in eine frühe Betreuung geben?

Es ist von großer Bedeutung für das Wohlbefinden des Kindes und für seine weitere Entwicklung, diesen Übergang sanft und sicher zu gestalten. Kinder brauchen dafür die Unterstützung ihrer Eltern. Wenn Ihr Kind noch sehr klein ist, braucht es passend zu seiner Entwicklungsstufe noch einmal besondere Bedingungen.

Der Themenabend hilft Eltern, sich Klarheit darüber zu verschaffen, was ihr Kind braucht, damit ein guter Übergang in den Kindergarten gelingt.

Referentin: Maria Frenzel, Pädagogin M.A. und Soziotherapeutin

Spiel mit mir! - Einfache Spielideen für den Familienalltag

„...wenn man genügend spielt, solange man klein ist, dann trägt man Schätze mit sich herum, aus denen man später sein ganzes Leben lang schöpfen kann“. Astrid Lindgren

Spielen ist wichtig für die kindliche Entwicklung. Im Spiel entfalten sich seelische, geistige und körperliche Fähigkeiten. Es fördert Kreativität, stärkt das Selbstvertrauen und festigt das Gemeinschaftsgefühl. Aber – auch wenn wir um die Bedeutung des Spielens wissen, fehlt es uns oft an Spielideen, die „Groß“ und „Klein“ Spaß machen. Deshalb wollen wir an diesem Abend gemeinsam einen „Schatz“ mit einfachen Spielideen entwickeln, die im Alltag schnell umgesetzt werden können.

Referentin: Annika Krüger, Dipl.-Pädagogin

Die #ÄSCH-TECKS: Kleinkind - Medien - Familienalltag Tipps und Tricks für den Umgang mit Handy, Tablet & Co.

Fernsehen, Handy und Tablets sind aus unserem Alltag und dem unserer Kinder nicht mehr wegzudenken. Aber wieviel davon ist eigentlich gut und wie können wir unsere Kinder sinnvoll beim Medienkonsum begleiten? Welche Rolle spielen wir hierbei als Vorbilder? Und wie wichtig sind Regeln im Umgang mit Medien? Diese und weitere Fragen wollen wir an diesem Abend gemeinsam besprechen. Wir wollen nicht mit dem erhobenen Zeigefinger auf dieses Thema schauen, sondern gemeinsam über die Chancen und Risiken von Medien diskutieren.

Referentin: Annika Krüger, Dipl.-Pädagogin

„Hör mir doch zu !!!“ -

Wie eine gute Kommunikation in der Familie gelingt

An diesem Abend werden wir uns verschiedene Kommunikationsmodelle anschauen, die wir gut auf die eigene Familie übertragen können. Das hilft zu verstehen, warum es manchmal schwierig ist, ruhig und konfliktfrei zu kommunizieren, und was das mit unseren eigenen Prägungen zu tun hat.

Ein gelasseneres und verständnisvolles Miteinander ist das Ziel und die Basis für einen entspannten Alltag. Deshalb lohnt es sich, mal genauer hinzuschauen.

Inhalte des Elternabends werden sein:

- Eigene Sprachmuster
- Verhinderer von guten Gesprächen
- Verschiedene Kommunikationsmodelle
- Mehr Balance in der Familie durch bewusstes Kommunizieren
- Herz über Kopf – Wertschätzung und liebevoller Umgang miteinander.

„AHA“-Momente sind garantiert

Referentin: Jolanthe Hüber, Psychologische Beraterin,
Stress- und Burnout-Seminarleiterin

„Meine kleine Wundertüte“ mit 5-Minuten-Maßnahmen gegen Stress im Alltag

Sind Sie Mutter, Partnerin, Familienmanagerin, berufstätige Frau mit vollem Terminkalender? Oder vielleicht alles gleichzeitig?

Dann sind Ihnen Herausforderungen, schwierige Situationen und Stress sicher gut bekannt. Sie lassen sich nicht immer vermeiden. Was wir brauchen, ist ein gesunder Umgang mit Stress und gute Selbsthilfe-Methoden, die schnell wieder eine innere Balance herstellen. Sonst drohen körperliche und seelische Erschöpfung oder Krankheit.

An diesem Abend gehen wir den Fragen nach: Was ist eigentlich Stress? Wie gestresst bin ich wirklich? Was brauche ich im Alltag? Und wir erstellen eine „kleine Wundertüte“ mit ganz praktischen Tipps und Tricks, die in kritischen Situationen helfen, die Nerven zu behalten und den Stresspegel zu reduzieren.

Referentin: Jolanthe Hüber, Psychologische Beraterin,
Stress- und Burnout-Seminarleiterin

Raus aus dem Hamsterrad - Wege zu mehr Gelassenheit im Job und zu Hause

Um sich vor zu großem Stress und Burnout zu schützen, ist es wichtig, Strategien für einen gesunden Umgang mit Belastungen zu entwickeln.

Mit Impulsvorträgen und praktischen Übungen werden wir uns mit folgenden Themen beschäftigen:

- persönliche Stressauslöser erkennen, verstehen und verändern
- eigene Denkmuster überprüfen und sich auf neue Gedanken bringen
- Entspannungs- und Genussstraining
- Tipps für einen guten Schlaf

Referentin: Jolanthe Hüber, Psychologische Beraterin,
Stress- und Burnout-Seminarleiterin

Die Familienberatungsstelle stellt sich vor

Kennen Sie das?

- „Eigentlich ist mir alles zu viel und ich fühle mich ohne Energie!“
- „Wir reden nur noch von den Kindern - und wo bleiben wir als Paar?“
- „Immer wieder dieser Streit; manchmal habe ich schon gedacht, dass eine Trennung besser wäre! Aber was ist dann mit den Kindern?“
- „Ich funktioniere ganz gut, aber manchmal habe ich Angst, dass das Leben an mir vorbeigeht.“
- „Unsere Eltern mischen sich ständig in unser Leben ein.“
- „Mein Partner chattet stundenlang im Internet und nimmt mich kaum noch wahr.“
- „Ich lebe in einer Patchworksituation und fühle mich völlig zerrissen zwischen meinen Kindern und meinem Partner.“

Solche und andere Lebenssituationen bringen Menschen mit, die in unsere Beratungsstelle kommen. Wir bieten eine geschützte Gesprächsatmosphäre, nehmen uns Zeit, um zu verstehen, worum es geht und suchen gemeinsam nach Lösungen für die Anliegen. Wichtig ist uns, die Ratsuchenden dabei zu unterstützen und zu begleiten, neue Handlungsmöglichkeiten zu finden und zu erproben. An diesem Abend stellen wir unser Beratungsangebot vor.

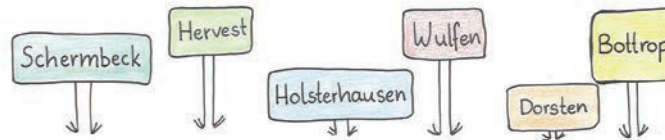
Referentin: Beate Borgmann, Beratungsstelle für
Ehe-, Familien- und Lebensfrage

Weitere interessante Themen
und viele Veranstaltungen zu dem Bereich
„Eltern im Gespräch / Alltag mit Kindern“
finden Sie im folgenden Kapitel
„Kooperationen mit Familienzentren und Kitas“



Kooperationen mit Familienzentren und Kitas

PfG Dorsten_Kita



In Hervest:

- Familienzentrum Hervest
- Ev. Kita Regenbogen und Kita Joachimstraße-
- Kath. Familienzentrum Hervest, Kita St. Josef
- Ev. Familienzentrum Windmühle

In Holsterhausen:

- Ev. Familienzentrum Hand in Hand
- Kath. Familienzentrum Miteinander
- Kita St. Antonius und Kita St. Ida-
- Ev. Familienzentrum Ahornstraße

In Wulfen:

- Ev. Familienzentrum Wittenbrink

In Dorsten:

- Integratives Familienzentrum Pustebume
- Ev. Familienzentrum Arche

In Schermbeck:

- Ev. Familienzentrum an der Kempkesstege
- Kath. Familienzentrum St. Ludgerus

In Bottrop:

- Ev. Familienzentrum Altstadt Bottrop
- Ev. Familienzentrum Eigen 2 Bottrop
- Ev. Familienzentrum Batenbrock

In Kooperation mit dem Familienzentrum Hervest
(Evangelische Kita Regenbogen und Kita Joachimstraße)



Abenteuer „Wald“ für Kinder im Alter von 3 bis 5 Jahren in Begleitung eines Lieblingsmenschen

Im Wald werden Kinder zu kleinen Abenteuern. Überall gibt es etwas zu entdecken... kleine Insekten unter der Baumrinde, weiches Moos auf Baumstümpfen und singende Vögel in den Baumkronen. Gemeinsam gehen wir auf eine Entdeckungsreise und nehmen den Wald mit unseren verschiedenen Sinnen wahr. Auf einem kurzen Spaziergang schauen wir nicht nur nach rechts und links, sondern auch nach oben und unten. Wir sammeln kleine Stöcke, streicheln weiches Moos und harte Rinde und beobachten kleine Käfer.

Bitte mitbringen: ein kleines Picknick und einen kleinen Eimer, wetterfeste Kleidung.

Leitung: Vera Das, Eltern-Kind-Gruppenleiterin
Treffpunkt: Barloer Busch
Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de
25-20-061K 1 Vormittag - 3 Kstd.
Samstag, 13.09.25, 10.30 - 12.45 Uhr

Spiel und Spaß mit Papa/Onkel/Opa Ein Spielvormittag für Väter und Kinder ab 5 Jahren

Väter und Kinder treffen sich zum gemeinsamen Spielen. Die Spiele sind darstellende Spiele mit sehr einfachen Regeln. Gespielt wird mit reichlich körperlichem, sprachlichem und stimmlichem Einsatz. Einige sind albern, verrückt und spaßig. Andere dagegen sind sehr ruhig, entspannend und Vertrauen fördernd. Sie sind anregend für Phantasie, Erfindergeist, Reaktions- und Kombinationsvermögen. Und vor allem machen sie Kindern und Vätern Spaß und sind ein schöner Auftakt für das Wochenende.

Bitte lockere, sportliche Kleidung und vor allem bequeme Schuhe (z. B. Sport- oder Gymnastikschuhe) mitbringen.

Leitung: Eva Paulus, Clown und Schauspielerin
Kursort: Familienzentrum Hervest / Kita Joachimstraße,
Joachimstr. 9, Tel. 02362-79720
Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de
25-20-062K 1 Vormittag - 3 Kstd.
Termin stand bei Drucklegung noch nicht fest



Erste Hilfe für Eltern und Großeltern

An diesem Abend geht es um Theorie und Praxis der Unfallvermeidung und der Ersten Hilfe bei Kindern. Inhalte sind u. a.:

- Herz-Lungen-Wiederbelebung am Baby und Kleinkind in Theorie und Praxis
- Wundversorgung, z. B. bei Schnittverletzungen und Verbrennungen
- Hilfe bei akuten Notfallsituationen

Leitung: Team Björn Lübbecke, Erste Hilfe-Ausbilder, Notfallsanitäter

Kursort: Familienzentrum Hervest / Ev. Kita Regenbogen, An der Landwehr 63, Tel. 02362-75628

Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de

25-30-004K 1 Abend - 4 Kstd.

Montag, 10.11.25, 18.00 -21.00 Uhr

Zwischen Wut, Mut und Kinderlachen

Eltern erleben die ganze Palette an Emotionen der Kinder hautnah, ungefiltert und intensiv. Eine ziemliche Herausforderung, zumal sie auch noch ihre eigenen Gefühle haben.

Dieser Elternabend dient dem Austausch und der Sammlung von Ideen und Impulsen zum Thema:

- Gefühle verstehen und zulassen
- Vertrauen in eigene Selbstwirklichkeit
- Stärken fördern
- Achtsamkeit im Umgang mit Emotionen

Leitung: Jolanthe Hüber, Psychologische Beraterin, Stress- und Burnout-Seminarleiterin

Kursort: Familienzentrum Hervest / Kita Joachimstraße, Joachimstr. 9, Tel. 02362-79720

Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de

25-30-005K 1 Abend - 2 Kstd.

Donnerstag, 06.02.25, 19.30 - 21.00 Uhr

Gute Nacht, SCHLAF gut!

Um zu verstehen, was ihr Kind braucht und wie ihre Nächte ruhiger werden können, werden wir uns mit folgenden Themen beschäftigen:

- Wie entwickelt sich Schlafen beim Kind?
- Wie geht Schlafen in ihrer eigenen Familie?
- Was braucht ihr Kind um Ein- und Durchschlafen zu können?

Leitung: Stephanie Gruchot, Lebenshilfe Dorsten

Kursort: Familienzentrum Hervest / Ev. Kita Regenbogen, An der Landwehr 63, Tel. 02362-75628

Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de

25-30-006K 1 Nachmittag - 2 Kstd.

Donnerstag, 09.10.25, 14.30 – 16.00 Uhr

Essen – Lust oder Frust

Wenn ein Baby/ Kleinkind nicht trinken/essen mag, dann machen die Eltern sich begründete Sorgen. Dauert diese Phase länger an, dann bestimmt das Thema Essen irgendwann den ganzen Tag und Essen ist nicht mehr schön und lustvoll, sondern Frust.

Wir beginnen diesen Abend mit einem Überblick über die kindliche Entwicklung vom Saugen zum Kauen und den Voraussetzungen, die erfüllt sein müssen, damit diese Entwicklung stattfinden kann. Danach betrachten wir die Bedeutung des Essens für den Einzelnen und den Stellenwert des gemeinsamen Essens in der Familie. Mit diesen Erkenntnissen finden wir Wege und Lösungen, damit bei ihnen zuhause Essen wieder etwas ist, auf das sich alle freuen.

Leitung: Stephanie Gruchot, Lebenshilfe Dorsten

Kursort: Familienzentrum Hervest / Kita Joachimstraße, Joachimstr. 9, Tel. 02362-79720

Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de

25-30-007K 1 Nachmittag - 2 Kstd.

Mittwoch, 19.02.25, 14.30 – 16.00 Uhr

„Was macht ihr denn da?“

Gesprächsabend zum Thema kindliche Sexualität und Sexualerziehung

Dass die Entwicklung von Sexualität für den Menschen ein wesentliches Element in der Persönlichkeitsentwicklung ist, wissen inzwischen viele Eltern und viele bemühen sich auch, dieses Thema in ihre Erziehung einzubringen. Dennoch gibt es bei der Sexualerziehung immer wieder schwierige, peinliche und unangenehme Situationen, die man jedoch eher selten mit anderen Eltern bespricht. „Ist das eigentlich noch normal?“, „Wie sag ich's meinem Kind?“, „Wo sind meine Grenzen und was kann schädlich sein?“. Diese und ähnliche Fragen tauchen bei allen Eltern irgendwann einmal auf und es kann sehr hilfreich, entlastend (und auch lustig) sein, sich mit anderen Eltern auch einmal über dieses Thema auszutauschen.

Leitung: Meinhard Schreiber, Sexualpädagoge pro familia

Kursort: Familienzentrum Hervest / Ev. Kita Regenbogen,
An der Landwehr 63, Tel. 02362-75628

Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de

25-30-008K 1 Abend - 2 Kstd.

Mittwoch, 21.05.25, 18.30 - 20.00 Uhr

Yoga-Fitness für Mütter

Yoga-Fitness verbindet die traditionellen Yogaübungen mit der Atmung zu einem Flow. Die Übungen trainieren die Ausdauer-, Flexibilität- und Koordinationsfähigkeiten. Meditation und Tiefenentspannung bringen Körper, Geist und Seele in Einklang. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die eine kleine Auszeit vom Alltag möchten.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung und eine eigene Übungsmatte.

Leitung: Marianka Wemhoff, Übungsleiterin Reha-Sport,
Yoga-Fitness-Trainerin

Kursort: Familienzentrum Hervest / Ev. Kita Regenbogen,
An der Landwehr 63, Tel. 02362-75628

Anmeldung: in der Ev. KiTa Regenbogen

25-80-047K 6 Nachmittage - 8 Kstd.

Mittwoch, 05.03.25, 14.30 - 15.30 Uhr



Für das Team des Familienzentrums Hervest

Wie spreche ich mit Kindern über Tod und Trauer?

Für viele ist es kein einfaches Thema - Tod und Trauer trifft jedoch jeden von uns früher oder später unweigerlich. Für viele Erwachsene ist dieses Thema aber auch mit eigenen Ängsten verbunden. Die Kinder lernen, wie in vielen anderen Feldern, viel von den Eltern. Wir sind ihre Vorbilder, ob wir wollen oder nicht.

In dieser Fortbildung kommen wir über eine natürliche Umgangsweise mit diesem Thema miteinander ins Gespräch und die Teilnehmenden können am Ende Anregungen und Hilfestellungen für sich von den Kursleitungen mit nach Hause nehmen.

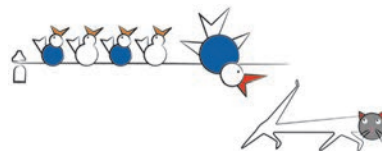
Leitung: Petra Lessnow, Kinder- und Jugendtrauerbegleiterin

Ursula Kuhn, Trauerbegleiterin

Kursort: Familienzentrum Hervest / Ev. Kita Regenbogen,
An der Landwehr 63, Tel. 02362-75628

25-40-013K Termin stand bei Drucklegung noch nicht fest

In Kooperation mit dem Katholischen Familienzentrum Hervest



Bald bin ich Schulkind!

Der Übergang vom Kindergarten in die Schule ist für die Kinder, aber auch die Eltern ein großer Schritt. Eltern stellen sich Fragen wie „Wie bereite ich mein Kind auf die Schule vor?“, „Muss mein Kind schon rechnen oder schreiben können?“ und „Wie kann ich mein Kind emotional auf das Schulleben mit seinen Chancen und Herausforderungen vorbereiten?“ Diesen und weiteren Fragen widmen wir uns an diesem Abend und verschaffen uns mehr Sicherheit für den Schulanfang.

Leitung: Annika Krüger, Dipl.-Pädagogin

Kursort: Katholisches Familienzentrum Hervest,
Kita St. Josef, Josefstr. 3, Tel. 02362-71012

Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de

25-30-009K 1 Abend - 2 Kstd.

Termin stand bei Drucklegung noch nicht fest

Ist mein Kind hochsensibel?

Wenn Kinder mit scheinbar einfachen Reizen und Herausforderungen schnell überfordert sind und mit Wut oder Rückzug reagieren, kommt schnell der Verdacht auf, dass sie hochsensibel sind.

Doch was genau sind die Merkmale der Hochsensibilität, wie erkennt man sie und was bedeutet es für das Kind und sein Umfeld?

Mit diesen Fragen, aber auch mit verschiedenen Tipps und Strategien für ein entspanntes Leben trotz starker Gefühle, beschäftigen wir uns an diesem Elternabend.

Leitung: Jolanthe Hüber, Psychologische Beraterin,
Stress- und Burnout-Seminarleiterin
Kursort: Katholisches Familienzentrum Hervest,
Kita St. Josef, Josefstr. 3, Tel. 02362-71012
Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de
25-30-010K 1 Abend - 2 Kstd.
Mittwoch, 09.04.25, 19.00 - 20.30 Uhr

Erste Hilfe am Kind für Eltern und Großeltern

An diesem Abend geht es um Theorie und Praxis der Unfallvermeidung und der Ersten Hilfe bei Kindern. Inhalte sind u. a.:

- Herz-Lungen-Wiederbelebung am Baby und Kleinkind in Theorie und Praxis
- Wundversorgung, z. B. bei Schnittverletzungen und Verbrennungen
- Hilfe bei akuten Notfallsituationen

Leitung: Team Björn Lübbecke, Erste Hilfe-Ausbilder,
Notfallsanitäter
Kursort: Katholisches Familienzentrum Hervest,
Kita St. Josef, Josefstr. 3, Tel. 02362-71012
Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de
25-30-011K 1 Abend - 4 Kstd.
Montag, 24.03.25, 18.00 - 21.00 Uhr

Familien Yoga für Eltern, Großeltern und Kinder

Beim Familien Yoga können Eltern, Großeltern und Kinder gemeinsam eine Auszeit nehmen und den Alltag hinter sich lassen. Ganz spielerisch werden Yoga-Partnerübungen in kindgerechte und phantasievolle Geschichten eingebunden. Mit gegenseitigen Massagen und (Klang-) Phantasiereisen, bei denen wir lauschen und entspannen können, lassen wir die Yogastunde ausklingen.

Kinder brauchen - anders als Erwachsene - kreative und aktive Momente, um anschließend in die Entspannung zu finden.

Durch Yoga wird das Körper- und Selbstbewusstsein der Kinder gestärkt, die Konzentrationsfähigkeit verbessert und Selbstheilungskräfte können aktiviert werden.

Bitte bringen Sie mit: eine Matte, eine Decke und ein Kissen für jede/n.

Leitung: Tina Podstawa, Yoga-Lehrerin
Kursort: Katholisches Familienzentrum Hervest,
Kita St. Josef, Josefstr. 3, Tel. 02362-71012
Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de
25-20-074K 6 Nachmittage - 6 Kstd.- Gebühr 34,00 €
Beginn: Mittwoch, 22.01.25, 16.45 - 17.30 Uhr
25-20-075K 6 Nachmittage - 6 Kstd.- Gebühr 34,00 €
Beginn: Mittwoch, 10.09.25, 16.45 - 17.30 Uhr



In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Windmühle



Abenteuer „Wald“ für Kinder ab 4 Jahren in Begleitung eines Lieblingsmenschen

In der Natur werden Kinder zu kleinen Abenteuern. Überall gibt es etwas zu entdecken... kleine Insekten unter der Baumrinde, weiches Moos auf Baumstümpfen und singende Vögel in den Baumkronen. Gemeinsam gehen wir auf eine Entdeckungsreise und nehmen die Natur mit unseren verschiedenen Sinnen wahr. Auf einem kurzen Spaziergang schauen wir nicht nur nach rechts und links, sondern auch nach oben und unten. Wir sammeln kleine Stöcke, streicheln weiches Moos und harte Rinde und beobachten kleine Käfer.

Bitte mitbringen: ein kleines Picknick, wetterfeste Kleidung und einen kleinen Eimer.

Leitung: Vera Das, Eltern-Kind-Gruppenleiterin
Treffpunkt: Barloer Busch
Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de
25-20-063K 1 Vormittag - 3 Kstd.
Samstag, 14.06.25, 10.30 - 12:45 Uhr

Spiel mit mir!

Einfache Spielideen für den Familienalltag

„...wenn man genügend spielt, solange man klein ist, dann trägt man Schätze mit sich herum, aus denen man später sein ganzes Leben lang schöpfen kann“. Astrid Lindgren

Spielen ist wichtig für die kindliche Entwicklung. Im Spiel entfalten sich seelische, geistige und körperliche Fähigkeiten. Es fördert Kreativität, stärkt das Selbstvertrauen und festigt das Gemeinschaftsgefühl.

Aber – auch wenn wir um die Bedeutung des Spielens wissen, fehlt es uns oft an Spielideen, die „Groß“ und „Klein“ Spaß machen. Deshalb wollen wir an diesem Abend gemeinsam einen „Schatz“ mit einfachen Spielideen entwickeln, die im Alltag schnell umgesetzt werden können.

Leitung: Annika Krüger, Dipl.-Pädagogin
Kursort: Ev. Familienzentrum Windmühle,
An der Windmühle 48, Tel. 02362-72985
Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de
25-30-012K 1 Abend - 2 Kstd.
Montag, 17.11.25, 19.30 - 21.00 Uhr

Bald bin ich Schulkind!

Der Übergang vom Kindergarten in die Schule ist für die Kinder, aber auch die Eltern ein großer Schritt. Eltern stellen sich Fragen wie „Wie bereite ich mein Kind auf die Schule vor?“, „Muss mein Kind schon rechnen oder schreiben können?“ und „Wie kann ich mein Kind emotional auf das Schulleben mit seinen Chancen und Herausforderungen vorbereiten?“ Diesen und weiteren Fragen widmen wir uns an diesem Abend und verschaffen uns mehr Sicherheit für den Schulanfang.

Leitung: Annika Krüger, Dipl.-Pädagogin
Kursort: Ev. Familienzentrum Windmühle,
An der Windmühle 48, Tel. 02362-72985
Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de
25-30-013K 1 Abend - 2 Kstd.
Montag, 07.04.25, 19.30 - 21.00 Uhr

Kinderernährung - bunt und gesund

Kinder brauchen Energie – gefühlt den ganzen Tag. Sie sind neugierig, wollen Neues kennen lernen und ausprobieren. Auch in Sachen Ernährung. Aber was verbinden Kinder mit Nahrungsaufnahme? Wie gestalte ich die Küche ausgewogen und lecker? Welche Bedürfnisse sind eher erwachsenen- und welche kindgerecht?

Leitung: Anne Christin Sauer, Diätassistentin, Präventologin,
Diät- und Ernährungsberaterin VFED
Kursort: Ev. Familienzentrum Windmühle,
An der Windmühle 48, Tel. 02362-72985
Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de
25-30-014K 1 Abend – 2 Kstd.
Dienstag, 17.06.25, 19.30 - 21.00 Uhr

Essen - Lust oder Frust

Wenn ein Baby/ Kleinkind nicht trinken/essen mag, dann machen die Eltern sich begründete Sorgen. Dauert diese Phase länger an, dann bestimmt das Thema Essen irgendwann den ganzen Tag und Essen ist nicht mehr schön und lustvoll, sondern Frust. Wir beginnen diesen Abend mit einem Überblick über die kindliche Entwicklung vom Saugen zum Kauen und den Voraussetzungen, die erfüllt sein müssen, damit diese Entwicklung stattfinden kann. Danach betrachten wir die Bedeutung des Essens für den Einzelnen und

den Stellenwert des gemeinsamen Essens in der Familie. Mit diesen Erkenntnissen finden wir Wege und Lösungen, damit bei ihnen zuhause Essen wieder etwas ist, auf das sich alle freuen.

Leitung: Stephanie Gruchot, Lebenshilfe Dorsten
Kursort: Ev. Familienzentrum Windmühle,
An der Windmühle 48, Tel. 02362-72985
Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de
25-30-015K 1 Nachmittag - 2 Kstd.
Montag, 27.10.25, 14.30 - 16.00 Uhr

Schreibaby und Zappelphilipp

Es gibt Säuglinge und Kleinkinder, die einfach nicht zur Ruhe kommen. Sie sind ständig in Bewegung, ihre Stimmung kippt schnell, sie lassen sich schlecht beruhigen, sie spielen nur kurz... Es gibt eine Reihe von möglichen Ursachen, warum Ihr Kind sich so verhält. Wir möchten Ihnen diese möglichen Ursachen aufzeigen, aber auch möglichen Wege, wie Sie Ihrem Kind helfen können ruhiger und aufmerksamer zu werden.

Leitung: Stephanie Gruchot, Lebenshilfe Dorsten
Kursort: Ev. Familienzentrum Windmühle,
An der Windmühle 48, Tel. 02362-72985
Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de
25-30-016K 1 Abend - 2 Kstd.
Donnerstag, 11.09.25, 19.00 - 20.30 Uhr

Das Trotzalter - Herausforderung für Eltern - online

In der sogenannten „Trotzphase“ hält das Kind eigensinnig an widersprüchlichen Impulsen fest und stellt auch geduldige Eltern oft auf eine harte Probe. An diesem Abend werden die entwicklungspsychologischen Hintergründe der Trotzphase betrachtet und konkrete Hilfestellungen aufgezeigt.

Leitung: Maria Frenzel, Pädagogin M.A. und Soziotherapeutin
Kursort: online über Zoom
Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de
25-30-017K 1 Abend - 2 Kstd.
Dienstag, 11.03.25, 19.30 - 21.00 Uhr

Windel ade – Sauberkeitserziehung - online

Wann immer sich die Eltern entscheiden, mit der Sauberkeitserziehung ihres Kindes zu beginnen, stellen sich ihnen ganz praktische Fragen: Wann ist der richtige Zeitpunkt? Wie sollen wir vorgehen, damit es klappt? Wie lange wird es dauern, bis der Erfolg zuverlässig ist? Wann „muss“ ein Kind trocken bzw. sauber sein, d.h. welches Zeitfenster ist noch „normal“?

Neben diesen praktischen Fragen für die Eltern ist der Erfolg der Sauberkeitserziehung auf der Seite des Kindes an körperliche und seelische Reifungsprozesse gebunden, die die Eltern kennen und berücksichtigen sollten. Eine gelungene und an das Kind angepasste Sauberkeitserziehung stärkt das Kind auf dem Weg zum Selbstbewusstsein und zur Selbstständigkeit. An diesem Abend soll der Schwerpunkt der Betrachtung auf entwicklungspsychologischen Aspekten der Sauberkeitserziehung liegen, um von hier aus die praktischen Fragen zu beantworten.

Leitung: Maria Frenzel, Pädagogin M.A. und Soziotherapeutin
Kursort: online über Zoom
Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de
25-30-018K 1 Abend - 2 Kstd.
Donnerstag, 06.02.25, 19.30 - 21.00 Uhr

Erste Hilfe für Eltern und Großeltern

An diesem Abend geht es um Theorie und Praxis der Unfallvermeidung und der Ersten Hilfe bei Kindern. Inhalte sind u. a.:

- Herz-Lungen-Wiederbelebung am Baby und Kleinkind in Theorie und Praxis
- Wundversorgung, z. B. bei Schnittverletzungen und Verbrennungen
- Hilfe bei akuten Notfallsituationen

Leitung: Team Björn Lübbecke, Erste Hilfe-Ausbilder, Notfallsanitäter
Kursort: Ev. Familienzentrum Windmühle,
An der Windmühle 48, Tel. 02362-72985
Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de
25-30-019K 1 Abend - 4 Kstd.
Donnerstag, 11.09.25, 18.00 - 21.00 Uhr

„Heute gönne ich mir etwas...“ Entspannung und Wohlbefinden

135 Minuten nur für mich. Ankommen, loslassen, entdecken, was mir guttut. Wir lernen kleine Meditationen kennen, Phantasiereisen in Verbindung mit Einheiten aus dem Autogenen Training, Qigong-Übungen... Wir dürfen uns einfach mal eine Pause gönnen.

Bitte mitbringen: eine Matte, eine Decke und ein kleines Kissen.

Leitung: Gabi Erbe, Entspannungspädagogin
Kursort: Ev. Familienzentrum Windmühle,
An der Windmühle 48, Tel. 02362-72985
Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de
25-80-048K 1 Abend - 3 Kstd.
Montag, 19.05.25, 19.30 - 21.45 Uhr

In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Hand in Hand



Abenteuer „Wald“

für Kinder im Alter von 5-6 Jahren in Begleitung eines Lieblingsmenschen

Im Wald werden Kinder zu kleinen Abenteuern. Überall gibt es etwas zu entdecken... kleine Insekten unter der Baumrinde, weiches Moos auf Baumstümpfen und singende Vögel in den Baumkronen. Gemeinsam gehen wir auf eine Entdeckungsreise und nehmen den Wald mit unseren verschiedenen Sinnen wahr. Auf einem kurzen Spaziergang schauen wir nicht nur nach rechts und links, sondern auch nach oben und unten. Wir sammeln kleine Stöcke, streicheln weiches Moos und harte Rinde und beobachten kleine Käfer.

Bitte mitbringen: ein kleines Picknick, wetterfeste Kleidung und einen kleinen Eimer.

Leitung: Vera Das, Eltern-Kind-Gruppenleiterin
Treffpunkt: Barloer Busch
Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de
25-20-064K 1 Vormittag - 3 Kstd.
Samstag, 10.05.25, 10.30 - 12.45 Uhr

Spiel und Spaß mit Papa/Onkel/Opa

Ein Spielvormittag für Väter und Kinder ab 5 Jahren

Väter und Kinder treffen sich zum gemeinsamen Spielen. Die Spiele sind darstellende Spiele mit sehr einfachen Regeln. Gespielt wird mit reichlich körperlichem, sprachlichem und stimmlichem Einsatz.

Einige sind albern, verrückt und Spaßig. Andere dagegen sind sehr ruhig, entspannend und Vertrauen fördernd. Sie sind anregend für Phantasie, Erfindergeist, Reaktions- und Kombinationsvermögen. Und vor allem machen sie Kindern und Vätern Spaß und sind ein schöner Auftakt für das Wochenende.

Bitte lockere, sportliche Kleidung und vor allem bequeme Schuhe (z. B. Sport- oder Gymnastikschuhe) mitbringen.

Leitung: Eva Paulus, Clown und Schauspielerin
Kursort: Ev. Familienzentrum Hand in Hand,
Söltener Landweg, Tel. 02362-63347

Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de

25-20-065K 1 Vormittag - 2 Kstd.
Termin stand bei Drucklegung noch nicht fest

Sicherer Start in den Kindergarten

Der Übergang vom Elternhaus in den Kindergarten ist für Kinder und Eltern ein beachtlicher Schritt. Er bedeutet meist die erste Trennung auf Dauer zwischen Eltern und Kind. Es ist wesentlich für das Wohlbefinden des Kindes und für seine weitere Entwicklung, diesen Übergang sanft und sicher zu gestalten. Kinder brauchen dafür die Unterstützung ihrer Eltern.

An diesem Abend erfahren Eltern, was ihr Kind braucht, damit ein guter Übergang in den Kindergarten gelingt.

Leitung: Maria Frenzel, Pädagogin M.A. und Sozialtherapeutin
Kursort: Ev. Familienzentrum Hand in Hand,
Söltener Landweg, Tel. 02362-63347

Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de

25-30-020K 1 Abend - 2 Kstd.
Mittwoch, 25.06.25, 19.30 - 21.00 Uhr

Bald bin ich Schulkind!

Der Übergang vom Kindergarten in die Schule ist für die Kinder, aber auch die Eltern ein großer Schritt. Eltern stellen sich Fragen wie „Wie bereite ich mein Kind auf die Schule vor?“, „Muss mein Kind schon rechnen oder schreiben können?“ und „Wie kann ich mein Kind emotional auf das Schulleben mit seinen Chancen und Herausforderungen vorbereiten?“ Diesen und weiteren Fragen widmen wir uns an diesem Abend und verschaffen uns mehr Sicherheit für den Schulanfang.

Leitung: Annika Krüger, Dipl.-Pädagogin
Kursort: Ev. Familienzentrum Hand in Hand,
Söltener Landweg, Tel. 02362-63347
Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de
25-30-021K 1 Abend - 2 Kstd.
Montag, 12.05.25, 19.30 - 21.00 Uhr

„Mama, ich hab Angst!“ – oder „Gespenster unter dem Bett...!“ - online

Viele Eltern erleben, dass ihre Kinder Ängste entwickeln. Welche Ängste gehören zur normalen Entwicklung und wie erklären sie sich? Wie können wir unseren Kindern beim Umgang mit Ängsten helfen? Neben Informationen über entwicklungspsychologische Hintergründe kindlicher Ängste und Ansätze zu deren Bewältigung können an diesem Abend auch Ihre Erfahrungen mit kindlichen Ängsten thematisiert werden.

Leitung: Maria Frenzel, Pädagogin M.A. und Soziotherapeutin
Kursort: online über Zoom
Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de
25-30-022K 1 Abend - 2 Kstd.
Mittwoch, 26.11.25, 19.30 - 21.00 Uhr

Gute Nacht, SCHLAF gut!

Um zu verstehen, was ihr Kind braucht und wie ihre Nächte ruhiger werden können, werden wir uns mit folgenden Themen beschäftigen:

- Wie entwickelt sich Schlafen beim Kind?
- Wie geht Schlafen in ihrer eigenen Familie?
- Was braucht ihr Kind um Ein- und Durchschlafen zu können?

Leitung: Stephanie Gruchot, Lebenshilfe Dorsten
Kursort: Ev. Familienzentrum Hand in Hand,
Söltener Landweg, Tel. 02362-63347
Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de
25-30-023K 1 Abend - 2 Kstd.
Donnerstag, 13.11.25, 19.00 - 20.30 Uhr

Erste Hilfe für Eltern und Großeltern

An diesem Abend geht es um Theorie und Praxis der Unfallvermeidung und der Ersten Hilfe bei Kindern. Inhalte sind u. a.:

- Herz-Lungen-Wiederbelebung am Baby und Kleinkind in Theorie und Praxis
- Wundversorgung, z. B. bei Schnittverletzungen und Verbrennungen
- Hilfe bei akuten Notfallsituationen

Leitung: Team Björn Lübbecke, Erste Hilfe-Ausbilder,
Notfallsanitäter
Kursort: Ev. Familienzentrum Hand in Hand,
Söltener Landweg, Tel. 02362-63347
Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de
25-30-024K 1 Abend - 4 Kstd.
Mittwoch, 09.04.25, 18.00 - 21.00 Uhr

Kinderernährung – bunt und gesund

Kinder brauchen Energie – gefühlt den ganzen Tag. Sie sind neugierig, wollen Neues kennen lernen und ausprobieren. Auch in Sachen Ernährung. Aber was verbinden Kinder mit Nahrungsaufnahme? Wie gestalte ich die Küche ausgewogen und lecker? Welche Bedürfnisse sind eher erwachsenen- und welche kindgerecht?

Leitung: Anne Christin Sauer, Diätassistentin, Präventologin,
Diät- und Ernährungsberaterin VFED
Kursort: Ev. Familienzentrum Hand in Hand,
Söltener Landweg, Tel. 02362-63347
Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de
25-40-014K 1 Abend - 2 Kstd.
Dienstag, 18.02.25, 19.30 - 21.00 Uhr

Berufliche Veränderung für Eltern

Die Elternzeit ist oft eine Phase der beruflichen Neuorientierung. Eltern überdenken ihren bisherigen beruflichen Weg und suchen nach Möglichkeiten, Beruf und Familie optimal zu vereinbaren. Unser dreistündiger Workshop unterstützt Sie bei diesen Überlegungen. Gemeinsam werden wir Ihren bisherigen Berufsweg reflektieren und neue berufliche Perspektiven entwickeln.

Leitung: Dr. Corinna Weber, People & Culture Managerin
Kursort: Ev. Familienzentrum Hand in Hand,
Söltener Landweg, Tel. 02362-63347
Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de
25-40-015K 1 Vormittag - 4 Kstd.
Samstag, 15.03.25, 10.00 - 13.00 Uhr

Advents- und Weihnachtsschmuck

An diesem Abend können Sie eine Türdekoration, einen Adventskranz oder einen Weihnachtsstrauß herstellen. Als Material verwenden wir Nobilistanne, Koniferengrün und Moos und aktuelles Dekomaterial.

Bitte bringen Sie mit: Seitenschneider und Kneifzange.

Leitung: Anja Schulz
Kursort: Ev. Familienzentrum Hand in Hand,
Söltener Landweg, Tel. 02362-63347
Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de
25-40-016K 1 Abend - 4 Kstd. - Gebühr 5,- € + Materialkosten
Donnerstag, 27.11.25, 19.00 - 22.00 Uhr

„Heute gönne ich mir etwas...“ Entspannung und Wohlbefinden

135 Minuten nur für mich. Ankommen, loslassen, entdecken, was mir guttut. Wir lernen kleine Meditationen kennen, Phantasie Reisen in Verbindung mit Einheiten aus dem Autogenen Training, Qigong-Übungen... Wir dürfen uns einfach mal eine Pause gönnen.

Bitte mitbringen: eine Matte, eine Decke und ein kleines Kissen.

Leitung: Gabi Erbe, Entspannungspädagogin
Kursort: Ev. Familienzentrum Windmühle,
An der Windmühle 48, Tel. 02362-72985
Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de
25-80-049K 1 Abend - 3 Kstd.
Montag, 10.03.25, 19.30 - 21.45 Uhr
25-80-050K 1 Abend - 3 Kstd.
Montag, 01.12.25, 19.30 - 21.45 Uhr

Hinweise

Zumba® Fitness

Mittwochsabends von 19.00 - 20.00 Uhr in der Turnhalle der Bonifatiuschule, Pliesterbecker Str. 76

Siehe Seite 65

Zumba® Gold

Dienstagsvormittags von 9.30 - 10.30 Uhr im TSZ Royal, Rhönweg 7

Siehe Seite 66



In Kooperation mit dem Katholischen Familienzentrum Miteinander



Abenteuer „Wald“

für Kinder im Alter von 4-5 Jahren in Begleitung eines Lieblingsmenschen

Im Wald werden Kinder zu kleinen Abenteuern. Überall gibt es etwas zu entdecken... kleine Insekten unter der Baumrinde, weiches Moos auf Baumstümpfen und singende Vögel in den Baumkronen. Gemeinsam gehen wir auf eine Entdeckungsreise und nehmen den Wald mit unseren verschiedenen Sinnen wahr. Auf einem kurzen Spaziergang schauen wir nicht nur nach rechts und links, sondern auch nach oben und unten. Wir sammeln kleine Stöcke, streicheln weiches Moos und harte Rinde und beobachten kleine Käfer.

Bitte mitbringen: ein kleines Picknick und einen kleinen Eimer, wetterfeste Kleidung.

Leitung: Vera Das, Eltern-Kind-Gruppenleiterin

Treffpunkt: Barloer Busch

Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de

25-20-066K 1 Vormittag - 3 Kstd.

Samstag, 17.05.25, 10.30 - 12.45 Uhr

Erste Hilfe für Eltern und Großeltern

An diesem Abend geht es um Theorie und Praxis der Unfallvermeidung und der Ersten Hilfe bei Kindern. Inhalte sind u. a.:

- Herz-Lungen-Wiederbelebung am Baby und Kleinkind in Theorie und Praxis
- Wundversorgung, z. B. bei Schnittverletzungen und Verbrennungen
- Hilfe bei akuten Notfallsituationen

Leitung: Team Björn Lübbecke, Erste Hilfe-Ausbilder, Notfallsanitäter

Kursort: Kath. Familienzentrum Miteinander / Kita St. Ida, Idastr. 45, Tel. 02362-63236

Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de

25-30-025K 1 Abend - 4 Kstd.
Dienstag, 01.04.25, 18.00 - 21.00 Uhr

„Mama, ich hab Angst!“ – oder „Gespenster unter dem Bett...!“ - online

Viele Eltern erleben, dass ihre Kinder Ängste entwickeln. Welche Ängste gehören zur normalen Entwicklung und wie erklären sie sich? Wie können wir unseren Kindern beim Umgang mit Ängsten helfen? Neben Informationen über entwicklungspsychologische Hintergründe kindlicher Ängste und Ansätze zu deren Bewältigung können an diesem Abend auch Ihre Erfahrungen mit kindlichen Ängsten thematisiert werden.

Leitung: Maria Frenzel, Pädagogin M.A. und Soziotherapeutin

Kursort: online über Zoom

Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de

25-30-026K 1 Abend - 2 Kstd.
Dienstag, 23.09.25, 19.30 - 21.00 Uhr

Warum Kinder Grenzen brauchen - online

Kinder brauchen und suchen die Erfahrung von Grenzen. Mehr noch: Alle Eltern kennen Situationen, in denen Kinder förmlich nach Grenzen schreien. Hat der Kampf um die Durchsetzung des eigenen Willens erst einmal begonnen, werden sie lauter und fordernder, bis es schließlich heißt: Schluss jetzt! Bis hierhin und nicht weiter! Einen solchen Schlussstrich zu ziehen, fällt vielen Eltern schwer, denn seinem Kind Grenzen setzen bedeutet schließlich auch, sich selbst von ihm abzugrenzen. Warum Kinder aber genau diese Abgrenzung von den Eltern brauchen und wann, in welchem Alter der Kinder sie beginnen muss, ist Thema dieses Abends.

Leitung: Maria Frenzel, Pädagogin M.A. und Soziotherapeutin

Kursort: online über Zoom

Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de

25-30-027K 1 Abend - 2 Kstd.
Dienstag, 04.02.25, 19.30 - 21.00 Uhr



„Raus aus dem Hamsterrad“ - Wege zu mehr Gelassenheit im Job und zu Hause

Um sich vor zu großem Stress und Burnout zu schützen, ist es wichtig, Strategien für einen gesunden Umgang mit Belastungen zu entwickeln.

Mit Impulsvorträgen und praktischen Übungen werden wir uns mit folgenden Themen beschäftigen:

- persönliche Stressauslöser erkennen, verstehen und verändern
- eigene Denkmuster überprüfen und sich auf neue Gedanken bringen
- Entspannungs- und Genussstraining
- Tipps für einen guten Schlaf

Leitung: Jolanthe Hüber, Psychologische Beraterin,
Stress- und Burnout-Seminarleiterin
Kursort: Kath. Familienzentrum Miteinander /
Kita St. Antonius, Heroldstr. 7, Tel. 02362-68511
Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de
25-40-017K 1 Abend - 2 Kstd.
Dienstag, 04.11.25, 19:30 - 21.00 Uhr

In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Ahornstraße



Spiel und Spaß mit Papa Ein Spielvormittag für Väter und Kinder ab 5 Jahren

Väter und Kinder treffen sich zum gemeinsamen Spielen. Die Spiele sind darstellende Spiele mit sehr einfachen Regeln. Gespielt wird mit reichlich körperlichem, sprachlichem und stimmlichem Einsatz. Einige sind albern, verrückt und Spaßig. Andere dagegen sind sehr ruhig, entspannend und Vertrauen fördernd. Sie sind anregend für Phantasie, Erfindergeist, Reaktions- und Kombinationsvermögen. Und vor allem machen sie Kindern und Vätern Spaß und sind ein schöner Auftakt für das Wochenende.

Bitte lockere, sportliche Kleidung und vor allem bequeme Schuhe (z. B. Sport- oder Gymnastikschuhe) mitbringen.

Leitung: Eva Paulus, Clown und SchauspielerIn
Kursort: Ev. Ahornkindergarten, Ahornstr. 4, Tel. 02362-65395
Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de
25-20-067K 1 Vormittag - 3 Kstd.
Termin stand bei Drucklegung noch nicht fest

Sicherer Start in den Kindergarten - online

Der Übergang vom Elternhaus in den Kindergarten ist für Kinder und Eltern ein beachtlicher Schritt. Er bedeutet meist die erste Trennung auf Dauer zwischen Eltern und Kind. Es ist wesentlich für das Wohlbefinden des Kindes und für seine weitere Entwicklung, diesen Übergang sanft und sicher zu gestalten. Kinder brauchen dafür die Unterstützung ihrer Eltern.

An diesem Abend erfahren Eltern, was ihr Kind braucht, damit ein guter Übergang in den Kindergarten gelingt.

Leitung: Maria Frenzel, Pädagogin M.A. und Sozialtherapeutin

Kursort: online über Zoom

Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de

25-30-028K 1 Abend - 2 Kstd.

Mittwoch, 04.06.25, 19.30 - 21.00 Uhr

Das Trotzalter - Herausforderung für Eltern - online

In der sogenannten „Trotzphase“ hält das Kind eigensinnig an widersprüchlichen Impulsen fest und stellt auch geduldige Eltern oft auf eine harte Probe. An diesem Abend werden die entwicklungspsychologischen Hintergründe der Trotzphase betrachtet und konkrete Hilfestellungen aufgezeigt.

Leitung: Maria Frenzel, Pädagogin M.A. und Sozialtherapeutin

Kursort: online über Zoom

Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de

25-30-029K 1 Abend - 2 Kstd.

Mittwoch, 03.12.25, 19.30 - 21.00 Uhr

Kinderernährung – bunt und gesund

Kinder brauchen Energie – gefühlt den ganzen Tag. Sie sind neugierig, wollen Neues kennen lernen und ausprobieren. Auch in Sachen Ernährung. Aber was verbinden Kinder mit Nahrungsaufnahme? Wie gestalte ich die Küche ausgewogen und lecker? Welche Bedürfnisse sind eher erwachsenen- und welche kindgerecht?

Leitung: Anne Christin Sauer, Diätassistentin, Präventologin, Diät- und Ernährungsberaterin VFED

Kursort: Ev. Ahornkindergarten, Ahornstr. 4, Tel. 02362-65395

Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de

25-40-018K 1 Abend - 2 Kstd.

Dienstag, 18.11.25, 19.30 - 21.00 Uhr

„Raus aus dem Hamsterrad“ - Wege zu mehr Gelassenheit im Job und zu Hause

Um sich vor zu großem Stress und Burnout zu schützen, ist es wichtig, Strategien für einen gesunden Umgang mit Belastungen zu entwickeln.

Mit Impulsvorträgen und praktischen Übungen werden wir uns mit folgenden Themen beschäftigen:

- persönliche Stressauslöser erkennen, verstehen und verändern
- eigene Denkmuster überprüfen und sich auf neue Gedanken bringen
- Entspannungs- und Genussstraining
- Tipps für einen guten Schlaf

Leitung: Jolanthe Hüber, Psychologische Beraterin, Stress- und Burnout-Seminarleiterin

Kursort: Ev. Ahornkindergarten, Ahornstr. 4, Tel. 02362-65395

Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de

25-40-019K 1 Abend - 2 Kstd.

Dienstag, 09.09.25, 19.30 - 21.00 Uhr

„Meine kleine Wundertüte“ mit 5-Minuten-Maßnahmen bei Stress im Alltag

Sind Sie Mutter, Partnerin, Familienmanagerin, berufstätige Frau mit vollem Terminkalender oder vielleicht alles gleichzeitig?

Dann sind Ihnen Herausforderungen, schwierige Situationen und Stress sicher gut bekannt; sie lassen sich nicht immer vermeiden. Was wir brauchen, ist ein gesunder Umgang mit Stress und gute Selbsthilfe-Methoden, die schnell wieder eine innere Balance herstellen, sonst drohen körperliche und seelische Erschöpfung oder Krankheit.

An diesem Abend gehen wir den Fragen nach: Was ist eigentlich Stress? Wie gestresst bin ich wirklich? Was brauche ich im Alltag? Und wir erstellen eine „Wundertüte“ mit ganz praktischen Tipps und Tricks, die in kritischen Situationen helfen, die Nerven zu behalten und den Stresspegel zu reduzieren.

Leitung: Jolanthe Hüber, Psychologische Beraterin,
Stress- und Burnout-Seminarleiterin

Kursort: Ev. Ahornkindergarten, Ahornstr. 4, Tel. 02362-65395

Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de

25-40-020K 1 Abend - 2 Kstd.
Dienstag, 30.09.25, 19.30 - 21.00 Uhr

Advents- und Weihnachtsschmuck

An diesem Abend können Sie eine Türdekoration, einen Adventskranz oder einen Weihnachtsstrauss herstellen. Als Material verwenden wir Nobilistanne, Koniferengrün und Moos und aktuelles Dekomaterial.

Bitte bringen Sie mit: Seitenschneider und Kneifzange.

Leitung: Anja Schulz

Kursort: Ev. Ahornkindergarten, Ahornstr. 4, Tel. 02362-65395

Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de

25-40-021K 1 Abend - 4 Kstd. - Gebühr 5,- € + Materialkosten
Termin stand bei Drucklegung noch nicht fest



Für das Team der KiTa Ahornstraße

„Stärken stärken“

Potentiale fördern – Talente entdecken – Mut entwickeln – Selbstvertrauen stärken

Viel zu oft werden schon kleine Kinder beurteilt, verurteilt und entwickelt so teilweise schon früh Unsicherheiten. Sehr schnell werden sie nach Leistungen bewertet und nicht nach ihren Stärken.

An diesem Abend wird die Sicht auf das positive im Kind und in uns selbst gelenkt. Wir holen die Kraft aus schon bewältigten Herausforderungen, legen den Fokus auf die wunderbaren Fähigkeiten, die jeder von uns in sich trägt.

Es geht darum, die eigenen Talente und Stärken zu erkennen und zu nutzen.

Inhalt des Kurses:

- Lernen durch Erfahrung: Es werden Übungen und Methoden vorgestellt und durchgeführt, die später mit den Kindern wiederholt werden können.
- Kreative Möglichkeiten werden vorgestellt.
- Durch Selbsterfahrung können eigene Stärken wahrgenommen und die Wirksamkeit der Methoden unmittelbar erfahren werden.

Leitung: Jolanthe Hüber, Psychologische Beraterin,
Stress- und Burnout-Seminarleiterin

Kursort: Ev. Ahornkindergarten, Ahornstr. 4, Tel. 02362-65395

25-40-022K 1 Nachmittag - 3 Kstd.

Mittwoch, 29.01.25, 16.00 – 18.15 Uhr

In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Wittenbrink



Spiel und Spaß mit Papa

Ein Spielvormittag für Väter und Kinder ab 5 Jahren

Väter und Kinder treffen sich zum gemeinsamen Spielen. Die Spiele sind darstellende Spiele mit sehr einfachen Regeln. Gespielt wird mit reichlich körperlichem, sprachlichem und stimmlichem Einsatz. Einige sind albern, verrückt und Spaßig. Andere dagegen sind sehr ruhig, entspannend und Vertrauen fördernd. Sie sind anregend für Phantasie, Erfindergeist, Reaktions- und Kombinationsvermögen. Und vor allem machen sie Kindern und Vätern Spaß und sind ein schöner Auftakt für das Wochenende.

Bitte lockere, sportliche Kleidung und vor allem bequeme Schuhe (z. B. Sport- oder Gymnastikschuhe) mitbringen.

Leitung: Eva Paulus, Clown und Schauspielerin

Kursort: Ev. Familienzentrum Wittenbrink,
Im Hundel 81, Tel. 02369-5115

Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de

25-20-068K 1 Vormittag - 3 Kstd.

Termin stand bei Drucklegung noch nicht fest

Erste Hilfe am Kind für Eltern und Großeltern

An diesem Abend geht es um Theorie und Praxis der Unfallvermeidung und der Ersten Hilfe bei Kindern. Inhalte sind u. a.:

- Herz-Lungen-Wiederbelebung am Baby und Kleinkind in Theorie und Praxis
- Wundversorgung, z. B. bei Schnittverletzungen und Verbrennungen
- Hilfe bei akuten Notfallsituationen

Leitung: Team Björn Lübbecke, Erste Hilfe-Ausbilder, Notfallsanitäter

Kursort: Ev. Familienzentrum Wittenbrink,
Im Hundel 81, Tel. 02369-5115

Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de

25-30-030K 1 Abend - 4 Kstd.
Termin stand bei Drucklegung noch nicht fest.

Das Trotzalter - Herausforderung für Eltern - online

In der sogenannten „Trotzphase“ hält das Kind eigensinnig an widersprüchlichen Impulsen fest und stellt auch geduldige Eltern oft auf eine harte Probe. An diesem Abend werden die entwicklungspsychologischen Hintergründe der Trotzphase betrachtet und konkrete Hilfestellungen aufgezeigt.

Leitung: Maria Frenzel, Pädagogin M.A. und Soziotherapeutin

Kursort: online über Zoom

Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de

25-30-031K 1 Abend - 2 Kstd.
Donnerstag, 22.05.25, 19.30 - 21.00 Uhr

Warum Kinder Grenzen brauchen - online

Kinder brauchen und suchen die Erfahrung von Grenzen. Mehr noch: Alle Eltern kennen Situationen, in denen Kinder förmlich nach Grenzen schreien. Hat der Kampf um die Durchsetzung des eigenen Willens erst einmal begonnen, werden sie lauter und fordernder, bis es schließlich heißt: Schluss jetzt! Bis hierhin und nicht weiter! Einen solchen Schlusstrich zu ziehen, fällt vielen Eltern schwer, denn seinem Kind Grenzen setzen bedeutet schließlich auch, sich selbst von ihm abzugrenzen. Warum Kinder aber genau diese Abgrenzung von den Eltern brauchen und wann, in welchem Alter der Kinder sie beginnen muss, ist Thema dieses Abends.

Leitung: Maria Frenzel, Pädagogin M.A. und Soziotherapeutin

Kursort: online über Zoom

Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de

25-30-032K 1 Abend - 2 Kstd.
Dienstag, 12.11.25, 19.30 - 21.00 Uhr

Schreibaby und Zappelphilipp

Es gibt Säuglinge und Kleinkinder, die einfach nicht zur Ruhe kommen. Sie sind ständig in Bewegung, ihre Stimmung kippt schnell, sie lassen sich schlecht beruhigen, sie spielen nur kurz... Es gibt eine Reihe von möglichen Ursachen, warum Ihr Kind sich so verhält. Wir möchten Ihnen diese möglichen Ursachen aufzeigen, aber auch möglichen Wege, wie Sie Ihrem Kind helfen können ruhiger und aufmerksamer zu werden.

Leitung: Stephanie Gruchot, Lebenshilfe Dorsten

Kursort: Ev. Familienzentrum Wittenbrink,
Im Hundel 81, Tel. 02369-5115

Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de

25-30-033K 1 Abend - 2 Kstd.
Dienstag, 23.09.25, 19.00 - 20.30 Uhr

„Was macht ihr denn da?“

Gesprächsabend zum Thema kindliche Sexualität und Sexualerziehung

Dass die Entwicklung von Sexualität für den Menschen ein wesentliches Element in der Persönlichkeitsentwicklung ist, wissen inzwischen viele Eltern und viele bemühen sich auch, dieses Thema in ihre Erziehung einzubringen. Dennoch gibt es bei der Sexualerziehung immer wieder schwierige, peinliche und unangenehme Situationen, die man jedoch eher selten mit anderen Eltern bespricht. „Ist das eigentlich noch normal?“, „Wie sag ich's meinem Kind?“, „Wo sind meine Grenzen und was kann schädlich sein?“. Diese und ähnliche Fragen tauchen bei allen Eltern irgendwann einmal auf und es kann sehr hilfreich, entlastend (und auch lustig) sein, sich mit anderen Eltern auch einmal über dieses Thema auszutauschen.

Leitung: Meinhard Schreiber, Sexualpädagoge pro familia
Kursort: Ev. Familienzentrum Wittenbrink,
Im Hundel 81, Tel. 02369-5115
Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de
25-30-034K 1 Abend - 2 Kstd.
Dienstag, 06.05.25, 18.30 - 20:00 Uhr

Bald bin ich Schulkind!

Der Übergang vom Kindergarten in die Schule ist für die Kinder, aber auch die Eltern ein großer Schritt. Eltern stellen sich Fragen wie „Wie bereite ich mein Kind auf die Schule vor?“, „Muss mein Kind schon rechnen oder schreiben können?“ und „Wie kann ich mein Kind emotional auf das Schulleben mit seinen Chancen und Herausforderungen vorbereiten?“ Diesen und weiteren Fragen widmen wir uns an diesem Abend und verschaffen uns mehr Sicherheit für den Schulanfang.

Leitung: Annika Krüger, Dipl.-Pädagogin
Kursort: Ev. Familienzentrum Wittenbrink,
Im Hundel 81, Tel. 02369-5115
Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de
25-30-035K 1 Abend - 2 Kstd.
Mittwoch, 26.03.25, 19.30 - 21.00 Uhr



„Raus aus dem Hamsterrad“ - Wege zu mehr Gelassenheit im Job und zu Hause

Um sich vor zu großem Stress und Burnout zu schützen, ist es wichtig, Strategien für einen gesunden Umgang mit Belastungen zu entwickeln.

Mit Impulsvorträgen und praktischen Übungen werden wir uns mit folgenden Themen beschäftigen:

- persönliche Stressauslöser erkennen, verstehen und verändern
- eigene Denkmuster überprüfen und sich auf neue Gedanken bringen
- Entspannungs- und Genusstraining
- Tipps für einen guten Schlaf

Leitung: Jolanthe Hüber, Psychologische Beraterin,
Stress- und Burnout-Seminarleiterin

Kursort: Ev. Familienzentrum Wittenbrink,
Im Hundel 81, Tel. 02369-5115

Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de

25-40-023K 1 Abend - 2 Kstd.
Donnerstag, 13.11.25, 19.30 - 21.00 Uhr

„Dich pflegen und für mich sorgen?“ - Chancen und Grenzen der Pflege durch Angehörige

Sind die eigenen Eltern an Demenz erkrankt, dann stehen plötzlich Fragen im Raum wie:

- Was kommt auf mich zu?
- Welche emotionalen und körperlichen Grenzen habe ich bezüglich der Pflege meiner Eltern?
- Wie schaffe ich es trotzdem, noch selbst mein Leben zu leben?
- Was verpasse ich, wenn ich mich nicht mit einbringe?
- und besonders: Was brauche ich, um zwischendurch wieder auftanken zu können?

An diesem Abend erarbeiten wir gemeinsam Argumente für oder gegen die Entscheidung, die eigenen Eltern mit Demenz eng zu betreuen und/oder die Pflege (mit) zu übernehmen. Durch viele Gedankenanstöße und noch mehr handfeste Fakten werden Sie Ihre persönliche Entscheidung treffen. Sie werden hierdurch innerlich zur Ruhe kommen und sind anschließend in der Lage, diese bewusste Entscheidung deutlich besser vor Ihrem Umfeld zu vertreten.

„Denn Wissen entlastet und gibt Kraft für den Umgang mit dem Erkrankten.“

Leitung: Michaela Felsner, Dipl.- Ergotherapeutin,
„Anker.Felsner“- Hilfe bei Demenz

Kursort: Ev. Familienzentrum Wittenbrink,
Im Hundel 81, Tel. 02369-5115

Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de

25-40-024K 1 Abend - 3 Kstd.
Mittwoch, 30.04.25, 19.00 - 21.15 Uhr

Heute gönne ich mir etwas..."

Entspannung und Wohlbefinden

135 Minuten nur für mich. Ankommen, loslassen, entdecken, was mir guttut. Wir lernen kleine Meditationen kennen, Phantasiereisen in Verbindung mit Einheiten aus dem Autogenen Training, Qigong-Übungen... Wir dürfen uns einfach mal eine Pause gönnen.

Bitte mitbringen: eine Matte, eine Decke und ein kleines Kissen.

Leitung: Gabi Erbe, Entspannungspädagogin

Kursort: Ev. Familienzentrum Wittenbrink,
Im Hundel 81, Tel. 02369-5115

Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de

25-80-051K 1 Abend - 3 Kstd.

Montag, 17.11.25, 19.30 - 21.45 Uhr

Hinweise

Zumba® Fitness

Mittwochsabends von 19.00 - 20.00 Uhr in der Turnhalle der Bonifatiuschule, Pliesterbecker Str. 76

Siehe Seite 65

Zumba® Gold

Dienstagsvormittags von 9.30 - 10.30 Uhr im TSZ Royal, Rhönweg 7

Siehe Seite 66





„Mama, ich hab Angst!“ – oder „Gespenster unter dem Bett...!“ – online

Viele Eltern erleben, dass ihre Kinder Ängste entwickeln. Welche Ängste gehören zur normalen Entwicklung und wie erklären sie sich? Wie können wir unseren Kindern beim Umgang mit Ängsten helfen? Neben Informationen über entwicklungspsychologische Hintergründe kindlicher Ängste und Ansätze zu deren Bewältigung können an diesem Abend auch Ihre Erfahrungen mit kindlichen Ängsten thematisiert werden.

Leitung: Maria Frenzel, Pädagogin M.A. und Soziotherapeutin
Kursort: online über Zoom
Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de
25-30-036K 1 Abend - 2 Kstd.
Dienstag, 30.01.25, 19.30 - 21.00 Uhr

Spiel mit mir! Einfache Spielideen für den Familienalltag

„...wenn man genügend spielt, solange man klein ist, dann trägt man Schätze mit sich herum, aus denen man später sein ganzes Leben lang schöpfen kann“. Astrid Lindgren

Spielen ist wichtig für die kindliche Entwicklung. Im Spiel entfalten sich seelische, geistige und körperliche Fähigkeiten. Es fördert Kreativität, stärkt das Selbstvertrauen und festigt das Gemeinschaftsgefühl.

Aber – auch wenn wir um die Bedeutung des Spielens wissen, fehlt es uns oft an Spielideen, die „Groß“ und „Klein“ Spaß machen. Deshalb wollen wir an diesem Abend gemeinsam einen „Schatz“ mit einfachen Spielideen entwickeln, die im Alltag schnell umgesetzt werden können.

Leitung: Annika Krüger, Dipl.-Pädagogin
Kursort: Integratives Familienzentrum Pustebblume, Reiherstr. 87
Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de
25-30-037K 1 Abend - 2 Kstd.
Montag, 27.10.25, 19.30 - 21.00 Uhr

Ist mein Kind hochsensibel?

Wenn Kinder mit scheinbar einfachen Reizen und Herausforderungen schnell überfordert sind und mit Wut oder Rückzug reagieren, kommt schnell der Verdacht auf, dass sie hochsensibel sind. Doch was genau sind die Merkmale der Hochsensibilität, wie erkennt man sie und was bedeutet es für das Kind und sein Umfeld? Mit diesen Fragen, aber auch mit verschiedenen Tipps und Strategien für ein entspanntes Leben trotz starker Gefühle, beschäftigen wir uns an diesem Elternabend.

Leitung: Jolanthe Hüber, Psychologische Beraterin, Stress- und Burnout-Seminarleiterin
Kursort: Integratives Familienzentrum Pustebblume, Reiherstr. 87
Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de
25-30-038K 1 Abend - 2 Kstd.
Dienstag, 02.06.25, 19.30 - 21.00 Uhr

„Meine kleine Wundertüte“ mit 5-Minuten-Maßnahmen bei Stress im Alltag

Sind Sie Mutter, Partnerin, Familienmanagerin, berufstätige Frau mit vollem Terminkalender oder vielleicht alles gleichzeitig?

Dann sind Ihnen Herausforderungen, schwierige Situationen und Stress sicher gut bekannt; sie lassen sich nicht immer vermeiden. Was wir brauchen, ist ein gesunder Umgang mit Stress und gute Selbsthilfe-Methoden, die schnell wieder eine innere Balance herstellen, sonst drohen körperliche und seelische Erschöpfung oder Krankheit.

An diesem Abend gehen wir den Fragen nach: Was ist eigentlich Stress? Wie gestresst bin ich wirklich? Was brauche ich im Alltag? Und wir erstellen eine „Wundertüte“ mit ganz praktischen Tipps und Tricks, die in kritischen Situationen helfen, die Nerven zu behalten und den Stresspegel zu reduzieren.

Leitung: Jolanthe Hüber, Psychologische Beraterin,
Stress- und Burnout-Seminarleiterin
Kursort: Integratives Familienzentrum Pustebblume, Reiherstr. 87
Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de
25-40-025K 1 Abend - 2 Kstd.
Donnerstag, 15.09.25, 19.30 – 21.00 Uhr

Beckenbodengymnastik

Der Kurs ist für Frauen jeden Alters geeignet und verlangt keine körperliche Kondition. Bei kontinuierlichem Training erreichen Sie durch einfache, wirkungsvolle Übungen eine Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur.

Sie lernen, Ihre Beckenbodenmuskulatur bewusst wahrzunehmen und die Übungen in den Tagesablauf zu integrieren. Auch werden viele Tipps und Tricks vermittelt, um den Beckenboden zu schonen und Alltagsfehler zu vermeiden. Die Stunde endet mit einer entspannenden Phantasiereise.

Die Übungen eignen sich auch sehr gut als Rückbildungsgymnastik nach einer Schwangerschaft. Junge Mütter können selbstverständlich ihre Babys zum Kurs mitbringen.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, rutschfeste, warme Socken, ein großes Handtuch, eine Decke und evtl. ein kleines Kissen.

Leitung: Elke Kleine-Bley, Masseurin
Kursort: Integratives Familienzentrum Pustebblume, Reiherstr. 87
25-80-052K 11 Abende - 15 Kstd. - Gebühr 64,80 €
Beginn: Mittwoch, 22.01.25, 18:30 - 19:30 Uhr
25-80-053K 7 Abende - 9 Kstd - Gebühr 42,30 €
Beginn: Mittwoch, 30.04.25, 18:30 - 19:30 Uhr
25-80-054K 9 Abende - 12 Kstd. - Gebühr 53,60 €
Beginn: Mittwoch, 10.09.25, 18:30 - 19:30 Uhr

In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Arche



Miniclub

für Mütter/Väter deren Kinder demnächst die U3-Gruppe der Ev. KiTa Arche besuchen

In dieser Eltern-Kind-Gruppe knüpfen Erwachsene und Kinder Kontakte, erleben Spiel, Spaß und Gemeinschaft. Freies Spiel und ausgewählte Spiel-, Bewegungs- und Materialangebote ermöglichen den Kindern neue Erfahrungen, die ihre Entwicklung fördern. Den Eltern gibt die Gruppe die Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch, zu gegenseitiger Anregung und Hilfe im Erziehungsalltag.

Bitte mitbringen: Ein kleines Frühstück/Getränk für sich selbst und das eigene Kind, Stoppersocken und eine Decke.

Leitung: Anja Schulz, Eltern-Kind-Gruppenleiterin
Kursort: Ev. Kita Arche, Hindemithstraße 19, Tel. 02362-45907
Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de
25-20-069K 17 Vormittage - 34 Kstd.
Beginn: Dienstag, 21.01.25, 9.30 - 11.00 Uhr
Gebühr: 124,10 €

Abenteuer „Wald“

für Kinder im Alter von 3 bis 4 Jahren mit ihrem Vater/Opa/Onkel

Im Wald werden Kinder zu kleinen Abenteuern. Überall gibt es etwas zu entdecken... kleine Insekten unter der Baumrinde, weiches Moos auf Baumstümpfen und singende Vögel in den Baumkronen. Gemeinsam gehen wir auf eine Entdeckungsreise und nehmen den Wald mit unseren verschiedenen Sinnen wahr. Auf einem kurzen Spaziergang schauen wir nicht nur nach rechts und links, sondern auch nach oben und unten. Wir sammeln kleine Stöcke, streicheln weiches Moos und harte Rinde und beobachten kleine Käfer.

Bitte mitbringen: ein kleines Picknick und einen kleinen Eimer, wetterfeste Kleidung.

Leitung: Dennis Ullrich, Sozialarbeiter
Treffpunkt: Barloer Busch
Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de
25-20-070K 1 Vormittag - 3 Kstd.
Samstag, 05.07.25, 10.30 - 12.45 Uhr



Sicherer Start in den Kindergarten - online

Der Übergang vom Elternhaus in den Kindergarten ist für Kinder und Eltern ein beachtlicher Schritt. Er bedeutet meist die erste Trennung auf Dauer zwischen Eltern und Kind. Es ist wesentlich für das Wohlbefinden des Kindes und für seine weitere Entwicklung, diesen Übergang sanft und sicher zu gestalten. Kinder brauchen dafür die Unterstützung ihrer Eltern.

An diesem Abend erfahren Eltern, was ihr Kind braucht, damit ein guter Übergang in den Kindergarten gelingt.

Leitung: Maria Frenzel, Pädagogin M.A. und Soziotherapeutin

Kursort: online über Zoom

Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de

25-30-039K 1 Abend - 2 Kstd.

Mittwoch, 02.07.25, 19.30 - 21.00 Uhr

Bald bin ich Schulkind!

Der Übergang vom Kindergarten in die Schule ist für die Kinder, aber auch die Eltern ein großer Schritt. Eltern stellen sich Fragen wie „Wie bereite ich mein Kind auf die Schule vor?“, „Muss mein Kind schon rechnen oder schreiben können?“ und „Wie kann ich mein Kind emotional auf das Schulleben mit seinen Chancen und Herausforderungen vorbereiten?“ Diesen und weiteren Fragen widmen wir uns an diesem Abend und verschaffen uns mehr Sicherheit für den Schulanfang.

Leitung: Annika Krüger, Dipl.-Pädagogin

Kursort: Ev. Kita Arche, Hindemithstraße 19, Tel. 02362-45907

Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de

25-30-040K 1 Abend - 2 Kstd.

Montag, 06.10.25, 19.30 - 21.00 Uhr

Erste Hilfe für Eltern und Großeltern

An diesem Abend geht es um Theorie und Praxis der Unfallvermeidung und der Ersten Hilfe bei Kindern. Inhalte sind u. a.:

- Herz-Lungen-Wiederbelebung am Baby und Kleinkind in Theorie und Praxis
- Wundversorgung, z. B. bei Schnittverletzungen und Verbrennungen
- Hilfe bei akuten Notfallsituationen

Leitung: Team Björn Lübbecke, Erste Hilfe-Ausbilder, Notfallsanitäter

Kursort: Ev. Kita Arche, Hindemithstraße 19, Tel. 02362-45907

Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de

25-30-041K 1 Abend - 4 Kstd.

Donnerstag, 06.03.25, 18.00 - 21.00 Uhr

„Raus aus dem Hamsterrad“ - Wege zu mehr Gelassenheit im Job und zu Hause

Um sich vor zu großem Stress und Burnout zu schützen, ist es wichtig, Strategien für einen gesunden Umgang mit Belastungen zu entwickeln.

Mit Impulsvorträgen und praktischen Übungen werden wir uns mit folgenden Themen beschäftigen:

- persönliche Stressauslöser erkennen, verstehen und verändern
- eigene Denkmuster überprüfen und sich auf neue Gedanken bringen
- Entspannungs- und Genussstraining
- Tipps für einen guten Schlaf

Leitung: Jolanthe Hüber, Psychologische Beraterin, Stress- und Burnout-Seminarleiterin

Kursort: Ev. Kita Arche, Hindemithstraße 19, Tel. 02362-45907

Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de

25-40-026K 1 Abend - 2 Kstd.

Donnerstag, 13.03.25, 19.30 - 21.00 Uhr

„Meine kleine Wundertüte“ mit 5-Minuten-Maßnahmen bei Stress im Alltag

Sind Sie Mutter, Partnerin, Familienmanagerin, berufstätige Frau mit vollem Terminkalender oder vielleicht alles gleichzeitig?

Dann sind Ihnen Herausforderungen, schwierige Situationen und Stress sicher gut bekannt; sie lassen sich nicht immer vermeiden. Was wir brauchen, ist ein gesunder Umgang mit Stress und gute Selbsthilfe-Methoden, die schnell wieder eine innere Balance herstellen, sonst drohen körperliche und seelische Erschöpfung oder Krankheit.

An diesem Abend gehen wir den Fragen nach: Was ist eigentlich Stress? Wie gestresst bin ich wirklich? Was brauche ich im Alltag? Und wir erstellen eine „Wundertüte“ mit ganz praktischen Tipps und Tricks, die in kritischen Situationen helfen, die Nerven zu behalten und den Stresspegel zu reduzieren.

Leitung: Jolanthe Hüber, Psychologische Beraterin,
Stress- und Burnout-Seminarleiterin
Kursort: Ev. Kita Arche, Hindemithstraße 19, Tel. 02362-45907
Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de
25-40-027K 1 Abend - 2 Kstd.
Donnerstag, 20.03.25, 19.30 - 21.00 Uhr

Für Eltern der Ev. KiTa Arche-Vorschulkinder

„Stärken stärken“ Potentiale fördern – Talente entdecken – Mut entwickeln – Selbstvertrauen stärken

Viel zu oft werden schon kleine Kinder beurteilt, verurteilt und entwickelt so teilweise schon früh Unsicherheiten. Sehr schnell werden sie nach Leistungen bewertet und nicht nach ihren Stärken.

An diesem Abend wird die Sicht auf das positive im Kind und in uns selbst gelenkt. Wir holen die Kraft aus schon bewältigten Herausforderungen, legen den Fokus auf die wunderbaren Fähigkeiten, die jeder von uns in sich trägt.

Es geht darum, die eigenen Talente und Stärken zu erkennen und zu nutzen.

Inhalt des Kurses:

- Lernen durch Erfahrung: Es werden Übungen und Methoden vorgestellt und durchgeführt, die später mit den Kindern wiederholt werden können.
- Kreative Möglichkeiten werden vorgestellt.
- Durch Selbsterfahrung können eigene Stärken wahrgenommen und die Wirksamkeit der Methoden unmittelbar erfahren werden.

Leitung: Jolanthe Hüber, Psychologische Beraterin,
Stress- und Burnout-Seminarleiterin
Kursort: Ev. Kita Arche, Hindemithstraße 19, Tel. 02362-45907
Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de
25-40-028K 1 Abend - 2 Kstd.
Donnerstag, 05.06.25, 19.30 - 21.00 Uhr

In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum an der Kempkesstege, Schermbeck



Miniclub

für Mütter/Väter und ihre Kinder im Alter von ca. einem Jahr bis zum Eintritt in den Kindergarten

Miniclub am Montagvormittag

Siehe Seite 14

Musikalische Früherziehung für Kinder und ihre Eltern/ Großeltern

Musikgarten  „Phase 1“ für Kinder im Alter von 18 Monaten bis 3 Jahren

Musikgarten  „Baby“ für Kinder im Alter von 0 bis 18 Monaten

Siehe Seite 17

Abenteuer „Wald“

für Kinder im Alter von 2 bis 3 Jahren in Begleitung eines Lieblingsmenschen

Im Wald werden Kinder zu kleinen Abenteuern. Überall gibt es etwas zu entdecken... kleine Insekten unter der Baumrinde, weiches Moos auf Baumstümpfen und singende Vögel in den Baumkronen. Gemeinsam gehen wir auf eine Entdeckungsreise und nehmen den Wald mit unseren verschiedenen Sinnen wahr. Auf einem kurzen

Spaziergang schauen wir nicht nur nach rechts und links, sondern auch nach oben und unten. Wir sammeln kleine Stöcke, streicheln weiches Moos und harte Rinde und beobachten kleine Käfer.

Bitte mitbringen: ein kleines Picknick und einen kleinen Eimer, wetterfeste Kleidung.

Leitung: Vera Das, Eltern-Kind-Gruppenleiterin

Treffpunkt: Barloer Busch

Anmeldung: im Ev. Familienzentrum an der Kempkesstege,
Tel. 02853-2513

25-20-071K 1 Vormittag - 3 Kstd.

Samstag, 24.05.25, 10.30 - 12.45 Uhr

Erste Hilfe für Eltern und Großeltern

An diesem Abend geht es um Theorie und Praxis der Unfallvermeidung und der Ersten Hilfe bei Kindern. Inhalte sind u. a.:

- Herz-Lungen-Wiederbelebung am Baby und Kleinkind in Theorie und Praxis
- Wundversorgung, z. B. bei Schnittverletzungen und Verbrennungen
- Hilfe bei akuten Notfallsituationen

Leitung: Team Björn Lübbecke, Erste Hilfe-Ausbilder, Notfallsanitäter

Kursort: Ev. Gemeindehaus, Kempkesstege 2

Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de

25-30-042K 1 Abend - 4 Kstd.

Dienstag, 02.04.25, 18.30 - 21.30 Uhr

„Was macht ihr denn da?“

Gesprächsabend zum Thema kindliche Sexualität und Sexualerziehung

Dass die Entwicklung von Sexualität für den Menschen ein wesentliches Element in der Persönlichkeitsentwicklung ist, wissen inzwischen viele Eltern und viele bemühen sich auch, dieses Thema in ihre Erziehung einzubringen. Dennoch gibt es bei der Sexualerziehung immer wieder schwierige, peinliche und unangenehme Situationen, die man jedoch eher selten mit anderen Eltern bespricht. „Ist das eigentlich noch normal?“, „Wie sag ich's meinem Kind?“, „Wo sind meine Grenzen und was kann schädlich sein?“. Diese und ähnliche Fragen tauchen bei allen Eltern irgendwann einmal auf und es kann sehr hilfreich, entlastend (und auch lustig) sein, sich mit anderen Eltern auch einmal über dieses Thema auszutauschen.

Leitung: Meinhard Schreiber, Sexualpädagoge pro familia

Kursort: Ev. Gemeindehaus, Kempkesstege 2

Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de

25-30-043K 1 Abend - 2 Kstd.

Dienstag, 02.09.25, 18.30 – 20.00 Uhr

Zwischen Lachen und Spielen werden die Seelen gesund

Elternsein in der heutigen Zeit bringt viele neue Herausforderungen mit sich: Zeitmangel, Druck von außen und Unsicherheiten durch Krisen und schlechte Nachrichten. Um die Bedürfnisse der Kinder wahrzunehmen, braucht es Zeit, Sicherheit und viel Gefühl. Nicht einfach, wenn selbst die Erwachsenen ihre eigenen Bedürfnisse oft nicht kennen oder zurückstellen müssen. Doch was brauchen unsere Kinder wirklich? Wo darf es mehr Aufmerksamkeit geben und wo sind Freiräume für die individuelle Entfaltung wichtig? Wo sind Ratschläge von außen gut und wo darf ich als Elternteil wieder mehr auf mein Bauchgefühl hören? Dieser Abend bietet Raum und Zeit für einen Austausch und Ideensammlung u.a. zu diesen Fragen. Jede Familie, jedes Kind ist einzigartig, deshalb geht es hier auch nicht um „richtig oder falsch“, sondern um das Beste für MEIN Kind.

Leitung: Jolanthe Hüber, Psychologische Beraterin, Stress- und Burnout-Seminarleiterin

Kursort: Ev. Gemeindehaus, Kempkesstege 2

Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de

25-30-044K 1 Abend - 2 Kstd.

Dienstag, 11.02.25, 19.30 - 21.00 Uhr

In Kooperation mit dem Kath. Familienzentrum St. Ludgerus, Schermbeck



Workshop Musikgarten „Baby“ für Kinder im Alter von 0 bis 18 Monaten

Musikgarten  ist ein musikalisches Früherziehungskonzept, das ein entwicklungsgerechtes Musizieren zwischen Kindern und Eltern fördert. Musik ist ein wichtiger Baustein der Sprachentwicklung und steckt von Natur aus in jedem Menschen - von Geburt an. Musikalische Frühförderung lässt Kinder erleben, wie viel Freude im gemeinsamen Musizieren, Singen und Tanzen liegt. Sie fördert die Phantasie und Kreativität und ist ein wichtiger Bestandteil der ganzheitlichen Entwicklung von Kindern. In diesem Konzept geht es darum, einen unbeschwerten und spielerischen Zugang zu Musik zu eröffnen und durch Bewegung nach Musik, eigenes Musizieren und Musikhören den Kindern ein Gefühl für die Schönheit von Musik zu vermitteln. Musikalische Kinderspiele, Tänze und gemeinsames Singen stehen bei den Kursen im Vordergrund. Zur Begleitung werden einfache Instrumente wie Klanghölzer, Glöckchen, Rasseln oder Tücher eingesetzt.

Jedes Kind benötigt eine eigene Begleitperson. Geschwisterkinder zahlen die halbe Kursgebühr.

Leitung: Nancy Bienbeck, Dipl.-Pädagogin
Kursort: Kath. Familienzentrum St. Ludgerus,
Heggenkamp 25, Tel. 02853-2527
Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de
25-20-072K 4 Nachmittage - 4 Kstd. - Gebühr 30,60 €
Beginn: Freitag, 07.02.25, 15.15 – 16.00 Uhr
25-20-073K 4 Nachmittage - 4 Kstd. - Gebühr 30,60 €
Beginn: Freitag, 07.11.25, 15.15 – 16.00 Uhr

Kinderernährung – bunt, gesund und günstig

Den Familienalltag managen und zugleich gute und günstige Mahlzeiten zaubern – an diesem Abend schauen wir gemeinsam, wie sich dies umsetzen lässt. Günstiges Essen muss nicht gleichbedeutend mit ungesunden Lebensmitteln sein. Verschiedene Kombinationen und leckere Ideen sowie Rezeptvorschläge, die einfach in den Alltag zu integrieren sind, stehen hier im Mittelpunkt. Denn gesund, vielseitig und lecker klappt auch mit niedrigem Budget.

Leitung: Anne Christin Sauer, Diätassistentin, Präventologin,
Diät- und Ernährungsberaterin VFED
Kursort: Kath. Familienzentrum St. Ludgerus,
Heggenkamp 25, Tel. 02853-2527
Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de
25-30-045K 1 Nachmittag – 4 Kstd.
Beginn: Freitag, 04.04.25, 15.00 – 18.00 Uhr

**In Kooperation mit dem Evangelischen Familienzentrum
Altstadt, Bottrop**



Das Trotzalter - Herausforderung für Eltern - online

In der sogenannten „Trotzphase“ hält das Kind eigensinnig an widersprüchlichen Impulsen fest und stellt auch geduldige Eltern oft auf eine harte Probe. An diesem Abend werden die entwicklungspsychologischen Hintergründe der Trotzphase betrachtet und konkrete Hilfestellungen aufgezeigt.

Leitung: Maria Frenzel, Pädagogin M.A. und Soziotherapeutin

Kursort: online über Zoom

Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de

25-30-046K 1 Abend - 2 Kstd.

Donnerstag, 13.03.25, 19.30 - 21.00 Uhr

„Hör mir doch zu !!!“

Wie eine gute Kommunikation in der Familie gelingt

An diesem Abend werden wir uns verschiedene Kommunikationsmodelle anschauen, die wir gut auf die eigene Familie übertragen können. Das hilft zu verstehen, warum es manchmal schwierig ist, ruhig und konfliktfrei zu kommunizieren, und was das mit unseren eigenen Prägungen zu tun hat.

Ein gelasseneres und verständnisvolles Miteinander ist das Ziel und die Basis für einen entspannten Alltag. Deshalb lohnt es sich, mal genauer hinzuschauen.

Inhalte des Elternabends werden sein:

- Eigene Sprachmuster
- Verhinderer von guten Gesprächen
- Verschiedene Kommunikationsmodelle
- Mehr Balance in der Familie durch bewusstes Kommunizieren
- Herz über Kopf – Wertschätzung und liebevoller Umgang miteinander

„AHA“-Momente sind garantiert

Leitung: Jolanthe Hüber, Psychologische Beraterin,
Stress- und Burnout-Seminarleiterin

Kursort: Ev. Familienzentrum Altstadt Bottrop,
Im Beckedal 1, Tel. 02041-61713

Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de

25-30-047K 1 Abend - 2 Kstd

Montag, 12.05.25, 19.30 - 21.00 Uhr

„Stärken stärken“

Potentiale fördern – Talente entdecken – Mut entwickeln – Selbstvertrauen stärken

Viel zu oft werden schon kleine Kinder beurteilt, verurteilt und entwickelt so teilweise schon früh Unsicherheiten. Sehr schnell werden sie nach Leistungen bewertet und nicht nach ihren Stärken.

An diesem Abend wird die Sicht auf das positive im Kind und in uns selbst gelenkt. Wir holen die Kraft aus schon bewältigten Herausforderungen, legen den Fokus auf die wunderbaren Fähigkeiten, die jeder von uns in sich trägt.

Es geht darum, die eigenen Talente und Stärken zu erkennen und zu nutzen.

Inhalt des Kurses:

- Lernen durch Erfahrung: Es werden Übungen und Methoden vorgestellt und durchgeführt, die später mit den Kindern wiederholt werden können.
- Kreative Möglichkeiten werden vorgestellt.
- Durch Selbsterfahrung können eigene Stärken wahrgenommen und die Wirksamkeit der Methoden unmittelbar erfahren werden.

Leitung: Jolanthe Hüber, Psychologische Beraterin, Stress- und Burnout-Seminarleiterin

Kursort: Ev. Familienzentrum Altstadt Bottrop, Im Beckedal 1, Tel. 02041-61713

25-40-029K 1 Abend - 2 Kstd.
Dienstag, 28.10.25, 19.30 - 21.00 Uhr

Für das Team der Ev. KiTa Altstadt Bottrop

„Raus aus dem Hamsterrad“ -

Wege zu mehr Gelassenheit im Job und zu Hause

Um sich vor zu großem Stress und Burnout zu schützen, ist es wichtig, Strategien für einen gesunden Umgang mit Belastungen zu entwickeln.

Mit Impulsvorträgen und praktischen Übungen werden wir uns mit folgenden Themen beschäftigen:

- persönliche Stressauslöser erkennen, verstehen und verändern
- eigene Denkmuster überprüfen und sich auf neue Gedanken bringen
- Entspannungs- und Genussstraining
- Tipps für einen guten Schlaf

Leitung: Jolanthe Hüber, Psychologische Beraterin, Stress- und Burnout-Seminarleiterin

Kursort: Ev. Familienzentrum Altstadt Bottrop, Im Beckedal 1, Tel. 02041-61713

25-40-030K 1 Vormittag - 3 Kstd.
Donnerstag, 30.01.25, 10.00 – 12.15 Uhr

In Kooperation mit dem Evangelischen Familienzentrum Eigen 2, Bottrop



Warum Kinder Grenzen brauchen - online

Kinder brauchen und suchen die Erfahrung von Grenzen. Mehr noch: Alle Eltern kennen Situationen, in denen Kinder förmlich nach Grenzen schreien. Hat der Kampf um die Durchsetzung des eigenen Willens erst einmal begonnen, werden sie lauter und fordernder, bis es schließlich heißt: Schluss jetzt! Bis hierhin und nicht weiter! Einen solchen Schlusstrich zu ziehen, fällt vielen Eltern schwer, denn seinem Kind Grenzen setzen bedeutet schließlich auch, sich selbst von ihm abzugrenzen. Warum Kinder aber genau diese Abgrenzung von den Eltern brauchen und in welchem Alter der Kinder sie beginnen muss, ist Thema dieses Abends.

Leitung: Maria Frenzel, Pädagogin M.A. und Soziotherapeutin
Kursort: online über Zoom
Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de
25-30-048K 1 Abend - 2 Kstd.
Mittwoch, 05.11.25, 19.30 - 21.00 Uhr

„Was macht ihr denn da?“

Gesprächsabend zum Thema kindliche Sexualität und Sexualerziehung

Dass die Entwicklung von Sexualität für den Menschen ein wesentliches Element in der Persönlichkeitsentwicklung ist, wissen inzwischen viele Eltern und viele bemühen sich auch, dieses Thema in ihre Erziehung einzubringen. Dennoch gibt es bei der Sexualerziehung immer wieder schwierige, peinliche und unangenehme Situationen, die man jedoch eher selten mit anderen Eltern bespricht. „Ist das eigentlich noch normal?“, „Wie sag ich's meinem Kind?“, „Wo sind meine Grenzen und was kann schädlich sein?“. Diese und ähnliche Fragen tauchen bei allen Eltern irgendwann einmal auf und es kann sehr hilfreich, entlastend (und auch lustig) sein, sich mit anderen Eltern auch einmal über dieses Thema auszutauschen.

Leitung: Saskia Ülker, Sexualpädagogin Donum Vita
Kursort: Ev. Familienzentrum Eigen 2, Gladbecker Str. 258,
46240 Bottrop, Tel. 02041-3729820
Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de
25-30-049K 1 Abend - 2 Kstd.
Donnerstag, 13.03.25, 19.00 – 20.30 Uhr

In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Batenbrock



Schreibbaby und Zappelphilipp

Es gibt Säuglinge und Kleinkinder, die einfach nicht zur Ruhe kommen. Sie sind ständig in Bewegung, ihre Stimmung kippt schnell, sie lassen sich schlecht beruhigen, sie spielen nur kurz... Es gibt eine Reihe von möglichen Ursachen, warum Ihr Kind sich so verhält. Wir möchten Ihnen diese möglichen Ursachen aufzeigen, aber auch möglichen Wege, wie Sie Ihrem Kind helfen können ruhiger und aufmerksamer zu werden.

Leitung: Stephanie Gruchot, Lebenshilfe Dorsten
Kursort: Ev. Familienzentrum Batenbrock, Beckstr. 139,
46238 Bottrop, Tel. 02041-317036
Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de
25-30-050K 1 Abend - 2 Kstd.
Montag, 17.03.25, 19.00 - 20.30 Uhr

„Was macht ihr denn da?“

Gesprächsabend zum Thema kindliche Sexualität und Sexualerziehung

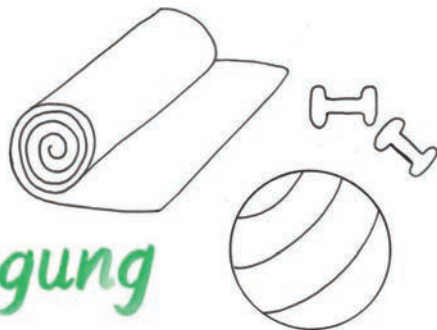
Dass die Entwicklung von Sexualität für den Menschen ein wesentliches Element in der Persönlichkeitsentwicklung ist, wissen inzwischen viele Eltern und viele bemühen sich auch, dieses Thema in ihre Erziehung einzubringen. Dennoch gibt es bei der Sexualerziehung immer wieder schwierige, peinliche und unangenehme Situationen, die man jedoch eher selten mit anderen Eltern bespricht. „Ist das eigentlich noch normal?“, „Wie sag ich's meinem Kind?“, „Wo sind meine Grenzen und was kann schädlich sein?“. Diese und ähnliche Fragen tauchen bei allen Eltern irgendwann einmal auf und es kann sehr hilfreich, entlastend (und auch lustig) sein, sich mit anderen Eltern auch einmal über dieses Thema auszutauschen.

Leitung: Saskia Ülker, Sexualpädagogin Donum Vita
Kursort: Ev. Familienzentrum Batenbrock, Beckstr. 139,
46238 Bottrop, Tel. 02041-317036
Anmeldung: online über www.pgh-dorsten.de
25-30-051K 1 Abend - 2 Kstd.
Donnerstag, 25.09.25, 19.00 – 20.30 Uhr

Gesundheit



Bewegung



Entspannung

Bewegung und Entspannung sind unverzichtbare Bestandteile einer gesunden Lebensweise.

Unsere Kurse

- zeigen Ihnen Wege aus dem Stress,
- fördern positive Körpererfahrung,
- vermitteln Freude an der Bewegung
- und tragen so zu Wohlbefinden und Lebensfreude bei.

Feldenkrais: Bewusstheit durch Bewegung

„Nur wenn wir wissen, was wir tun, können wir tun, was wir wollen.“ (Moshé Feldenkrais)

Die Feldenkrais-Methode - begründet von dem israelischen Wissenschaftler Moshé Feldenkrais - ist ein Weg, über das Bewusstwerden von Bewegung die Lebensqualität zu verbessern. In diesem Kurs führen Sie unter Anleitung einfache Bewegungsabläufe behutsam und ohne Anstrengung durch, die für Menschen jeden Alters möglich sind. Sie erkunden dabei eigene gewohnheitsmäßige Bewegungsmuster. Haltungen und Bewegungen werden spürbar, bewusster und damit veränderbar, alternative Handlungsweisen können entdeckt werden. Über dieses bewusste Erleben der Bewegung können Sie lernen, was der jeweiligen Aufgabe angemessen ist und wie Sie überflüssige Anstrengungen vermeiden können. Die Körperwahrnehmung verbessert sich, und auf ganzheitliche Weise werden körperliche und geistige Funktionen beeinflusst.

Die Feldenkrais-Methode ist für alle geeignet, die mehr über sich erfahren wollen und dabei einen körperorientierten Ansatz wählen.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke.

Leitung: Manuel Reetz, Feldenkrais-Pädagoge
und ChildSpace-Lehrer

Kursort: Kita Joachimstraße, Joachimstr. 9

25-80-001 9 Abende - 18 Kstd. - Gebühr 152,80 €
Beginn: Montag, 20.01.25, 18.00 - 19.30 Uhr

25-80-002 9 Abende - 18 Kstd. - Gebühr 152,80 €
Beginn: Montag, 28.04.25, 18.00 - 19.30 Uhr

25-80-003 8 Abende - 16 Kstd. - Gebühr 136,10 €
Beginn: Montag, 27.10.25, 18.00 - 19.30 Uhr

Fit durch Bewegung

Gymnastik für Frauen ab 50

In dieser Gruppe ist das Tempo etwas ruhiger. Gezielte Übungen für Schultern, Rücken, Bauch und Po helfen, die Muskeln aufzubauen und zu erhalten.

Leitung: Astrid Zeiler-Kendt, MFA / Pilates-Trainerin
Kursort: Soziokulturelles Zentrum „DAS LEO“,
Fürst-Leopold-Allee 70

25-80-004 20 Abende - 40 Kstd. - Gebühr 141,40 €
Beginn: Dienstag, 21.01.25, 18.00 - 19.30 Uhr

25-80-005 11 Abende - 22 Kstd. - Gebühr 79,10 €
Beginn: Dienstag, 09.09.2025, 18.00 - 19.30 Uhr

Autogenes Training für Anfänger:innen

Autogenes Training gehört zu den anerkannten und bewährten psychotherapeutischen Verfahren. Ziel ist eine schlafähnliche körperliche Umschaltung, die in sechs Stufen erarbeitet wird. Mit den Übungen der Grundstufe - Ruhe, Schwere, Wärme, Atmen - ist es ganz leicht, diese Methode zu erlernen und zur wirksamen Entspannung anzuwenden.

Bitte bringen Sie mit: eine kleine Decke und bei Bedarf ein kleines Kissen.

Leitung: Dr. Hans-Udo Schneider, Dipl.-Psychologe, Pfarrer
Kursort: Glück-Auf-Str. 6

25-80-006 6 Abende - 12 Kstd. - Gebühr 67,80 €
Beginn: Mittwoch, 05.03.2025, 18.30 - 20.00 Uhr

Achtsamkeitstraining

Achtsamkeit ist eine grundlegende und jedem Menschen zugängliche Fähigkeit und Haltung, die sich durch regelmäßige Übung entwickeln lässt.

Achtsamkeit heißt, den gegenwärtigen Moment bewusst wahrzunehmen, ohne zu urteilen oder zu werten.

Doch diese Aufmerksamkeit über längere Zeit aufrechtzuerhalten, ist leichter gesagt als getan. Die Anforderungen und die Geschäftigkeit des Alltags lassen uns immer wieder abschweifen und oftmals verlieren wir uns in Gedanken und Gefühlen, die sich vor allem mit der Vergangenheit oder mit der Zukunft beschäftigen.

Achtsamkeits- und Aufmerksamkeitstraining schaffen einen frischen Blick auf die Situation - open mind!

Der Kurs ist geeignet für Menschen

- die lernen möchten, mit beruflichem oder privatem Stress besser umzugehen
- die unter Konzentrationsmangel, innerer Unruhe, Schlafstörungen oder Erschöpfung leiden
- die an akuten oder chronischen Krankheiten und Schmerzen leiden
- die eine sinnvolle und heilsame Ergänzung zu einer medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung suchen
- die einen aktiven Beitrag zum Erhalt ihrer Gesundheit leisten möchten
- die ganz allgemein an einer Schulung der Achtsamkeit interessiert sind.

Leitung: N.N.

Kursort: Glück-Auf-Str. 6

25-80-007 1 Samstagvormittag - 4 Kstd - Gebühr 32,80 €

Termin bei Drucklegung nicht bekannt, 10.00 - 13.00 Uhr

25-80-008 Samstagvormittag - 4 Kstd - Gebühr 32,80 €

Termin bei Drucklegung nicht bekannt, 10.00 - 13.00 Uhr

Beckenbodengymnastik

Der Kurs ist für Frauen jeden Alters geeignet und verlangt keine körperliche Kondition. Bei kontinuierlichem Training erreichen Sie durch einfache, wirkungsvolle Übungen eine Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Die Übungen eignen sich auch sehr gut als Rückbildungsgymnastik nach einer Schwangerschaft. Junge Mütter können selbstverständlich ihre Babys zum Kurs mitbringen.

Sie lernen, Ihre Beckenbodenmuskulatur bewusst wahrzunehmen und die Übungen in den Tagesablauf zu integrieren. Auch werden viele Tipps und Tricks vermittelt, um den Beckenboden zu schonen und Alltagsfehler zu vermeiden.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, ein großes Handtuch und rutschfeste, warme Socken.

Leitung: Elke Kleine-Bley, Masseurin

Kursort: Soziokulturelles Zentrum „DAS LEO“,
Fürst-Leopold-Allee 70

25-80-009 11 Vormittage – 15 Kstd. - Gebühr 74,50 €
Beginn: Mittwoch, 22.01.25, 9.00 - 10.00 Uhr

25-80-010 7 Vormittage - 9 Kstd. - Gebühr 48,50 €
Beginn: Mittwoch, 30.04.25, 9.00 - 10.00 Uhr

25-80-011 9 Vormittage - 12 Kstd. - Gebühr 61,50 €
Beginn: Mittwoch, 10.09.25, 9.00 - 10.00 Uhr

Rücken-Fitness

Rückenschmerzen können viele Ursachen haben. Die meisten Rückenbeschwerden lassen sich aber letzten Endes auf zu schwache Muskulatur zurückführen. Zu schwache Muskeln führen zu Fehlhaltungen, die die überlastete Muskulatur verkrampfen und verspannen lassen. Die Verspannung führt zu einer Mangeldurchblutung des Muskels, was die Symptomatik weiter verschlechtert. Zu schwache Muskeln führen aber auch dazu, dass das Körpergewicht nicht mehr zum größten Teil von diesen Muskeln getragen wird, sondern auf der Wirbelsäule und den zwischen den Wirbeln liegenden Bandscheiben ruht. Das begünstigt langfristig Abnutzungserscheinungen. Auch wenn bereits solche Abnutzungserscheinungen vorliegen, kann ein Rückentraining helfen. Ziel der Kurse ist das Erlernen von entlastenden, ausgleichenden und die Muskulatur stärkenden Übungen für die Gesunderhaltung des Rückens.

Bitte bringen Sie mit: ein Kissen, ein Handtuch und leichte, bequeme Sportkleidung.

Leitung: Regina Dietz, Übungsleiterin, zertifiziert für Reha-Sport
Kursort: Soziokulturelles Zentrum „DAS LEO“,
Fürst-Leopold-Allee 70

Rücken-Fitness 1

- 25-80-012 23 Vormittage - 37 Kstd. - Gebühr 136,20 €
Beginn: Dienstag, 14.01.25, 8.45 - 10.00 Uhr
- 25-80-013 11 Vormittage - 18 Kstd. - Gebühr 66,70 €
Beginn: Dienstag, 09.09.25, 8.45 - 10.00 Uhr

Rücken-Fitness 2

- 25-80-014 20 Vormittage - 33 Kstd. - Gebühr 118,80 €
Beginn: Donnerstag, 16.01.25, 8.30 - 9.45 Uhr
- 25-80-015 11 Vormittage - 18 Kstd. - Gebühr 66,70 €
Beginn: Donnerstag, 11.09.25, 8.30 - 9.45 Uhr

Rücken-Fitness 3

- 25-80-016 23 Vormittage - 38 Kstd. - Gebühr 136,20 €
Beginn: Dienstag, 14.01.25, 10.00 - 11.15 Uhr
- 25-80-017 11 Vormittage - 18 Kstd. - Gebühr 66,70 €
Beginn: Dienstag, 09.09.25, 10.00 - 11.15 Uhr

Rücken-Fitness 4

- 25-80-018 20 Vormittage - 33 Kstd. - Gebühr 118,80 €
Beginn: Donnerstag, 16.01.25, 11.15 - 12.30 Uhr
- 25-80-019 11 Vormittage - 18 Kstd. - Gebühr 66,70 €
Beginn: Donnerstag, 11.09.25, 11.15 - 12.30 Uhr

Gymnastik für die ältere Generation

Tun Sie mit anderen zusammen etwas für sich und Ihre Gesundheit! Durch gezielte Übungen werden Muskulatur und Gelenke gekräftigt, die Gleichgewichtsfähigkeit geschult und Ihr physisches und psychisches Wohlbefinden deutlich gesteigert.

Leitung: Trudi Irrgang, Übungsleiterin für Seniorensport
Kursort: Soziokulturelles Zentrum „DAS LEO“,
Fürst-Leopold-Allee 70

- 25-80-020 18 Vormittage - 24 Kstd. - Gebühr 86,50 €
Beginn: Donnerstag, 23.01.25, 10.00 - 11.00 Uhr
- 25-80-021 11 Vormittage - 15 Kstd. - Gebühr 54,00 €
Beginn: Donnerstag, 11.09.25, 10.00 - 11.00 Uhr

Fitness-Gymnastik für Frauen

In diesem Kurs trainieren Sie Kondition und Koordination bei ansprechender Musik. Gymnastik und anschließendes Stretching fördern die Beweglichkeit. Leichtes Krafttraining baut Ihre Muskeln auf und unterstützt das Haltungs- und Bewegungssystem. Entspannungsübungen beenden die Stunde. Alle Übungen werden rückschonend durchgeführt.

Leitung: N.N.

Kursort: Turnhalle der Albert-Schweitzer-Schule,
Glück-Auf-Str. 267

25-80-022 18 Abende - 30 Kstd. - Gebühr 176,70 €
Beginn: Mittwoch, 22.01.25, 19.00 - 20.15 Uhr

25-80-023 10 Abende - 17 Kstd. - Gebühr 101,40 €
Beginn: Mittwoch, 10.09.25, 19.00 - 20.15 Uhr

Kurse in Dorsten-Mitte

Bewegt älter werden

Diese Gruppe ist offen für alle, die sich fit fühlen für Gymnastik auch mit Musik. Durch gezielte Übungen werden Muskulatur und Gelenke gekräftigt und die allgemeine Beweglichkeit gefördert. Auch „junge“ Senior:innen sind herzlich zur Teilnahme eingeladen.

Leitung: Trudi Irrgang, Übungsleiterin für Seniorensport

Kursort: Ev. Kirchengemeinde Dorsten,
Gemeindezentrum Südwall 5

Anmeldung: telefonisch bei der Kursleiterin
Trudi Irrgang, Tel. 02362-72920

25-80-024 19 Vormittage - 25 Kstd. - Gebühr 91,20 €
Beginn: Dienstag, 28.01.25, 9.00 - 10.00 Uhr

25-80-025 11 Vormittage - 15 Kstd. - Gebühr 54,00 €
Beginn: Dienstag, 09.09.25, 9.00 - 10.00 Uhr

Kurse in Dorsten-Holsterhausen

Gymnastik für die ältere Generation

Im Alter durch sanftes und vielseitiges Training fit und beweglich bleiben. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm z. B. mit Musik zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, Koordination und Balanceübungen.

Leitung: Helgard Sasonow, Übungsleiterin

Kursort: Turnhalle der Antoniusschule, Heroldstr. 1

Anmeldung: in der ersten Kursstunde bei der Kursleiterin

25-80-026 12 Nachmittage - 16 Kstd. - Gebühr 58,70 €
Beginn: Dienstag, 21.01.25, 13.45 - 14.45 Uhr

25-80-027 8 Nachmittage - 11 Kstd. - Gebühr 40,10 €
Beginn: Dienstag, 29.04.25, 13.45 - 14.45 Uhr

25-80-028 11 Nachmittage - 15 Kstd. - Gebühr 54,00 €
Beginn: Dienstag, 09.09.25, 13.45 - 14.45 Uhr



Zumba® Fitness

Zumba macht Spaß und dient Ihrer Fitness. Es handelt sich um ein Tanz- und Fitnessprogramm, das sich aus südamerikanischen und internationalen Tanzstilen und Musik zusammensetzt. Schnelle und langsame Rhythmen wechseln sich ab und bilden ein ausgewogenes Programm. Aus dieser Kombination entsteht ein begeisterndes und sehr effektives Fitnesstraining, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau bietet. Sowohl Tänzer:innen als auch Nichttänzer:innen können dem Zumba-Programm sofort und einfach folgen. Es richtet sich an alle, die mit Spaß ihre Gesundheit und ihre Fitness fördern wollen.

Bitte bringen Sie mit: ein Handtuch und ein Getränk.

Leitung:	Anja Hallbauer, Zumba-Instructor, Übungsleiterin C-Lizenz
Kursort:	Turnhalle der Bonifatiuschule, Pliesterbecker Str. 76
25-80-029	12 Abende - 16 Kstd. - Gebühr 70,40 € Beginn: Mittwoch, 15.01.25, 19.00 - 20.00 Uhr
25-80-030	8 Abende - 11 Kstd. - Gebühr 48,00 € Beginn: Mittwoch, 30.04.25, 19.00 - 20.00 Uhr
25-80-031	12 Abende - 16 Kstd. - Gebühr 70,40 € Beginn: Mittwoch, 27.08.25, 19.00 - 20.00 Uhr

Hatha-Yoga

Yoga ist ein ganzheitlicher Weg zur Selbstfindung nach indischer Tradition und an kein Alter oder Geschlecht gebunden. Die uns bekannteste Art nennt sich Hatha-Yoga - der körperorientierte Teil des Yoga - mit Körperhaltungen, Atem- und Entspannungsübungen sowie Meditation. Durch vom Atem geführte Übungsfolgen entstehen körperliches Wohlbefinden, innere Ruhe und entspannte Wachheit, die dazu beitragen, Körper, Atem und Geist in Harmonie zu bringen und so die Lebensqualität zu verbessern.

Bitte bringen Sie mit: warme, bequeme Kleidung, eine Wolldecke und Wollsocken.

Leitung:	Susanne Könning-Tewes, Yoga-Lehrerin
Kursort:	Turnhalle der Bonifatiuschule, Pliesterbecker Str. 76
25-80-032	19 Abende - 38 Kstd. - Gebühr 158,80 € Beginn: Montag, 20.01.25, 17.30 - 19.00 Uhr
25-80-033	11 Abende - 22 Kstd. - Gebühr 93,20 € Beginn: Montag, 08.09.25, 17.30 - 19.00 Uhr

Kurse in Alt Wulfen

Fit ab 60

Durch regelmäßige sportliche Tätigkeit können Sie Ihre alltägliche Leistungsfähigkeit steigern. Mit vielfältigen Übungen aus den Bereichen Ausdauer, Kräftigung, Beweglichkeit und Koordination trainieren Sie Ihr Herz-Kreislauf-System, Muskulatur, Gelenke sowie Reaktion, Gleichgewicht und Orientierung. Damit der Spaß nicht zu kurz kommt, werden auch Aktivitäten wie zum Beispiel die alljährliche Fahrradtour durchgeführt.

Leitung: Ellen Sprung, Übungsleiterin

Kursort: Haus des Heimatvereins, Rhönweg 2

Anmeldung: in der ersten Kursstunde bei der Kursleiterin

25-80-034 21 Vormittage - 21 Kstd. - Gebühr 75,70 €
Beginn: Mittwoch, 22.01.25, 8.30 - 9.15 Uhr

25-80-035 11 Vormittage - 11 Kstd. - Gebühr 41,10 €
Beginn: Mittwoch, 10.09.25, 8.30 - 9.15 Uhr

Kurse in Wulfen

Zumba® Gold

Lust auf Tanzen und Fitness mit jeder Menge Spaß? Doch der beliebte Zumba® Fitness Kurs ist zu intensiv?

Kein Problem! Zumba® Gold ist ideal für Einsteiger:innen, ältere Erwachsene und für alle mit besonderen körperlichen Bedürfnissen wie Schwangerschaften, Verletzungen, nach Operationen oder Long Covid.

In zwangloser Atmosphäre vermittelt der Kurs alle Fitness-Elemente (Herz-Kreislaufübungen, Muskel-Training, Verbesserung der Flexibilität und Gleichgewicht), die durch die mitreißende Musik jeden zum Schwitzen bringen, um dann mit neuer Kraft aus dem Kurs zu kommen.

Bitte bringen Sie mit: ein Handtuch und ein Getränk.

Leitung: Anja Hallbauer, Zumba-Instructor, Übungsleiterin C-Lizenz
Kursort: TSZ Royal Wulfen e.V., Rhönweg 7

25-80-036 12 Vormittage - 16 Kstd. - Gebühr 76,40 €
Beginn: Dienstag, 14.01.25, 9.30 - 10.30 Uhr

25-80-037 8 Vormittage - 11 Kstd. - Gebühr 52,00 €
Beginn: Dienstag, 29.04.25, 9.30 - 10.30 Uhr

25-80-038 12 Vormittage - 16 Kstd. - Gebühr 76,40 €
Beginn: Dienstag, 26.08.25, 9.30 - 10.30 Uhr

Rücken-Fitness

Rückenschmerzen können viele Ursachen haben. Werden sie durch Haltungsfehler, Schäden an den Bandscheiben oder Beeinträchtigung der Rückenmuskulatur verursacht, kann dem durch gezielte Gymnastik, Erlernen richtiger Verhaltensweisen und Anwendung bestimmter Übungen entgegengewirkt werden. Ziel der Kurse ist das Erlernen von entlastenden, ausgleichenden und die Muskulatur stärkenden Übungen für die Gesunderhaltung des Rückens.

Bitte bringen Sie mit: eine Matte, ein Handtuch und leichte, bequeme Sportkleidung.

- Leitung: Susanne Winck, Übungsleiterin B Prävention
Kursort: Ev. Kinder- und Jugendhaus Rottmannshof, Alter Garten 7
Anmeldung: in der ersten Kursstunde bei der Kursleiterin
- 25-80-039 19 Abende - 38 Kstd. - Gebühr 134,50 €
Beginn: Montag, 20.01.25, 18.00 - 19.30 Uhr
- 25-80-040 11 Abende - 22 Kstd. - Gebühr 79,10 €
Beginn: Montag, 08.09.25, 18.00 - 19.30 Uhr

Kurse in Gahlen

Gymnastik für die ältere Generation - Stuhlgymnastik

Die Übungen im Sitzen erhalten und verbessern die Beweglichkeit der Fuß-, Knie- und Hüftgelenke. Sie trainieren die Muskulatur und die Koordinationsfähigkeit. Musik und kleine Geräte wie z. B. Therabänder tragen zum Erfolg bei. Außerdem wirkt sich auch die Gemeinschaft positiv auf das gesundheitliche Befinden aus. Freies Aufstehen wird für jede/jeden wieder möglich!

- Leitung: Conny Rothe, Übungsleiterin
Kursort: Ev. Gemeindehaus, Kirchstr. 80
Anmeldung: in der ersten Kursstunde bei der Kursleiterin
- 25-80-041 19 Vormittage - 25 Kstd. - Gebühr 91,20 €
Beginn: Montag, 20.01.25, 10.00 - 11.00 Uhr
- 25-80-042 11 Vormittage - 15 Kstd. - Gebühr 54,00 €
Beginn: Montag, 08.09.25, 10.00 - 11.00 Uhr

Ausgleichsgymnastik für Frauen

In dieser Gruppe ist das Tempo ruhiger als in der nachfolgenden. Im Vordergrund stehen Aufbau sowie Erhalt der gesamten Muskulatur. Auch hier sind Atem- und Entspannungsübungen unverzichtbare Elemente der Übungsstunde.

Leitung: Astrid Zeiler-Kendt, MFA / Pilates-Trainerin

Kursort: Mehrzweckraum des TuS Gahlen,
Im Aap 53, Schermbeck-Gahlen

Anmeldung: telefonisch bei der Kursleiterin
Astrid Kendt, Tel. 0160-91959916

25-80-043 21 Nachmittage - 28 Kstd. - Gebühr 100,40 €
Beginn: Mittwoch, 22.01.25 14.45 - 15.45 Uhr

25-80-044 11 Nachmittage - 15 Kstd. - Gebühr 54,00 €
Beginn: Mittwoch, 10.09.25, 14.45 - 15.45 Uhr

Fit ab 50

Nach einer Aufwärmphase folgen gezielte Übungen für Schultern, Rücken, Bauch und Po zum Aufbau und Erhalt der gesamten Muskulatur. Zu ruhiger Musik erfolgt das Ausklingen der Stunde, mit Entspannungs- und Dehnübungen auf der Matte.

Leitung: Astrid Zeiler-Kendt, MFA / Pilates-Trainerin

Kursort: Mehrzweckraum des TuS Gahlen,
Im Aap 53, Schermbeck-Gahlen

Anmeldung: telefonisch bei der Kursleiterin
Astrid Kendt, Tel. 0160-91959916

25-80-045 21 Nachmittage - 28 Kstd. - Gebühr 100,40 €
Beginn: Mittwoch, 22.01.2025, 16.00 - 17.00 Uhr

25-80-046 11 Nachmittage - 15 Kstd. - Gebühr 54,00 €
Beginn: Mittwoch, 10.09.2025, 16.00 - 17.00 Uhr



Das sagen unsere Teilnehmenden:

*Wir kommen
gerne wieder!*

Super Kursleitung!

*Ich bin schon
5 Jahre dabei!*

*Tolle Musik,
tolle Trainerin,
tolle Choreo -
eine super
Kombi!*

*Wir freuen uns schon auf
den nächsten Kurs.*

*Wir haben viel
zusammen gelacht
und auch schöne
ruhige Momente
erlebt.*

Wohnortnah

Paul-Gerhardt-Haus · Familie ist kostbar

Lebensgestaltung



Kompetenzen

Die Kurse dieses Fachbereichs bieten Ihnen ein breites Spektrum von Themen und Impulsen

- für die Erweiterung von Horizonten und Lebenskreisen
- für persönliche Entwicklung und das Leben in Beziehungen
- für Erweiterung von beruflichen und persönlichen Kompetenzen
- für die Bewältigung von kritischen Lebenssituationen und Übergängen
- für Austausch, Begegnung und neue Perspektiven

Tipps und Infos zum beruflichen Wiedereinstieg von Frauen

Zurück in den Beruf – aber wie? Eine Frage, die sich viele Frauen stellen, wenn sie nach längerer Familienphase wieder erwerbstätig sein wollen, sei es, dass sie im Anschluss an eine Elternzeit oder Beurlaubung vor einem Arbeitgeberwechsel stehen, sei es, dass sie sich im Anschluss an die Familienphase beruflich völlig neu orientieren möchten. Viele Fragen drängen sich auf: Welche Chancen habe ich eigentlich? Was sind geeignete Qualifizierungsmaßnahmen? Wie punkte ich bei möglichen Arbeitgebern in Bewerbungsschreiben und bei Vorstellungsgesprächen? Welche Möglichkeiten gibt es, Teilzeitwünsche zu realisieren? Und wie sieht es aus, wenn ich aus Gründen von Kinderbetreuung oder Pflege eine Ausbildung bisher nicht abschließen konnte?

Tipps und Infos in dieser Orientierungsphase bietet die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Dorsten in Kooperation mit dem Paul-Gerhardt-Haus an. Die Beratung ist individuell und vertraulich. Bitte wenden Sie sich persönlich an die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Dorsten.

Kontakt: Jacky Möller, Tel.: 02362-663420
E-Mail: Gleichstellungsbeauftragte@dorsten.de

Workshop Berufliche Veränderung für Eltern

Ein Baby und die intensive Zeit mit der Familie während der Elternzeit führen oft dazu, dass wir unseren alten Job hinterfragen. Häufig ist aber auch klar, dass es beruflich mit Kindern nicht einfach so weitergehen kann wie vor der Familiengründung. Wir stellen uns Fragen wie:

- Wie möchte ich nach der Elternzeit arbeiten? Möchte ich wirklich in den alten Job zurück?
- Gibt es eine andere Arbeit, die vielleicht viel besser zu mir passt?
- Was kann ich eigentlich? Und wie lässt sich damit Geld verdienen?
- Wie teile ich meine Zeit am besten zwischen Job und Familie auf?
- Wieviel Zeit habe ich für mich?

In dem ca 3-stündigen Workshop werden wir gemeinsam auf Ihre Fragen zu Ihrer beruflichen Entwicklung mit Familie eingehen und Ihren bisherigen beruflichen Weg in den Blick nehmen. Darauf aufbauend werden wir Ideen entwickeln, wie es beruflich mit der neuen Familiensituation weitergehen kann. Dazu verwenden wir u.a. das IKIGAI-Modell.

Workshopinhalte:

- Vorstellung
- Mitgebrachte Fragen / Themen
- Vorstellung Konzept IKIGAI : Wofür es sich zu leben lohnt
- Was liebe ich?
- Was kann ich? Erstellung eines Kompetenzkoffers in Kleingruppen, WhatsApp an andere
- Was will ich? Vorstellung des Ansatzes von Hintergrundgesprächen
- Was will ich nicht?
- Was würde ich tun, wenn Fähigkeiten keine Rolle spielen? Selbstreflexion
- Wie lässt sich damit Geld verdienen? Wie lässt sich das mit der Familie kombinieren?
- Wie komme ich dahin? - Miniprojekt

Leitung: Corinna Weber, People & Culture Managerin

Kursort: Glück-Auf-Str. 6

25-40-001 1 Vormittag - 4 Kstd.

Samstag, 10.00 - 13.00 Uhr

Termin stand bei Drucklegung noch nicht fest

Hinweis

Schwerpunkt Demenz

„Dich pflegen und für mich sorgen?“ - Chancen und Grenzen der Pflege durch Angehörige

Sind die eigenen Eltern an Demenz erkrankt, dann stehen plötzlich Fragen im Raum wie:

- Was kommt auf mich zu? Wie kann ich die Erkrankung meinen Kindern erklären?
- Welche emotionalen und körperlichen Grenzen habe ich bezüglich der Pflege meiner Eltern?
- Wie schaffe ich es trotzdem, noch selbst mein Leben zu leben?
- Was verpasse ich, wenn ich mich nicht mit einbringe?
- und besonders: Was brauche ich, um zwischendurch wieder auftanken zu können?

An diesem Abend erarbeiten wir gemeinsam Argumente für oder gegen die Entscheidung, die eigenen Eltern mit Demenz eng zu betreuen und/oder die Pflege (mit) zu übernehmen.

Durch viele Gedankenanstöße und noch mehr handfeste Fakten werden Sie Ihre persönliche Entscheidung treffen. Sie werden hierdurch innerlich zur Ruhe kommen und sind anschließend in der Lage, diese bewusste Entscheidung deutlich besser vor Ihrem Umfeld zu vertreten.

„Denn Wissen entlastet und gibt Kraft für den Umgang mit dem Erkrankten.“

Leitung: Michaela Felsner, Dipl.- Ergotherapeutin,
„Anker.Felsner“- Hilfe bei Demenz
Kursort: Ev. Familienzentrums Wittenbrink,
Im Hundel 81, Tel. 02369-5115

25-40-024K s. Seite 46

Fahren ohne Alkohol

Alkohol ist nach wie vor die häufigste Unfallursache im Straßenverkehr. Schon bei einem Alkoholwert von 0,3 Promille kommt es zu deutlichen Veränderungen des Fahrverhaltens. Personen, denen die Fahrerlaubnis entzogen wurde, müssen in aller Regel ihre Fahrtauglichkeit über ein positives Gutachten einer anerkannten medizinisch-psychologischen Untersuchungsstelle (MPU) nachweisen. Fast zwei Drittel der Antragsteller fallen dabei durch. Die entscheidende Ursache liegt nicht - wie unseriöse Beratungsinstitute glauben machen wollen - in der unzureichenden Gutachtenpraxis, sondern in der mangelnden Selbstreflexion der Suchtproblematik durch die Betroffenen.

Hier wollen die Kurse Hilfestellung und Wege aus der Krise bzw. Abhängigkeit eröffnen. Über die Teilnahme wird eine Bescheinigung ausgestellt.

Vor Kursbeginn findet ein Vorgespräch statt, bei dem sich Interessent:innen über den Kurs informieren können. **Zu dem Vorgespräch bitten wir um telefonische Anmeldung: 02362-71161.**

Leitung: Dr. Hans-Udo Schneider, Dipl.- Psychologe, Pfarrer
Kursort: Glück-Auf-Str. 6

25-40-002 Vorgespräch: Montag, 24.02.2025, 17.00 Uhr
6 Abende - 18 Kstd. - Gebühr 400,00 €
Beginn: Montag, 03.03.2025, 17.00 - 19.15 Uhr

Selbsthilfegruppen

Gesprächskreis krebskranker Frauen

Wir sind eine Gruppe von Frauen, die unterschiedliche Krebserkrankungen hinter sich haben.

Wir treffen uns, um Kontakte zu pflegen, etwas zu unternehmen und uns über Fragen, Sorgen und Probleme auszutauschen.

Sind Sie auch betroffen? Sie sind herzlich eingeladen, einfach mal vorbeizuschauen und/oder anzurufen.

Termine: 1. und 3. Donnerstag im Monat (Ferien ausgenommen)

Kontakt: Sandra Neugebauer, Tel. 0157-38260023

Kursort: Soziokulturelles Zentrum
„DAS LEO“, Fürst-Leopold-Allee 70

25-40-003 10 Nachmittage - 30 Kstd.

Beginn: Donnerstag, 16.01.25, 14.30 - 16.45 Uhr

25-40-004 7 Nachmittage - 21 Kstd.

Beginn: Donnerstag, 04.09.25, 14.30 - 16.45 Uhr



Psychose-Gespräche

Viele Menschen leiden unter psychischen Belastungen, sei es als Betroffene oder als Angehörige, und suchen nach Möglichkeiten, damit zu leben, Unterstützung zu erfahren und neue Perspektiven zu entwickeln. Dies ist ein offenes Angebot und richtet sich an Betroffene, Angehörige und Interessierte. Neue Teilnehmer:innen sind jederzeit herzlich willkommen.

Termine: mittwochs alle 14 Tage (Ferien ausgenommen)

Kontakt: und weitere Informationen: Dirk Rolandus-Boers,
Tel. 02362-795634

Leitung: Dirk Rolandus-Boers

Kursort: Soziokulturelles Zentrum „DAS LEO“,
Fürst-Leopold-Allee 70

25-40-005 12 Abende - 32 Kstd.

Beginn: Mittwoch, 22.01.25, 17.30 - 19.30 Uhr

25-40-006 7 Abende - 19 Kstd.

Beginn: Mittwoch, 10.09.25, 17.30 - 19.30 Uhr

Lebenslabyrinth

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depression und Angsterkrankung

Wir sind eine Gemeinschaft depressiv erkrankter Menschen, die allesamt Erfahrungen mit dieser heimtückischen Krankheit haben, über die lieber geschwiegen als geredet wird. Man sieht uns unsere Krankheit meist nicht an. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, in Gruppenarbeit untereinander über unsere Situation zu reden, um die Kraft zu finden, offen mit unserer Krankheit umzugehen. In der Gruppe kann jeder sein, wie er ist. Man kann nichts Falsches sagen. Wir helfen uns und anderen, mit problematischen Situationen umzugehen. Unser Wunsch ist es, uns gegenseitig so zu stärken, dass wir zunehmend in der Lage sind, den Alltag zu bewältigen. Wir treffen uns in unregelmäßigen Abständen dienstags am späten Nachmittag. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Wir bitten um erste Kontaktaufnahme über Rainer Decke,
Tel. 0177-4547303

Leitung: Rainer Decke, Gruppenleitung
Kursort: Glück-Auf-Str. 6

25-40-007 12 Nachmittage - 36 Kstd.
Beginn: Dienstag, 21.01.25, 17.30 - 19.45 Uhr

25-40-008 7 Nachmittage - 21 Kstd.
Beginn: Dienstag, 09.09.25, 17.30 - 19.45 Uhr

Hinweis

„Sternenkinder“

Eine Gruppe für Mütter und Väter, deren Kind während oder kurz nach der Schwangerschaft gestorben ist
In Kooperation mit dem Ambulanten Hospizdienst Dorsten

*„Wenn du bei Nacht den Himmel anschaut,
wird es dir sein, als lachten alle Sterne,
weil ich auf einem von ihnen wohne,
weil ich auf einem von ihnen lache.“
Antoine de Saint-Exupéry*

Ihnen als Eltern ist das Unfassbare passiert. Ihr Kind ist gestorben. Es kommt nicht darauf an, wann die Schwangerschaft zu Ende war, ob Ihr Kind in der Schwangerschaft, während der Geburt oder Stunden, vielleicht auch Tage danach gestorben ist. Es tut weh! Wir lernen uns und unsere Umwelt in dieser schweren Zeit oft neu kennen. Wir sind traurig, wütend, ängstlich oder wir fühlen uns einfach wie betäubt. Da kann es guttun, mit anderen betroffenen Eltern zu sprechen. Hier haben Sie dazu die Möglichkeit. Sie sind nicht allein!

Die Gruppe trifft sich jeden dritten Montag im Monat von 19.30 - 21.00 Uhr im Cornelia-Funke-Baumhaus. Termine können aufgrund der Ferien abweichen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Wir bitten um eine vorherige Kontaktaufnahme mit der Gruppenleiterin Katharina Blankenhagen (Trauerbegleiterin und betroffene Mutter) per E-Mail katb-80@gmx.de

Fortbildungen

Grundlagen der Bindungstheorie und Bindungsforschung

Bindung ist der „Anfang von allem“. Kinder brauchen Bindung, um seelisch zu wachsen; sie ist zu Beginn des Lebens der erste Schritt auf unserem Weg zu eigenständigen Menschen.

Wer sich mit Fragen kindlicher Entwicklung und menschlicher Entwicklung befasst, kommt an dem Thema Bindung nicht vorbei. Deshalb ist sie konzeptioneller Schwerpunkt unserer Arbeit im PGH. Unsere frühen Bindungserfahrungen wirken ein Leben lang. Sie prägen unser Selbstwertgefühl, unsere Beziehungsfähigkeit, unsere emotionale und kognitive Entwicklung – und auch unsere mitunter schwierigsten Lebensaufgaben: die Gestaltung von Beziehungen/Bindungen und die Bewältigung von Trennungen. Insofern ist die Bindungstheorie auch über pädagogische Fragestellungen der frühen Kindheit hinaus ein hochspannendes Thema.

Dieses Angebot richtet sich an

- Eltern, Mütter und Väter
- Pflege- und Adoptiveltern
- Tagesmütter und -väter
- Kursleiter:innen in Weiterbildungseinrichtungen (PEKiP-, Miniclub,- u. a. Eltern-Kind-Gruppen)
- alle Fachkräfte aus Kindertageseinrichtungen
- Mitarbeiter:innen von Jugendämtern, Mobilen Jugendhilfen u.ä.
- und andere mehr, die mit kleinen Kindern und ihren Familien zu tun haben

Für die Arbeit mit Kindern und ihren Eltern ist Bindungswissen unverzichtbar.

Modulares Online-Fortbildungsangebot für Eltern und Fachkräfte

„Bindung und Entwicklungstraumatisierung“

Modul I: Die Bindungstheorie - Bindung und unterschiedliche Bindungsmuster

Modul II: Entwicklungstraumatisierungen

Leitung: Maria Frenzel, Pädagogin M.A. und Soziotherapeutin
Kursdauer: je 2 Abende à 3 Kstd pro Modul
Kursort: online via Zoom

25-40-009 Modul I: Die Bindungstheorie – Bindung und unterschiedliche Bindungsmuster

25-40-010 Modul II: Entwicklungstraumatisierungen
Termine standen bei Drucklegung noch nicht fest

Weitere Informationen im PGH, Tel.: 02362 - 71161

Hinschauen - helfen - handeln

Grundlagenschulung der Kursleitungen und Lehrkräfte zum Kirchengesetz zum Schutz vor sexualisierter Gewalt

Die evangelische Kirche hat es sich zur Aufgabe gemacht, nicht mehr wegzusehen und alle Mitwirkenden in kirchlichen Einrichtungen und Gruppen für dieses Thema zu sensibilisieren.

An diesem Tag werden wir uns mit folgenden Inhalten beschäftigen:

- Was geht mich sexualisierte Gewalt an
- Reflexion der eigenen Achtsamkeit – Nähe und Distanz, Achten von eigenen Grenzen
- Täter:innen-Profil
- Intervention und Hilfen
- Risikoanalyse

Leitung: Präventionsfachkräfte des Kirchenkreises
Gladbeck-Bottrop-Dorsten

Kursort: 1 Tag, 6 Kstd.
Kursort und -zeit werden noch bekannt gegeben.

25-40-011 Grundlagenschulung: Hinschauen – helfen – handeln -
für MA und KL des PGH

Raus aus dem Hamsterrad - Wege zu mehr Gelassenheit im Job und zu Hause

Um sich vor zu großem Stress und Burnout zu schützen, ist es wichtig, Strategien für einen gesunden Umgang mit Belastungen zu entwickeln.

Mit Impulsvorträgen und praktischen Übungen werden wir uns mit folgenden Themen beschäftigen:

- persönliche Stressauslöser erkennen, verstehen und verändern
- eigene Denkmuster überprüfen und sich auf neue Gedanken bringen
- Entspannungs- und Genusstraining
- Tipps für einen guten Schlaf
- Sprachmuster erkennen und einordnen

Leitung: Jolanthe Hüber, Psychologische Beraterin,
Stress- und Burnout-Seminarleiterin

Kursort: PGH, Glück-Auf-Str. 6

25-40-012 1 Vormittag - 4 Kstd.
Termin stand bei Drucklegung noch nicht fest



Interkulturelle Bildungsarbeit will mit Sprachkursen und Begegnungsarbeit integrativ wirken, den interkulturellen Austausch fördern und das Zusammenleben von Familien unterschiedlicher ethnischer und religiöser Herkunft in der Nachbarschaft und im Stadtteil unterstützen. Für Familien ausländischer Herkunft ist die Aneignung von Sprachkompetenzen Voraussetzung der Weiterentwicklung von Kommunikations- und Handlungsmöglichkeiten und damit unverzichtbare Grundlage für wirksame Eingliederung. Interkulturelle Familienbildungsarbeit verbindet Sprachvermittlung mit den Themen des alltäglichen (Familien-) Lebens und fördert sowohl innerfamiliäre als auch nach außen gerichtete Entwicklungsprozesse der Familien.

Deutsch lernen in Sprache und Schrift

Integrationskurse mit Alphabetisierung

In Trägerschaft der Evangelischen Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e.V. führen wir Integrationssprachkurse nach den Vorgaben des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) durch.

Sie enden mit der Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) bzw. „Leben in Deutschland“ (L.i.D.) nach dem Orientierungskurs.

Das PGH bietet in Dorsten Integrationskurse mit Alphabetisierung an; sie sind für Migrant:innen und Flüchtlinge, die die deutsche Sprache erlernen und zugleich lesen und schreiben lernen möchten. Für die Teilnahme brauchen Sie eine Berechtigung oder Verpflichtung von der Ausländerbehörde; EU-Bürger beantragen die Berechtigung direkt beim BAMF.

Vor Kursbeginn ist ein Einstufungstest durchzuführen.

Alle Informationen und Termine bekommen Sie bei Ihrem Anmeldegespräch.

Anmeldung und Information:

über das Referat für Migration und Integration / Integrationsagentur Kultur- und Begegnungszentrum am Brunnenplatz, Burgsdorffstr.76

Ute Maria Schlebusch, Tel. 02362-120449

Wir bitten um telefonische Terminvereinbarung.

Termine:

25 Termine pro Modul (in der Regel Montag - Freitag jeweils von 9.00 - 12.15 Uhr) jeweils 100 Kstd.

Gebühren: 229,- € pro Modul.

Wer Arbeitslosengeld II oder Sozialleistungen bezieht oder über ein geringfügiges Einkommen verfügt, kann einen Antrag auf Kostenbefreiung stellen.

Wir beraten Sie gerne.

Integration in Trägerschaft des eEFB



Ev. Erwachsenen- und Familienbildung

Westfalen und Lippe e. V.



Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge



Integrationskurs mit Alphabetisierung - Wiederholerkurs

Unterrichtszeiten: Montag bis Freitag, 9.00 - 12.15 Uhr

Leitung: Klaus Knorre, Halima Gasimova, Alesia Lazavaya
Kursort: Kultur- und Begegnungszentrum am Brunnenplatz,
Burgsdorffstr. 76, Raum 2
100 Kstd. / Modul

Start voraussichtlich 13.01.2025

Modul	Wiederholer- kurs, 1. Modul	Wiederholer- kurs, 2. Modul	Wiederholer- kurs, 3. Modul
Voraussicht- licher Beginn	13.01.2025	17.02.2025	24.03.2025

Orientierungskurs zu Kurs 223-2022

Unterrichtszeiten: Montag bis Freitag, 9.00 - 12.15 Uhr

Leitung: Klaus Knorre, Halima Gasimova, Alesia Lazavaya
Kursort: Kultur- und Begegnungszentrum am Brunnenplatz,
Burgsdorffstr. 76, Raum 2
100 Kstd. / Modul

Start voraussichtlich Mai 2025

Integrationskurs mit Alphabetisierung im 6. Modul

Unterrichtszeiten: Montag, Donnerstag und Freitag: 9.00 - 12.15 Uhr;
Dienstag und Mittwoch: 12.45 - 16.00 Uhr

Leitung: Halima Gasimova, Karl-Heinz Hilse
Kursort: Kultur- und Begegnungszentrum am Brunnenplatz,
Burgsdorffstr. 76, Raum 1
247 100 Kstd/ Modul

Modul	6. Modul	7. Modul	Wiederholer- kurs
Voraussicht- licher Beginn	Fortführung aus 2024	29.01.2025	Sommer 2025

Orientierungskurs zu Kurs 247-2024

Unterrichtszeiten: Montag, Donnerstag und Freitag: 9.00 - 12.15 Uhr;
Dienstag und Mittwoch: 12.45 - 16.00 Uhr

Kursort: Kultur- und Begegnungszentrum am Brunnenplatz,
Burgsdorffstr. 76, Raum 1
100 Kstd. / Modul

Start 2026

Neuer Integrationskurs mit Alphabetisierung

Voraussichtliche Unterrichtszeiten: Montag bis Freitag, 9.00 - 12.15 Uhr

Kursort: Kultur- und Begegnungszentrum am Brunnenplatz,
Burgsdorffstr. 76, Raum 2

Start voraussichtlich September 2025

Sprachcafé am Brunnenplatz für Migrantinnen und Flüchtlinge - kostenfrei und ohne Anmeldung

Ein offenes Angebot, um die eigenen Deutsch-Sprachkenntnisse zu vertiefen

Wir laden ein, bei Kaffee und Tee Deutsch zu üben und gemeinsam eine schöne Zeit zu verbringen. Es wird erzählt, gelesen, gelacht und gespielt. Wir freuen uns auf Sie!

Leitung: Elke Breilmann
Kursort: Kultur- und Begegnungszentrum am Brunnenplatz, Burgsdorffstr. 76

25-50-001 22 Vormittage - 66 Kstd.
Beginn: Dienstag, 21.01.25, 9.15 - 11.30 Uhr
(außer in den Schulferien)

25-50-002 14 Vormittage - 42 Kstd.
Beginn: Dienstag, 02.09.25, 9.15 - 11.30 Uhr
(außer in den Schulferien)



„Griffbereit“

Interkulturelle Eltern-Kind-Gruppe mit Schwerpunkt Sprache



„Griffbereit“ ist eine Spielgruppe für Mütter und Väter mit Kindern im Alter von 1 bis 3 Jahren mit und ohne Zuwanderungsgeschichte. Das Besondere ist, dass die Gruppe in türkischer und deutscher Sprache angeleitet wird. Eltern und Kinder mit verschiedenen Muttersprachen sind herzlich willkommen.

Die Kinder haben so Gelegenheit, spielerisch eine zweite Sprache kennenzulernen und ihre Muttersprache weiterzuentwickeln. Durch die Spielgruppe werden sie außerdem auf den Übergang in die Kindertagesstätte vorbereitet.

Die Eltern bekommen Anregungen, wie sie ihre Kinder bei ihren Sprachfähigkeiten und ihrer allgemeinen Entwicklung unterstützen und fördern können. Alle Eltern bekommen Arbeitsmaterialien für zu Hause in ihrer Muttersprache.

Leitung: Funda Altun, „Griffbereit“- Elternbegleiterin;
Merve Kaichouh, „Griffbereit“- Elternbegleiterin
Kursort: Freie Christengemeinde - Kirche im Bahnhof,
Am Holzplatz 4

25-20-049 18 Vormittage - 36 Kstd.
Beginn: Freitag, 24.01.25, 9.15 - 10.45 Uhr

25-20-050 10 Vormittage - 20 Kstd.
Beginn: Freitag, 12.09.25, 9.15 - 10.45 Uhr

Kooperation mit dem Dorstener Integrationsforum (DIF e.V.)

Das Paul-Gerhardt-Haus kooperiert mit dem Dorstener Integrationsforum, in dem sich ehrenamtlich in der Integrationsarbeit Engagierte zusammengeschlossen haben. In gegenseitiger Beratung und Abstimmung organisieren wir vor allem Bildungsangebote in verschiedenen Bereichen. Dazu gehören zum Beispiel das Griffbereit-Programm (zweisprachige Spielgruppe für Familien mit und ohne Migrationshintergrund), Spiel- und Sprachgruppen für Eltern und Kinder, niedrigschwellige Sprachkurse für neu angekommene Flüchtlinge sowie Fortbildungsangebote für Flüchtlingsunterstützer je nach Bedarf. Aktuelle Kurs- und Veranstaltungsankündigungen finden Sie in der Presse und auf der Website www.pgh-dorsten.de

Ansprechpartnerin/Kontakt zum DIF:
Margarethe Matschinsky, Tel. 02362-41354

„Familie ist kostbar, weil ...

... sie der Grundstein der Gesellschaft ist “

... sie mir zeigt, wie wertvoll das Leben ist “

... sie mich ausmacht “

... sie Liebe bedeutet “

... sie mein sicherer Hafen ist “

... sie mich mehr Mensch sein lässt “

... sie mich glücklich macht “

... sie mich zum Lächeln bringt “

... sie meine Vergangenheit, meine Gegenwart und meine Zukunft ist “

Paul-Gerhardt-Haus

www.pgh-dorsten.de

Anmeldeformular

Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen.

Für den folgenden Kurs melde ich mich verbindlich an:

Kurstitel:		
Kursnummer:	Kursbeginn:	Kursgebühr*:

*Anträge auf Gebührenermäßigung bitte im Büro des Paul-Gerhardt-Hauses absprechen.

Meine Daten

Nachname:	Vorname:
Straße/Nr.:	PLZ/Ort:
Geburtsdatum:	E-Mail:
Telefon:	Mobil:

Bei Eltern-Kind-Kursen bitte zusätzlich angeben

Vorname des Kindes:	Geburtsdatum:
---------------------	---------------

Zahlungsart (Zahlung der Kursgebühren wird mit der Anmeldung fällig)

☐ Bankeinzug Zahlungsart (Zahlung der Kursgebühren wird mit der Anmeldung fällig)	☐ Barzahlung Nur bei persönlicher Anmeldung möglich.	☐ Ratenzahlung Terminabsprache im Büro	☐ BuT Terminabsprache im Büro	☐ Ermäßigung Anträge im Büro
--	---	---	--	---

☐ Ich habe die allgemeinen Geschäftsbedingungen gelesen und akzeptiert.

☐ Ich habe die Datenschutzbestimmungen gelesen und akzeptiert.

Ort, Datum, Unterschrift

Einfach und bequem abbuchen lassen, mit dem SEPA-Lastschriftverfahren

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandates

für die Ev. Familienbildungsstätte Paul-Gerhardt-Haus, Glück-Auf-Str. 6 in 46284 Dorsten

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE91ZZZ00000152852

Mandatsreferenznummer: wird separat mitgeteilt

☐ SEPA-Mandat liegt bereits vor

Ich ermächtige die Ev. Familienbildungsstätte Paul-Gerhardt-Haus Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Ev. Familienbildungsstätte Paul-Gerhardt-Haus auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, kann ich die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die, mit meinem Kreditinstitut, vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber/in:

Straße / PLZ / Ort:

Name der Bank:

IBAN:

DE ____ | ____ | ____ | ____ | ____ | ____

BIC:

____ | ____

Die Frist der Versendung der Vorabankündigung (Pre-Notification) der SEPA-Lastschrift beträgt zwei Werktage vor Bankeinzug. Vor dem ersten Einzug der SEPA-Lastschrift wird mich die Ev. Familienbildungsstätte Paul-Gerhardt-Haus über den Einzug in dieser Verfahrensweise unterrichten.

X _____
Ort

Datum

Unterschrift

Allgemeine Hinweise (AGBs in Kurzform)

Allgemeines

Diese AGBs gelten für alle Veranstaltungen der Evangelischen Familienbildungsstätte, Paul-Gerhardt-Haus, Dorsten, im Folgenden kurz "PGH" genannt. Die ausführlichen „Allgemeinen Geschäftsbedingungen“ können Sie auf unserer Website www.pgh-dorsten.de nachlesen.

Veranstalter ist das PGH, Glück-Auf-Str. 6 in 46284 Dorsten. Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z. B. Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGBs oder aus dem der Verbraucher:in zustehenden **Widerrufsrecht** bei **Fernabsatzgeschäften** nichts anderes ergibt, der Textform (Telefax, E-Mail, Login-Homepage).

Anmeldung

Sie können sich

- **online unter www.pgh-dorsten.de**
- **persönlich im Büro des Paul-Gerhardt-Hauses, Glück-Auf-Str. 6**
- **schriftlich per Brief oder Fax anmelden**

Anmeldeschluss ist jeweils 1 Woche vor Kursbeginn. Ihre Anmeldung entspricht einem Vertragsabschluss und ist damit verbindlich und verpflichtet zur Entrichtung der Kursgebühren. Damit wir Ihre Kursgebühren mittels Lastschrift einziehen können, brauchen wir von Ihnen zusammen mit der Kursanmeldung die schriftliche Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats. Den Vordruck für das SEPA-Mandat finden Sie in diesem Programmheft auf Seite 85, als Download auf unserer Internetseite www.pgh-dorsten.de oder in unserem Büro. Ratenzahlung ist möglich (bitte im Büro absprechen). Die **Abbuchung** der Kursgebühr erfolgt am 15. des Folgemonats nach Kursbeginn (bzw. am nächsten Bankarbeitstag, wenn der 15. auf ein Wochenende fällt).

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung nichts mehr von uns hören, können Sie wie geplant teilnehmen. Bei Veränderungen informieren wir Sie rechtzeitig.

Bei belegten Kursen können wir Sie auf eine **Warteliste** eintragen. Wir informieren Sie unverzüglich, wenn ein Platz frei wird oder wir einen Zusatzkurs einrichten.

Wenn Sie nachträglich in einen bereits laufenden Kurs einsteigen möchten, reduziert sich ggf. die Kursgebühr.

Bitte fragen Sie in unserem Büro nach.

In den **Außenstellen** gilt in manchen Fällen ein anderes Anmeldeverfahren, das Sie der Kursankündigung entnehmen können.

Gebührenermäßigung

Folgende Personen erhalten auf Antrag eine Ermäßigung der Kursgebühr:

- Familien mit Bezug von Leistungen aus dem Zweiten Sozialgesetzbuch (SGB II)
- Familien mit Bezug von Leistungen aus dem Zwölften Sozialgesetzbuch (SGB XII)
- Familien mit Bezug von Leistungen aus dem Asylbewerberleistungsgesetz (AsylBLG)
- Bezieher und Bezieherinnen von Arbeitslosengeld I und ihre Familien
- Kurzarbeitende und ihre Familien
- Familien mit Bezug von Bildungs- und Teilhabeleistungen
- Familien mit Wohngeldbezug gemäß WoGG
- Familien, die einen Kinderzuschlag gemäß §6a BKGG erhalten
- in Ausbildung befindliche Elternteile

- Familien aus Gebieten mit unterdurchschnittlicher Sozial- und Infrastruktur
- Ein-Eltern-Familien
- Familien mit mehr als drei Kindern
- Familien mit Einwanderungsgeschichte
- Familien, in denen Menschen mit längerfristigen physischen und psychischen Beeinträchtigungen leben
- vom Strafvollzug betroffene Familien
- Kursleitungen des PGH

Die Ermäßigung beträgt 50 % der Gebühr, maximal 30,- € pro Kurs.

Rücktritt

Wir bitten um Abmeldung spätestens 10 Tage vor Kursbeginn. Bei rechtzeitiger Abmeldung wird die Kursgebühr erstattet bzw. die Lastschriftzahlung nicht vorgenommen. Bei späterer Abmeldung sind wir berechtigt, die Kursgebühr einzubehalten.

Gebührenerstattung

Kann ein oder können mehrere Treffen eines Kurses von Seiten des PGH nicht stattfinden **und** auch nicht nachgeholt werden, wird die Kursgebühr anteilig erstattet bzw. reduziert. Kurstreffen, an denen Teilnehmer:innen aus eigenen persönlichen Gründen nicht teilnehmen können, werden nicht erstattet.

Absage

Wir benachrichtigen Sie, wenn Ihr Kurs bereits belegt ist oder wegen zu geringer Teilnehmerzahl oder aus sonstigen Gründen ausfallen muss. In diesem Fall erstatten wir Ihnen die Kursgebühr bzw. führen die Lastschriftzahlung nicht aus.

Durchführung der Kurse

Unsere Kurse haben in den meisten Fällen zwischen 8 und 12 Teilnehmer:innen. Abweichungen sind bei bestimmten Kursen möglich: z. B. werden Elternkurse ggf. auch mit geringerer Teilnehmerzahl durchgeführt, Sportkurse in Turnhallen mit größerer Teilnehmerzahl (15 – 20). Für detaillierte Informationen zu einem bestimmten Kurs sprechen Sie uns bitte an.

Wir weisen darauf hin, dass kein Anspruch darauf besteht, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Kursleitung durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Kursleitung angekündigt wurde.

Das PGH kann aus sachlichen Gründen, etwa wenn ein Kursraum nicht mehr zur Verfügung steht, Ort und Zeitpunkt eines Kurses in angemessenem Rahmen verändern.

Muss ein Kurstreffen ausfallen aus Gründen, die das PGH nicht zu vertreten hat (beispielsweise wegen Erkrankung der Kursleitung oder Sperrung von Räumlichkeiten), wird dies nachgeholt. Sollte ein solcher Nachholtermin nicht angeboten werden können, erstatten wir Ihnen selbstverständlich für die auf diese Weise ausgefallenen Treffen die Kursgebühr.

Aktualisierungen

Nach Drucklegung dieses Programmes ergeben sich im Laufe des Jahres Änderungen.

Die Aktualisierungen des Programms und der Bestimmungen veröffentlichen wir auf der Website des PGH.

www.pgh-dorsten.de

Feedback

Ihre Rückmeldungen zu unseren Kursen sind uns wichtig. Wir fragen danach mit Teilnehmenden-Fragebögen am Ende Ihres Kurses.

Auch darüber hinaus sind uns Ihre Anregungen, Fragen und Rückmeldungen jederzeit willkommen. Bitte sprechen Sie uns an.

Haftung

Für Diebstahl, Verlust oder Beschädigungen von Gegenständen und Garderobe können wir leider keine Haftung übernehmen.

Datenschutz

Bei erfolgter Anmeldung werden Ihre persönlichen Teilnehmerdaten ausschließlich zu Zwecken der Kursverwaltung und zur Abwicklung der Veranstaltung nach dem Weiterbildungsgesetz gespeichert.

Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

Das PGH unterliegt den Regelungen des Datenschutzgesetzes der Evangelischen Kirche Deutschland (DSG-EKD) in der jeweils gültigen Fassung. Die ausführlichen Datenschutzbestimmungen können Sie auf unserer Website www.pgh-dorsten.de nachlesen.

Bürozeiten

Montag	9.00 - 11.00 Uhr
Dienstag	9.00 - 11.00 Uhr 15.00 - 17.00 Uhr
Mittwoch	9.00 - 11.00 Uhr 15.00 - 17.00 Uhr
Donnerstag	9.00 - 11.00 Uhr
Freitag	9.00 - 11.00 Uhr

Kursräume und Barrierefreiheit

Folgende Kursorte bieten einen barrierefreien Zugang zur Einrichtung, zum Kursraum und barrierefreie Toiletten:

Albert-Schweitzer-Schule, Turnhalle (Glück-Auf-Str. 267, 46284 Dorsten); **DAS LEO** (Fürst-Leopold-Allee 70, 684 Dorsten); **Ev. Familienzentrum an der Kempkesstege** (Kempkesstege 2, 46514 Schermbeck); **Ev. Gemeindehaus Gahlen** (Kirchstr. 80, 46514 Schermbeck); **Ev. Gemeindehaus/Jugendheim Schermbeck** (Kempkesstege 2, 46514 Schermbeck); **Ev. Kita Arche** (Hindemithstr. 19, 46282 Dorsten); **Familienzentrum Hervest: Kita Joachimstraße** (Joachimstr. 9, 46284 Dorsten) & **Kita Regenbogen** (An der Landwehr 63, 46284 Dorsten); **Kirche im Bahnhof** (Am Holzplatz 4, 46284 Dorsten); **Haldenwangschule** (Im Harsewinkel 55, 46284 Dorsten); **Haus des Heimatvereins** (Rhönweg 2, 46286 Dorsten); **Integratives Familienzentrum Pustoblume** (Reiherstr. 87, 46282 Dorsten); **Kath. Gemeindehaus St. Josef** (Josefstr. 1 A, 46284 Dorsten); **Kath. Pfarrheim St. Laurentius** (Am Pastorat 1, 46286 Dorsten); **Ev. Familienzentrum Eigen 2** (Gladbecker Str. 258, 46240 Bottrop); **Anker.Punkt Felsner** (Haltener Str. 64A)

Folgende Kursorte bieten einen barrierefreien Zugang zur Einrichtung und zum Kursraum:

Antoniussschule, Turnhalle (Heroldstr. 1, 46284 Dorsten); **Bonifatiussschule, Turnhalle** (Pliesterbecker Str. 76, 46284 Dorsten); **Ev. Ahornkindergarten** (Ahornstr. 4, 46284 Dorsten); **Ev. Familienzentrum Hand in Hand** (Söltener Landweg 110, 46284 Dorsten); **Ev. Familienzentrum Windmühle** (An der Windmühle 48 46284 Dorsten); **Ev. Familienzentrum Wittenbrink** (Im Hundel 81, 46286 Dorsten); **Ev. Gemeindehaus Dorsten** (Südwall 5, 46282 Dorsten); **Ev. Gemeindehaus Dorsten-Hardt** (Pestalozzistr. 4, 46282 Dorsten); **Ev. Gemeindehaus Wulfen-Barkenberger** (Talaue 70, 46286 Dorsten); **Ev. Kinder- und Jugendhaus Rottmannshof** (Alter Garten 7, 46286 Dorsten); **Kath. Familienzentrum Miteinander: Kita St. Antonius** (Heroldstr. 7, 46284 Dorsten) & **Kita St. Ida** (Idastr. 45, 46284 Dorsten); **Kath. Familienzentrum St. Ludgerus** (Heggenkamp 25, 46514 Schermbeck); **Kath. Familienzentrum Hervest Kita St. Josef** (Josefstr. 3, 46284 Dorsten); **Kath. Pfarrheim St. Paulus** (Am Schreinberg 10, 46284 Dorsten); **Kultur- u. Begegnungszentrum, Raum 1** (Burgsdorffstr. 76, 46286 Dorsten); **Tennisverein Rhade** (Dillenweg 120, 46286 Dorsten); **von-Ketteler-Schule, Turnhalle** (Bismarckstr. 187, 46284 Dorsten); **Ev. Familienzentrum Altstadt Bottrop** (Im Beckedal 1, 46236 Bottrop); **Ev. Familienzentrum Batenbrock** (Beckstr. 139, 46438 Bottrop)

Folgende Kursorte sind nicht barrierefrei:

Augustaschule, Turnhalle (Halterner Str. 62, 46284 Dorsten); **Bürgertreff Barkenberger** (Barkenberger Allee 8, 46286 Dorsten); **Ev. Luth. Kirchengemeinde Gladbeck** (Mittelstr. 20C, 45964 Gladbeck); **Kultur- und Begegnungszentrum, Raum 2** (Burgsdorffstr. 76, 46284 Dorsten); **Paul-Gerhardt-Haus** (Glück-Auf-Str. 6, 46284 Dorsten); **TuS Gahlen, Mehrzweckraum** (Im Aap 53, 46514 Schermbeck)



Frühförderung Lebenshilfe Dorsten gGmbH

Hohefeldstraße 43
Telefon 02362 - 201510
E-Mail: ff@lebenshilfe-dorsten.de

Schulpsychologische Beratungsstelle Stadt Dorsten

Halterner Straße 28
Telefon 02362 - 664600
E-Mail: schulpsychologie@dorsten.de

Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

Halterner Straße 28
Telefon 02362 - 7411
E-Mail: erziehungsberatung@caritas-dorsten.de

Ehe-, Familien- und Lebensberatung

Hülkampsweg 3
Telefon 02362 - 24329
E-Mail: efl-dorsten@bistum-muenster.de

Familienbüro Stadt Dorsten

Bismarckstraße 5
Telefon 02362 - 664000
E-Mail: familienbuero@dorsten.de

Babysitter-Vermittlung/ Babysitter-Diplom

Über den Kinderschutzbund
Telefon 02362 - 44433
E-Mail: dksb.dorsten@t-online.de

Frauen helfen Frauen e.V.

Beratung und Notruf:
Telefon 02362 - 41055
E-Mail: info@frauenhausdorsten.de

Gleichstellungsstelle Stadt Dorsten

Jacky Möller
Telefon 02362 - 66-3420
E-Mail: gleichstellungsstelle@dorsten.de

Menschen mit soz. Schwierigkeit/ Wohnungslosenhilfe

Borkener Straße 37
Telefon 02362 - 69718

Beratung und psychologische Therapie

Dr. H.-U. Schneider,
Dipl.-Psychologe, Psychotherapeut
Sprechstunden nach Vereinbarung
Telefon und Fax 02369 - 24138

Beratungsstelle für Suchtkranke

Westgraben 18
Telefon 02362 - 918700
Termine nach Vereinbarung
E-Mail: info@caritas-dorsten.de

Telefonseelsorge

Telefonseelsorge Recklinghausen
Telefon 0800 - 1110111
oder 0800 - 1110222

Begleitete Selbsthilfegruppe für Trauernde nach Suizid in Dorsten

Ursula Kuhn
Telefon 0175 - 2978494
E-Mail: U.Kuhn@hospizdienst-dorsten.de

Kommunales Integrationsmanagement (KIM)

Halterner Straße 5
Frau Sander
Koordination
Ordnungs- und Rechtsamt- 32/3
Abteilung für Bürgerservice und Ausländerwesen
Raum A 030
Tel: 02362 - 3870
Fax: 02362 - 5735
E-Mail intern: a.sander@dorsten.de



Paul-Gerhardt-Haus
Evangelische Familienbildungsstätte
Glück-Auf-Str. 6
46284 Dorsten
Tel. 02362-71161
Fax 02362-76355
E-Mail: info@pgh-dorsten.de
Internet: www.pgh-dorsten.de

Bürozeiten

Montag	9.00 - 11.00 Uhr
Dienstag	9.00 - 11.00 Uhr 15.00 - 17.00 Uhr
Mittwoch	9.00 - 11.00 Uhr 15.00 - 17.00 Uhr
Donnerstag	9.00 - 11.00 Uhr
Freitag	9.00 - 11.00 Uhr