

DAS DROSTE-HAUS FÜR

# Eltern mit Kindern und Erwachsene.

FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE

2. Halbjahr 2023 vom 31.07. – 20.12.2023



» Das Zuhause sein teilen mit dem, der kommt.  
Fremder oder Freund. Einfach ein wenig  
Geborgenheit verschenken.« Margot Bickel

.....

Einigen Beitrag zum Frieden zwischen Menschen und Völkern zu leisten war, ist und bleibt der Leitgedanke der Arbeit des Jugendaustauschwerks in allen seinen Tätigkeitsbereichen. Wir möchten Menschen einander näherbringen und brauchen dafür das frische Engagement von jungen Leuten, genauso wie die Erfahrungen und die Gelassenheit der Älteren. Wir wollen mit unseren Bildungsangeboten Wissen erfahrbar machen und die Stärken jedes Einzelnen fördern. Denn wer die Konsequenzen seines Handelns im Vorfeld abwägen kann, kann sich entscheiden und seinem Wissen das Handeln folgen lassen.

.....

# Zeit Abschied zu nehmen — Programmheft adé!

Von Anfang an, d. h. seit 1979, hat das Programmheft unsere Familienbildungsstätte treu begleitet. Bis auf die Corona-Jahre hat es immer informiert, zum Blättern und Stöbern eingeladen und unser buntes, breites und großes Angebot an Kursen, Aktionen und Veranstaltungen widergespiegelt. Anfangs noch als Jahresprogramm im Din-A4 Format und in Schwarz-Weiß hat es im Laufe der Jahrzehnte seinen Look, sein Format, seinen Umfang verändert. Auch inhaltlich hat sich unsere FBS in den Jahren weiterentwickelt und sich den verändernden gesellschaftlichen Anforderungen angepasst. Das betrifft das Kursangebot ebenso wie die Öffentlichkeitsarbeit der FBS. Auf die Aktualität einer Homepage kann ein gedrucktes Programmheft eben nur mit Neid blicken. Dabei ist „Up-To-Date-Sein“ mittlerweile wichtiger als je zuvor. Daher haben wir beschlossen, dass dieses das letzte Programmheft seiner Art für das Droste-Haus sein wird. Für unsere Programmveröffentlichung 2024 wird es neue Ideen und neue Formate geben. Lassen Sie sich überraschen! Bereits in diesem Heft werden Sie ein paar Veränderungen entdecken, die es Ihnen ermöglichen, immer Einblick in das aktuelle Kursprogramm zu haben. Doch nun genug über Print und Digital, kommen wir zum Wesentlichen: Viel Spaß mit unseren neuen Kursen im 2. Halbjahr 2023!

Ihre

*Tanja Butterweck*



**Tanja Butterweck,  
Leiterin  
Familienbildungsstätte**



**Olga Bünemann,  
Vorstandsvorsitzende  
JAW**



**Rita Kröning,  
Anmeldung und  
Beratung**



**Tanja Weickert,  
Studienfahrten und  
Öffentlichkeitsarbeit**

# Mein Weg zum Kurs

## **Kurs finden**

Sie finden einige unserer Kurse in diesem Programmheft und alle auf unserer Homepage [www.droste-haus.de](http://www.droste-haus.de). Im Programmheft sind die Kurse nach Bereichen sortiert. Auf der Homepage können Sie Kurse unter „Aktuelles Programm“ nach den Kriterien Bereich, Zielgruppe, Wochentag oder Stichwort suchen und finden.

## **Kurs buchen**

Wir benötigen immer eine schriftliche Anmeldung – über die Homepage, per E-Mail oder im Anmeldebüro. Das Anmeldebüro am Schillingsweg 11 ist Montag, Mittwoch und Freitag von 9:00-12:00 Uhr, Dienstag und Donnerstag von 14:00-18:00 Uhr geöffnet. Auf unserer Homepage sind Anmeldungen jederzeit möglich.

## **Kurs bezahlen**

Den Teilnehmerbeitrag überweisen Sie innerhalb von drei Werktagen nach der Anmeldung auf unser Konto bei der Kreissparkasse Wiedenbrück IBAN: DE04 4785 3520 0004 0030 26. Sie können den Teilnehmerbeitrag in Absprache auch in Raten zahlen.

## **Kurs besuchen – am richtigen Ort**

In der Kursbeschreibung auf der Homepage steht, was zum Kurs mitzubringen ist. In den Schulferien pausieren die Kurse – außer unsere speziellen Ferienangebote. Unsere Kurse finden am Schillingsweg 11 und am Bonhoefferweg 4 statt. Bitte achten Sie auf den angegebenen Veranstaltungsort!

## **Kurs stornieren**

Bei einer Stornierung bis 14 Tage vor Kursbeginn erstatten wir Ihnen den Teilnehmerbeitrag abzüglich 10 % Bearbeitungsgebühr. Bei späterer Abmeldung tragen Sie alle Kosten. Wenn Sie den Kurs über die Homepage oder per E-Mail gebucht haben, können Sie innerhalb von 14 Tagen den Vertragsabschluss schriftlich widerrufen. Bei den Spielgruppen und den Fahrten gelten besondere Stornobedingungen, die auf unserer Homepage zu finden sind.

### **Kursermäßigung**

Bei Vorlage des Verler Familienpasses, des Rietbergpasses, eines Schwerbehindertenausweises (GdB mind. 50%), der Bildungskarte oder der „Juleica“ gibt es bei Gruppenkursen eine Ermäßigung von 50 %.

### **Smartphones**

Während unserer Veranstaltungen und Kurse möchten wir Sie bitten, auf die Nutzung Ihres Smartphones zu verzichten.

### **Kooperationspartner unserer Familienbildungsstätte:**

- ⊕ Diakonie Gütersloh e.V.
- ⊕ DRK Gütersloh e.V.
- ⊕ Familienzentrum Verl & Sürenheide
- ⊕ Familienzentrum Verl West
- ⊕ Familienzentrum Quintus
- ⊕ Familienzentrum Kaunitz & Bornholte
- ⊕ Gemeinschaft Libelle e.V. in Verl
- ⊕ Hospizgruppe Verl e.V.
- ⊕ HVHS Heimvolkshochschule der KAB Paderborn
- ⊕ Kolping Familienzentrum Verl
- ⊕ Stätte der Begegnung in Vlotho

### **Kurse leiten im Droste-Haus**

Sie haben Lust und Zeit in Ihrer Freizeit Ihr Wissen an andere weiterzugeben? Dann bewerben Sie sich als Kursleitung auf Honorarbasis im Droste-Haus! Wir suchen engagierte und motivierte Menschen, die mit uns Bildung in den Bereichen Musik, Eltern-Baby, Bewegung, Gesundheit, Kreativität gestalten möchten. Dabei kann die Zielgruppe von Kindern, Jugendlichen über Eltern mit Kindern bis hin zu Senioren sein. Erzählen Sie uns von Ihren Ideen. Bewerbungen an: [t.butterweck@droste-haus.de](mailto:t.butterweck@droste-haus.de)

# Abkürzungen & Stichworte

SW: Schillingsweg  
BW: Bonhoefferweg  
PK: Präventionskurs  
KB: Kinderbetreuung  
HF: Herbstferien  
SF: Sommerferien  
WT: Wochentag  
GM: Geburtsmonate  
MBo: Mal- und Begegnungsort Verl, Hauptstr. 15

- **Kinderbetreuung:** kostenfrei, Anmeldung unbedingt erforderlich mit Vornamen und Geburtsdatum des Kindes. Bei Eltern-Kind-Kursen teilweise für Geschwisterkinder, abhängig vom Kurskonzept.
- **Geschwisterkinder:** 1 Erwachsener mit 2 Kindern zahlt für das 2. Kind (ab Geburt) einen ermäßigten Teilnehmerbeitrag.

- **Termine:** Der Kursstart ist bei der Ausschreibung angegeben, ebenfalls die Anzahl der Termine. Falls ein Termin ausfällt, wird dieser im Anschluss nachgeholt. In der Regel enden die Kurse vor den nächsten Schulferien.
- **TN-Beitrag:** Der Teilnehmerbeitrag ist Ihr Beitrag zu den Kosten des Kurses.
- **Anmeldestart:** Für das 2. Halbjahr ist eine Anmeldung ab dem 1. Juli möglich. Kurse, die nach den Herbstferien starten, sind ab dem 1. Oktober buchbar. Anmeldestart ist auf der Homepage am jeweiligen Tag um 7:00 Uhr.
- **Anerkannter Präventionskurs:** Eine Kostenübernahme des Präventionskurses durch die Krankenkasse ist nach §20 SGB V möglich. Am Ende des Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung für Ihre Krankenkasse.

**Das Droste-Haus  
kooperiert mit der  
Stätte der Begegnung  
in Vlotho!**

## **Mein Weg zum Droste-Haus**

Haupthaus: Schillingsweg 11, 33415 Verl  
Zweigstelle: Bonhoefferweg 4, 33415 Verl  
Postanschrift: Postfach 1151, 33398 Verl  
Telefon: 05246-2973  
E-Mail: [info@droste-haus.de](mailto:info@droste-haus.de)  
Internet: [www.droste-haus.de](http://www.droste-haus.de)

### **Anmeldung und Beratung am Schillingsweg**

Montag, Mittwoch und Freitag: 9:00-12:00 Uhr  
Dienstag und Donnerstag: 14:00-18:00 Uhr  
In den Schulferien: 9:00-12:00 Uhr

Bankverbindung: Kreissparkasse Wiedenbrück  
IBAN: DE04 4785 3520 0004 0030 26

Anregungen, Lob & Kritik sind uns wichtig.  
Bitte schreiben Sie uns eine E-Mail:  
[info@droste-haus.de](mailto:info@droste-haus.de)



## **Mein Wegweiser durch das Heft**

**Die Kurse sind nach folgenden  
Bereichen sortiert:**

- » Gemeinsam unterwegs!, Seite 8
- » Rund um's Elternsein, ab Seite 9
- » Eltern mit Kindern bis 3 Jahre, ab Seite 12
- » Eltern mit Kindern ab 3 Jahren, ab Seite 17
- » Bewegung & Entspannung, ab Seite 19
- » Kreatives, ab Seite 25
- » Fortbildungen & Vorträge, ab Seite 27

# Gemeinsam unterwegs!



SCAN ME

## Familienwanderwochenende [Für Familien mit Kindern bis 15 Jahren]

Ziel des diesjährigen Familienwanderwochenendes ist die Burg Bilstein im sauerländischen Lennestadt. Übernachtet wird in der Höhenburg Bilstein. Wir verbringen erlebnisreiche Tage in der faszinierenden Atmosphäre einer mittelalterlichen Burganlage! Inmitten der uralten Steinmauern lassen wir das Wochenende zu einem unvergesslichen Erlebnis für Klein und Groß werden. Tagsüber wandern wir auf dem Vinscheder Sonnenpfad durch die schöne Landschaft des Sauerlands, gemeinsame Spieleabende und Veranstaltungen runden das Gruppenerlebnis ab. Am Sonntag geht es dann zum Abschluss in eine der größten Tropfsteinhöhlen Deutschlands, die Atta-Höhle in Attendorn.

Nr.	Ziel	Termin	Unterbringung	Leitung	TN.-Beitr.
103	Bilstein im Sauerland	08.09.-10.09.	Jugendherberge Bilstein	Familie Pankoke	162,00

## Urlaub vor der Haustür: Eltern- Kind Zelten [Für Familien mit Kindern ab 6 Jahren]

In unserer Rubrik „Urlaub vor der Haustür“ zelten an diesem Wochenende Eltern mit ihren Kindern im großen Droste-Haus Garten. Dabei gibt es ein buntes Programm mit Bogenschießen, Lagerfeuer und Spielen.

Nr.	Ziel	Termin	Unterbringung	Leitung	TN.-Beitr.
537	Droste-Haus Garten	19.08.-20.08.	eigene Zelte	Michael & Stefan	40,00

# Rund um's Elternsein



SCAN ME

## Beckenbodentraining für junge Mütter [Anerkannter Präventionskurs]

Dieser Rückbildungskurs kann als Präventionskurs über die Krankenkasse abgerechnet werden.

Nr.	WT	Start	Uhrzeit	KB	Ort	Leitung	Wie oft?	TN-Beitr.
539	Mo	14.08.	10:00-11:00	Ja	SW	Elisabeth Wullengerd	8x	98,40
541	Mo	30.10.	10:00-11:00	Ja	SW	Elisabeth Wullengerd	8x	98,40

## Geburtsvorbereitung

Unsere Geburtsvorbereitungskurse werden in verschiedenen Formaten angeboten.  
Nähere Infos dazu auf unserer Homepage:



SCAN ME

Nr.	WT	Zeitraum	Uhrzeit	Ort	Hebamme	Format	Eigenanteil
532	Mo	07.08.-11.09.	19:30-21:45	BW	Katja Schöler	„Mal anders“	43,50
512	Di	08.08.-26.09.	18:00-19:30	SW	Beate Sagemüller	„Klassik“	43,50
510	Fr-So	18.08.-20.08.	s. Homepage	BW	Katja Schöler	„Paarwochenende“	118,00
513	Do	21.09.-23.11.	18:00-19:30	SW	Beate Sagemüller	„Klassik“	43,50
514	Di	14.11.-16.01.	18:00-19:30	SW	Beate Sagemüller	„Klassik“	43,50



## PreKanga®: Das kugelrunde Work-out!

PreKanga ist die moderne Art der Schwangerschaftsgymnastik.

Nr.	WT	Start	Uhrzeit	KB	Ort	Leitung	Wie oft?	TN-Beitr.
668	Mo	07.08.	17:00-18:00	Nein	BW	Elke Janka	7x	59,50
669	Mo	16.10.	17:00-18:00	Nein	BW	Elke Janka	8x	68,00

## Rückbildungsgymnastik

Unsere Rückbildungskurse werden in verschiedenen Formaten angeboten.



SCAN ME

Nr.	WT	Zeitraum	Uhrzeit	KB	Ort	Hebamme	Titel	Eigenanteil
518	Mi	02.08.-18.10.	09:00-10:00	Ja	SW	Beate Sagemüller	„Klassik“	35,00
506	Mo+Do	10.08.-11.09.	s. Homepage	Ja	BW	Katja Schöler	„Plus Walking“	35,00
515	Fr	11.08.-15.09.	10:00-11:30	Ja	BW	Beate Sagemüller	„Klassik“	35,00
500	Di	15.08.-19.09.	09:00-10:30	Ja	BW	Franziska Oberschelp	„Plus Plauderei“	35,00
505	Mo	18.09.-06.11.	19:30-21:00	Nein	BW	Katja Schöler	„Am Abend“	35,00
516	Fr	06.10.-24.11.	10:00-11:30	Ja	BW	Beate Sagemüller	„Klassik“	35,00
502	Di+Do	24.10.-23.11.	08:45-09:45	Ja	BW	Franziska Oberschelp	„Intensiv“	35,00
519	Mi	25.10.-17.01.	09:00-10:00	Ja	SW	Beate Sagemüller	„Klassik“	35,00
533	Do	26.10.-30.11.	10:00-11:30	Ja	BW	Katja Schöler	„Plus Plauderei!“	35,00
517	Fr	01.12.-26.01.	10:00-11:30	Ja	BW	Beate Sagemüller	„Klassik“	35,00

## Säuglingspflege für werdende Eltern

Die Grundlagen der Säuglingspflege werden hier von der Kinderkrankenschwester Sigrid Schlingmann erklärt.

Nr.	WT	Termin	Uhrzeit	Ort	Leitung	Wie oft?	TN-Beitr.
579	Do	07.09.	18:00-21:00	SW	Sigrid Schlingmann	1x	26,00

## Yoga für Schwangere [Anerkannter Präventionskurs]

Yoga in der Schwangerschaft ist der ideale Begleiter, um den Körper und die mentale Gesundheit in den insgesamt zehn Monaten einer Schwangerschaft zu stärken.

Nr.	WT	Zeitraum	Uhrzeit	Ort	Leitung	Wie oft?	TN-Beitr.
639	Do	10.08.-28.09.	16:00-17:30	BW	Ulrike Braak	8x	97,60
640	Do	19.10.-07.12.	16:00-17:30	BW	Ulrike Braak	8x	97,60

**Elterncafé immer  
mittwochs von 9-12 Uhr  
(außer in den Schulferien)  
am Schillingsweg!**

# Eltern mit Kindern

## Eltern-Kind Kurse bis 3 Jahre



SCAN ME

### Babymassage [Für Eltern mit Babys zwischen 6 und 16 Wochen]

In diesem Kurs ist Platz und Zeit, um vom (neuen) Alltag mit dem Baby zur Ruhe zu kommen, sich selbst für den Alltag zu stärken, das Kind in Ruhe zu beobachten und sanfte und liebevolle Berührungen zuzulassen.

Nr.	WT	Start	Uhrzeit	KB	Ort	Leitung	Wie oft?	TN-Beitr.
587	Do	19.10.	09:00-10:30	Geschw.	SW	Sigrid Schlingmann	5x	69,00
588	Mi	20.09.	15:00-16:30	Geschw.	SW	Sigrid Schlingmann	4x	55,20
589	Di	17.10.	18:00-19:30	Nein	SW	Vanessa Johanntoberens	5x	69,00

Papakurs!

### Bewegungskiste [Für Eltern mit Kindern ab 12 Monaten]

In der Bewegungskiste wird getanzt, getobt, geklettert, gehüpft und gespielt, gerutscht, gewippt ...

Nr.	WT	Start	Uhrzeit	KB	Ort	Leitung	Wie oft?	TN-Beitr.
662	Mi	09.08.	09:30-10:30	Geschw.	BW	Heike Jakuschona	12x	110,40
663	Mi	13.09.	16:00-17:00	Nein	BW	Heike Jakuschona	10x	92,00
665	Do	14.09.	15:30-16:30	Nein	BW	Heike Jakuschona	11x	101,20

## DELFI® [Für Eltern mit Baby im ersten Lebensjahr]



DELFI ist mittlerweile ein Klassiker unter den Eltern-Baby Kursen für das erste Lebensjahr. Alle Kurse finden am Schillingsweg statt.

Nr.	WT	Start	Uhrzeit	KB	Leitung	GM	Wie oft?	TN-Beitr.
649	Di	15.08.	08:45-10:15	Geschw.	Marina Lehniger	März-Mai 23	6x	70,80
651	Di	15.08.	10:30-12:00	Geschw.	Marina Lehniger	Febr.-April 23	6x	70,80
544	Fr	08.09.	09:00-10:30	Geschw.	Nicole Nowak	Dez. 22-Febr. 23	10x	118,00
545	Fr	08.09.	10:45-12:15	Geschw.	Nicole Nowak	Okt.-Dez. 22	10x	118,00
546	Di	19.09.	09:00-10:30	Geschw.	Nicole Nowak	Mai-Juni 23	9x	106,20
547	Di	19.09.	10:45-12:15	Geschw.	Nicole Nowak	Juni-Juli 23	9x	106,20
650	Di	17.10.	08:45-10:15	Geschw.	Marina Lehniger	März-Mai 23	8x	94,40
652	Di	17.10.	10:30-12:00	Geschw.	Marina Lehniger	Febr.-April 23	8x	94,40

Jetzt neu: Papa DELFI am Samstag:

672	Sa	19.08.	09:00-10:30	Nein	Nicole Nowak	3-6 Monate	1x	14,20
673	Sa	19.08.	10:45-12:15	Nein	Nicole Nowak	7-12 Monate	1x	14,20

**Papakurse!**

## Kangatraining® [Für Eltern mit Babys]

Beim Kangatraining® wird Beckenboden & Co. trainiert und das Baby ist dabei.

Nr.	WT	Start	Uhrzeit	KB	Ort	Leitung	Wie oft?	TN-Beitr.
666	Mo	07.08.	15:15-16:45	Geschw.	BW	Elke Janka	7x	84,00
667	Mo	16.10.	15:15-16:45	Geschw.	BW	Elke Janka	8x	96,00

## Kontaktgruppen [Für Eltern mit Babys/Kleinkindern]

Beim Spielen mit den Kindern wird ihre Entwicklung gemeinsam erlebt, ihre Neugier und ihr Bewegungsdrang werden unterstützt.

Nr.	WT	Start	Uhrzeit	KB	Ort	Leitung	Alter	Wie oft?	TN-Beitr.
584	Do	10.08.	09:30-11:00	Nein	SW	Heike Ewers	ab 9 Mon.	6x	48,00
585	Do	19.10.	09:30-11:00	Nein	SW	Heike Ewers	ab 9 Mon.	8x	64,00

## Krabbelzwerge [Für Eltern mit Babys zwischen 6 und 18 Monaten]

Hier werden die ersten Bewegungserfahrungen gemeinsam mit Gleichaltrigen gemacht.

Nr.	WT	Start	Uhrzeit	KB	Ort	Leitung	Alter	Wie oft?	TN-Beitr.
551	Fr	11.08.	09:00-10:30	Geschw.	SW	Anna Plitt	6-10 Mon.	7x	82,60
552	Fr	11.08.	10:30-12:00	Geschw.	SW	Anna Plitt	10-18 Mon.	7x	82,60
553	Fr	20.10.	09:00-10:30	Geschw.	SW	Anna Plitt	6-10 Mon.	5x	59,00
554	Fr	20.10.	10:30-12:00	Geschw.	SW	Anna Plitt	10-18 Mon.	5x	59,00

## Rappelkiste [Für Eltern mit Kindern von 2 bis 3,5 Jahren]

In der Rappelkiste ist Platz und Zeit zum Toben. Es wird gesungen, gesprungen und sich zur Musik bewegt.

Nr.	WT	Start	Uhrzeit	KB	Ort	Leitung	Wie oft?	TN-Beitr.
664	Do	14.09.	16:45-17:45	Nein	BW	Heike Jakuschona	11x	101,20

## Sing mit! [Für Eltern mit Kindern ab 4 Monaten bis 5 Jahren]

Unsere Kurse aus der Rubrik „Sing mit!“ legen ihren Schwerpunkt auf das gemeinsame Musizieren von Klein und Groß. Ziel in allen „Sing mit!“-Kursen ist es, dass Eltern, Großeltern und andere erwachsene Bezugspersonen gemeinsam mit ihren Kindern singen, musizieren und tanzen, um so das „spielerische“ Musizieren in den Familienalltag zu integrieren. Denn Musik begleitet uns ein Leben lang und hat einen positiven Einfluss auf die ganzheitliche Entwicklung des Menschen – warum also nicht schon früh mit dem spielerischen, gemeinsamen Erleben von Musik anfangen? Alle Kurse finden am Schillingsweg statt und werden mit einer kostenfreien Betreuung für Geschwisterkinder angeboten. Nähere Infos zu den verschiedenen Kursformaten finden Sie auf unserer Homepage.



SCAN ME

Nr.	WT	Start	Uhrzeit	Leitung	Alter	Format	Wie oft?	TN-Beitr.
569	Mo	07.08.	15:30-16:15	Simone Pankoke	1,5-3 Jahre	Minis	16x	128,00
570	Mo	07.08.	16:30-17:15	Simone Pankoke	2-3 Jahre	Minis	16x	128,00
565	Di	08.08.	15:00-15:45	Margret Lütkebohle	1,5-3 Jahre	Minis	14x	112,00
566	Di	08.08.	16:00-16:45	Margret Lütkebohle	1-4 Jahre	Großeltern	4x (monatl.)	32,00
645	Di	08.08.	16:00-16:45	Carolin Myller	1,5-3 Jahre	Minis	7x	56,00
647	Di	08.08.	17:00-17:45	Carolin Myller	10-18 Monate	Babys	7x	56,00
571	Mi	09.08.	10:15-11:00	Claudia Günther	8-15 Monate	Babys	13x	104,00

Sing mit! [Forstsetzung von Seite 21]

Nr.	WT	Start	Uhrzeit	Leitung	Alter	Format	Wie oft?	TN-Beitr.
572	Mi	09.08.	11:15-12:00	Claudia Günther	8-15 Monate	Babys	13x	104,00
573	Mi	09.08.	15:30-16:15	Claudia Günther	1,5-3 Jahre	Minis	13x	104,00
567	Di	15.08.	16:00-16:45	Margret Lütkebohle	1-4 Jahre	Großeltern	5x (monatl.)	40,00
576	Fr	18.08.	16:00-16:45	Claudia Günther	1,5-3 Jahre	Minis	12x	96,00
568	Di	22.08.	16:00-16:45	Margret Lütkebohle	1-4 Jahre	Großeltern	4x (monatl.)	32,00
591	Fr	15.09.	17:00-17:45	Claudia Günther	1,5-5 Jahre	Geschwister	3x	28,80
646	Di	17.10.	16:00-16:45	Carolin Myller	1,5-3 Jahre	Minis	8x	64,00
648	Di	17.10.	17:00-17:45	Carolin Myller	4-12 Monate	Babys	8x	64,00

## Tanzen „Krümelbände“ [Für Eltern mit Kindern von 2 bis 3 Jahren]

Rhythmus, Bewegung, Musik und gemeinsam tanzen stehen hier im Mittelpunkt.

Nr.	WT	Start	Uhrzeit	KB	Ort	Leitung	Wie oft?	TN-Beitr.
620	Di	15.08.	16:15-17:15	Nein	BW	Silke Plexnies	6x	46,80
621	Di	17.10.	16:15-17:15	Nein	BW	Silke Plexnies	8x	62,40

## Tuina Babymassage [Für Eltern mit Baby zwischen 6 Wochen und 6 Monaten]

Grundlage dieser Massage ist die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM).

Nr.	WT	Start	Uhrzeit	KB	Ort	Leitung	Wie oft?	TN-Beitr.	Material
525	Fr	25.08.	15:00-16:00	Geschw.	SW	Silvia Edenfeld	6x	55,20	1,50
526	Fr	20.10.	15:00-16:00	Geschw.	SW	Silvia Edenfeld	6x	55,20	1,50

# Eltern mit Kindern

Eltern-Kind Kurse ab 3 Jahren



SCAN ME

## Familienaktionen

Das ganze Jahr über gibt es verschiedene Aktionen, bei denen die ganze Familie mitmachen kann. Auf der Homepage können Sie sich über weitere Familienaktionen informieren.

Nr.	WT	Termin	Uhrzeit	Leitung	Thema	TN-Beitr.
642	Sa	28.10.	17:30-21:15	Meinolf Bathe	Vollmondwanderung	12,50

## Kritzeln Kleckern Klecksen [Für Eltern mit Kindern von 2 bis 4 Jahren]

Im „Kritzeln-Kurs“ können Erwachsene und Kinder Erfahrungen mit unterschiedlichen Materialien und Oberflächen sammeln.

Nr.	WT	Start	Uhrzeit	KB	Ort	Leitung	Wie oft?	TN-Beitr.	Material
596	Di	08.08.	15:45-16:45	Nein	BW	Yvonne Sneller	7x	55,30	7,50
597	Di	17.10.	15:45-16:45	Nein	BW	Yvonne Sneller	5x	39,50	7,50
598	Di	28.11.	15:45-16:45	Nein	BW	Yvonne Sneller	2x	15,80	7,50

## Malen im Mal- und Begegnungsort [Für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren]

Hier wird in einem speziellen Raum gemalt: Das Malpapier hängt an den Wänden und die Farben stehen auf einem Palettentisch in der Mitte des Raumes.

Nr.	WT	Start	Uhrzeit	KB	Ort	Leitung	Wie oft?	TN-Beitr.	Material
675	Fr	15.09.	16:00-17:00	Nein	MBo	Margret Lütkebohle	3x	23,70	1,50

## Sing mit! [Für Eltern mit Kindern ab 4 Monaten bis 5 Jahren]

Unsere Kurse aus der Rubrik „Sing mit!“ legen ihren Schwerpunkt auf das gemeinsame Musizieren von Klein und Groß. Ziel in allen „Sing mit!“ Kursen ist es, dass Eltern, Großeltern und andere erwachsene Bezugspersonen gemeinsam mit ihren Kindern singen, musizieren und tanzen, um so das „spielerische“ Musizieren in den Familienalltag zu integrieren. Denn Musik begleitet uns ein Leben lang und hat einen positiven Einfluss auf die ganzheitliche Entwicklung des Menschen – warum also nicht schon früh mit dem spielerischen, gemeinsamen Erleben von Musik anfangen? Alle Kurse finden am Schillingsweg statt und werden mit einer kostenfreien Betreuung für Geschwisterkinder angeboten. Nähere Infos zu den verschiedenen Formaten finden Sie auf unserer Homepage.



SCAN ME

Nr.	WT	Start	Uhrzeit	Leitung	Alter	Format	Wie oft?	TN-Beitr.
566	Di	08.08.	16:00-16:45	Margret Lütkebohle	1-4 Jahre	Großeltern	4x (monatl.)	32,00
574	Mi	09.08.	16:30-17:15	Claudia Günther	3,5-5 Jahre	Maxis	13x	104,00
567	Di	15.08.	16:00-16:45	Margret Lütkebohle	1-4 Jahre	Großeltern	5x (monatl.)	40,00
575	Fr	18.08.	15:00-15:45	Claudia Günther	3,5-5 Jahre	Maxis	12x	96,00
568	Di	22.08.	16:00-16:45	Margret Lütkebohle	1-4 Jahre	Großeltern	4x (monatl.)	32,00
591	Fr	15.09.	17:00-17:45	Claudia Günther	1,5-5 Jahre	Geschwister	3x	28,80

Sing mit! Kurse für die jüngeren Kinder finden Sie auf S. 16.

# Bewegung & Entspannung



SCAN ME

## BBP mit Power

Dieses Cardiotraining mit fetziger Musik rund um das Trainingsgerät STEP kurbelt die Fettverbrennung an.

Nr.	WT	Start	Uhrzeit	KB	Ort	Leitung	Wie oft?	TN-Beitr.
523	Di	08.08.	09:30-10:30	Ja	BW	Nicole Kutscha	15x	112,50
524	Mi	09.08.	17:30-18:30	Nein	BW	Nicole Kutscha	14x	105,00

## BBP & Step

Wer sich gerne im Takt der Musik bewegen will und fast nebenbei ein Herz-Kreislauftraining und ein Kraft-Work-out zur Straffung der sogenannten Problemzonen machen möchte, ist hier genau richtig!

Nr.	WT	Start	Uhrzeit	KB	Ort	Leitung	Wie oft?	TN-Beitr.
557	Fr	11.08.	18:00-19:00	Nein	BW	Sandra Klasfauseweh	6x	45,00
559	Fr	20.10.	18:00-19:00	Nein	BW	Sandra Klasfauseweh	7x	52,50

## Beckenbodentraining [Anerkannter Präventionskurs]

Wer seinem Beckenboden etwas Gutes tun möchte, ist hier genau richtig.

Nr.	WT	Start	Uhrzeit	KB	Ort	Leitung	Wie oft?	TN-Beitr.
538	Mo	14.08.	08:45-09:45	Ja	SW	Elisabeth Wullengerd	8x	98,40
540	Mo	30.10.	08:45-09:45	Ja	SW	Elisabeth Wullengerd	8x	98,40

## Beckenbodentraining [Für Fortgeschrittene]

Dieser Beckenbodenkurs eignet sich für alle, die bereits einen Beckenbodengrundkurs oder einen Rückbildungskurs besucht haben.

Nr.	WT	Start	Uhrzeit	KB	Ort	Leitung	Wie oft?	TN-Beitr.
542	Mi	16.08.	09:30-10:15	Nein	BW	Elisabeth Wullengerd	14x	89,60

**50plus**

Nr.	WT	Start	Uhrzeit	KB	Ort	Leitung	Wie oft?	TN-Beitr.
543	Mi	16.08.	10:15-11:00	Ja	BW	Elisabeth Wullengerd	14x	89,60

**Nach dem Rückbildungskurs**

## Bogenschießen: Die ersten Pfeile fliegen lassen

Intuitives Bogenschießen als Methode der Achtsamkeit und Entspannung.

Nr.	WT	Start	Uhrzeit	KB	Ort	Leitung	Wie oft?	TN-Beitr.
674	Sa	16.09.	14:00-17:00	Nein	SW	Michael Butterweck	1x	29,00

## Fit-Mix

Dieser Kurs bietet ein effektives Training zur Verbesserung der allgemeinen Fitness.

Nr.	WT	Start	Uhrzeit	KB	Ort	Leitung	Wie oft?	TN-Beitr.
661	Do	10.08.	18:00-19:00	Nein	BW	Heike Jakuschona	14x	105,00

## Yoga im Droste-Haus

Im Droste-Haus werden unterschiedliche Yogakurse angeboten. Es gibt Hatha-, Kundalini-, Yin-Yoga sowie Yogakurse für den Rücken. Auf der Homepage werden alle Kurse ausführlich vorgestellt:



SCAN ME

Nr.	WT	Start	Uhrzeit	Ort	Leitung	Format	PK	Wie Oft?	TN.-Beitr.
631	Mo	07.08.	18:00-19:30	BW	Ulrike Braak	„Hatha-/Viniyoga“	Ja	8x	97,60
625	Mo	07.08.	18:30-19:30	SW	Linnemann-Gossmann	„Für den Rücken“	Nein	7x	59,50
632	Mo	07.08.	19:45-21:15	BW	Ulrike Braak	„Hatha-/Viniyoga“	Ja	8x	97,60
626	Mo	07.08.	19:45-20:45	SW	Linnemann-Gossmann	„Für den Rücken“	Nein	7x	59,50
612	Di	08.08.	18:00-19:00	SW	Marina Wiens	„Für den Rücken“	Nein	7x	59,50

Yoga im Droste-Haus [Fortsetzung von Seite 21]

Nr.	WT	Start	Uhrzeit	Ort	Leitung	Format	PK	Wie Oft?	TN.-Beitr.
614	Di	08.08.	19:30-21:00	SW	Male Andrup	„Kundalini“	Nein	7x	78,40
635	Mi	09.08.	18:00-19:30	BW	Ulrike Braak	„Hatha-/Viniyoga“	Ja	8x	97,60
636	Mi	09.08.	19:30-21:00	BW	Ulrike Braak	„Hatha-/Viniyoga“	Ja	8x	97,60
616	Mi	09.08.	19:30-21:00	SW	Male Andrup	„Kundalini“	Nein	7x	78,40
639	Do	10.08.	16:00-17:30	BW	Ulrike Braak	„Für Schwangere“	Ja	8x	97,60
618	Do	10.08.	19:30-21:00	SW	Male Andrup	„Kundalini“	Nein	7x	78,40
629	Fr	25.08.	09:30-11:00	BW	Linnemann-Gossmann	„Hatha-Yoga“	Ja	10x	122,00
534	Do	31.08.	10:00-11:00	BW	Heike Frerich	„Auf dem Stuhl“	Nein	4x	34,00
641	Sa	09.09.	09:00-12:00	BW	Insa Magunski	„Yin Yoga“	Nein	1x	24,40
633	Mo	16.10.	18:00-19:30	BW	Ulrike Braak	„Hatha-/Viniyoga“	Ja	8x	97,60
627	Mo	16.10.	18:30-19:30	SW	Linnemann-Gossmann	„Für den Rücken“	Nein	9x	76,50
628	Mo	16.10.	19:45-20:45	SW	Linnemann-Gossmann	„Für den Rücken“	Nein	9x	76,50
634	Mo	16.10.	19:45-21:15	BW	Ulrike Braak	„Hatha-/Viniyoga“	Ja	8x	97,60
613	Di	17.10.	18:00-19:00	SW	Marina Wiens	„Für den Rücken“	Nein	8x	68,00
615	Di	17.10.	19:30-21:00	SW	Male Andrup	„Kundalini“	Nein	8x	89,60
637	Mi	18.10.	18:00-19:30	BW	Ulrike Braak	„Hatha-/Viniyoga“	Ja	8x	97,60
638	Mi	18.10.	19:30-21:00	BW	Ulrike Braak	„Hatha-/Viniyoga“	Ja	8x	97,60
617	Mi	18.10.	19:30-21:00	SW	Male Andrup	„Kundalini“	Nein	8x	89,60
640	Do	19.10.	16:00-17:30	BW	Ulrike Braak	„Für Schwangere“	Ja	8x	97,60
619	Do	19.10.	19:30-21:00	SW	Male Andrup	„Kundalini“	Nein	7x	78,40
535	Do	26.10.	10:00-11:00	BW	Heike Frerich	„Auf dem Stuhl“	Nein	6x	51,00

## Pilates im Droste-Haus



SCAN ME

Im Droste-Haus werden unterschiedliche Pilateskurse angeboten. Auf der Homepage werden alle Kursformate vorgestellt:

Nr.	WT	Start	Uhrzeit	Ort	Leitung	Format	KB	Wie Oft?	TN.-Beitr.
520	Di	08.08.	08:30-09:30	BW	Nicole Kutscha	„Power“	Ja	15x	112,50
521	Di	08.08.	10:30-11:30	BW	Nicole Kutscha	„Power“	Ja	15x	112,50
555	Di	08.08.	17:45-18:45	BW	Sandra Klasfauseweh	„Yogilates“	Nein	6x	45,00
653	Di	08.08.	19:15-20:00	Zoom	Ann-Christin Neubauer	„Digital“	Nein	7x	42,00
522	Mi	09.08.	18:30-19:30	BW	Nicole Kutscha	„Power“	Nein	14x	105,00
655	Do	10.08.	18:00-18:45	BW	Ann-Christin Neubauer	„Hybrid“	Nein	7x	48,30
657	Do	10.08.	19:00-19:45	BW	Ann-Christin Neubauer	„Hybrid“	Nein	7x	48,30
549	Mi	16.08.	08:15-09:15	BW	Jeanette Paul	„50plus“	Nein	14x	105,00
550	Fr	18.08.	08:00-09:00	BW	Jeanette Paul	„50plus“	Nein	14x	105,00
556	Di	17.10.	17:45-18:45	BW	Sandra Klasfauseweh	„Yogilates“	Nein	8x	60,00
654	Di	17.10.	19:15-20:00	Zoom	Ann-Christin Neubauer	„Digital“	Nein	9x	54,00
656	Do	19.10.	18:00-18:45	BW	Ann-Christin Neubauer	„Hybrid“	Nein	8x	55,20
658	Do	19.10.	19:00-19:45	BW	Ann-Christin Neubauer	„Hybrid“	Nein	8x	55,20

## Power-Fit-Mix

Die perfekte Mischung eines intensiven Ausdauer- und Muskelaufbautrainings mit einem sanften Stretching.

Nr.	WT	Start	Uhrzeit	KB	Ort	Leitung	Wie oft?	TN-Beitr.
659	Mi	09.08.	08:15-09:15	Ja	BW	Heike Jakuschona	12x	90,00
660	Do	10.08.	19:10-20:10	Nein	BW	Heike Jakuschona	14x	105,00

## Mama-Fit

Nach dem ersten Rückbildungskurs geht es in diesem Kurs weiter!

Nr.	WT	Start	Uhrzeit	KB	Ort	Leitung	Wie oft?	TN-Beitr.
590	Mo	16.10.	10:30-11:30	Ja	BW	Vanessa Johanntoberens	8x	68,00

## Zumba® meets Strong

Hier treffen Cardio-Training und HIIT-Training mit Spaßfaktor aufeinander.

Nr.	WT	Start	Uhrzeit	KB	Ort	Leitung	Wie oft?	TN-Beitr.
670	Mo	07.08.	18:15-19:15	Nein	BW	Elke Janka	7x	59,50
671	Mo	16.10.	18:15-19:15	Nein	BW	Elke Janka	8x	68,00

# Kreatives



SCAN ME

## Kleine Malschule [Für Anfänger und Fortgeschrittene]

Dieser Kurs gibt einen umfassenden Einblick in künstlerische Strategien, Techniken und Gestaltungsmöglichkeiten im Grundlagenbereich, bei wenigen oder keinen Vorkenntnissen.

Nr.	WT	Start	Uhrzeit	KB	Ort	Leitung	Wie oft?	TN-Beitr.
592	Mo	07.08.	09:00-12:00	Ja	BW	Yvonne Sneller	7x	84,00
594	Di	08.08.	18:45-21:45	Nein	BW	Yvonne Sneller	7x	84,00
593	Mo	16.10.	09:00-12:00	Ja	BW	Yvonne Sneller	8x	96,00
595	Di	17.10.	18:45-21:45	Nein	BW	Yvonne Sneller	8x	96,00

## Nähen

Der Umgang mit der Nähmaschine wird ebenso geübt wie das Kopieren und Ändern von Schnittmustern.

Nr.	WT	Start	Uhrzeit	KB	Ort	Leitung	Wie oft?	TN-Beitr.
560	Mo	14.08.	08:45-11:45	Ja	SW	Hedwig Kauling	5x	70,00
562	Mi	09.08.	08:45-11:45	Ja	SW	Hedwig Kauling	5x	70,00
599	Do	17.08.	18:00-21:00	Nein	SW	Yvonne Sneller	6x	84,00
561	Mo	30.10.	08:45-11:45	Ja	SW	Hedwig Kauling	5x	70,00
563	Mi	25.10.	08:45-11:45	Ja	SW	Hedwig Kauling	5x	70,00
611	Mi-Fr	04.-06.10.	09:00-12:00	Ja	BW	Yvonne Sneller	3x	50,40

## Malen [Im Mal- und Begegnungsort]

Malen an einem besonderen Ort mit besonderen Farben und Pinseln!

Nr.	WT	Start	Uhrzeit	KB	Ort	Leitung	Wie oft?	TN-Beitr.	Material
623	Fr	11.08.	09:30-11:45	Ja	MBo	Cristina Tarhas	7x	36,40	3,50
624	Fr	20.10.	09:30-11:45	Ja	MBo	Cristina Tarhas	8x	41,60	4,00

## Töpfern

Ton ist ein ideales Material zum Kneten, Drücken, Rollen, Schlagen und Formen.

Nr.	WT	Start	Uhrzeit	KB	Ort	Leitung	Wie oft?	TN-Beitr.	Material
610	Do	19.10.	18:00-20:15	Nein	SW	Yvonne Sneller	6x	90,00	10,00

**Save the date!**

**SEI DABEL:  
Tag der offenen Tür  
im Droste-Haus  
28.10. von 11-16 Uhr**

# Fortbildungen & Vorträge



SCAN ME

## Elternabend: Überlebenshilfe für Eltern von Teenagern

In Kooperation mit der Diakonie Gütersloh e. V.

Nr.	WT	Start	Uhrzeit	KB	Ort	Referent	Wie oft?	TN-Beitr.
531	Di	26.09.	18:00-19:30	Nein	SW	Dzevada Caumanns	1x	Frei

## Fortbildung: „Fit in Erster Hilfe am Säugling und Kind“

In Kooperation mit dem DRK Kreisverband Gütersloh e. V.

Nr.	WT	Start	Uhrzeit	KB	Ort	Leitung	Wie oft?	TN-Beitr.
676	Sa	21.10.	09:00-12:00	Ja	BW	DRK	1x	36,00

## Gitarrenbegleitung für Kinderlieder

Ein Grundkurs für Erzieherinnen, Tagesmütter und Eltern.

Nr.	WT	Start	Uhrzeit	KB	Ort	Leitung	Wie oft?	TN-Beitr.
643	Fr	18.08.	17:30-18:15	Nein	SW	Ulrike Globisch	6x	75,60

## Vortrag: „Patientenverfügung-Betreuungsvollmacht-Vorsorgevollmacht“

In Kooperation mit der Hospizgruppe Verl e.V.

Nr.	WT	Start	Uhrzeit	KB	Ort	Referent	Wie oft?	TN-Beitr.
527	Mo	04.09.	19:00-21:15	Nein	SW	Michael Leggemann	1x	Frei

**Wir sind jetzt  
bei Wikipedia!**

**Sie wollten schon immer mehr  
über unsere Geschichte  
erfahren? Dann lesen Sie  
mehr über uns bei  
Wikipedia.**