

EVANGELISCHE FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE

VOERDE - DINSLAKEN - HÜNXE - WALSUM

Kursprogramm
Januar bis Juli 2026



Aus der Tiefe kommt die Reinheit




Rheinfels
Quelle

Seit 25.000 Jahren:
Vom Ursprung
her vollkommen
rein



Natürliches Mineralwasser
MEDIUM

Vorwort



Liebe Leserin, lieber Leser,

die Fabi wird 50 Jahre alt! Im Jahr 1976 starteten unsere ersten Kurse! Das Programm wurde in einem kleinen Heft mit etwa 30 Veranstaltungen veröffentlicht. Heute bieten wir jährlich über 500 Kurse und Veranstaltungen an.

Unser Jubiläum wird im Sommer 2026 kräftig gefeiert, und das nicht nur an einem Tag! Vom 20. bis 27. Juni veranstalten wir eine Festwoche mit einem bunten Programm für die ganze Familie. Unter dem Motto "Miteinander leben - Miteinander lernen - Miteinander feiern" erwartet Sie ein interessantes und kurzweiliges Programm: Wir beginnen mit einem Dinner, bei dem der Spiegelbestseller Autor Matthias Jung aus dem Leben mit Pubertierenden erzählt. Ein Filmabend mit dem neuen Film von dem Filmemacher Domenik Schuster, der u.a. "Good Enough Parents" produziert hat, und ein Abend mit dem Theaterstück "Eltern sein - ein Kinderspiel?!" runden das Programm ab. Das große Finale ist für den Samstag, den 27. Juni 2026 geplant. Wir beginnen am Vormittag mit einem Mitmach-Gottesdienst für die ganze Familie. Es folgt ein musikalisches Programm, Aktivitäten für Kinder und eine Modenschau mit den Damen aus unseren Nähkursen. Außerdem haben Sie die Möglichkeit, mehr über die letzten 50 Jahre unserer Arbeit zu erfahren. Selbstverständlich ist auch für den kulinarischen Genuss gesorgt in Form eines Kuchenbuffets, Grillwürstchen sowie heißen und kalten Getränken. Der krönende Abschluss des Geburtstags wird der Auftritt der Schlagerbilly-Band REBEL TELL am Samstagabend sein. Alle Infos zu den Veranstaltungen gibt es auf den Seiten 6 bis 7.

Über kurzfristige Angebote können Sie sich wie gewohnt über Social Media und über den WhatsApp Kanal informieren.

Wir wünschen viel Freude bei und mit der Fabi.

Im Namen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und des Vorstands

Mareike Laubert / Wolfgang Milinski
Geschäftsführung

Pfarrer Harald Eickmeier
Vorsitzender Trägerverein

Unser Kanal
WhatsApp



jetzt
ABONNIEREN

Ev. Familienbildungsstätte - Rönkenstr. 77 -46562 Voerde

Telefon	0 28 55 - 9 80 42	 SCAN ME
Fax	0 28 55 - 9 80 43	
Internet	www.fabi-voerde.de	
Email	info@fabi-voerde.de / anmeldung@fabi-voerde.de	
Social Media	fabi_voerde	
Whatsapp Kanal	https://whatsapp.com/channel/0029Vao3nQP9sBl3IGjduy3x	

Bürostunden	dienstags	14.30 - 16.30 Uhr
	mittwochs	09.00 - 12.00 Uhr
	freitags	09.00 - 12.00 Uhr

**Vom 19.12.2025 bis 06.01.2026 ist unser Büro geschlossen.
In den Osterferien ist das Büro nur mittwochs und freitags vormittags geöffnet.**

Räumlichkeiten Unsere Räumlichkeiten in den Gemeindehäusern und den Familienzentren sowie den Turnhallen und Schwimmbädern sind barrierefrei.

Anmeldung **Ab Samstag, 29. November 2025:**
Nur über das Shop-System auf unserer Webseite.
Ab Dienstag, 2. Dezember 2025 (während der Bürostunden):
 Persönliche, telefonische und schriftliche Anmeldungen sowie
 Anmeldungen per Email. Anmeldungen über das Shop-System
 sind **jederzeit** möglich.
In der Zeit vom 23. Dezember 2025 bis 6. Januar 2026
 Nur über das Shop-System auf unserer Webseite.

Bezahlung Die Gebühr wird in der Regel ca. 7 Tage vor Kursbeginn per Lastschrift abgebucht, natürlich nur, wenn der Kurs auch zustande kommt. Barzahlung während der Bürostunden ist innerhalb von 7 Tagen nach Anmeldung ebenfalls möglich. Kommt ein Kurs nicht zustande, werden bereits gezahlte Gebühren erstattet.

Spätere Anmeldung Falls Sie an einem Kurs teilnehmen möchten, der bereits begonnen hat, fragen Sie in unserem Büro nach.

Abmeldung Abmeldung von den Kursen ist bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn ohne Kosten möglich. Danach ist eine Gebührenerstattung nicht mehr möglich. Sollten Sie verhindert sein, so wird der volle Teilnahmebeitrag gemäß Ausschreibung fällig. Das Fernbleiben eines Kurses entbindet Sie nicht von der Zahlungspflicht.

Dies gilt unabhängig vom Grund der Nichtteilnahme. Ausnahme: Wenn wir den Platz anderweitig vergeben können, bekommen Sie Ihre Gebühr abzüglich einer Verwaltungsgebühr in Höhe von 3 € erstattet. Bei Wochenendveranstaltungen mit Übernachtung ist eine Abmeldung bis 10 Wochen vor Beginn möglich. Danach ist eine Gebührenerstattung nur dann möglich, wenn der Platz wieder vergeben werden kann. Alle angebotenen Kurse können nur bei genügender Teilnehmerzahl (in der Regel mindestens 10 Erwachsene Personen) durchgeführt werden. Bitte beachten Sie, dass in den meisten Kursen die Teilnehmerzahl beschränkt ist.

Kursgebühren-nachlass

Für Personen in schwieriger finanzieller Situation können wir einen Nachlass von 50 %, höchstens jedoch 23 € auf die Kursgebühr gewähren (außer bei Veranstaltungen mit Übernachtung), falls sie zu einer der folgenden Personengruppen gehören:

Alleinerziehende, Empfänger*innen von Bürgergeld, Familien mit drei oder mehr unterhaltspflichtigen Kindern, Familien mit Behinderten und Suchtkranken, Ausländerfamilien und Spätaussiedlerfamilien, vom Strafvollzug betroffene Familien.

Das Ermäßigungsformular muss **bei uns spätestens 14 Tage vor Kursbeginn** eingereicht worden sein, damit wir die Ermäßigung berücksichtigen können.

Kursfreie Tage

An den **gesetzlichen Feiertagen** in NRW fallen alle Kurse aus.

Außerdem finden an folgenden Tagen keine Kurse statt:

16.02.2026	=	Rosenmontag
30.03. - 11.04.2026	=	Osterferien

Evtl. Ausnahmen sind bei den jeweiligen Kursen angegeben.

Haftungs-ausschluss

Die Familienbildungsstätte übernimmt keine Haftung für eventuelle Unfälle, Schäden, Verluste, Verspätungen oder sonstige Unregelmäßigkeiten. Kurse im Gesundheitsbereich ersetzen keine ärztliche, psycho- oder physiotherapeutische Behandlung. Zur Frage, ob eine Person ohne gesundheitliche Risiken teilnehmen kann, sollte daher jeder Teilnehmer zuvor ärztlichen Rat einholen. Bei allen Kursen gilt, dass die Teilnehmer/innen auf eigene Verantwortung und Gefahr teilnehmen.

Für die Garderobe übernehmen wir ebenso keine Haftung.

Datenschutz

Wir weisen Sie darauf hin, dass Ihre Daten elektronisch gespeichert und zu internen Zwecken verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. Die Vorschriften des EU-Datenschutzgesetzes werden eingehalten.

Jubiläumswoche

Um einen angenehmen Ablauf zu ermöglichen, bitten wir auch bei kostenfreier Teilnahme um eine verbindliche Anmeldung.

261-001 Time out

Dinner und Kabarett für Eltern, Großeltern und alle, die Interesse haben

Datum: 20.06.2026

Zeit: 18.30-21.30 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

48,00 € pro Person

An diesem Abend können Sie sich mit einem Drei Gänge Menü und erstklassiger Unterhaltung verwöhnen lassen. Zwischen den Gängen wird Ihnen das Programm "Chill man - am Ende der Geduld ist noch ganz viel Pubertät übrig" dargeboten.

Der Bestseller-Autor und Kabarettist Matthias Jung wird uns die Pubertät nett verpackt mit einem Augenzwinkern beschrieben und für einen humorvollen Abend sorgen.



261-002 Filmvorführung Liebe, Wut & Geschwisterbande

Datum: 23.06.2026

Zeit: 19.00-21.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

keine Gebühr



„Wie hört dieser Geschwisterstreit nur auf?“

Dieser Frage geht Domenik Schuster als Filmemacher und Vater von drei Kindern in seinem **neuen Film** nach. Denn eins steht fest: Er hatte sich Familienleben mit mehreren Kindern anders vorgestellt. Irgendwie **harmonischer**. Stattdessen fühlt er sich als wäre er unfreiwillig in einem Boxing gelandet - ohne zu wissen, welche Rolle er hier eigentlich übernehmen soll. **Schlichten? Stoppen? Laufen lassen?** Und was können wir Eltern eigentlich tun, damit sich unsere Kinder **gut verstehen?**

Ein Film für alle Eltern, deren Kinder sich streiten - und die sich fragen: **Wie hört das auf?**

261-003 Elternsein - ein Kinderspiel?!

Datum: 25.06.2026

Zeit: 19.00-21.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

keine Gebühr

**Eltern
sein** - ein
Kinderspiel?!

Ein Theaterprogramm
für Eltern von
Kindergartenkindern



Ein Theaterabend mit kreativen Lösungen für klassische Eltern-Kind-Konflikte. Kinder brauchen keine perfekten Eltern sondern liebevolle Mütter und Väter. In kurzen Theaterszenen werden vertraute Erziehungssituationen thematisiert und zeigen mögliche Wege auf, wie sich klassische Konflikte zwischen Eltern und Kindern lösen lassen. Ein Abend zum schmunzeln, kreativ sein und umdenken.

50-jähriges Jubiläumsfest



27. Juni 2026

Rönskenstr. 77

Feiern Sie mit uns ein ganz besonderes Jubiläum – mit Musik, guter Laune und einem abwechslungsreichen Programm für die ganze Familie!

🎵 Den ganzen Tag über:

Musikalisches Bühnenprogramm

Spannende Aktivitäten für Kinder

Modenschau mit den Damen aus unseren Nähkursen

Ein Blick zurück auf 50 Jahre unserer Arbeit

🍰 Für das leibliche Wohl ist gesorgt:

Großes Kuchenbuffet

Grillwürstchen

heiße & kalte Getränke



**Mitmach-Gottesdienst
mit Pfarrer Eickmeier**

11.00 Uhr

Gebärdensprachen unterstützt



Kinderliederspieler SEM

14.30 Uhr

★ **Abends: Der krönende Abschluss!**

**Erleben Sie die Schlagerbilly-Band REBEL TELL live am
Samstagabend – Stimmung garantiert! 🎤🎸**

Einlass nur
mit gültigem
Ticket



**Konzertabend mit
Rebel Tell**

18.00 Uhr - 23 Euro

(Kinder unter 16 Jahren frei)

Einlass ab 17.00 Uhr

Kartenverkauf nur in der Fabi
unter der Kursnummer 261-004



Familie und Kinder



DELFI ist ein Säuglingskurs für Kinder mit Eltern ab etwa dem 2. Lebensmonat bis zum ersten Lebensjahr und findet wöchentlich in einer Gruppe statt.

Folgende Sachen werden benötigt:

Eine Decke oder Handtuch für Kind und Elternteil sowie frische Windeln.
Am schönsten wäre es natürlich ihr Kind so nackt wie möglich an der Kursstunde teilnehmen zu lassen.

Sie können und dürfen sich jederzeit bei Bedarf um die Bedürfnisse Ihres Kindes kümmern, sei es wickeln, stillen, Fläschchen oder Brei geben.

Zum Kurs gehören ein bis zwei Elterninformationsveranstaltungen:

Die erste Veranstaltung findet meist in Form eines Vormittags vor Neustart eines Kurses statt, an dem Informationen zum Kursablauf sowie Organisation gegeben werden. Natürlich sind auch hier alle Babys herzlich willkommen. Der zweite Termin findet nach Absprache statt.

261-100 DELFI (Folgekurs)

Geburtsstermin: März bis April 2025

Datum: 23.01. - 27.03.2026

(außer 13.02. & 1x nach Vereinbarung)

Zeit: freitags 9.15 - 10.45 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Stefanie Brandt

8 Treffen + 1 Elternabend - 75,00 €

261-101 DELFI (Folgekurs)

Geburtsstermin: Mai bis Juni 2025

Datum: 22.01. - 18.06.2026

Zeit: donnerstags 9.00 - 10.30 Uhr

Ort: Dinslaken, ev. Gemeindehaus,
Wilhelminenstr. 10

Leitung: Nicole Stein

18 Treffen + 1 Elternabend - 153,00 €



LA LECHE LIGA
DEUTSCHLAND E.V.

Du stillst aktuell, bist schwanger oder hast generell Fragen rund ums Stillen?

Dann bist du, mit oder ohne Kind, herzlich eingeladen an unseren offenen Stilltreffen kostenlos teilzunehmen.

Deine La Leche Liga Stillberaterinnen
Angelika Dordel & Vera Michels

angelika.dordel@lalecheliga.de



261-102 DELFI (Folgekurs)

Geburtsstermin: Juni bis Juli 2025

Datum: 19.01. - 15.06.2026 (außer 26.01., 16.02. + 1x nach Vereinbarung)

Zeit: montags 8.45 - 10.15 Uhr

Ort: Dinslaken, Ev. Gemeindehaus, Friedenskirche, Rotbachstr. 160

Leitung: Carolin Kirchner

16 Treffen + 1 Elternabend - 137,00 €

261-104 DELFI (Folgekurs)

Geburtsstermin:

August bis September 2025

Datum: 22.01. - 18.06.2026

Zeit: donnerstags 10.45 - 12.15 Uhr

Ort: Dinslaken, Ev. Gemeindehaus, Wilhelminenstr. 10

Leitung: Nicole Stein

18 Treffen + 1 Elternabend - 153,00 €

261-103 DELFI (Folgekurs)

Geburtsstermin: Juni bis Juli 2025

Datum: 19.01. - 15.06.2026 (außer 26.01., 16.02. + 1x nach Vereinbarung)

Zeit: montags 10.30 - 12.00 Uhr

Ort: Dinslaken, Ev. Gemeindehaus, Friedenskirche, Rotbachstr. 160

Leitung: Carolin Kirchner

17 Treffen + 1 Elternabend - 145,00 €

261-168 DELFI (Folgekurs)

Geburtsstermin:

August bis September 2025

Datum: 19.01. - 15.06.2026

(außer 16.02., 23.03., 18.5. + 01.06.)

Zeit: montags 10.45 - 12.15 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Mareike Laubert

15 Treffen + 1 Elternabend - 129,00 €

261-105 DELFI

Geburtsstermin: Oktober 2025

Mit einer Elterninfo am **19.01.2026 um 9.00 Uhr.**

Datum: 26.01. - 15.06.2026

(außer 16.02., 23.03., 18.5. + 01.06.)

Zeit: montags 9.00 - 10.30 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Mareike Laubert

15 Treffen + 1 Elternabend - 129,00 €



261-106 DELFI

Geburtsstermin:

November bis Dezember 2025

Mit einer Elterninfo am **17.02.2026 um 9.00 Uhr.**

Datum: 24.02. - 16.06.2026

Zeit: dienstags 9.00 - 10.30 Uhr

Ort: Dinslaken, Ev. Gemeinderaum, Kurt-Schumacher- Str. 152

Leitung: Nicole Stein

16 Treffen - 125,00 €

261-107 DELFI

Geburtsstermin: Januar bis Februar 2026

Mit einer Elterninfo am **24.03.2026 um 10.30 Uhr.**

Datum: 14.04. - 16.06.2026

Zeit: dienstags 10.30 - 12.00 Uhr

Ort: Dinslaken, Ev. Gemeinderaum, Kurt-Schumacher-Str. 152

Leitung: Nicole Stein

11 Treffen - 86,00 €



261-108 DELFI

Geburtsstermin: März bis April 2026

Mit einer Elterninfo am **29.05.2026 um 9.30 Uhr.**

Datum: 12.06. - 10.07.2026

Zeit: freitags 9.15 - 10.45 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Stefanie Brandt

5 Treffen - 39,00 €



Nestgezwitscher ist ein Treff im Rahmen des Elternstart NRW. Dies ist ein Familienangebot für Mütter und Väter mit einem Kind im ersten Lebensjahr. Die Gebühr dafür übernimmt das Land NRW und ist daher für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer kostenfrei.

Bei unseren fünf Treffen bieten wir Raum und Zeit für einen Austausch mit anderen Eltern.

Es geht um den Umgang mit dem Kind und Informationen zum Kind, aber auch um Themen wie finanzielles Auskommen in der Familie, Rollenverteilung, Angebote in der Stadt u.ä.

Schau einfach vorbei, wir freuen uns!

261-ES 1 Nestgezwitscher-Elternstarttreff

Datum: 19.02 - 19.03.2026

Zeit: donnerstags 9.30 - 11.00 Uhr

Ort: Voerde, Familienbüro,

Rathausplatz 22

Leitung: Carolin Kirchner

5 Treffen - keine Gebühr



261-109 griffbereitMINI

Miniclub für Eltern und Kinder im ersten Lebensjahr

In Kooperation mit dem kommunalen Integrationszentrum Kreis Wesel und der Stadt Voerde.

In einer wertschätzenden Umgebung findet wöchentlich der „griffbereitMINI“ Miniclub statt. Hier bekommen Sie Anregungen für die alltägliche Sprachbildung mit Ihrem Kind. Außerdem bietet die Gruppe die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen. Herzlich willkommen sind Familien mit Kindern im ersten Lebensjahr mit und ohne internationale Familiengeschichte in ihren jeweiligen Sprachen. Das Besondere in diesem Miniclub ist der Fokus auf die Mehrsprachigkeit. Geleitet wird der Kurs durch zwei kompetente Fachkräfte aus der Frühen Bildung.

Datum: 16.01. - 26.06.2026

Zeit: freitags 10.00 - 11.30 Uhr

Ort: Voerde, Familienbüro,

Rathausplatz 22

Leitung: Pinar Yilmaz,

Ganchimeg Orilbi



griffbereit**MINI** 

Pflegeeltern Austausch in Hünxe-Bruckhausen Offener Treff

Einem Pflegekind ein sicheres und liebevolles Zuhause zu geben ist eine wunderschöne aber auch verwirrende oder manchmal sogar schwierige Aufgabe.

Ein Austausch mit anderen Pflegeeltern kann hier sehr hilfreich sein. Außerdem wird es Anregungen und Informationen zu aktuellen, passenden Themen geben.

Kinder sind natürlich auch herzlich willkommen (es gibt Spielmöglichkeiten).

Geleitet wird der Kurs von einer Kinderkrankenschwester, welche selbst vierfache Pflegemutter ist.

261-110

Datum: 20.01. - 02.06.2026

Zeit: dienstags, 15.30 - 17.00 Uhr

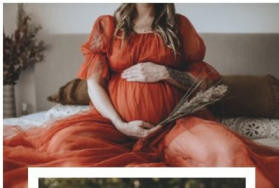
Ort: Dinslaken, Willy-Brandt-Str.189

Leitung: Sabrina Reinecke

17 Treffen - keine Gebühr

Sabrina Cooper

FOTOGRAFIE



HI, ICH BIN SABRINA

Jungsmama und visuelle Geschichtenerzählerin -
großes Herz und dem Blick für die besonderen Momente
und Emotionen.

Echt, authentisch und lustig

Dinslakener Straße 7, 46562 Voerde

☎ 0173 83 52 258

🌐 www.cooperfotografie.de

📸 [sabrinacooperfotografie](https://www.instagram.com/sabrinacooperfotografie)



Austausch für Mehrlingseltern im Familienbüro Voerde Offener Treff

Ihr erwartet Zwillinge/Mehrlinge oder habt bereits Zwillinge/Mehrlinge und möchtet euch mit anderen Eltern austauschen? Dann seid ihr herzlich zu unserem Mehrlingstreffen eingeladen! Der Mehrlingstreff soll Eltern von Zwillingen bzw. Mehrlingen die Möglichkeit bieten sich auszutauschen. Schwangere sind natürlich auch herzlich eingeladen sich am Erfahrungsaustausch zu beteiligen.

Was erwartet euch?

-  Erfahrungs- und Austauschrunde für werdende Zwillings- / Mehrlingseltern
-  Tipps & Erfahrungsberichte von Eltern mit Zwillingen/Mehrlingen
-  Themen rund um Schwangerschaft, Geburt & den Alltag mit Mehrlingen
-  Gemütliche Atmosphäre zum Kennenlernen und Vernetzen

Ob mit Kugelbauch oder bereits mit eurem Zwillingsduo – kommt vorbei, stellt eure Fragen und tauscht euch aus!

261-111

Datum: 20.01., 03.02., 17.02., 03.03., 17.03., 31.03., 14.04., 28.04., 12.05. & 09.06.2026

Zeit: dienstags, 15.00 - 16.30 Uhr

Ort: Voerde, Familienbüro, Rathausplatz 22

Leitung: Nina Windegger



10 Treffen - keine Gebühr



Frühstückstreff für Familien Offener Treff

Offene Treffs bieten Müttern, Vätern und ihren Kindern eine tolle Gelegenheit, ihren Alltag bunter zu gestalten. Die offenen Treffs sind ein kostenfreies Angebot. Sie stehen allen Müttern, Vätern und anderen Betreuungspersonen offen. Bei offenen Treffs geht es ungezwungen zu: Mütter und Väter kommen mit ihren Kindern zum Treff vorbei. Offene Treffs sind abwechslungsreich, weil dort immer wieder andere Menschen vorbeischaun. In der entspannten Umgebung beim leckeren Frühstück kommen alle schnell ins Gespräch. Man tauscht sich über Fragen aus, die im Zusammenleben mit einem Baby und einem kleinen Kind auftreten. Aus dem Treff können sich neue Kontakte ergeben. Vielleicht eine Verabredung zum Spaziergang oder ein Treffen auf dem Spielplatz. Vielleicht finden die Kinder auch neue oder erste Spielkameraden für Zuhause.

Anmeldung erforderlich, da die Platzzahl begrenzt ist! Bitte den Belag selbst mitbringen. Frische Brötchen, Kaffee, Wasser und Tee sowie Nutella, Marmelade und Honig stehen zur Verfügung!

261-112

Datum: Mittwoch, 08.04.2026

Zeit: 9.30 - 12.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr.77

Leitung: Stefanie Brandt

1 Treffen - keine Gebühr





Familie und Kinder

Bewegungsangebote für Kleinkinder

Kinder wollen und brauchen Bewegung. Durch altersgerechte Bewegungsspiele, Turnübungen, Kreis- und Singspiele werden die Bewegungsentwicklung und das soziale Verhalten der Kinder unterstützt und gefördert. Eltern und Kinder können dabei spielerisch miteinander Kontakt aufnehmen. Die Eltern-Kind-Beziehung wird gestärkt.

Eltern und Kinder bringen zu den Kursen bitte Turnschuhe oder -schläppchen mit.



Kurse in Voerde

Voerde-Möllen, Regenbogenschule, Auf dem Bündler 25

261-113 „Alle in einem Boot!“

Spielen und Bewegen für die ganze Familie mit Kindern von 1 ½ bis 6 Jahren

Datum: 19.01. - 18.05.2026

(außer 16.02. + 2x n. Vereinbarung)

Zeit: montags 16.00 - 17.30 Uhr

Leitung: Mara Johänning

13 Treffen - 78,00 €

261-114 „Alle in einem Boot!“

Spielen und Bewegen für die ganze Familie mit Kindern von 2 ½ bis 6 Jahren

Datum: 20.01. - 16.06.2026

(außer 17.02., 26.05. & 2x n. Vereinbarung)

Zeit: dienstags 16:00 - 17:30 Uhr

Leitung: Michaela Spickmann

16 Treffen - 96,00 €

261-115 Spielen und Bewegen für Eltern und Kinder von 2 bis 5 Jahren

Datum: 22.01. - 28.05.2026 (außer 12.02.)

Zeit: donnerstags 16.00 - 17.30 Uhr

Leitung: N.N.

15 Treffen - 90,00 €

Voerde, Fabi, Rönkenstr.77

261-116 Spielen und Bewegen für Eltern und Kinder von 1 bis 2 Jahren

Datum: 20.01. - 16.06.2026

(außer 26.05. + 1 x n. Vereinbarung)

Zeit: dienstags 9.00 - 10.30 Uhr

Leitung: Carolin Kirchner

18 Treffen - 108,00 €



Kurse in Hünxe

Hünxe-Bucholtswelmen Waldschule, Waldheideweg 5

261-117 Spielen und Bewegen für Eltern mit Kindern – 1 ½ bis 3 Jahren

Datum: 30.01. - 29.05.2026

(außer 20.02., 15.05. + 2x n. Vereinbarung)

Zeit: freitags 15.00 - 16.00 Uhr

Leitung: Aline Grasmehr

11 Treffen - 43,00 €

261-118 Spielen und Bewegen für Eltern mit Kindern – 4 bis 6 Jahren

Datum: 30.01. - 29.05.2026

(außer 20.02., 15.05. + 2x n. Vereinbarung)

Zeit: freitags 16.00 - 17.30 Uhr

Leitung: Aline Grasmehr

11 Treffen - 66,00 €



261-119 Yoga für Eltern und Kinder ab 3 Jahren

Erleben Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die wunderbare Welt des Yoga! In meinem Eltern-Kind-Yoga-Kurs steht das Miteinander im Vordergrund.

Durch spielerische Bewegungen, einfache Atemübungen und kindgerechte Entspannungstechniken können Eltern und Kinder zusammen entspannen, lachen und die Verbindung zueinander stärken.

Die Übungen fördern nicht nur die Beweglichkeit und Koordination der Kinder, sondern helfen auch den Eltern, bewusst zur Ruhe zu kommen und den stressigen Alltag hinter sich zu lassen. Jede Stunde ist abwechslungsreich und auf die Bedürfnisse von Klein und Groß abgestimmt.

Bitte eine Sportmatte und etwas zu Trinken mitbringen.



Yoga für Eltern und Kinder ab 3 Jahren

Datum: 16.01. - 30.01.2026

Zeit: freitags, 15.00 - 16.00 Uhr

Ort: Dinslaken, Familienbüro, Friedrich-Ebert-Str.20

Leitung: Laura Krstinc

3 Treffen - 15,00 €





261-120 Mini-Yoga Special für Eltern und Kinder ab 1,5 Jahren

Im Mini-Yoga-Special dürfen schon die Kleinsten ihre ersten Yoga-Erfahrungen sammeln. Spielerisch entdecken wir einfache Bewegungen, erste Yoga-Positionen und kleine Rituale, die Geborgenheit und Freude schenken. Achtsamkeit, Sinneserfahrungen und kindgerechte Entspannungsmomente stehen im Mittelpunkt – immer gemeinsam mit Mama oder Papa.

Ein liebevoller Einstieg in die Welt des Yoga für Minis, der Spaß macht und die Eltern-Kind-Bindung stärkt.

Bitte eine Sportmatte und etwas zu Trinken mitbringen.

Mini-Yoga für Eltern und Kinder ab 1,5 Jahren

Datum: 19.02. - 05.03.2026

Zeit: donnerstags 9.30 - 10.30 Uhr

Ort: Dinslaken, Familienbüro,
Friedrich-Ebert-Str. 20

Leitung: Laura Krstinc

3 Treffen - 15,00 €



261-121 Osterspecial - Yoga für Eltern und Kinder ab 3 Jahren

Im Oster-Special gehen wir gemeinsam mit viel Fantasie auf eine bunte Yogareise: Wir hoppeln wie kleine Hasen, flattern wie Schmetterlinge und entdecken mit spannenden Spielen die Freude an Bewegung. Gemeinsam mit Mama oder Papa erleben die Kinder fröhliche Yogaübungen, kleine Kreativaktionen und eine entspannende Oster-Fantasiegeschichte.

Eine fröhlich-bunte Auszeit rund um den Frühling und das Osterfest

Bitte eine Sportmatte und etwas zu Trinken mitbringen.

Osterspecial - Yoga für Eltern und Kinder ab 3 Jahren

Datum: Donnerstag, 26.03.2026

Zeit: 15.00 - 16.30 Uhr

Ort: Dinslaken, Familienbüro, Friedrich-Ebert-Str.20

Leitung: Laura Krstinc

1 Treffen - 9,00 €





261-122 Gemeinsam stark - Judo für Eltern und Kinder von 4 bis 6 Jahren - Spielerisch Vertrauen und Bewegung erleben

In unserem Eltern-Kind-Judokurs stehen gemeinsames Erleben, Bewegung und Spaß im Vordergrund! Dieser Kurs bietet Eltern und Kindern im Alter von 4 bis 6 Jahren die Möglichkeit, gemeinsam auf der Judomatte aktiv zu werden und erste Judoerfahrungen zu sammeln.

Mit viel Spiel, Bewegung und einfachen Techniken fördern wir Motorik, Koordination und Körpergefühl- und stärken gleichzeitig das Vertrauen und die Bindung zwischen Elternteil und Kind. Durch Partnerübungen, kleine Rauf- und Bewegungsspiele und erste Fallübungen lernen beide, achtsam miteinander umzugehen, Kräfte zu messen und respektvoll zu agieren - Ganz im Sinne der Judowerte wie Respekt, Hilfsbereitschaft und Mut.

Der Kurs richtet sich an alle, die Lust auf Bewegung, neue Erfahrungen und eine ganz besondere Zeit zu zweit haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Hinfallen, aufstehen, lachen -gemeinsam wachsen auf der Judomatte!

Bitte Sportsachen, ein Handtuch sowie ein Getränk mitbringen!

Datum: 21.01. - 04.03.2026 (außer 18.02.)

Zeit: 16.00 - 17.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr.77

Leitung: Michael Grieb

6 Treffen - 24€





Familie und Kinder

Wassergewöhnung / Schwimmkurse für Eltern und Kinder

Alle Kurse finden im Hallenbad Hünxe, In den Elsen 26, statt.

Der Eintritt ins Hallenbad ist in der Gebühr enthalten. In allen Schwimmkursen ist der Treffpunkt am Becken zur angegebenen Zeit.

Bitte beachten:

Die Wassertemperatur beträgt ca. 28 bis 30 Grad.

Bitte zur angegebenen Zeit umgezogen am Beckenrand sein!

Bitte zu allen Schwimmkursen unbedingt

Badebekleidung, Badelatschen, Handtuch /Bademantel und Waschzeug mitbringen!

Auch begleitende Eltern müssen Badebekleidung tragen, wenn sie die Schwimmhalle betreten!

Beachten Sie, dass

... die Gebühr für einen Erwachsenen und ein Kind gilt;

... die Teilnahme jeweils nur mit einem Kind möglich ist.

Weitere Personen (Erwachsene) zahlen die Hälfte der angegebenen Gebühr.



Wenn einmal das andere Elternteil oder die Großeltern bei den ersten Wassererlebnissen dabei sein möchten, können sie gerne im Eingangsbereich hinter der Glasscheibe kostenfrei zusehen. Es ist nicht möglich, mit zwei Erwachsenen ohne konkrete Anmeldung am Kurs teilzunehmen!

Ein Wickeltisch ist vorhanden! Bitte eine Ein-Euro Münze für den Garderobenschrank mitbringen.

Wassergewöhnung für Eltern und Säuglingen von 3 bis 18 Monaten

In diesen Kursen lernt Ihr Baby spielerisch das Element Wasser zusammen mit Ihnen kennen. Bitte Bade- bzw. Schwimmwindeln mitbringen.

261-123 Wassergewöhnung

Datum: 29.01. - 26.03.2026

Zeit: donnerstags 15.00 - 15.30 Uhr

Leitung: Aline Grasmehr

9 Treffen - 72,00 €

261-124 Wassergewöhnung

Datum: 16.04. - 25.06.2026

(außer 2 x nach Vereinbarung)

Zeit: freitags 15.00 - 15.30 Uhr

Leitung: Aline Grasmehr

7 Treffen - 56,00 €



Wassergewöhnung für Eltern und Kinder ab 2 Jahren

In diesen Kursen lernt Ihr Kind spielerisch das Element Wasser zusammen mit Ihnen kennen. Bitte Bade- bzw. Schwimmwindeln für alle Kinder unter 3 Jahren mitbringen. Außerdem wird eine Schwimmhilfe (Schwimmflügel oder dergleichen) benötigt. In Kooperation mit dem FZ Drevenack "Die Waldstrolche".

261-125 Wassergewöhnung ab 2 Jahren

Datum: 23.01. - 27.03.2026

Zeit: freitags 16.15 - 17.00 Uhr

Leitung: Birgit Rankl-Röttger

10 Treffen - 115,00 €

261-126 Wassergewöhnung ab 2 Jahren

Datum: 24.04. - 19.06.2026 (außer 29.05.)

Zeit: freitags 16.15 - 17.00 Uhr

Leitung: Birgit Rankl-Röttger

7 Treffen - 81,00 €

261-127 Wassergewöhnung von 2 bis 4 Jahren

Datum: 29.01. - 26.03.2026

Zeit: donnerstags 15.30 - 16.00 Uhr

Leitung: Aline Grasmehr

9 Treffen - 72,00 €

261-128 Wassergewöhnung von 2 bis 4 Jahren

Datum: 16.04. - 25.06.2026

(außer 2x n. Vereinbarung)

Zeit: donnerstags 15.30 - 16.00 Uhr

Leitung: Aline Grasmehr

7 Treffen - 56,00 €

261-129 Wassergewöhnung von 2 bis 4 Jahren

Datum: 29.01. - 26.03.2026

Zeit: donnerstags 16.00 - 16.30 Uhr

Leitung: Aline Grasmehr

9 Treffen - 72,00 €

261-130 Wassergewöhnung von 2 bis 4 Jahren

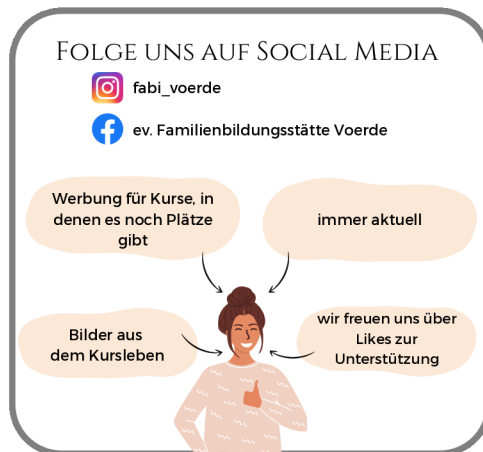
Datum: 16.04. - 25.06.2026

(außer 2x n. Vereinbarung)

Zeit: donnerstags 16.00 - 16.30 Uhr

Leitung: Aline Grasmehr

7 Treffen - 56,00 €





Familie und Kinder

Schwimmkurs für Eltern und Kinder ab 4 Jahren

In diesen Kurs wird die Technik der Schwimmbewegungen erlernt. Erstes Heranführen an die Atem-, Tauch- und Sprungtechnik sind Schwerpunkte des Kurses. Vater oder Mutter sind zur Unterstützung mit im Becken.

Bitte keine Schwimmhilfen, Taucher- und Schwimmbrillen mitbringen!

In Kooperation mit dem FZ Drevenack "Die Waldstrolche"

261-131 Schwimmkurs

Datum: 21.01. - 25.03.2026

Zeit: mittwochs 16.45 - 17.30 Uhr

Leitung: Birgit Rankl-Röttger

10 Treffen - 115,00€

261-132 Schwimmkurs

Datum: 22.04. - 17.06.2026 (außer 27.05.)

Zeit: mittwochs 16.45 - 17.30 Uhr

Leitung: Birgit Rankl-Röttger

8 Treffen - 92,00€

261-133 Schwimmkurs

Datum: 21.01. - 25.03.2026

Zeit: mittwochs 17.30- 18.15 Uhr

Leitung: Birgit Rankl-Röttger

10 Treffen - 115,00 €

261-134 Schwimmkurs

Datum: 22.04. - 17.06.2026 (außer 27.05.)

Zeit: mittwochs 17.30- 18.15 Uhr

Leitung: Birgit Rankl-Röttger

8 Treffen - 92,00 €

261-135 Schwimmkurs

Datum: 29.01. - 26.03.2026

Zeit: donnerstags 16.30- 17.15 Uhr

Leitung: Aline Grasmehr

9 Treffen - 104,00 €

261-136 Schwimmkurs

Datum: 16.04. - 25.06.2026

(außer 2x nach Vereinbarung)

Zeit: donnerstags 16.30- 17.15 Uhr

Leitung: Aline Grasmehr

7 Treffen - 81,00 €

261-137 Schwimmkurs

Datum: 23.01. - 27.03.2026

Zeit: freitags 17.00 - 17.45 Uhr

Leitung: Birgit Rankl-Röttger

10 Treffen - 115,00 €

261-138 Schwimmkurs

Datum: 24.04. - 19.06.2026 (außer 29.05.)

Zeit: freitags 17.00 - 17.45 Uhr

Leitung: Birgit Rankl-Röttger

7 Treffen - 81,00 €

Schwimmkurs für Eltern und Kinder zur Seepferdchen Vorbereitung

Schwerpunkt des Kurses ist hier eine gezielte Vorbereitung auf das Erlangen des Seepferdchenabzeichens. Es wird die die Technik der Schwimmbewegung, Atemtechnik, Koordination sowie das Tauchen gezielt trainiert. Voraussetzungen für den Kurs sind erkennbare Arm- und Beinbewegungen, teilweise schon ohne Bodenkontakt, Gleiten durchs Wasser sowie das eigenständige Herausheben eines Tauchrings aus schulertiefen Wasser. Mutter oder Vater sind zur Unterstützung im Wasser.

Bitte keine Schwimmhilfen, Taucher- und Schwimmbrillen mitbringen!

In Kooperation mit dem FZ Drevenack "Die Waldstrolche"

261-139 Seepferdchen

Datum: 21.01. - 25.03.2026

Zeit: mittwochs 18.15 - 19.00 Uhr

Leitung: Birgit Rankl-Röttger

10 Treffen - 115,00 €

261-140 Seepferdchen

Datum: 22.04. - 17.06.2026 (außer 27.05.)

Zeit: mittwochs 18.15 - 19.00 Uhr

Leitung: Birgit Rankl-Röttger

8 Treffen - 92,00 €



Für den folgenden Kurs bitte nur Kinder anmelden,
die das "Seepferdchen" **gerade** erlangt haben!

Schwimmkurs für Eltern und Kinder Seepferdchen /Seeräubervorbereitung

Schwerpunkt des Kurses ist hier eine Vertiefung der Schwimmbewegung, des Tauchens und der Aufbau der Kondition. Die Kinder werden auf das Erlangen des Seeräuberabzeichens vorbereitet. Mutter oder Vater sind zur Unterstützung im Wasser. Bitte keine Schwimmhilfen, Taucher- und Schwimmbrillen mitbringen!

261-141 Seepferdchen

Datum: 23.01. - 27.03.2026

Zeit: freitags 17.45 - 18.30 Uhr

Leitung: Birgit Rankl-Röttger

10 Treffen - 115,00 €

261-142 Seepferdchen

Datum: 24.04. - 19.06.2026 (außer 29.05.)

Zeit: freitags 17.45 - 18.30 Uhr

Leitung: Birgit Rankl-Röttger

7 Treffen - 81,00 €

Für den folgenden Kurs bitte nur Kinder anmelden,
die das "Seepferdchen" bzw. "Seeräuber" schon erlangt haben!

Schwimmkurs für Eltern und Kinder Seeräuber / Bronze Vorbereitung

Schwerpunkt des Kurses ist hier eine Vertiefung der Schwimmbewegung, des Tauchens und der Aufbau der Kondition. Die Kinder werden auf das Erlangen des Bronzeabzeichens vorbereitet. Mutter oder Vater sind zur Unterstützung im Wasser. Bitte keine Schwimmhilfen, Taucher- und Schwimmbrillen mitbringen!

261-143 Schwimmkurs

Datum: 23.01. - 27.03.2026

Zeit: freitags 18.30 - 19.15 Uhr

Leitung: Birgit Rankl-Röttger

10 Treffen - 115,00 €

261-144 Schwimmkurs

Datum: 24.04. - 19.06.2026 (außer 29.05.)

Zeit: freitags 18.30 - 19.15 Uhr

Leitung: Birgit Rankl-Röttger

7 Treffen - 81,00 €

Für den folgenden Kurs bitte nur Kinder anmelden,
die schon das Seepferdchen **länger** haben und vier Bahnen schwimmen können.

Schwimmkurs für Eltern und Kinder Bronze / Silber Vorbereitung

Schwerpunkt des Kurses ist hier eine Vertiefung der Schwimmbewegung, des Tauchens und der Aufbau der Kondition. Die Kinder werden auf das Erlangen des Silberabzeichens vorbereitet. Mutter oder Vater sind mit dabei. Bitte keine Schwimmhilfen, Taucher- und Schwimmbrillen mitbringen!

261-145 Schwimmkurs

Datum: 23.01. - 27.03.2026

Zeit: freitags 19.15 - 20.00 Uhr

Leitung: Birgit Rankl-Röttger

10 Treffen - 115,00 €

261-146 Schwimmkurs

Datum: 24.04. - 19.06.2026 (außer 29.05.)

Zeit: freitags 19.15 - 20.00 Uhr

Leitung: Birgit Rankl-Röttger

7 Treffen - 81,00 €



Miniclubs für Eltern und Kinder von 1 bis 3 Jahre

In den Miniclubs können die Kinder ihre Umwelt entdecken und Kontakte zu anderen Kindern aufnehmen. Die Eltern haben die Möglichkeit, mit den Kindern zu spielen, Kontakte zu anderen Eltern zu bekommen, die Selbständigkeit ihrer Kinder zu fördern, Erfahrungen auszutauschen, Erziehungsfragen und Probleme zu erläutern. Zu jedem Kurs gehören ein bis zwei Elternabende (mit 2 oder 3 U-Std.). Falls bei den Kursen kein Datum für den Elternabend vermerkt ist, finden die Abende nach Vereinbarung statt. Die Miniclubs werden von erfahrenen Fachkräften geleitet. Die Kursgebühr ist für einen Erwachsenen berechnet, Kinder zahlen keine Gebühr. Es entstehen Materialkosten von 5 € bis 10 € pro Kurs (wird von den Kursleiterinnen eingesammelt). Bitte bringen Sie Stoppersocken oder Hausschuhe zu den Kursen mit!

Die erste Elterninformation findet in der ersten Kurseinheit zusammen den Kindern statt, wenn nicht anders vermerkt. Der zweite Elternabend erfolgt nach Absprache mit den Kursteilnehmern.

Miniclubs in Voerde

Fabi Voerde, Eltern-Kind-Raum, Rönkenstr. 77

261-147 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1,5 Jahren

Datum: 19.01. - 01.06.2026

(außer 16.02. + 1x nach Vereinbarung)

Zeit: montags 9.30 - 11.00 Uhr

Leitung: Klaudia Rodriguez Rubio

15 Treffen + 1 Elternabend - 99,00 €

261-148 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1,5 Jahren

Datum: 20.01. - 02.06.2026

(außer 03.03. + 26.05.)

Zeit: dienstags 9.30 - 11.00 Uhr

Leitung: Klaudia Rodriguez Rubio

16 Treffen + 1 Elternabend - 105,00 €

261-149 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1,5 Jahren

Datum: 21.01. - 10.06.2026

(außer 04.02., 18.02., 25.03., 29.04., 27.05. + 03.06.)

Zeit: mittwochs 15.30 - 17.00 Uhr

Leitung: Anika Macpohl

13 Treffen + 1 Elternabend - 87,00 €

261-150 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1 Jahr

Datum: 22.01. - 28.05.2026

(außer 2 x nach Vereinbarung)

Zeit: donnerstags 9.00 - 10:30 Uhr

Leitung: Mara Johanning

14 Treffen + 1 Elternabend - 93,00 €



**261-151 Miniclub für Eltern und Kinder -
ab 1,5 Jahre**

Datum: 23.01. - 05.06.2026

(außer 08.05. + 15.05.)

Zeit: freitags 9.00 - 10.30 Uhr

Leitung: Anika Macpohl

15 Treffen + 1 Elternabend - 99,00 €

**261-152 Miniclub für Eltern und Kinder -
ab 1,5 Jahren**

Datum: 23.01. - 05.06.2026

(außer 08.05. + 15.05.)

Zeit: freitags 10.45 - 12.15 Uhr

Leitung: Anika Macpohl

15 Treffen + 1 Elternabend - 99,00 €

Miniclubs in Hünxe-Bruckhausen

Ev. Gemeindehaus "Unsere Arche", Danziger Platz 10

**261-153 Miniclub für Eltern und Kinder -
ab 1 Jahr**

Datum: 21.01. - 17.06.2026

Zeit: mittwochs 9.00 - 10.30 Uhr

Leitung: Silke Löbbing

20 Treffen + 1 Elternabend - 129,00 €

**261-154 Miniclub für Eltern und Kinder -
ab 1 Jahr**

Datum: 21.01. - 17.06.2026

Zeit: mittwochs 10.45 - 12.15 Uhr

Leitung: Silke Löbbing

20 Treffen + 1 Elternabend - 129,00 €





Familie und Kinder



Dinslaken - Eppinghoven

Ev. Gemeindehaus Friedenskirche, Rotbachstr. 160

261-155 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1,5 Jahre

Datum: 21.01. - 17.06.2026

(außer 13.05. + 03.06.)

Zeit: mittwochs 9.00 - 10.30 Uhr

Leitung: Eva Herrmann

18 Treffen + 1 Elternabend - 117,00 €

261-156 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1 Jahr

Datum: 22.01. - 18.06.2026

Zeit: donnerstags 9.00 - 10.30 Uhr

Leitung: Eva Herrmann

18 Treffen + 1 Elternabend - 117,00 €

261-157 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1 Jahr

Datum: 17.04. - 19.06.2026

(außer 15.05. + 05.06.)

Zeit: freitags 9.00 - 10.30 Uhr

Leitung: Eva Herrmann

7 Treffen - 42,00€

Dinslaken - Bruch

Ev. Gemeindehaus Bruch, Wilhelminenstr. 10

In Kooperation mit dem ev. Familienzentrum „Brücher Spatzennest“

261-158 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1,5 Jahren

Datum: 21.01. - 17.06.2026

Zeit: mittwochs 9.00 - 10.30 Uhr

Leitung: Nicole Stein

20 Treffen + 1 Elternabend - 129,00 €

261-159 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1 Jahr

Datum: 21.01. - 17.06.2026

Zeit: mittwochs 10.30 - 12.00 Uhr

Leitung: Nicole Stein

20 Treffen + 1 Elternabend - 129,00 €

261-160 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1,5 Jahren

Datum: 23.01. - 19.06.2026

(außer 15.05. + 05.06.)

Zeit: freitags 9.00 - 10.30 Uhr

Leitung: Nicole Stein

17 Treffen + 1 Elternabend - 111,00 €

261-161 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1 Jahr

Datum: 23.01. - 19.06.2026

(außer 15.05. + 05.06.)

Zeit: freitags 10.30 - 12.00 Uhr

Leitung: Nicole Stein

17 Treffen + 1 Elternabend - 111,00 €



Miniclubs für Väter und Kinder

Ev. Familienzentrum Rönkenhof, Rönkenstr. 79

In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Rönkenhof

Im Vater und Kind Mini Club gehen wir gemeinsam auf Entdeckungsreise. Sie haben die Möglichkeit eine intensive Zeit miteinander zu verbringen und ebenso werden die ersten sozialen Kontakte bis zum Kindergartenalter geknüpft. Bei diesem Mini-Club werden die Impulse und Interesse der Teilnehmer aufgefangen, sowie in wechselndes Freispiel und Kreativphasen ausgelebt. Die Beobachtung der Entwicklung des Kindes kann verfolgt werden und der Austausch, sowie die unterstützende Begleitung werden in diesem Kurs gegeben.

Mit zwei Elternabenden. Der erste Elternabend findet vor dem Kurs statt. Der zweite Elternabend nach Vereinbarung!

261-162 Miniclub für Väter und Kinder - ab 1,5 bis 3,5 Jahren

Der erste Elternabend findet am **20.01.2026**
um **18.30 Uhr** statt. Der zweite
Elternabend ist am **09.06. um 19.30 Uhr**.

Datum: 24.01., 07.02., 28.02., 14.03., 28.03.,
18.04., 09.05., 23.05. + 13.06.2026

Zeit: samstags 9.00 - 10.30 Uhr

Leitung: Christoph Tepel

9 Treffen + 2 Elternabende - 69,00 €

261-163 Miniclub für Väter und Kinder - ab 1,5 bis 3,5 Jahren

Der erste Elternabend findet am **20.01.2026**
um **19.15 Uhr** statt. Der zweite
Elternabend ist am **09.06. um 19.30 Uhr**.

Datum: 24.01., 07.02., 28.02., 14.03., 28.03.,
18.04., 09.05., 23.05. + 13.06.2026

Zeit: samstags 10.45 - 12.15 Uhr

Leitung: Christoph Tepel

9 Treffen + 2 Elternabende - 69,00 €

Vätertreff in Voerde

Ev. Familienzentrum Rönkenhof, Rönkenstr. 79

In Kooperation mit dem ev. Familienzentrum Rönkenhof bietet der Vätertreff die Möglichkeit, sich mit anderen Vätern auszutauschen. Jeder Vater ist herzlich willkommen. Das Alter der Kinder spielt dabei keine Rolle. Jede Teilnahme ist eine Bereicherung!

261-164 Vätertreff

„Papas treffen Papas“

Datum: 27.01., 24.02., 10.03., 24.03., 21.04.,
05.05., 19.05. + 02.06.2026

Zeit: dienstags 19.30 - 21.00 Uhr

Leitung: Christoph Tepel

8 Treffen - keine Gebühr





Paddel mit! Eine Paddel-Tour für Eltern und Kinder ab ca. 4 Jahre

Wir wollen die Niers von Goch bis Kessel (ca. 8,5 km) hinunter paddeln und dabei die reizvolle Landschaft der Niersniederung entdecken. Uns begegnen keine Autos, jedoch Pferde, Kühe, Entenfamilien, Frösche und mit etwas Glück auch Graureiher und Greifvögel. Die Strecke ist ungefährlich und auch für ungeübte Paddler in etwa 2 Stunden zu bewältigen. Die Tour wird in zwei- bzw. dreisitzigen Booten durchgeführt, so dass pro erwachsene Person höchstens 2 Kinder mitgenommen werden können. Es stehen zwei Touren zur Auswahl. Die Anreise erfolgt mit Privat-PKW. **Treffpunkt ist in Goch. Bitte beachten Sie, dass für die Rückfahrt zum Parkplatz nach Goch selbst gesorgt werden muss. Weitere Informationen erhalten Sie vor der Tour per Email.**

261-165 Paddeltour für Eltern und Kinder ab 4 Jahre

Datum: Samstag, 09.05.2026

Zeit: 9.45 - ca. 12.45 Uhr

Leitung: Andreas Brandt

1 Treffen - 28 € pro 2-er Kanu
36 € pro 3-er Kanu

261-166 Paddeltour für Eltern und Kinder ab 4 Jahre

Datum: Samstag, 29.08.2026

Zeit: 9.45 - ca. 12.45 Uhr

Leitung: Andreas Brandt

1 Treffen - 28 € pro 2-er Kanu
36 € pro 3-er Kanu

261-167 Vom Korn zum Brot -

in der „MitMachMühle“ in Xanten für Eltern + Kinder von 5 bis 12 Jahre

Wir wollen an diesem Samstag zusammen ein Mühlenabenteuer erleben: Dazu gehören alle Müllerarbeiten wie Säcke schleppen, im Aufzug nach oben ziehen, in den Trichter schütten, auf die Flügel klettern und Segel setzen, das fertige Mehl in die Backstube schaffen und dort die Zutaten für den Teig abwiegen, kneten, formen und „Spaß-Brötchen“ backen. Alle Teilnehmer, die ernsthaft mitmachen, werden irgendwo dreckig und angestaubt. Es ist nur Mehl! Reinigungsreflexe, die schon nach 5 Minuten einsetzen, sind völlig zwecklos und außerdem recht hinderlich bei der „Arbeit“. Deswegen wird gebeten, lockere und nicht zu gute Kleidung sowie sichere und feste Schuhe anzuziehen

Datum: Samstag, 18.04.2026

Zeit: 10.00 - 14.00 Uhr

Ort: Xanten, Kriemhild Mühle, Nordwall 5

Leitung: Mareike Laubert

1 Treffen - Erw. 15,00 €
Kind 12,00 €

Sonderheft für Familienzentren



Die Fabi Voerde führt in Kooperation mit Familienzentren regelmäßig spannende Elternabende durch.

Alle Angebote in diesem Sonderheft finden in den jeweiligen Familienzentren statt und sind für alle interessierten Personen zugänglich.

Ein Anruf in der jeweiligen Kita genügt.



Eine Anmeldung zur einer Veranstaltung in einem Familienzentrum ist nur über Telefon oder Email beim jeweiligen Veranstaltungsort und nicht über unser Büro oder über unsere Webseite möglich.

Die Angebote sind in der Regel kostenlos. Trotzdem ist eine Anmeldung vor Teilnahme dringend notwendig, weil die Teilnehmeranzahl begrenzt ist.

www.fabi-voerde.de

Gesund in und nach der Schwangerschaft

Fit durch die Schwangerschaft - Indoor

Bleib während der Schwangerschaft in Bewegung, beuge Schwangerschaftsbeschwerden vor und stärke deinen Körper. Durch ausgewählte Kräftigungs- und Mobilisationsübungen, sowie Atemtechniken und ganzheitlichem Training verbessern wir deine Körperhaltung, fördern dein Wohlbefinden und bereiten dich optimal auf die Geburt und die Zeit danach vor. Zusätzlich erhältst du wertvolle Alltagstipps, die dir helfen, dich im Alltag fitter zu fühlen.

Regelmäßige Bewegung während der Schwangerschaft bringt zahlreiche Vorteile für dich und dein Baby und fördert eine schnellere Regeneration nach der Geburt. Bleib aktiv, voller Energie und tue dir und deinem Baby etwas Gutes!

Hinweis: Vor der Teilnahme empfehlen wir, die Zustimmung des behandelnden Arztes oder der Hebamme einzuholen. **Der Kurs ist für alle Schwangeren ab der 13.**

Schwangerschaftswoche geeignet – unabhängig vom Fitnesslevel.

Bitte eine Gymnastikmatte, Stoppersocken und etwas zu trinken mitbringen.

261-202 Fit durch die Schwangerschaft

Datum: 13.01. - 03.03.2026

Zeit: dienstags 18.30- 19.30 Uhr

Ort: Dinslaken, Healthymotherhood,
Voerder Str. 125

Leitung: Vanessa Koch

8 Treffen - 40,00 €

261-203 Fit durch die Schwangerschaft

Datum: 17.03. - 19.05.2026

Zeit: dienstags 18.30- 19.30 Uhr

Ort: Dinslaken, Healthymotherhood,
Voerder Str. 125

Leitung: Vanessa Koch

8 Treffen - 40,00 €

261-204 Fit durch die Schwangerschaft

Datum: 02.06. - 21.07.2026

Zeit: dienstags 18.30- 19.30 Uhr

Ort: Dinslaken, Healthymotherhood,
Voerder Str. 125

Leitung: Vanessa Koch

8 Treffen - 40,00 €



Tanzen für Schwangere und Mamas mit Baby

MAWIBA® ist ein Tanzkonzept mit sanftem Beckenbodentraining für Schwangere, Mamas mit Babys und alle Frauen, die Spaß am Tanzen haben. Gemeinsam mit einem erfahrenen Expertenteam entwickelt, bietet MAWIBA® spezielle Choreografien zur Beckenboden-aktivierung und Verbesserung der Körperhaltung.

Bei MAWIBA® steht der Spaß an der Bewegung und am Tanzen an erster Stelle.

Bitte Getränke, eine geeignete Babytrage und festes Schuhwerk mitbringen.

261-205 Mawiba Mix Frühlingsfeeling

Datum: 20.01. - 24.03.2026

Zeit: dienstags 11.00 - 12.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Carolin Kirchner

10 Treffen - 80,00 €

261-206 Mawiba Mix Sommerfeeling

Datum: 14.04. - 16.06.2026 (außer 26.5.)

Zeit: dienstags 11.00 - 12.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Carolin Kirchner

9 Treffen - 72,00 €

Rückbildungskurs mit/ohne Baby

In der Schwangerschaft werden Muskeln, Bänder und Sehnen durch hormonelle Veränderungen weicher und elastischer. Der Körper verändert seine Statik, der Bauch wächst und der Schwerpunkt verlagert sich. In diesem Rückbildungskurs unterstütze ich dich dabei, deine Körperfunktionen wiederherzustellen. Durch gezielte Übungen werden wir deine Haltung und Körperstatik wiederherstellen, sowie deinen Beckenboden und die Körpermitte regenerieren um Rückenschmerzen und Beckenbodenproblemen vorzubeugen. Die durch die Schwangerschaft entstandene Rectus Diastase (Auseinanderweichen der geraden Bauchmuskeln) und die Atmung werden ebenfalls Teil des Kurses sein. Der Kurs beinhaltet theoretisches Wissen, praktische Übungen und wertvolle Alltagstipps.

Wichtig: Die Teilnahme ist ca. 8 Wochen nach der Geburt möglich. Dein Baby ist natürlich herzlich willkommen! Bitte eine Matte und etwas zu trinken mitbringen.

261-207 Rückbildungskurs mit/ohne Baby

Datum: 13.01. - 03.03.2026

Zeit: dienstags 9.30 - 10.30 Uhr

Ort: Dinslaken, Healthymotherhood,
Voerder Str. 125

Leitung: Vanessa Koch

8 Treffen - 40,00 €

261-208 Rückbildungskurs mit/ohne Baby

Datum: 17.03. - 19.05.2026

Zeit: dienstags 9.30 - 10.30 Uhr

Ort: Dinslaken, Healthymotherhood,
Voerder Str. 125

Leitung: Vanessa Koch

8 Treffen - 40,00 €

261-209 Rückbildungskurs mit/ohne Baby

Datum: 02.06. - 21.07.2026

Zeit: dienstags 9.30 - 10.30 Uhr

Ort: Dinslaken, Healthymotherhood,
Voerder Str. 125

Leitung: Vanessa Koch

8 Treffen - 40,00 €



Mama-Fit (Fitnesskurs mit und ohne Baby im Alter von maximal 1 Jahr)

Dieser Kurs ist speziell auf frischgebackene Mütter abgestimmt, die **nach ihrem abgeschlossenen Rückbildungskurs** weiter aktiv sein möchten. Geboten wird ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm mit gezielten Kräftigungsübungen. Das Ziel ist es, die Muskulatur wieder zu stärken, die Ausdauer zu verbessern und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern – und das gerne mit Baby. Die Übungen können mit Baby im Tragetuch/Tragegurt durchgeführt werden, das Baby darf aber auch gerne neben der Matte schlafen, ganz wie es passt.

261-210 Mama Fit

Datum: 21.01. - 17.06.2026 (außer 3 x n.V.)

Zeit: mittwochs 9.15 - 10.15 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Kristina Schreiber

16 Treffen - 80,00 €

261-211 Mama Fit

Datum: 21.01. - 17.06.2026 (außer 3 x n.V.)

Zeit: mittwochs 10.30 - 11.30 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Kristina Schreiber

16 Treffen - 80,00 €



Familie und Gesundheit



buggyFit

Mit buggyFit auf dem Weg zurück in einen aktiven und gesunden Mama-Alltag. Zusammen an der frischen Luft, mit Deinem Baby im Kinderwagen oder in der Trage, starten wir gemeinsam so richtig durch und sorgen dafür, dass Du Dich wieder ganz schnell wohl fühlst in Deinem Mama-Körper! In meinem 60-minütigen Full-Body-Workout machen wir Dich fit für den wunderbarsten Job der Welt: Mamasein!

Bitte eine Sportmatte und etwas zu Trinken mitbringen.

Bei Regenwetter findet der Kurs online statt.

261-212 buggyFit auf der Amalienwiese

Datum: 16.01. - 20.03.2026

Zeit: freitags 10.00 - 11.00 Uhr

Ort: Dinslaken, Amalienwiese, Helenenstr. 84-92

Leitung: Sabrina Halle

10 Treffen - 55,00 €

261-214 buggyFit auf der Amalienwiese

Datum: 12.06. - 03.07.2026

Zeit: freitags 10.00 - 11.00 Uhr

Ort: Dinslaken, Amalienwiese, Helenenstr. 84-92

Leitung: Sabrina Halle

4 Treffen - 22,00 €

261-213 buggyFit auf der Amalienwiese

Datum: 17.04. - 08.05.2026

Zeit: freitags 10.00 - 11.00 Uhr

Ort: Dinslaken, Amalienwiese, Helenenstr. 84-92

Leitung: Sabrina Halle

3 Treffen - 16,50 €



Unser Kanal
WhatsApp



jetzt
ABONNIEREN

Familie und Gesundheit

rundum gesund



Mit diesem Angebot wollen wir Ihnen Möglichkeiten eröffnen, sich zu informieren und aktiv auf Ihre Gesundheit Einfluss zu nehmen. Unser Angebot umfasst die Bereiche Medizin, Entspannung und Ernährung. In den Kursen werden keine Diagnosen erstellt oder heilkundliche Behandlungen durchgeführt. Die Kurse bieten Anleitungen zur aktiven Gesundheitsvorsorge und eine Form der Hilfe zur Selbsthilfe.

261-215 Infoveranstaltung zum Thema Demenz

Die Infoveranstaltung zum Thema Demenz richtet sich an Angehörige von Betroffenen und Interessierte. Ziel der Veranstaltung soll nicht nur die Informationsvermittlung von Fakten sein, sondern auch Wissen im Umgang mit den Erkrankten verschaffen. Darüber hinaus erhalten Sie wichtige Informationen über konkrete weiterführende Hilfen, die in der Nähe sind.

Datum: Donnerstag, 15.01.2026

Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstraße 77

Leitung: Sonja Kelling

1 Treffen - 16,00 €



261-216 Stress? Nein, danke! Stark in Stresssituationen

Ob Beruf, Alltag oder private Herausforderungen – dieser Kurs bietet wertvolle Werkzeuge um stressige Situationen gelassen zu meistern und die Lebensqualität nachhaltig zu verbessern. In diesem Kurs gibt es fundierte Informationen rund um das Thema Stress und seine Auswirkungen auf Körper und Geist. Dieser Kurs bietet wertvolle Werkzeuge wie z.B. Entschleunigungsmethoden und Techniken um stressige Situationen besser zu bewältigen. Ätherische Öle und Kräuter wirken unterstützend für mehr Gelassenheit und Wohlbefinden. Durch die Kombination aus Theorie, praktischen Übungen und Tipps für den Alltag stärkt er die Resilienz, fördert das Wohlbefinden und trägt zur Prävention stressbedingter Erkrankungen bei. Damit unterstützt der Kurs eine gesunde Lebensweise, verbessert die mentale Klarheit und fördert nachhaltige Gewohnheiten für mehr Balance im Alltag.

Datum: 30.01. + 31.01.2026

Zeit: freitags 17.00 - 19.15 Uhr, samstags 10.00 - 12.15 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Stephanie Winklhofer

2 Treffen - 36,00 €



261-217 Vortrag: Der kindliche Darm und seine Rolle für die Gesundheit

Der Darm spielt eine zentrale Rolle für das allgemeine Wohlbefinden und die Entwicklung von Kindern.

Durch eine gesunde Darmflora können nicht nur Verdauungsprobleme, sondern auch Allergien und andere gesundheitliche Herausforderungen positiv beeinflusst werden. In diesem Vortrag werden die Bedeutung einer gesunden Darmflora und Faktoren die die kindliche Darmgesundheit beeinflussen und fördern besprochen.

Datum: Freitag, 06.02.2026

Zeit: 17.00 - 19.15 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Stephanie Winklhofer

1 Treffen - 18,00 €





Familie und Gesundheit

261-218 Darmgesundheit

Ein ausgeglichener Darm ist der Schlüssel zu Wohlbefinden und Gesundheit. Diese Erkenntnis ist schon viele Jahrtausende bekannt. Das Mikrobiom steuert das Immunsystem, das Nervensystem und das gesamte Hormonsystem. Mit seinen Milliarden von Mikroorganismen werden auch die schädlichen Anteile, die mit der Ernährung in den Organismus eindringen, neutralisiert. Eine gesunde Darmflora spielt also eine immens wichtige Rolle für die Gesundheit. In diesem Seminar lernen Sie alles über den Darm und Ihre Darmgesundheit sowie sinnvolle und effektive Ernährungsmethoden. Bitte bringen Sie sich etwas zum Schreiben mit.

Datum: 20.02. + 21.02.2026

Zeit: freitags 17.00 - 20.00 Uhr, samstags 17.00 - 21.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Natalie Dittmar

2 Treffen - 33,00 €



261-219 Workshop: Ätherische Öle für Kinder - Schlafprobleme, Unruhe & Hautprobleme

Entdecken Sie die Kraft der Aromatherapie für Kinder – sanft, natürlich und wirkungsvoll! In diesem praxisorientierten Kurs verbinden wir fundierte Theorie mit praktischer Anwendung. Sie lernen, wie ätherische Öle sicher und effektiv eingesetzt werden können. Erfahren Sie, welche Düfte beruhigen und schlaffördernd wirken und welche Düfte bei Insektenstichen, leichten Verbrennungen und kleinen Verletzungen angewendet werden. In entspannter Atmosphäre erfahren Sie alles Wichtige über die richtige Dosierung und die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten.

Datum: Freitag, 29.05.2026

Zeit: 17.00 - 18.30 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Stephanie Winklhöfer

1 Treffen - 12,00 €



261-220 Einführung in die Welt der ätherischen Öle

Tauche ein in die Welt der ätherischen Öle. Meistere die täglichen Herausforderungen auf natürliche Weise. Entdecke in diesem spannenden Kurs, wie du ätherische Öle gezielt einsetzen können, um Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Ob Stressabbau, mehr Entspannung oder eine natürliche Stärkung für Ihr Immunsystem – ätherische Öle bieten vielfältige Einsatzmöglichkeiten bei jeglichen Symptomen.

Was erwartet dich? Einführung in die wichtigsten ätherischen Öle und ihre Anwendungsmöglichkeiten. Praktische Tipps für den Einsatz im Alltag. Hintergrundwissen über die Herkunft und Wirkung der ätherischen Öle.

Tragen Sie bitte bequeme Kleidung und falls vorhanden bitte eine Decke, ein Sitzkissen und eine Yogamatte mitbringen

Datum: Samstag 14.03.2026

Zeit: 14.00 - 18.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Natalie Dittmar

1 Treffen - 32,00 €



261-221 Natürliche Kosmetik mit ätherischen Ölen

Entdecke, wie Du mit ätherischen Ölen Dich selbst ohne chemische Zusätze pflegen kannst und deine Selbstheilungskräfte aktivieren kannst. Du erfährst, wie du dir mit einfachen Mitteln wohlriechende und wohltuende Pflegeprodukte herstellen kannst. Selbstverständlich nimmst Du alle duftenden Schätze anschließend mit nach Hause. Vielleicht möchtest du deine eigene Creme, ein Körperöl, ein Deo, ein Körperspray oder sogar ein Parfüm herstellen.

Datum: Samstag 18.04.2026

Zeit: 17.00 - 21.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Natalie Dittmar und Nanaly Dittmar
1 Treffen - 32,00 € + 20 € Material



Vortrag: Lotusgeburt & Plazenta - Ursprungskraft für Mutter und Kind Ein kraftvoller Abend rund um die Plazentageburt, Verbundenheit und natürliche Heilmittel

Die Zeit der Schwangerschaft und Geburt ist tief transformierend – eine Phase voller Intuition, Wachstum und innerer Weisheit. In diesem Vortrag lade ich Dich ein, neue Perspektiven auf eine oft vergessene Ressource zu bekommen und die besondere Rolle der Plazenta neu zu entdecken: als Quelle der Kraft, Heilung und Verbindung.

Themen des Abends:

- Was bedeutet eine Lotusgeburt – und warum wählen immer mehr Frauen diesen sanften, verbundenen Weg?
- Wie kann die Plazenta als natürliche Ressource für Mutter und Kind eingesetzt werden?
- Möglichkeiten der Plazentaverarbeitung: Kapseln, Essenzen, Salben, Pflaster, Ritualobjekte & wunderschönen Erinnerungsstücke

Ein Abend voller Wissen, Inspiration und Rückverbindung zu Deiner inneren Geburtskraft



261-222 Lotusgeburt & Plazenta

Datum: Mittwoch 04.02.2026

Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: Dinslaken, Doula Praxis Healthy
Motherhood, Voerder Str. 125 (Innenhof)

Leitung: Vanessa Koch

1 Treffen - 8,00 €

261-223 Lotusgeburt & Plazenta

Datum: Mittwoch 10.06.2026

Zeit: 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: Dinslaken, Doula Praxis Healthy
Motherhood, Voerder Str. 125 (Innenhof)

Leitung: Vanessa Koch

1 Treffen - 8,00 €



261-224 Resilienz ist erlernbar - gesund aus der Krise hervorgehen - Workshop

Durch den ständig wandelnden Alltag wird uns Allen viel abverlangt. Wir sind ständigen Änderungen und Neuerungen im Berufsalltag ausgesetzt. Teilweise müssen Mitarbeiter ein größeres Arbeitsaufkommen, mit derselben Personalstärke oder gar mit weniger Mitarbeitern, bewältigen, da in allen Branchen ein Fachkräfte- bzw. Nachwuchskräftemangel herrscht. Gleichzeitig müssen schulpflichtige Kinder im Schulalltag begleitet werden oder die Versorgung der Kindergartenkinder organisiert oder geleistet werden. Vielleicht haben Sie auch noch pflegebedürftige Eltern, die auch zu 100% Ihre Zuwendung und Aufmerksamkeit benötigen.

Begleitet werden diese Lebenssituationen vielleicht mit Existenzängsten. Jeder Mensch war oder ist in mindesten einer der o.g. Situationen wiederzufinden. Wenn auch Sie (berufstätige Frau/Mutter) wertvolles Fachwissen und zielorientierte Abwehrstrategien erlernen möchten, um Ihre mentalen und emotionalen Stärken auszubauen, mit dem Ziel Ihre physische und psychische Gesundheit zu erhalten, sind Sie in meinem Workshop richtig!

In dem Workshop bekommen Sie einen Einblick über unterschiedliche Tools die ganz einfach erlernbar und anwendbar sind und Ihre Resilienz fördern.

Bitte mitbringen: positive Erwartungshaltung und eine eigene Matte

Datum: Samstag, 07.02.2026

Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Nilüfer Türkgeldi

1 Treffen - 16,00 €

261-225 Deine Wohlfühlzeit - Entspannung & Aromen

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und tauchen Sie ein in eine Welt voller Ruhe, Duft und Wohlbefinden. Unser Kurs "Deine Wohlfühlzeit - Entspannung und Aromen" führt Sie in eine entspannende Reise, bei der Sie Körper und Geist nachhaltig entspannen und neue Energie tanken können. Mit sanften Techniken wie Progressiver Muskelentspannung, Autogenem Training und einer verzaubernden Fantasiereise, begleitet von wohltuenden Düften, entdecken Sie Ihre persönliche Wohlfühlinsel. Lassen Sie Stress hinter sich, spüren Sie die Kraft der Aromen und gönnen Sie sich eine harmonische Auszeit. Perfekt für alle, die Ruhe und Balance suchen – kommen Sie vorbei und erleben Sie Ihre ganz persönliche Wohlfühlzeit!

Datum: Freitag, 20.03.2026

Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstraße 77

Leitung: Stephanie Winklhöfer

1 Treffen - 12,00 €



261-226 Vortrag:

Wechseljahre neu erleben

Von Frau zu Frau -ganz unter uns- besprechen wir sämtliche Themen rund um die Wechseljahre. Dabei lassen wir auch typische „Tabu-Themen“ nicht aus und bringen auf den Punkt, was die Wechselfrau bewegt. Einfühlsam, humorvoll und ganz Frau.

- Was sind eigentlich die Wechseljahre und woran erkenne ich sie?
- Was passiert in meinem Körper und mit mir?
- Warum fühle ich auf einmal so anders?
- Welche begleitenden Therapien gibt es?
- Sind Hormone wirklich so schlecht?
- Von Sand zu Samt (das verstehen Sie nach dem Vortrag)
- Welche Möglichkeiten für ein besseres Wohlbefinden gibt es?
- Positives Mindset: Hurra, ich bin in den Wechseljahren!

Datum: Mittwoch, 08.07.2026

Zeit: 19.00-20.30 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Nicole Goldack

1 Treffen - 18,00 €



Bequem von zuhause oder mobil unterwegs:

Erledigen Sie im Kundenportal alle Formalitäten rund um Ihre Energieverträge mit ein paar Klicks.

Strom, Gas und Wasser:

<https://portal.stadtwerke-dinslaken.de>



Fernwärme:

<https://portal.fernwaerme-niederrhein.de>





Frauenkreis "Seelenwunder"

Dieser Frauenkreis ist eine Einladung für alle Frauen, die wieder mehr Lebensqualität im Alltag suchen, die gerne über sich selbst nachdenken, die ergünden möchten, wie andere Menschen denken und fühlen, die ihr Selbstwertgefühl stärken wollen, die miteinander reden und einander vertrauen, die ausprobieren, was sie noch alles können und möchten, die akzeptieren, dass sie nicht alles können und leisten müssen, die gemeinsam Spaß und Freude erleben möchten, die offen sind für etwas Neues.

Jedes Treffen steht unter einer besonderen Fragestellung, die das Leben betrifft.

Die Themen, die jede Einzelne von uns beschäftigen und von denen wir vermuten, dass sie nur uns selbst betreffen, beschäftigen so viele von uns. Erfahrungsgemäß sind wir so froh, uns mit unseren Themen nicht allein zu fühlen und von den Geschichten der Frauen um uns herum zu lernen. Austausch und stärkende Gemeinschaft hilft uns dabei, Lösungen für unseren Alltag zu finden.

Bei jedem Treffen Sorge ich für eine sehr vertraute und geschützte Atmosphäre, das heißt, alles Gesprochene bleibt im Raum!

Aber auch Spaß und Freude sind mit dabei, wenn wir miteinander lachen und uns freuen.

Trage bitte bequeme Kleidung und falls vorhanden bitte eine Decke, ein Sitzkissen und eine Yogamatte mitbringen.

261-227 Frauenkreis (1)

Datum: Samstag, 10.01.2026

Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstraße 77

Leitung: Natalie Dittmar

1 Treffen - kostenfrei, bitte anmelden

261-228 Frauenkreis (2)

Datum: Samstag, 07.02.2026

Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstraße 77

Leitung: Natalie Dittmar

1 Treffen - kostenfrei, bitte anmelden

261-229 Frauenkreis (3)

Datum: Samstag, 07.03.2026

Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstraße 77

Leitung: Natalie Dittmar

1 Treffen - kostenfrei, bitte anmelden

261-230 Frauenkreis (4)

Datum: Samstag, 11.04.2026

Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstraße 77

Leitung: Natalie Dittmar

1 Treffen - kostenfrei, bitte anmelden

261-231 Frauenkreis (5)

Datum: Samstag, 09.05.2026

Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstraße 77

Leitung: Natalie Dittmar

1 Treffen - kostenfrei, bitte anmelden



261-232 Frauenkreis (6)

Datum: Samstag, 06.06.2026

Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstraße 77

Leitung: Natalie Dittmar

1 Treffen - kostenfrei, bitte anmelden



261-233 Frauenkreis (7)

Datum: Samstag, 04.07.2026

Zeit: 18.00 - 20.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstraße 77

Leitung: Natalie Dittmar

1 Treffen - kostenfrei, bitte anmelden

Autogenes Training

Das Autogene Training ist eine Selbstentspannungsmethode, die jede/r erlernen kann. Durch regelmäßiges Üben werden die eigenen Erholungs- und Gesundungskräfte mobilisiert. Dadurch können nervöse Magen-Darm-Störungen, Kreislauf- und Herzbeschwerden, Ein- und Durchschlafprobleme, Konzentrations-schwächen und Muskelverspannungen gelindert oder beseitigt werden. Der Kurs vermittelt theoretisch und praktisch die Kenntnisse, die notwendig sind, um das Autogene Training zu Hause, am Arbeitsplatz usw. selbstständig durchzuführen. Bequeme Kleidung anziehen, eine Matte, eine Wolldecke, ein kleines Kissen und dicke Socken mitbringen.

Bei regelmäßiger Teilnahme erstattet die Krankenkasse einen Großteil der Gebühren!

261-234 Autogenes Training

Datum: 03.02. - 24.03.2026

Zeit: dienstags 17.30 - 19.00 Uhr

Ort: Voerde Familienzentrum Rönkenhof, Rönkenstr. 79

Leitung: Wolfgang Milinski

8 Treffen - 80,00 €



261-235 Ruhig, gelöst und entspannt - mit Hilfe von Autogenem Training

In diesem 8-wöchigem Entspannungskurs lernen Sie die Grundübungen des Autogenen Trainings kennen, welche sich positiv auf Körper, Geist und Seele auswirken. Sie erfahren einen tiefen Entspannungszustand, nehmen sich selbst besser wahr und beugen Stress vor, so dass Sie den Anforderungen des täglichen Lebens mit mehr Gelassenheit begegnen können.

Bitte bringen Sie eine Matte, eine Decke und ein kleines Kissen mit.

Datum: 13.01. - 17.03.2026 (außer 3.2. + 10.2.)

Zeit: dienstags 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: Dinslaken, Kita Lohberg, Martin-Luther-Platz 5

Leitung: Rabea Bruns-Albrecht

8 Treffen - 80,00 €



Tai Chi und Qi Gong als Gesundheitsförderung

Tai Chi und Qi Gong sind ganzheitliche Übungssysteme aus China mit einer langen Tradition, sie haben eine tiefgreifende Verbindung von Körper und Geist zum Ziel. Ganzkörperbewegungen werden harmonisch, fließend, entspannt und in Zeitlupen-Geschwindigkeit ausgeführt.

Auf sanfte Weise werden Muskeln, Sehnen, Gelenke trainiert und die Wirbelsäule stabilisiert. Die einfachen Übungen, regelmäßig ausgeführt, helfen Stress und Hektik abzubauen und schenken Entspannung, die zugleich anregt und belebt. Durch Bewegungsabläufe aus dem Tai Chi und Qi Gong können Sie lernen, die Ruhe in der Bewegung zu finden. Männer und Frauen jeder Altersstufe, geübt oder ungeübt, körperliche Fitness - alles nicht wichtig. Wenn Sie an der Prävention von Stressreaktionen, körperlicher sowie geistiger Beweglichkeit, Erholung und Regeneration interessiert sind, lade ich Sie hiermit ein, etwas Gutes für sich zu tun. Sie benötigen nichts außer bequemer Sportkleidung.

261-236 Tai Chi und Qi Gong

Datum: 29.01. - 11.06.2026

Zeit: donnerstags 16.30 - 17.30 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Jochen Ettmann

16 Treffen - 88,00 €

261-237 Tai Chi und Qi Gong für

Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Datum: 29.01. - 11.06.2026

Zeit: donnerstags 17.45 - 18.45 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Jochen Ettmann

16 Treffen - 88,00 €



Body & Mind mit Klangschalen

Klänge berühren und können zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele beitragen und damit die Selbstheilungskräfte stärken. Die harmonischen Klänge beruhigen den Geist. Schnell setzt eine wohltuende Entspannung ein. Gefühle von Sicherheit und Geborgenheit tauchen auf – ideale Voraussetzungen für Regeneration und zur Förderung der Gesundheit. Nach einer kurzen Aufwärmphase geht es auf Klangreise.

Bitte mitbringen: bequeme (Sport-)Kleidung, Matte, evtl. warme Socken und eine Decke.

261-240 Body & Mind

Datum: 22.01. - 12.02.2026

Zeit: donnerstags 16.30 - 17.30 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Susanne Panz

4 Treffen - 20,00 €

261-241 Body & Mind

Datum: 16.04. - 07.05.2026

Zeit: donnerstags 16.30 - 17.30 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Susanne Panz

4 Treffen - 20,00 €

261-242 Entspannung und Lebendigkeit

... mit tibetischen Klangschalen

Klänge begegnen uns in vielfältiger Form; die obertonreichen Klänge und sanften Schwingungen von tibetischen Klangschalen erleben wir als etwas Besonderes. Deshalb lassen wir uns leicht von ihnen ansprechen und gelangen schon nach kurzer Zeit in eine erholsame Entspannung, in der wir unsere Kraft wieder auftanken können. Wir nehmen uns wieder lebendiger wahr, sind kraftvoller und ausgeglichener.

Dieser Workshop richtet sich an alle Interessierten zum Kennen lernen von Klangschalen und ihrer Wirkungsweise. In bequemer Kleidung und Haltung haben Sie die Möglichkeit, selbst aktiv mit den Schalen zu experimentieren (z. T. auch in Partnerarbeit) und sich von diesen obertonreichen Klängen zum Entspannen und Erholen einladen zu lassen. Je nach Intensität des persönlichen Erlebens werden diese Eindrücke Sie in den Alltag hinein begleiten und nachwirken.

Bitte bringen Sie Utensilien wie Gymnastikmatte, Wolldecke, warme Socken und Kissen oder Nackenrolle mit, um bequem sitzen und liegen zu können, ebenso ein Getränk/Imbiss.

Datum: Samstag 28.02.2026

Zeit: 10.30 - 14.15 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Lucia Ingenlath-Brey

1 Treffen - 40,00 €





261-243 Tanzend durch die dunkle Jahreszeit

Das gemeinsame Tanzen begleitet und trägt uns durch die dunkle Jahreszeit. Wir begrüßen das neue Jahr, tanzen durch den Winter bis hin zum Frühling, in dem das Licht und die Natur wieder erwachen. Auch in uns werden unsere Lebenskräfte wieder wohlthuend spürbar. Was fest war, kommt ins Fließen. Körper, Geist und Seele finden ihr Gleichgewicht. Gemeinsam schöpfen wir neue Kraft und genießen geschenkte Lebendigkeit. Die drei Treffen bauen aufeinander auf und sind eine Fortführung des Kurses im vergangenen Herbst.

Bring bitte Beweglichkeit und Freude am Tanzen mit, bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen oder Stoppersocken und Wasser.

„Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“
(Teresa von Avila)

Datum: 28.01., 25.02. + 25.03.2026

Zeit: mittwochs 19.00 - 21.00 Uhr

Ort: DU-Walsum, Gemeindezentrum Aldenrade, Schulstraße 2

Leitung: Sabine Röser

3 Treffen - 36,00 €

Tanz-Oase

Was fest war, kommt ins Fließen. Körper, Geist und Seele finden ihr Gleichgewicht. Gemeinsam schöpfen wir neue Kraft und spüren geschenkte Lebendigkeit.

Dich erwartet ein Mix aus dynamischem und ruhigem Tanz zu unterschiedlichen Musikrichtungen. Nach einem Warm-Up und Körper- und Wahrnehmungsübungen ist Raum für freien Tanz, für Meditative Kreistänze und Tänze aus aller Welt. Wir lassen uns tragen durch Spirituelle Impulse. Bring bitte Beweglichkeit und Freude am Tanzen mit, bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen oder Stoppersocken, Wasser und gegebenenfalls für dich etwas zu essen.

„Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“
(Teresa von Avila)

261-244 Tanz-Oase

Datum: Samstag, 25.04.2026

Zeit: 9.30 - 13.00 Uhr

Ort: DU-Walsum, Gemeindezentrum
Aldenrade, Schulstraße 2

Leitung: Sabine Röser

1 Treffen - 18,00 €

261-245 Tanz-Oase

Datum: Samstag, 13.06.2026

Zeit: 9.30 - 13.00 Uhr

Ort: DU-Walsum, Gemeindezentrum
Aldenrade, Schulstraße 2

Leitung: Sabine Röser

1 Treffen - 18,00 €

Waldbaden

Tauchen Sie ein in die positive Wirkung des Waldes! Entspannen Sie im Wald, wecken Sie Ihre Kreativität, Ihre Lebenslust, schöpfen Sie Kraft und lernen Sie durch Achtsamkeit die gesundheitsfördernden Aspekte des Waldes zu verstärken. Waldbaden (japanisch Shinrin Yoku) ist seit den 80er Jahren in Japan eine anerkannte Stress-Management-Methode, und wurde auch z. B. schon durch Hildegard von Bingen genutzt. Beim Waldbaden tauchen wir in die Atmosphäre des Waldes ein und nutzen seine Heilkraft. Die ätherischen Öle der Waldluft stärken unser Immunsystem, die Terpene regen die körpereigene Produktion der Killerzellen an, die gegen Krebs wirken. Stresshormone werden abgebaut, die Konzentration wird verbessert, Atemprobleme und Lungenerkrankungen werden gelindert, Bluthochdruck und Zuckerwerte gesenkt und die Stimmung aufgeheitelt. Angstzustände und Depressionen werden durch Waldbäder positiv beeinflusst. Das tiefe Grün des Waldes beruhigt unser Nervensystem und hat eine erfrischende, vitalisierende Wirkung. Die Geosmine beeinflussen unser Gehirn geschickt, so dass es aus dem Grübeln herauskommt.

Bei schlechten Witterungsverhältnissen (Sturm/Gewitter) wird der Kurs verschoben

Bitte mitbringen: sportliche, wetterfeste Bekleidung, festes Schuhwerk, evtl. Kopfbedeckung, Wasser, Tee o.Ä., evtl. Kleinigkeit zum Essen, z.B. Müsliriegel, evtl. Insektenabwehr und kleines Sitzkissen

261-246 Waldbaden

Datum: 25.04.2026

Zeit: samstags 10.00 - 13.00 Uhr

Ort: Voerde, Hans-Richter-Str. 1,
Naturschutzgebiet Kaninchenberge

Leitung: Natalie Dittmar

1 Treffen - 24,00 €

261-247 Waldbaden

Datum: 09.05.2026

Zeit: samstags 10.00 - 13.00 Uhr

Ort: Voerde, Hans-Richter-Str. 1,
Naturschutzgebiet Kaninchenberge

Leitung: Natalie Dittmar

1 Treffen - 24,00 €

261-248 Waldbaden

Datum: 13.06.2026

Zeit: samstags 10.00 - 13.00 Uhr

Ort: Voerde, Hans-Richter-Str. 1,
Naturschutzgebiet Kaninchenberge

Leitung: Natalie Dittmar

1 Treffen - 24,00 €



Yoga-Kurse in Voerde

Hatha Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Hatha-Yoga sind gezielte, behutsame Körperübungen und Körperhaltungen mit Atem- und Entspannungstechniken. Durch ruhige, fließende Bewegungen und Dehnen des ganzen Körpers werden Muskeln, Sehnen, Bänder, Gelenke und die Wirbelsäule schonend gestärkt. Atem- und Entspannungsübungen erhöhen die Konzentrationsfähigkeit sowie das seelische und körperliche Wohlbefinden. So kann man gelassener den Belastungen in Familie und Beruf entgegentreten. Die Kurse eignen sich für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte bequeme Kleidung anziehen, eine Wolldecke, eine eigene Matte und ein kleines Kissen mitbringen.

Bitte zu allen Yoga-Kursen eine Matte, eine Wolldecke und ein kleines festes Kissen/Yoga Bolster und Yoga Blöcke bzw. Klötze mitbringen.

261-283 Anusara Yoga

Datum: 19.01. - 15.06.2026

(außer 16.2. + 4.5.)

Zeit: montags 16.15 - 17.45 Uhr

Ort: Voerde, Gemeindehaus

Friedrichsfeld, Wilhelmstr. 34

Leitung: Birgit Menner

16 Treffen - 136,00 €

261-284 Anusara Yoga

Datum: 19.01. - 15.06.2026

(außer 16.2. + 4.5.)

Zeit: montags 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: Voerde, Gemeindehaus

Friedrichsfeld, Wilhelmstr. 34

Leitung: Birgit Menner

16 Treffen - 136,00 €

261-249 Yoga

In Kooperation mit dem ev. FZ am Park

Datum: 19.01. - 15.06.2026

(außer 1 x n. V.)

Zeit: montags 19.30 - 21.00 Uhr

Ort: Voerde-Friedrichsfeld,

Kita am Park, Parkstr. 20

Leitung: Simone Rankl

17 Treffen - 144,00 €



261-250 Yoga

Datum: 19.01. - 23.03.2026

Zeit: montags 16.30 - 18.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Kalima Zintha

9 Treffen - 76,00 €

261-251 Yoga

Datum: 13.04. - 15.06.2026

Zeit: montags 16.30 - 18.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Kalima Zintha

9 Treffen - 76,00 €

261-252 Yoga

Datum: 20.01. - 16.06.2026

(außer 4 x n.V.)

Zeit: dienstags 16.30 - 17.45 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Silke Kretschmer

16 Treffen - 109,00 €

261-253 Yoga Gentle Yoga

Sanftes Yoga für Anfänger u. Mittelstufe

Datum: 20.01. - 16.06.2026 (außer 17.2. + 26.5. + 1 x n.V.)

Zeit: dienstags 18:15 - 19.45 Uhr

Ort: Voerde, Kita, Brunnenweg 43

Leitung: Laura Kroezemann

17 Treffen - 143,00 €

261-254 Yoga sanft

Datum: 21.01. - 17.06.2026 (außer 6.5. + 1 x n.V.)

Zeit: mittwochs 10.30 - 12.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Birgit Menner
19 Treffen - 160,00 €

261-256 Yoga

Datum: 21.01. - 25.03.2026

Zeit: mittwochs 19.30 - 21.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Kalima Zintha
10 Treffen - 84,00 €

261-260 Yoga

Datum: 15.01. - 21.05.2026

(außer 2 x nach Vereinbarung)

Kurs findet auch in den Osterferien statt.

Zeit: donnerstags 11.00 - 12.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Gaby Haas
16 Treffen - 88,00 €

261-262 Yoga

Datum: 22.01. - 18.06.2026

(außer 4 x n. V.)

Zeit: donnerstags 19.00 - 20.30 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Silke Kretschmer
14 Treffen - 118,00 €

261-264 Yoga

Datum: 23.01. - 27.03.2026 (außer 13.2.)

Zeit: freitags 17.15 - 18.45 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Kalima Zintha
9 Treffen - 76,00 €

261-255 Yoga

Datum: 21-01. - 10.06.2026 (außer 13.5. + 3.6.)

Zeit: mittwochs 17.45 - 19.15 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Corinna Weinem
17 Treffen - 143,00 €

261-257 Yoga

Datum: 15.04. - 17.06.2026

Zeit: mittwochs 19.30 - 21.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Kalima Zintha
10 Treffen - 84,00 €

261-261 Yoga - Sommerkurs

Datum: 02.07. - 23.07.2026

Zeit: donnerstags 18.00 - 19.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Gaby Haas
4 Treffen - 22,00 €

261-263 Anusara Yoga

Dynamisch und kraftvoll mit Yoga

Vorerfahrung

Datum: 22.01. - 18.06.2026

(außer 7.5.)

Zeit: donnerstags 20.15 - 21.45 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Birgit Menner
15 Treffen - 126,00 €

261-265 Yoga

Datum: 17.04. - 19.06.2026

Zeit: freitags 17.15 - 18.45 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Kalima Zintha
8 Treffen - 68,00 €





261-267 Yoga für Einsteiger – Workshop in Kleingruppe

Sanft ankommen, sicher üben, Schritt für Schritt wachsen – das erwartet dich in unserem 4-teiligen Yoga-Workshop (je 1,5 Stunden). In ruhiger Atmosphäre lernst du als Anfänger*in die Grundlagen des Yoga kennen: wichtige Asanas, den Sonnengruß und Atemachtsamkeit als verbindendes Element zwischen Körper und Geist. Begleitet wirst du von zwei erfahrenen Lehrerinnen, beide mit 200 Stunden Yoga Alliance-zertifizierter Ausbildung. In der kleinen Gruppe bekommst du persönliche Korrekturen, wertvolle Tipps und genau die Unterstützung, die du für einen sanften Einstieg in deine Yogapraxis brauchst – ganz ohne Vorkenntnisse. Dieser Workshop ist nicht für Schwangere oder Mütter, die den Rückbildungskurs noch nicht vollständig abgeschlossen haben, geeignet. Bitte bequeme Kleidung anziehen, eine Woldecke, eine eigene Yogamatte und, wer hat, Yogaklötze und ein Bolster mitbringen.

Datum: 31.01. - 21.02.2026

Zeit: samstags 13.30 - 15.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Silvana Just und Nadja von Gerkan



4 Treffen - 54,00 €

Hatha Yoga-Kurse in Dinslaken

Bitte zu allen Yoga-Kursen eine Matte, eine Woldecke und ein kleines festes Kissen/Yoga Bolster und Yoga Blöcke bzw. Klötze mitbringen.

261-268 Yoga - Gentle Yoga

Sanftes Yoga für Anfänger und Mittelstufe

Datum: 20.01. - 16.06.2026

(außer 26.5. + 4 x nach Vereinbarung)

Zeit: dienstags 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: Dinslaken, Kita Heilig Geist, Friedensstr. 12

Leitung: Madeline Zintha

15 Treffen - 126,00 €

261-270 Yoga

Datum: 15.01. - 21.05.2026

(außer 2 x nach Vereinbarung)

Kurs findet auch in den Osterferien in der Fabi statt.

Zeit: donnerstags 18.45 - 19.45 Uhr

Ort: Dinslaken, Ev. Gemeindehaus, Wilhelminenstr. 12

Leitung: Gaby Haas

16 Treffen - 88,00 €

261-269 Yoga

In Kooperation mit dem Kath. FZ St. Vincentius

Datum: 21.01. - 17.06.2026

(außer 4 x nach Vereinbarung)

Zeit: mittwochs 18.00 - 19.15 Uhr

Ort: Dinslaken, Kita Heilig Geist, Friedensstr. 12

Leitung: Silke Kretschmer

16 Treffen - 109,00 €

261-271 Yoga

Datum: 16.01. - 19.06.2026

(außer 3 x n.V.)

Zeit: freitags 16.45 - 17.45 Uhr

Ort: Dinslaken, Kita, Dickerstr. 4

Leitung: Kirsten Graf

17 Treffen - 94,00 €

261-272 Yoga

Datum: 16.01. - 19.06.2026 (außer 3 x n.V.)

Zeit: freitags 18.00 - 19.00 Uhr

Ort: Dinslaken, Kita, Dickerstr. 4

Leitung: Kirsten Graf

17 Treffen - 94,00 €

Hatha Yoga in Hünxe

Bitte zu allen Yoga-Kursen eine Matte, eine Wolldecke und ein kleines festes Kissen mitbringen.

Die Kurse finden in Kooperation mit der **Kita "Die Buntspechte"** statt.

Friedrich-Endemann-Str. 4, 46569 Hünxe

Bitte zu allen Yoga-Kursen eine Matte, eine Wolldecke und ein kleines festes Kissen/Yoga Bolster mitbringen.

261-273 Yoga

Datum: 20.01. - 16.06.2026

(außer 3.2. + 2 x nach Vereinbarung)

Zeit: dienstags 18.00 - 19.00 Uhr

Leitung: Marion Milinski

17 Treffen - 94,00 €

261-274 Yoga

Datum: 20.01. - 16.06.2026

(außer 3.2. + 2 x nach Vereinbarung)

Zeit: dienstags 19.15 - 20.15 Uhr

Leitung: Marion Milinski

17 Treffen - 94,00 €

261-275 Yoga

Datum: 21.01. - 17.06.2026

(außer 13.5. + 3.6.)

Zeit: mittwochs 17.45 - 18.45 Uhr

Leitung: Petra Moritz

18 Treffen - 99,00 €

261-276 Yoga

Datum: 21.01. - 17.06.2026

(außer 13.5. + 3.6.)

Zeit: mittwochs 19.00 - 20.30 Uhr

Leitung: Petra Moritz

18 Treffen - 99,00 €



schneidezimmer

Alexandra Cordes

Hünxer Straße 192
46537 Dinslaken

02064-48 54 835
0171-38 11 333

kontakt@schneidezimmer.eu
www.schneidezimmer.eu



Hatha Yoga in Hünxe-Drevenack

Bitte zu allen Yoga-Kursen eine Matte, eine Wolldecke und ein kleines festes Kissen/Yoga Bolster und Yoga Blöcke bzw. Klötze mitbringen.

261-277 Yoga

Dieser Kurs findet in Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Hünxe "Die Waldstrolche" statt.

Datum: 22.01. - 11.06.2026

Zeit: donnerstags 9.00 - 10.30 Uhr

Ort: Drevenack, Ev. Gemeindehaus, Kirchstr. 12

Leitung: Corinna Weinem

17 Treffen - 143,00 €

Hatha Yoga in Walsum

Die Kurse finden in Kooperation mit dem
Kath. Familienzentrum Dionysius Walsum statt.

261-278 Yoga

Datum: 19.01. - 15.06.2026

(außer 4 x n. V.)

Zeit: montags 16.00 - 17.15 Uhr

Ort: Duisburg-Walsum, Kath. Kita, Johannesstr. 2 b

Leitung: Silke Kretschmer

14 Treffen - 96,00 €

261-279 Yoga

Datum: 19.01. - 15.06.2026

(außer 4 x n. V.)

Zeit: montags 17.30 - 19.00 Uhr

Ort: Duisburg-Walsum, Kath. Kita, Johannesstr. 2 b

Leitung: Silke Kretschmer

14 Treffen - 118,00€



Vinyasa Yoga-Kurse

Vinyasa Yoga wird auch "Meditation in Bewegung" genannt. Der dynamisch fließende Yogastil ist fordernd für den Körper und beruhigend für den Geist.

Bitte zu allen Yoga-Kursen eine Matte, eine Wolldecke und ein kleines festes Kissen/Yoga Bolster und Yoga Blöcke bzw. Klötze mitbringen.

261-280 Vinyasa Yoga

Datum: 19.01. - 15.06.2026

Zeit: montags 19.00 - 20.15 Uhr

Ort: Voerde, Kita, Rönkenstr. 79

Leitung: Silvana Just

18 Treffen - 123,00 €

261-281 Vinyasa Yoga (mit Vorerfahrung)

In Kooperation mit dem Familienzentrum
Schulstraße

Datum: 20.01. - 19.05.2026

Zeit: dienstags 19.30 - 21.00 Uhr

Ort: Walsum, Kita, Schulstraße 4

Leitung: Nadja von Gerkan

16 Treffen - 135,00 €

261-282 Vinyasa Yoga

(mit Vorerfahrung)

Datum: 21.01. - 17.06.2026

(außer 13.5., 3.6.)

Zeit: mittwochs 9.00 - 10.15 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Nadja von Gerkan

18 Treffen - 124,00 €

FOLGE UNS AUF SOCIAL MEDIA



fabi_voerde



ev. Familienbildungsstätte Voerde

Werbung für Kurse, in
denen es noch Plätze
gibt

immer aktuell

Bilder aus
dem Kursleben

wir freuen uns über
Likes zur
Unterstützung



Yin Yoga voller Poesie, Herz und Klang

Yin Yoga - Workshops

Im Yin Yoga werden die Positionen ganz achtsam und unterstützt durch Kissen und Bolster eingenommen, sodass wir etwa 3-5 Minuten darin verweilen können. In dieser Zeit kann der Körper, hier insbesondere die tieferliegenden Faszien und das Bindegewebe vorsichtig gedehnt werden und entspannen. Der Geist kommt zur Ruhe. Lass dich verzaubern von Poesie und Yogageschichten, Bhakti Yoga und Mantren, alles eingebettet in herrlich entspannende Yin Yoga Asanas, die diese Workshops zu wunderschönen Begegnungen mit dir selbst werden lassen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, 2 feste Sitzkissen, Decke, warme Kleidung, Yogabolster sind von Vorteil.

261-286 Yin Yoga Workshop: Yamas + Niyamas nach Patanjali

Datum: Samstag, 21.02.2026

Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Birgit Menner

1 Treffen - 17,00 €

261-287 Yin Yoga Workshop: Urvertrauen und Lebenslust

Datum: Samstag, 21.03.2026

Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Birgit Menner

1 Treffen - 17,00 €

261-288 Yin Yoga Workshop: Achtsamkeit: wenn ich atme, weiß ich, dass ich atme

Datum: Samstag, 25.04.2026

Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Birgit Menner

1 Treffen - 17,00 €

261-289 Yin Yoga Workshop: Yin Yoga und Klang

Datum: Samstag, 13.06.2026

Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Birgit Menner

1 Treffen - 17,00 €



Yoga und Krebs

Yoga wird seit dem Jahr 2021 offiziell in den Medizinischen Leitlinien als begleitendes Verfahren in der Krebstherapie empfohlen. Als ganzheitliches Übungssystem wirkt er auf emotionaler Ebene stärkend – auf körperlicher Ebene kräftigt er dich und macht dich beweglicher. Yoga kann Nebenwirkungen deiner Krebstherapie z.T. vorbeugen und dir helfen, besser damit umzugehen. Zudem stimuliert Yoga das Immunsystem und regt so deine Selbstheilungskräfte an. Sanfte, auf deine Bedürfnisse angepasste Körperübungen, achtsames Atmen, Entspannungsübungen und angeleitete Meditationen helfen dir, dich besser wahrzunehmen und deine innere Ruhe zu finden. Durch Yoga kannst DU deinen Genesungsprozess aktiv unterstützen. Eine Anmeldung zu diesem Kurs ist sowohl nach der Diagnose Krebs, während oder nach Abschluss deiner Behandlung möglich. Ich freue mich auf dich!

Für eine individuelle Stundenplanung wird die Kursleitung am 14.01. + 15.01.2026 in der Zeit von 18.00 bis 19.00 Uhr telefonisch Kontakt zu Ihnen aufnehmen.

Mitzubringen sind Getränk, eine Matte, zwei Blöcke und ein Yogabolster, Kissen sowie Decke und bequeme Kleidung.

261-290 Yoga und Krebs

Datum: 20.01. - 16.06.2026 (außer 4 x n. V.)

Zeit: dienstags 15.00 - 16.15 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Silke Kretschmer

16 Treffen - 109,00 €



Wald-Yoga - Yoga mitten im Wald!

Ankommen, während der Atemübungen den Wald riechen, die Erde beim Gehen unter den Füßen spüren, Dehnung und Kräftigung unter dem grünen Blätterdach und die Endentspannung am Baum sitzend genießen - so fühlst du dich verbunden mit der Natur. Es ist eine besondere Erfahrung, im Einklang mit den Elementen Yoga zu praktizieren. Bist du neugierig? Dann melde dich an und mach mit. Ich freue mich auf dich. Bitte mitbringen: Sitzunterlage, Getränk und evtl. Insektenabwehr .

261-291 Wald-Yoga

Datum: 24.06. - 15.07.2026

Zeit: mittwochs 18.00 - 19.15 Uhr

Ort: Voerde-Möllen, Waldeingang Wohnungswald, Parkplatz am Kleingartenverein Bergmannslust e.V., Friedrichstr. 73

Leitung: Silke Kretschmer

4 Treffen - 28,00 €



Gymnastik und Bewegungsförderung

Beruf und Alltag bieten immer weniger Möglichkeiten in "Bewegung" zu bleiben. Die Erfahrungen mit dem eigenen Körper sind häufig auf wenige Bewegungsabläufe reduziert. Bewegungsmangel ist daher eine Hauptursache für viele Zivilisationskrankheiten. In unseren Kursen wollen wir die Möglichkeiten bieten, das körperliche Bewusstsein zu erhalten bzw. wiederzuentdecken und Freude an der Bewegung zu entwickeln. In freundlicher Atmosphäre und ohne Leistungsdruck können Sie dir die Belastungen, die in der Familie und im Beruf entstehen, ausgleichen.

Bitte bringen Sie zu allen Gesundheitskursen eine Matte und ein Kissen mit!

Beckenbodengymnastik für Einsteigerinnen

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die unter Inkontinenz, Bindegewebschwäche, Gebärmutter- oder Blasensenkung leiden bzw. diesen Problemen vorbeugen wollen. Auch bei Rückenschmerzen oder nach einer Schwangerschaft ist ein intensives Beckenbodentraining sinnvoll. Der Kurs beinhaltet theoretische und praktische Einheiten. Spezielle Tipps für Alltagssituationen, Wahrnehmungs- und Kräftigungsübungen, Atem- und Entspannungstechniken runden das Programm ab. Ziel ist eine Besserung des Gesundheitszustands.

261-292 Beckenbodengymnastik für Einsteigerinnen

Datum: 22.01. - 26.03.2026

Zeit: donnerstags 18.00 - 19.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Monika Ingenhorst

10 Treffen - 50,00 €

261-293 Beckenbodengymnastik für Einsteigerinnen

Datum: 16.04. - 18.06.2026

Zeit: donnerstags 18.00 - 19.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Monika Ingenhorst

8 Treffen - 40,00 €

Beckenbodengymnastik für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene, die schon den Einsteigerkurs besucht haben. Er ist nicht geeignet für Anfängerinnen.

261-294 Beckenboden für Fortgeschrittene

Datum: 22.01. - 26.03.2026

Zeit: donnerstags 19.05 - 20.05 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Monika Ingenhorst

10 Treffen - 50,00 €

261-295 Beckenboden für Fortgeschrittene

Datum: 16.04. - 18.06.2026

Zeit: donnerstags 19.05 - 20.05 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Monika Ingenhorst

8 Treffen - 40,00 €

261-296 Gutes für den Rücken und Bauch

Kurs für Frauen und Männer. Die Muskulatur soll so gestärkt werden, dass sie die Wirbelsäule stabilisiert. Durch bewusste Körperwahrnehmung (auch im Alltag) können wir Nacken- und Rückenschmerzen vorbeugen und den Spaß an der Bewegung fördern und erhalten.

Datum: 19.01. - 08.06.2026 (außer 2 x n.V.)

Zeit: montags 8.45 - 9.45 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Ute Noss

15 Treffen - 75,00 €



261-297 Fit für den Alltag - Themenreihe

Wir beschäftigen uns in jeder Stunde mit einem anderen Thema um fit für den Alltag zu bleiben bzw. zu werden: Füße lösen mit den Fingern, Füße lösen mit Bällen, Füße kräftigen, Verklebungen der Faszie lösen mit den Faszio-Bällen, Vagusnerv aktivieren und aufrechte Haltung.

Das benötigte Material wird gestellt und kann ggf. erworben werden.

Datum: 19.02. - 26.03.2026

Zeit: donnerstags 16.30 - 17.30 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Susanne Panz

6 Treffen - 30,00 €



Wohlfühlgymnastik

Durch mobilisieren, dehnen, kräftigen und entspannen in eine gute Haltung von den Füßen bis zu den Fingerspitzen.

261-258

Datum: 15.01. - 21.05.2026

Zeit: donnerstags 9.30 - 10.45 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Susanne Panz

10 Treffen - 68,00 €

261-259

Datum: 16.04. - 18.06.2026 (außer 11.6.)

Zeit: donnerstags 9.30 - 10.45 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Susanne Panz

7 Treffen - 48,00 €



Familie und Gesundheit

Präventive Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit - sanft und effektiv

Körperlich-sportliche Aktivität kann nicht nur zur Verbesserung der körperlichen Fitness und Gesundheit, sondern darüber hinaus auch zur Steigerung des psychosozialen Wohlbefindens beitragen. Unsere zertifizierte Kursleiterin bietet in Kooperation mit dem TV Voerde 1920 e.V. ein Präventives Gesundheitsprogramm an welches durch die Zentrale Prüfstelle Prävention ZPP geprüft und anerkannt ist. Im Gesundheitssport gilt es alle Ressourcen zu stärken. Zum einen jene, die unmittelbar zur Bewältigung von Risikofaktoren benötigt werden und zum anderen, die vielmehr zur allgemeinen Verbesserung der Lebensqualität beitragen. Das Ziel dieses Kurses ist es, den Menschen in Aktivität zu bringen, um die positiven Effekte von Sport und Bewegung zu erleben. Dabei werden alle Ressourcen, welche einen Einfluss auf die körperliche Konstitution sowie gleichermaßen auf die Psyche und das soziale Leben haben, bedient. Bitte eine Gymnastikmatte, warme Socken und leichte Turnschuhe mitbringen.

Je nach Krankenkasse wird die Gebühr komplett oder teilweise erstattet.

261-298

Datum: 14.01. - 25.03.2026 (außer 4.2.)

Zeit: mittwochs 9.15 – 10.30 Uhr

Ort: Voerde-Möllen, Ökumenisches
Gemeindehaus, Leitkamp 11

Leitung: Ursel Lefort

10 Treffen - 60,00 €

261-299

Datum: 14.01. - 25.03.2026 (außer 4.2.)

Zeit: mittwochs 10.30 – 11.45 Uhr

Ort: Voerde-Möllen, Ökumenisches
Gemeindehaus, Leitkamp 11

Leitung: Ursel Lefort

10 Treffen - 60,00 €

261-300

Datum: 15.04. - 08.07.2026

(außer 3 x n.V.)

Zeit: mittwochs 9.15 – 10.30 Uhr

Ort: Voerde-Möllen, Ökumenisches
Gemeindehaus, Leitkamp 11

Leitung: Ursel Lefort

10 Treffen - 60,00 €

261-301

Datum: 15.04. - 08.07.2026

(außer 3 x n.V.)

Zeit: mittwochs 10.30 – 11.45 Uhr

Ort: Voerde-Möllen, Ökumenisches
Gemeindehaus, Leitkamp 11

Leitung: Ursel Lefort

10 Treffen - 60,00 €

261-302 Präventives Haltungs- und Herz-Kreislauf-Training (Step-Aerobic)

In diesem Kurs schaffen wir die körperlichen Voraussetzungen, Haltungs- und Rückenbeschwerden vorzubeugen sowie unser Herz-Kreislauf-System zu stärken. Grundsätzlich gilt bei einem Haltungstraining den Menschen ganzheitlich zu sehen und entsprechend die Rückenmuskulatur, aber auch alle anderen Muskelgruppen zu kräftigen und stabilisieren. Nebenbei erreichen wir den Aufbau strafferer Bindegewebes und Osteoporose-Schutz. Bessere Koordination, mehr Kraft und Beweglichkeit trägt zur Steigerung der Lebensqualität bei. Die Kursstunden beginnen mit gezieltem Herz-Kreislauf-Training in Form von (Step)-Aerobic. Das regenerierende Stretching am Ende der Kursstunde trägt zum nachhaltigen Wohlbefinden bei.
Bitte Gymnastikmatte und Turnschuhe mitbringen.

Datum: 22.01. - 18.06.2026 (außer 5.2. + 3 x n. V.)

Zeit: donnerstags 10.00 – 11.30 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Ursula Lefort

14 Treffen - 107,00 €

261-303 Fitness-Gymnastik für Frauen

Abwechslungsreiche Gymnastik, die fit und beweglich hält, dazu Dehn- und Entspannungsübungen sind die Inhalte dieses Kurses. Darüber hinaus wird das rückengerechte Verhalten im Alltag eingeübt.
Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Datum: 08.01. - 18.06.2026 (außer 3 x n. V.)

Zeit: donnerstags 18.30 - 20.00 Uhr

Ort: Voerde-Götterswickerhamm, Ev.

Gemeindehaus, Oberer Hilding 12

Leitung: Sabine Dauber

17 Treffen - 130,00 €

Fitness-Mix für Rücken & Co. für Frauen und Männer

Aufwärmung mit Aerobic-Elementen zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems. Weiter geht's im Bereich Beine, Bauch, Po mit dem Ziel einer besseren Körperstraffung der Problemzonen und einer besseren Körperhaltung, um Rückenproblemen, Nackenschmerzen und Beckenbodenproblemen vorzubeugen. Im Kräftigungsteil für den Arm- und Schulterbereich arbeiten wir mit Hanteln, Medizinbällen, Stäben und Physiobändern. Entspannungsübungen aus verschiedenen Bereichen runden die Stunde ab.
Bitte Gymnastikmatte und ein Kissen mitbringen.

261-304 Fitness-Mix

Datum: 20.01. - 24.03.2026

Zeit: dienstags 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Monika Ingenhorst

10 Treffen - 50,00 €

261-305 Fitness-Mix

Datum: 14.04. - 16.06.2026

Zeit: dienstags 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Monika Ingenhorst

9 Treffen - 45,00 €

Rückenfreundliche Gymnastik für Frauen und Männer

Nach der Aufwärmphase mit flotter Musik geht es weiter im Bereich Wirbelsäulengymnastik, mit vielen Tipps zur Vorbeugung und Verbesserung von Nacken- und Rückenproblemen. Auch die Koordination wird geschult. Dehnübungen und verschiedene Entspannungsprogramme runden die Stunde ab.

261-306 Rückenfreundliche Gymnastik für Frauen und Männer

Datum: 20.01. - 24.03.2026

Zeit: dienstags 19.05 - 20.05 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Monika Ingenhorst

10 Treffen - 50,00 €

261-307 Rückenfreundliche Gymnastik für Frauen und Männer

Datum: 14.04. - 16.06.2026

Zeit: dienstags 19.05 - 20.05 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Monika Ingenhorst

9 Treffen - 45,00 €

261-308 Frauenfitness am Montag Vormittag

Nach der Erkenntnis "Bewegung ist die Kraft, die Krankheiten besiegt und das Leben verlängert" absolvieren wir ein abwechslungsreiches Training für Muskeln, Sehnen, Gelenke und das Faszienewebe. Die Muskulatur wird den Funktionen des Körpers entsprechend gekräftigt, unter anderem mit der Trainingsmethode Calisthenics, die positive Wirkung auf die Faszien hat. Dazu kommen die Pilatesmethode und die Gleichgewichtsschulung. Als schönen Nebeneffekt verbessern die Übungen das psychische Wohlbefinden und die Lebensfreude und beugen somit degenerativen Erkrankungen vor.

Bitte ein großes Handtuch und zwei 1 Kilo Hanteln mitbringen.

Datum: 19.01. - 15.06.2026

Zeit: montags 10.30 - 11.45 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Ulrike Theis

18 Treffen - 108,00 €

AUTO HÜLSER

Kfz - MEISTERBETRIEB

SCHAFFSTEGE 44

TEL.: 02855/6805

Schnupperkurse am 10. Januar 2026

261-309 ZUMBA - Fit ins neue Jahr - ZUMBA Kickstart 2026

Komm zum Zumba und tanke neue Energie ! Spaßige Beats und jede Menge gute Laune warten auf dich ! Perfekt um in Bewegung zu kommen, den Alltagsstress abzuschütteln und dich rundum wohlzufühlen. Lass uns gemeinsam schwitzen, lachen und neue Kräfte tanken!

Zumba optimiert deine Körperkoordination, hilft dir dabei dein Gewicht zu reduzieren und deine Beweglichkeit zu verbessern. Bring bitte ein Getränk und ein Handtuch mit.

Datum: Samstag, 10.01.2026

Zeit: 10.00 - 11.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Nadine und Stephanie Helm

1 Treffen - 10,00 €



261-310 PiloXing - Power Woman 2026 - Mit Eleganz und Energie ins neue Jahr

PiloXing SSP ist ein schweißtreibendes Intervalltraining, welches die kraftvollen, schnellen Bewegungen von Boxen mit den ästhetischen und feinen Übungen aus dem Pilates kombiniert. Tanzelemente sorgen für einen sexy Ausgleich und einen großen Spaßfaktor! Durch die schnellen Wechsel zwischen den drei sehr unterschiedlichen Disziplinen wird der Körper leistungsfähiger, der Geist aufmerksamer und das Herz-Kreislauf-System stärker. Piloxing ist für jede Altersgruppe - Anfänger wie Fortgeschrittene geeignet.

Du brauchst eine Fitnessmatte, Getränk und ein Handtuch. Dieser Kurs kann erst ab 16 Jahren besucht werden.

Datum: Samstag, 10.01.2026

Zeit: 11.15 - 12.15 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Nadine und Stephanie Helm

1 Treffen - 10,00 €



261-311 Strong Nation 2026 - Kein Tanzen. Kein Quatschen. Nur du gegen dich

Bist du bereit, an deine Grenzen zu gehen? Strong Nation ist ein hochintensives Intervall Training (HIIT), das Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit vereint. Folge den Beats, die jede Bewegung befeuern und fordere deinen Körper in Sachen Cardio-, Muskelaufbau- und Beweglichkeit. Du verbrennst Kalorien, baust Kraft auf, formst deinen Körper und das alles mit dem eigenen Körpergewicht. Egal ob Männer, Frauen, Teenager (ab 16 Jahren) alle werden schwitzen, kämpfen und aus jeder Stunde stärker herausgehen! Dieser Kurs erfordert eine Grundfitness. Bring bitte ein Getränk, ein Handtuch und eine Gymnastikmatte mit.

Datum: Samstag, 10.01.2026

Zeit: 12.30 - 13.30 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Nadine und Stephanie Helm

1 Treffen - 10,00 €





Familie und Gesundheit



Zumba

Komm zum Zumba und tanke neue Energie! Spaßige Beats und jede Menge gute Laune warten auf dich! Perfekt um in Bewegung zu kommen, den Alltagsstress abzuschütteln und dich rundum wohlzufühlen. Lass uns gemeinsam schwitzen, lachen und neue Kräfte tanken!

Zumba optimiert deine Körperkoordination, hilft dir dabei dein Gewicht zu reduzieren und deine Beweglichkeit zu verbessern. Bring bitte ein Getränk und ein Handtuch mit.

261-312 Zumba

Datum: 12.01. - 15.06.2026

(außer 3 x n. V. - Kurs findet auch in den Osterferien statt)

Zeit: montags 18.30 – 19.15 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Nadine und Stephanie Helm

17 Treffen - 125,00 €

261-313

Datum: 14.01. - 17.06.2026

(außer 3 x n. V. - Kurs findet auch in den Osterferien statt)

Zeit: mittwochs 18.00 – 18.45 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Nadine und Stephanie Helm

20 Treffen - 146,00 €



STEUERN // BERATUNG
THORSTEN LAAKMANN

Investieren Sie in
LEBENSQUALITÄT
und lassen Sie uns machen!

Ihr Steuerbüro im Herzen von Voerde.

Tel. 02855 30 44 81
www.steuern-und-beratung.de



261-314 Strong Nation

Bist du bereit, an deine Grenzen zu gehen? Strong Nation ist ein hochintensives Intervall Training (HIIT), das Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit vereint. Folge den Beats, die jede Bewegung befeuern und fordere deinen Körper in Sachen Cardio-, Muskelaufbau- und Beweglichkeit. Du verbrennst Kalorien, baust Kraft auf, formst deinen Körper und das alles mit dem eigenen Körpergewicht. Egal ob Männer, Frauen, Teenager (ab 16 Jahren) alle werden schwitzen, kämpfen und aus jeder Stunde stärker herausgehen! Dieser Kurs erfordert eine Grundfitness. Bring bitte ein Getränk, ein Handtuch und eine Gymnastikmatte mit.

Datum: 12.01. - 15.06.2026 (außer 3 x n.V.) Kurs findet auch in den Osterferien statt

Zeit: montags 19.20 – 20.20 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Nadine und Stephanie Helm

17 Treffen - 159,00 €

261-315 Piloxing SSP

Piloxing SSP ist ein schweißtreibendes Intervalltraining, welches die kraftvollen, schnellen Bewegungen von Boxen mit den ästhetischen und feinen Übungen aus dem Pilates kombiniert. Tanzelemente sorgen für einen sexy Ausgleich und einen großen Spaßfaktor! Durch die schnellen Wechsel zwischen den drei sehr unterschiedlichen Disziplinen wird der Körper leistungsfähiger, der Geist aufmerksamer und das Herz-Kreislauf-System stärker. Piloxing ist für jede Altersgruppe - Anfänger wie Fortgeschrittene geeignet.

Du brauchst eine Fitnessmatte, Getränk und ein Handtuch. Dieser Kurs kann erst ab 16 Jahren besucht werden.

Datum: 14.01. - 17.06.2026 (außer 3 x n.V.) Kurs findet auch in den Osterferien statt

Zeit: mittwochs 18.50 – 19.50 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Nadine und Stephanie Helm

20 Treffen - 186,00 €

261-317 HIIT-Kurs

In unserem HIIT-Kurs (High Intensity Interval Training) kombinierst du intensive Workouts um deine Ausdauer, Kraft und Fettverbrennung zu maximieren. Dieser Kurs ist für alle Fitnesslevels geeignet und bietet abwechslungsreiche Übungen und jede Menge Spaß.

Datum: 21.01. - 17.06.2026 (außer 3 x n.V.)

Zeit: mittwochs 20.00 - 21.15 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Kristina Schreiber

17 Treffen - 102,00 €

Schnupperkurs am 24. Januar 2026

261-320 Mama-Fit (Fitnesskurs mit und ohne Baby)

Dieser Kurs ist speziell auf frischgebackene Mütter abgestimmt, die nach ihrem abgeschlossenen Rückbildungskurs weiter aktiv sein möchten. Geboten wird ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm mit gezielten Kräftigungsübungen. Das Ziel ist es, die Muskulatur wieder zu stärken, die Ausdauer zu verbessern und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern – und das gerne mit Baby. Die Übungen können mit Baby im Tragetuch/Tragegurt durchgeführt werden, das Baby darf aber auch gerne neben der Matte schlafen, ganz wie es passt.

Datum: Samstag, 24.01.2026

Zeit: 9.30 - 10.30 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Kristina Schreiber



1 Treffen - 5,00 €

261-322 Judo zur Selbstverteidigung - Stärke, Technik & Selbstvertrauen

In unserem judospezifischen Selbstverteidigungskurs verbinden wir die jahrhundertealte Kampfkunst des Judo mit modernen Selbstverteidigungsstrategien -praxisnah, effektiv und respektvoll.

Du lernst, dich in Gefahrensituationen selbstbewusst zu behaupten, Angriffe gezielt abzuwehren und dein gegenüber mit minimalem Kraftaufwand kontrolliert außer Gefecht zu setzen -ganz im Sinne des Judoprinzips: Siegen durch Nachgeben. Neben Wurf- und Hebeltechniken trainieren wir Befreiungen aus Haltegriffen, korrektes Fallen sowie den souveränen Umgang mit Stress und Körpersprache in brenzlichen Momenten.

Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene ab 14 Jahren

Voraussetzungen: Keine Vorkenntnisse erforderlich

Datum: 24.02., 10.03. + 24.03.2026

Zeit: dienstags 19.30 – 21.30 Uhr

Ort: Voerde, Turnhalle Janusz-Korczak-Schule, Peedsbuschweg

Leitung: Michael Grieß, Polizeihauptkommissar der Polizei NRW, Rettungshelfer, mehrmaliger deutscher Meister, Vize Europameister im Judo und mehrfacher Sieger der World Police & Fire Games (Weltmeisterschaften für Feuerwehr, Polizei und Justiz),

1. Vorsitzender und Trainer des Judoteams Voerde



3 Treffen - 30,00 €



**Die folgenden zwei Kurse finden im Voerder Sport & Wellness Center,
Bülowstr.19 in Friedrichsfeld unter der Leitung von Birgit Rankl-Röttger und ihrem
Hund Marley statt.**

261-323 KAHA

(enthält Elemente aus Yoga, Tai Chi und Qi Gong)

KAHA ist mobilisierend fordernd und für den Geist beruhigend kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen ist von jedem Teilnehmer und in jedem Alter durchführbar gibt innere Ruhe und Gelassenheit.

Bitte mitbringen: Stoppersocken und Getränke.

Datum: 19.01. - 15.06.2026 (außer 13.4.)

Zeit: montags 11.00 - 12.00 Uhr

17 Treffen - 85,00 €

261-324 Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Training und zeichnet sich durch langsame, fließende und kontrollierte Bewegungen aus, die von einer ruhigen, tiefen Atmung begleitet werden. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt.

Bitte mitbringen: Stoppersocken, Handtuch, Gymnastikmatte und Getränke.

Datum: 20.01 - 16.06.2026 (außer 14.4. + 26.5.)

Zeit: dienstags 19.00 - 20.00 Uhr

18 Treffen - 90,00 €

Fit werden - fit bleiben - Gymnastik für Frauen ab 40

Nach einer rhythmischen Aufwärmung, die Spaß an der Bewegung vermittelt, stärken wir mit Wirbelsäulengymnastik sowie funktioneller Gymnastik die verschiedenen Muskelgruppen. Dehn- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Bitte Gymnastikmatten mitbringen.

261-325 Fit werden - fit bleiben

Datum: 13.01. - 24.03.2026

Zeit: dienstags 8.30 - 10.00 Uhr

Ort: Dinslaken, Ev. Gemeindezentrum,
Weißenburgstr. 5

Leitung: Martina Naffin

11 Treffen - 84,00 €

261-326 Fit werden - fit bleiben

Datum: 13.01. - 24.03.2026

Zeit: dienstags 10.00 - 11.00 Uhr

Ort: Dinslaken, Ev. Gemeindezentrum,
Weißenburgstr. 5

Leitung: Martina Naffin

11 Treffen - 55,00 €

261-327 Fit werden - fit bleiben

Datum: 14.04. - 07.07.2026

(außer 2.6. + 9.6.)

Zeit: dienstags 8.30 - 10.00 Uhr

Ort: Dinslaken, Ev. Gemeindezentrum,
Weißenburgstr. 5

Leitung: Martina Naffin

11 Treffen - 84,00 €

261-328 Fit werden - fit bleiben

Datum: 14.04. - 07.07.2026

(außer 2.6. + 9.6.)

Zeit: dienstags 10.00 - 11.00 Uhr

Ort: Dinslaken, Ev. Gemeindezentrum,
Weißenburgstr. 5

Leitung: Martina Naffin

11 Treffen - 55,00 €



261-329 Fit ins Wochenende

Wohlfühlgymnastik und Prävention für Frauen ab 40 Jahre

Wir absolvieren ein abwechslungsreiches Training für den ganzen Körper an. Die Muskulatur wird den Funktionen des Körpers entsprechend trainiert, unter anderem auch mit der Pilates-Trainingsmethode. Weitere wichtige Bereiche sind die Gleichgewichtsschulung und das Faszientraining. Als schöner Nebeneffekt verbessern die Übungen das psychische Wohlbefinden, steigert das Selbstvertrauen und die Lebensfreude und beugt somit degenerativen Erkrankungen vor.

Bitte mitbringen Gymnastikmatte und 1 Paar 1 kg Hanteln.

Datum: 23.01. - 19.06.2026

Zeit: freitags 16.00 – 17.15 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Ulrike Theis

19 Treffen - 114,00 €

WIR MACHEN IHM DAS LEBEN SCHWER!



**Schlüsseldienst Klein
Friedrichsfelder Str. 5
46562 Voerde
Telefon 02855 / 7300**

Gymnastik und Co. für die ältere Generation

261-330 Fit auf Matte und Stuhl für Damen 70+

Wir mobilisieren unseren Körper im Stand. Es folgen variantenreiche Übungen zur Körperstärkung im Sitzen und der Abschluss inklusive Entspannung ist auf dem Stuhl oder auch sehr gerne im Liegen auf der Matte möglich. Auf jegliche Art von Einschränkungen wird selbstverständlich Rücksicht genommen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und kleines Kissen.

Datum: 20.01. - 16.06.2026 (außer Frauenfrühstückstermine)

Zeit: dienstags, 9.30 - 11.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Susanne Panz

16 Treffen - 122,00 €

Gymnastik für Senioren

Beweglichkeit bis ins hohe Alter durch Mobilisieren, Kräftigen und Dehnen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und kleines Kissen.

261-331 Gymnastik für Senioren

Datum: 22.01. - 26.03.2026

Zeit: donnerstags 15.00 - 16.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Susanne Panz

10 Treffen - 50,00 €

261-332 Gymnastik für Senioren

Datum: 16.04. - 18.06.2026 (außer 11.6.)

Zeit: donnerstags 15.00 - 16.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Susanne Panz

7 Treffen - 35,00 €

Geistige Fitness für Senioren

- wenn der Knoten im Taschentuch nicht mehr ausreicht ...

Im Ganzheitlichen Gedächtnistraining werden Übungen so gestaltet, dass Sie mit Spaß und ohne Leistungsdruck. Ihre Merkfähigkeit steigern können. Durch die Balance zwischen mentalem Training und kleinen körperlichen Übungen wird erreicht, dass nicht nur die kognitiven Hirnleistungen gefördert werden, sondern auch Koordination, Kondition und Beweglichkeit trainiert wird. Beim Üben in der Gruppe wird das soziale Miteinander gefördert und oft ergibt sich Kommunikation von selbst. Häufig sind Übungen Auslöser für Gespräche und Diskussionen.

261-333 Geistige Fitness für Senioren

Datum: 22.01. - 26.03.2026

Zeit: donnerstags 14.00 - 15.30 Uhr

Ort: Hünxe, Ev. Gemeindehaus,

Dorstener Str. 13a

Leitung: Sabine von Saint-George

10 Treffen - 76,00 €

261-334 Geistige Fitness für Senioren

Datum: 16.04. - 18.06.2026

Zeit: donnerstags 14.00 - 15.30 Uhr

Ort: Hünxe, Ev. Gemeindehaus,

Dorstener Str. 13a

Leitung: Sabine von Saint-George

8 Treffen - 61,00 €

261-335 Geistige Fitness für Senioren

Datum: 22.01. - 26.03.2026

Zeit: donnerstags 16.30 - 18.00 Uhr

Ort: Dinslaken-Hiesfeld,

Ev. Gemeindehaus, Kirchstr. 15

Leitung: Sabine von Saint-George

10 Treffen - 76,00 €

261-336 Geistige Fitness für Senioren

Datum: 16.04. - 18.06.2026

Zeit: donnerstags 16.30 - 18.00 Uhr

Ort: Dinslaken-Hiesfeld,

Ev. Gemeindehaus, Kirchstr. 15

Leitung: Sabine von Saint-George

8 Treffen - 61,00 €



Kochen - Backen - Gesunde Ernährung

Wer einen Haushalt führt, benötigt besondere Kenntnisse, um für die Gesundheit der Familienmitglieder zu sorgen, das Zusammenleben zu organisieren und Ressourcen einzuteilen. Eine gesunde Ernährung ist für unser Wohlbefinden von außerordentlicher Bedeutung. In unseren Kochkursen lernen Sie neue Gerichte mit frischen Zutaten kennen. Der verantwortliche Umgang mit Lebensmitteln wird dabei berücksichtigt. Selbstverständlich ist in angenehmer Atmosphäre auch Zeit für Gespräche und Genießen.

Die Kochkurse können nur stattfinden, wenn sie 8 Tage vor Beginn belegt sind, damit die Kursleiterinnen Lebensmittel besorgen können. Daher bitten wir um frühzeitige Anmeldung. **Abmeldung** von den Kochkursen ist **bis 14 Tage vor Beginn** ohne Kosten möglich. Danach ist keine Gebührenerstattung mehr möglich.

Bitte bringen Sie zu den Kursen geeignetes **Verpackungsmaterial** mit, da meistens Reste übrigbleiben. Eine **Kochschürze** und ein **Getränk** bitte ebenfalls mitbringen. Bei der Anmeldung ist für die Materialkosten die jeweils angegebene Pauschale zu entrichten.

Alle Kochkurse finden in der Fabi, Röskenstr. 77, Voerde, statt.

261-400 Fit & frisch ins neue Jahr

Leichte und gesunde Rezepte für einen leckeren Jahresbeginn.

Datum: Freitag, 16.01.2026

Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Daniela Jahn

1 Treffen - 15,00 € + 12 € Material

261-401 Wintergerichte

Herzhafte und wärmende Köstlichkeiten, die den Winter genussvoll machen.

Datum: Freitag, 27.02.2026

Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Daniela Jahn

1 Treffen - 15,00 € + 12 € Material

261-402 Streetfood aus aller Welt

Bunte Spezialitäten aus verschiedenen Ländern, schnell, würzig und voller Geschmack.

Datum: Freitag, 27.03.2026

Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Daniela Jahn

1 Treffen - 15,00 € + 12 € Material



Streetfood in Hongkong



Kursreihe: Vegane Vielfalt

Haben Sie Interesse an gesunder, veganer Ernährung? In den folgenden Kursen zeigen wir, wie Sie schnell und einfach vegane Gerichte zaubern: ohne viel Schnickschnack und Fertigprodukte, sondern einfach nur gesund und lecker. Wir kochen und backen mit tollen, frischen Zutaten.

261-403 Vegane Vielfalt:

Suppen und Eintöpfe

Löffel für Löffel zum Genuss: In diesem Kurs kochen wir herzhaftes Eintöpfe und aromatische Suppen, die Körper und Seele wärmen. Ob cremig, klar oder feurig, es wird lecker!

Datum: Mittwoch, 21.01.2026

Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Britta Bölling

1 Treffen - 15,00 € + 11 € Material

261-405 Vegane Vielfalt:

Kartoffelküche

Entdecke die kulinarische Vielfalt der Kartoffel: Von klassisch bis modern, herzhaft bis raffiniert. Die tolle Knolle zeigt sich von ihrer spannendsten Seite und bringt Genuss auf den Teller.

Datum: Mittwoch, 18.03.2026

Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Britta Bölling

1 Treffen - 15,00 € + 11 € Material

261-407 Vegane Vielfalt:

Mach's mit 5

Hier dreht sich alles um kreative vegane Rezepte, die sich mit nur fünf Zutaten zubereiten lassen. Aus wenigen, aber hochwertigen Lebensmitteln zaubern wir unkomplizierte Gerichte voller Geschmack, die nährstoffreich und alltagstauglich sind.

Datum: Mittwoch, 13.05.2026

Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Britta Bölling

1 Treffen - 15,00 € + 11 € Material

261-404 Vegane Vielfalt:

Japanische Küche

Wir entdecken die Vielfalt der japanischen Küche - von würzigen Miso-Varianten über knackige Gemüsegerichte bis hin zu aromatischen Reis- und Tofuspezialitäten. Traditionelle Gerichte, ganz ohne tierische Produkte, fein abgestimmt, alltagstauglich und mit einem Hauch Umami.

Datum: Mittwoch, 18.02.2026

Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Britta Bölling

1 Treffen - 15,00 € + 11 € Material

261-406 Vegane Vielfalt:

Proteinreich genießen

In diesem Kurs lernen wir, wie man mit pflanzlichen Zutaten abwechslungsreiche Gerichte mit reichlich Proteinen zaubert. Raffinierte Rezepte, die zeigen, wie eine gut geplante vegane Küche den täglichen Proteinbedarf decken kann.

Datum: Mittwoch, 15.4.2026

Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Britta Bölling

1 Treffen - 15,00 € + 11 € Material

261-408 Vegane Vielfalt:

Mexico 2.0

Aufgrund der großen Nachfrage im letzten Jahr begeben wir uns nochmals auf eine kulinarische Reise nach Mexico - natürlich mit neuen, leckeren Rezepten.

Datum: Mittwoch, 17.06.2026

Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Britta Bölling

1 Treffen - 15,00 € + 11 € Material



35 Jahre
HÖRGERÄTE
DIERKSMEIER

HÖREN VERBINDET GENERATIONEN
– UND WIR SORGEN DAFÜR, DASS DAS SO BLEIBT.



HÖRGERÄTE **BESSER**
DIERKSMEIER **HÖREN**
MEISTERBETRIEB

www.hoergeraete-dierksmeier.de

Zuschneiden und Nähen

Nähen ist umweltfreundlich, schont die Haushaltskasse und bietet die Möglichkeit, bei produktiver Beschäftigung mit anderen Menschen ins Gespräch zu kommen. Die Kurse vermitteln Kenntnisse über Material, Nähtechniken und die Verarbeitung von Stoffen. Sie gestalten in Ihrem eigenen Stil Kleidung für sich und Ihre Familie. Außerdem lernen Sie, wie Sie Änderungen an Kleidungsstücken, z. B. Hosen kürzen, selbst vornehmen können. Die Kurse eignen sich sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene. Anfänger können mit einem einfachen Kleidungsstück, z. B. einen Rock, beginnen. Zu allen Kursen bringen Sie Schere, Maßband, Stecknadeln, Nähadeln, Reihgarn, Schneiderkreide, Nähmaschinennadeln und eventuell ein Modeheft mit. Die eigene Nähmaschine kann mitgebracht werden, es sind aber auch einige einfache Nähmaschinen vor Ort.

Nähkurse in Voerde-Götterswickerhamm

Die folgenden Kurse finden im evangelischen Gemeindehaus Götterswickerhamm, Voerde, Oberer Hilding 12, statt.

261-450 Zuschneiden und Nähen

Datum: 12.01. - 16.03.2026 (Kurs findet auch am 16.02. Rosenmontag statt)

Zeit: montags 9.00 - 12.00 Uhr

Leitung: Margret Maarleveld
10 Treffen - 84,00 €

261-451 Zuschneiden und Nähen

Datum: 13.01. - 17.03.2026

Zeit: dienstags 9.00 - 12.00 Uhr

Leitung: Margret Maarleveld
10 Treffen - 84,00 €

261-452 Zuschneiden und Nähen

Datum: 20.01. - 24.03.2026

Zeit: dienstags 19.00 - 22.00 Uhr

Leitung: Marijke Möltgen
10 Treffen - 84,00 €

261-453 Zuschneiden und Nähen

Datum: 14.04. - 16.06.2026

Zeit: dienstags 19.00 - 22.00 Uhr

Leitung: Marijke Möltgen
10 Treffen - 84,00 €

261-454 Zuschneiden und Nähen

Datum: 22.01. - 26.03.2026

Zeit: donnerstags 9.00 - 12.00 Uhr

Leitung: Karin Schneider
10 Treffen - 84,00 €



261-455 Zuschneiden und Nähen

Datum: 16.04. - 02.07.2026

(außer 2 x nach Vereinbarung)

Zeit: donnerstags 9.00 - 12.00 Uhr

Leitung: Karin Schneider
8 Treffen - 68,00 €

261-456 Zuschneiden und Nähen

Datum: 22.01. - 26.03.2026

Zeit: donnerstags 19.00 - 22.00 Uhr

Leitung: Marijke Möltgen
10 Treffen - 84,00 €

261-457 Zuschneiden und Nähen

Datum: 16.04. - 02.07.2026

Zeit: donnerstags 19.00 - 22.00 Uhr

Leitung: Marijke Möltgen
10 Treffen - 84,00 €



Nähkurse in Dinslaken

261-458 Zuschneiden und Nähen

Datum: 22.01. - 26.03.2026

Zeit: donnerstags 9.00 - 12.00 Uhr

Ort: Dinslaken, Ev. Gemeindehaus
Bruch, Wilhelminenstr. 10

Leitung: Marijke Möltgen

10 Treffen - 84,00 €

261-459 Zuschneiden und Nähen

Datum: 16.04. - 02.07.2026

Zeit: donnerstags 9.00 - 12.00 Uhr

Ort: Dinslaken, Ev. Gemeindehaus
Bruch, Wilhelminenstr. 10

Leitung: Marijke Möltgen

10 Treffen - 84,00 €

seit 1946 Meisterbetrieb
Nähmaschinen
SCHWAAK

Verkauf - Service - Nähmaschinen - Overlock - Coverlock - Kombimaschinen
Näh- und Stickmaschinen - Bügelsysteme - Ersatzteile - Zubehör - Maschinenkurse - Nähkurse
Reparaturen aller Fabrikate

46535 Dinslaken,
Friedrich-Ebert-Straße 80
Telefon 0 20 64 - 5 10 20
Mo. - Fr. 10:00 - 13:00 Uhr
14:00 - 18:00 Uhr
Sa. 09:30 - 13:00 Uhr

46483 Wesel,
Korbmacherstraße 3
Telefon 02 81 - 23 8 24
Montag Ruhetag
Di. - Fr. 10:00 - 13:00 Uhr
14:00 - 18:00 Uhr
Sa. 10:00 - 14:00 Uhr

46399 Bocholt,
Sankt-Georg-Platz 20
Telefon 0 28 71 - 18 17 17
Im Haus der Stoffe
Nur Dienstag
10:00 - 18:00 Uhr



BERNINA
made to create

PFAFF

SINGER

brother

Husqvarna VIKING

baby lock

elna
SWISS DESIGN

knittex
...hilfste mit Gansfort

JUKI

JANOME

www.naethmaschinen-schwaak.de

schwaak.wesel@t-online.de

Patchwork- und Quilt-Kurse

Patchwork heißt wörtlich übersetzt „Flickwerk“ und ist eine alte Technik, bei der aus Stoffresten neue Textilien angefertigt werden. Beim Quilten werden mehrere Stoffschichten zusammengenäht.

Da keine speziellen Nähkenntnisse erforderlich sind, eignet sich Patchwork auch gut für Nähanfänger. Bei der Gestaltung der einzelnen Motive sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Benötigt werden: Schere, Stecknadeln, Maschinennadeln, Kreide, Bleistift, Buntstifte, Zettel, Lineal (30 cm) und (wenn vorhanden): Schneidematte, Rollschneider und Patchworklineal. In der Fabi sind einfache Nähmaschinen vorhanden. Wer eine eigene Nähmaschine besitzt, kann diese gerne mitbringen, um den vertrauten Umgang mit der eigenen Maschine zu nutzen. Die Materiallisten für die einzelnen Arbeiten erhalten Sie von der Kursleitung.

261-460 Quilten mit der Nähmaschine:

Arbeiten in Log Cabin Technik

Datum: 12.01. - 23.03.2026

(außer 16.02. Rosenmontag)

Zeit: montags 18.00 - 21.00 Uhr

Ort: Voerde-Götterswickerhamm, Ev.

Gemeindehaus, Oberer Hilding 12

Leitung: Liesel Stadtfeld

10 Treffen - 84,00 €

261-461 Quilten mit der Nähmaschine:

Patchworkarbeiten in Flecht-Technik

Datum: 13.04. - 22.06.2026

Zeit: montags 18.00 - 21.00 Uhr

Ort: Voerde-Götterswickerhamm, Ev.

Gemeindehaus, Oberer Hilding 12

Leitung: Liesel Stadtfeld

10 Treffen - 84,00 €

Flechten mit Weide

261-462 Vogelfutterhaus aus Weide

Wir wollen für unsere gefiederten Freunde ein Futterhaus flechten. Das Besondere daran ist, dass wir als Basis eine Tannenbaumspitze verwenden (wird gestellt).

Bitte ein scharfes Messer und eine Rosenschere mitbringen. Für Verpflegung während des Tages bitte selbst sorgen.

Datum: Samstag, 24.01.2026

Zeit: 9.00 - 16.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Volker Reinecke

1 Treffen - 30,00 + 10 € Material



Sprachkurse

Durch unsere Sprachkurse wollen wir die Kommunikationsfähigkeit in Beruf, Freizeit und Urlaub fördern. Wir bieten keine Zertifikatskurse an, daher können Sie entspannt und ohne Druck eine neue Sprache erlernen oder vorhandene Kenntnisse auffrischen.

Alle Sprachkurse finden in der Fabi, Rönkenstr. 77, statt.

261-470 Spanisch: Auffrischung und Konversation mit Muße

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmende, die die Stufe A2 beendet haben und ihre Kenntnisse auf leichte Weise verbessern möchten.

Schwerpunkte des Kurses sind spanische Konversation, einfache Lektüre sowie Grammatik und Vertiefung des Wortschatzes.

Datum: 26.01. - 01.06.2026 (außer 16.2.)

Zeit: montags 18.00 - 19.30 Uhr

Leitung: Luz Marina Jansen

15 Treffen - 99,00 €

261-471 Spanisch mit Vorkenntnissen (Stufe A 1)

Die Kursteilnehmer lernen, spanisch so zu sprechen und zu verstehen, dass eine Verständigung im Alltag und Beruf möglich ist. Arbeitsbuch: Con gusto nuevo A1, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514671-6.

Ab Lektion 11/12

Datum: 28.01. - 03.06.2026

Zeit: mittwochs 19.30 - 21.00 Uhr

Leitung: Luz Marina Jansen

17 Treffen - 113,00 €

261-472 Spanisch mit Vorkenntnissen (Stufe A 1)

Die Kursteilnehmer lernen, spanisch so zu sprechen und zu verstehen, dass eine Verständigung im Alltag und Beruf möglich ist. Arbeitsbuch: Con gusto nuevo A1, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514671-6. Ab Lektion 9.

Datum: 26.01. - 01.06.2026 (außer 16.2.)

Zeit: montags 19.30 - 21.00 Uhr

Leitung: Luz Marina Jansen

15 Treffen - 99,00 €



261-473 Niederländisch für Anfänger/innen - A1 - Kleingruppenkurs

Sie interessieren sich für die niederländische Sprache?

Dann sind Sie hier richtig! In einer kleinen Gruppe mit maximal fünf Teilnehmern lernen

Sie die ersten Redewendungen und erfahren auch etwas über Land und Leute.

Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

Datum: 20.01. - 24.03.2026

Zeit: dienstags 19.30 - 21.00 Uhr

Leitung: Nicole Szelei

10 Treffen - 100,00 €

261-474 Niederländisch für Fortgeschrittene - A2

Sie haben jetzt schon eine Zeitlang niederländisch gelernt. Mit diesem Kurs steigen wir in

das Niveau A2 ein und wollen unsere Kenntnisse weiter ausbauen.

Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

Datum: 20.01. - 26.05.2026

Zeit: dienstags 18.00 - 19.30 Uhr

Leitung: Nicole Szelei

17 Treffen - 112,00 €

261-475 Niederländisch - Sommerkurs

Überbrücken Sie die Semesterferien mit unserem Sommerkurs. Übungen zur Grammatik sowie Lese-, Sprech- und Hörübungen.

Das Material stellt die Dozentin.

Datum: 02.07. - 30.07.2026

Zeit: donnerstags 18.00 - 19.30 Uhr

Leitung: Nicole Szelei

5 Treffen - 33,00 €





Verzeichnis der Mitarbeiter/innen

Hauptamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

- Brandt, Stefanie: Heilpädagogin, päd. Mitarbeiterin, FB-Leitung 1, Familienzentren
- Kirchner, Carolin: Mawibatrainierin, päd. Mitarbeiterin, digitale Medien
- Laubert, Mareike: Dipl.-Pädagogin, Geschäftsführung, FB-Leitung 2
- Menner, Birgit: Groß- und Außenhandelskauffrau, Yoga-Lehrerin, Buchhaltung, Anmeldung, Yoga-Kurse
- Milinski, Wolfgang: Dipl.-Sozialwissenschaftler, Geschäftsführung, FB-Leitung 3 - 6



Darüber hinaus sind zahlreiche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auf Honorarbasis für unsere Einrichtung tätig.

Für die Leitung von Kursen auf Honorarbasis suchen wir Erzieherinnen, Sozialpädagoginnen, Übungsleiterinnen, Schneiderinnen, Hauswirtschafterinnen, Köche usw.

Bei Interesse melden Sie sich telefonisch oder per Mail bei uns.

Impressum:

Das Kursprogramm der Ev. Familienbildungsstätte erscheint zweimal im Jahr zur Verteilung in Voerde, Dinslaken, Hünxe und Duisburg-Walsum.

Herausgeber:

Evangelische Familienbildung e. V.

Rönskenstr. 77 – 46562 Voerde – Telefon 0 28 55 – 9 80 42

Redaktion/Text:

Ev. Familienbildungsstätte: Carolin Kirchner / Mareike Laubert / Wolfgang Milinski (verantwortlich) und Mitarbeiter/innen der Weiterbildungseinrichtung

Fotos: Carolin Kirchner / Mareike Laubert / Wolfgang Milinski / Gemeindebriefdruckerei / Canva

Druck: Gemeindebriefdruckerei, 29393 Groß Oesingen



Neue Wege, frischer Look: Entdecke mit uns die Zukunft der Wohnbau.

 **Nachhaltig.**
Unser Weg für eine
bessere Zukunft.

 **Wohnen.**
Finde mit uns dein
passendes Zuhause.

 **Am Niederrhein.**
Von Voerde bis Duisburg:
hier sind wir für euch da.

Zuhause am Niederrhein.

Wohnbau
Dinslaken 



Wir glauben an die Kraft der Gemeinschaft.

Gemeinschaft kommt nicht von allein. Gemeinschaft kommt von schaffen. Wir unterstützen daher seit vielen Jahren Vereine und Institutionen in unserer Region. Weitere Informationen unter heimathelden-niederrhein.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Nispa.de