



VIelfalt ERLEBEN – GEMEINSCHAFT GESTALTEN

Programm 2026 / 2027
Familienbildungsstätte Selm



FÜR DEIN LEBEN GERN.



Liebe Interessierte, liebe Freundinnen und Freunde der FBS Selm,

mit dem neuen Programm laden wir dich ein, Vielfalt zu erleben und Gemeinschaft aktiv mitzugestalten. Unsere Familienbildungsstätte ist ein Ort, an dem Menschen in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen zusammenkommen – neugierig, suchend, lernend oder einfach in guter Gemeinschaft.

Vielfalt zeigt sich bei uns in den Themen, Angeboten und Menschen: in Familienformen, Lebenswegen, Generationen, Interessen und Fähigkeiten. Diese Vielfalt sehen wir als Stärke. Dort, wo sie Raum bekommt, kann Gemeinschaft wachsen – respektvoll, offen und lebendig.

Seit diesem Jahr darf ich die Leitung der Familienbildungsstätte Selm übernehmen. Die Arbeit mit Menschen, das Aufgreifen ihrer Lebensrealitäten und das Schaffen von Räumen für Begegnung und Austausch sind mir dabei besonders wichtig. Gemeinsam mit dem engagierten Team möchte ich Bewährtes fortführen und zugleich neue Impulse setzen – alltagsnah, zugewandt und offen für Veränderungen.

Ob Bildung, Bewegung, Kreativität, Austausch oder Entspannung – unser Programm möchte dich begleiten, stärken und ermutigen. Es lädt dich ein, Zeit für dich zu finden, Neues auszuprobieren und Gemeinschaft auf deine ganz eigene Weise zu erleben.

Ich freue mich darauf, dir in der FBS Selm zu begegnen.

Sonja Szwalek

Leitung der Familienbildungsstätte Selm



WIR SIND FÜR SIE DA



Sonja Szwalek



Julia Schmitz



Petra Gerlitz



Meike Terbeck



Bettina Dierkschnieder



Nadine Brandmann



Nadine Kucera



Heike Wegmann



Christine Böcker



Bettina Witschenbach



Winfried Ledwon

Sie finden uns auch
im Internet auf
www.facebook.com/fbsselm
www.instagram.com/fbs.selm
fbs.selm

Leitung

Sonja Szwalek
szwalek@bistum-muenster.de
Mobil 0152 02317182

Pädagogische Mitarbeiterinnen

Julia Schmitz
Fachbereich Partnerschaft · Ehe · Familie
Fon 02592 249213-13 · Mobil 0162 2312815
schmitz-ju@bistum-muenster.de

Petra Gerlitz
Fachbereich Gesundheit · Prävention · Ernährung
Mobil 0162 2305041
gerlitz@bistum-muenster.de

Qualitätsmanagement

Heike Wegmann
wegmann-h@bistum-muenster.de

Mehrgenerationenhaus

Meike Terbeck
Projektkoordinatorin MGH
Mobil 0162 2312546
schnier-terbeck@bistum-muenster.de

Bettina Dierkschnieder
Verwaltung MGH
dierkschnieder@bistum-muenster.de

Verwaltung

Nadine Brandmann
brandmann@bistum-muenster.de

Nadine Kucera
kucera@bistum-muenster.de

Heike Wegmann
wegmann-h@bistum-muenster.de

Hausservice

Christine Böcker
Bettina Witschenbach
Winfried Ledwon

Familienbildungsstätte / MGH Selm

Ludgeristraße 111 · 59379 Selm

Fon 02592 249213-0
fbs-selm@bistum-muenster.de
www.fbs-selm.de

Öffnungszeiten der Verwaltung

Montag bis Freitag: 9.00 bis 12.00 Uhr
Dienstag und Mittwoch: 15.00 bis 17.00 Uhr

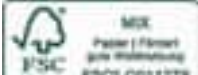
In den Ferien gelten andere Öffnungszeiten. Be-
achten Sie die Mitteilungen auf der Internetseite!

Träger: Katholisches Bildungsforum Coesfeld e.V.



Titelbild-Foto:
AdobeStock

Druck:
LUC GmbH · Ludgeristraße 13 · 59379 Selm



Wir danken allen Inserent*innen für die freund-
liche Unterstützung der gedruckten Ausgabe
des Kursprogramms.

INHALT

Ermäßigungen · Bunt&Barrierefrei · wellcome · Förderverein 4
Mehrgenerationenhaus · Ehrenamt Rat und Tat 6

Partnerschaft – Ehe – Familie 7
Partnerschaft – Ehe 8
Eltern werden – rund um die Geburt 10
Eltern- und Familienbildung – Elternschule 11
Eltern mit Kindern – spielen und lernen 26
Eltern mit Kindern – bewegen und entspannen 33
(Groß-) Eltern mit Kindern – gemeinsam aktiv 37
Kinder und Jugendliche 40

Religion – Persönlichkeit – Gesellschaft 43
Theologische Bildung 44
Lebensfragen – Ethik 45
Persönlichkeitsbildung 47
Gesellschaft – Umwelt 49

Gesundheit – Prävention – Ernährung 51
Gesundheitsbildung 52
Entspannung 55
Fitness und Bewegung 61
Ernährung und Kochen 68

Qualifizierung – Weiterbildung – Ehrenamt 75
Qualifizierung von Kindertagespflegepersonen 76
Fortbildung und Begleitung von Ehrenamtlichen 78
Digitales, Smartphone & Co 79

Musik – Kultur – Kreativität 81
Musik – Kultur 82
Mode – Design 85
Kunst – Handwerk 88

Familienbildungsstätte Selm – vernetzt 90
Zertifizierte Qualität · Lob & Kritik 92
AGB · Bildnachweise 93

Ermäßigungen

Deine Teilnahme an Kursen soll nicht am Geld scheitern! Sprich uns vor deiner Anmeldung bzw. vor Kursbeginn an und kläre, ob eine oder mehrere der Ermäßigungsmöglichkeiten für dich zutreffen.

Ermäßigung von Kursgebühren für Familien in besonderen sozialen Lagen

Eine Ermäßigung der Kursgebühr in Höhe von 25 % muss vor Kursbeginn in der Familienbildungsstätte beantragt werden. Für folgende Teilnehmer*innen ab 16 Jahren wird diese Ermäßigung gewährt:

- Kinderreiche Familien mit drei und mehr Kindern oder Alleinerziehende
- Familien mit Migrationshintergrund
- Menschen mit Behinderung (ab 50 % GdB), Suchtkranke
- Von Strafvollzug betroffene Familien
- Empfänger von Arbeitslosengeld I / Arbeitslosengeld II

Ausgenommen von der Möglichkeit zur Ermäßigung sind Einzelveranstaltungen, Fahrten sowie Kurse für Kinder und Jugendliche.

Bildungs- und Teilhabepaket für Familien mit geringem Einkommen

Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bis 25 Jahre haben einen Rechtsanspruch auf das Bildungs- und Teilhabepaket, wenn ihre Eltern/ Erziehungsberechtigten oder sie selbst ab Vollendung des 18. Lebensjahres eine der folgenden Leistungen beziehen:

- Arbeitslosengeld II oder Sozialgeld (sog. Hartz IV-Leistungen)
- Sozialhilfe oder Grundsicherung bei Erwerbsminderung
- Wohngeld
- Kinderzuschlag (KiZ) zuzüglich zum Kindergeld
- Asylbewerberleistungen

Bunt und Barrierefrei – Angebote für alle

Als Familienbildungsstätte ist es uns ein zentrales Anliegen, unsere Angebote für alle Menschen zugänglich zu gestalten. Inklusion und Teilhabe sind für uns keine Zusatzangebote, sondern eine Haltung, die unser gesamtes Tun prägt.

Mit dem Projekt „Bunt und Barrierefrei – Angebote für alle“ haben wir 2025 in Kooperation mit dem Kinderhaus Selm begonnen, diesen Anspruch noch stärker in die Praxis umzusetzen. Aus dem Wunsch heraus, Menschen mit und ohne Behinderung bewusst zusammenzubringen, konnten bereits viele inklusive und zielgruppenspezifische Angebote erfolgreich realisiert werden. Daran knüpfen wir auch in diesem Kursjahr an.

Dieser Anspruch bezieht sich auch auf die Teilnahme an Eltern-Kind-Kursen, denn auch Kinder haben einen Anspruch auf Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben. Die Möglichkeit auf das Bildungs- und Teilhabepaket besteht also auch für die Teilnahme an PEKiP-Kursen, Eltern-Baby-Gruppen, Spiel- und Musikgruppen ...

Familien, die das Bildungs- und Teilhabepaket in Anspruch nehmen möchten, können bei der Stadt einen Antrag stellen und 10 € pro Monat von der Gesamtgebühr als Unterstützung erhalten.

Elterngutschein der Stadt Selm

Für alle Eltern-Baby-Kurse kannst du einmalig den Elternbildungsgutschein der Stadt Selm einsetzen. Diesen findest du in dem Willkommensgruß, der dir zur Geburt deines Kindes von dem Neugeborenenbesuchsdienst der Stadt Selm und der Bürgerstiftung überreicht wird. Durch den Gutschein ermäßigt sich die Kursgebühr um 20 Euro. Auch Bildungsgutscheine des Kreises Coesfeld können bei uns eingelöst werden.

Ratenzahlung

Gerne sind wir auch bereit, deine Kursgebühr in Teilbeträgen abzubuchen. Falls du dies wünschst, sprich uns bitte vor Kursbeginn an.



Unser Ziel ist es, Lern- und Begegnungsräume zu schaffen, die Barrieren abbauen, Austausch ermöglichen und Berührungsängste reduzieren. Wir sind überzeugt: Gelebte Inklusion bereichert uns alle. Denn Teilhabe ist kein Extra – sie ist selbstverständlich. Dabei verstehen wir Inklusion als einen fortlaufenden Prozess. Wir möchten offen bleiben, dazulernen und gemeinsam mit dir passende Wege finden. Sprich uns daher jederzeit gerne an – wir unterstützen dich dabei, das für dich passende Kursformat zu entdecken.

wellcome

Praktische Hilfe für Familien nach der Geburt

Das Baby ist da, die Freude riesig und nichts geht mehr. Mütter werden heute meist nach wenigen Tagen aus der Klinik entlassen und trotz aller Freude über das Babyglück beginnt der ganz normale Wahnsinn einer Wochenbett-Familie: Das Baby schreit, das Geschwisterkind ist eifersüchtig, die Einkäufe müssen erledigt werden, Schlafmangel der Eltern und der besorgte Vater bekommt keinen Urlaub. Gut, wenn Familie oder Freunde euch in dieser ersten Zeit unterstützen.

Wer diese Hilfe nicht hat, bekommt sie von wellcome

Wenn ihr im ersten Lebensjahr eures Kindes Unterstützung braucht, meldet euch. Wie ein guter Engel kommt die ehrenamtliche Mitarbeiterin ca. zweimal die Woche für 2 bis 3 Stunden zu euch nach Hause.

- Sie wacht über den Schlaf des Babys, während sich die Mutter erholt.
- Sie spielt mit dem Geschwisterkind.
- Sie begleitet die Zwillingsmutter zum Kinderarzt.
- Sie unterstützt ganz praktisch und hört zu.



Wenn du Hilfe benötigst, ...

Wenn du bei wellcome mitarbeiten möchtest, ...

Wenn du wellcome finanziell unterstützen möchtest, ... dann nimm Kontakt auf mit der wellcome-Koordinatorin Monika Heitmann · Mobil 0152 04267683

Informationen zu wellcome findest du unter www.welcome-online.de

In Trägerschaft des Fördervereins der Familienbildungsstätte Selm e.V.



Förderverein der FBS Selm e.V.

Aktiv für Familien in Selm

Wir brauchen dich ...

- um „wellcome“ langfristig weiterzuführen
- um Alleinerziehende und ihre Kinder zu unterstützen
- um einkommensschwachen Familien die Teilnahme an Kursen der FBS zu ermöglichen
- um Modellprojekte, Kurse und Veranstaltungen zu unterstützen, die Eltern und Kindern in Selm im Familienalltag helfen, insbesondere durch Angebote der Elternschule (siehe S. 12 ff.)

Werde Mitglied!

www.foerderverein-fbsselm.de

Wir freuen uns über deine Spende auf das

Konto bei der DKM Münster:

IBAN: DE51 4006 0265 0018 4866 00

BIC: GENODEM1DKM



Mehrgenerationenhaus

Gemeinschaft leben

Das Mehrgenerationenhaus bietet einen Raum zur Begegnung für alle Bürger*innen unserer Stadt. In offener und wohlwollender Atmosphäre treffen sich hier Angehörige aller Generationen, sie knüpfen Kontakte, kommen miteinander ins Gespräch und unterstützen sich gegenseitig. Im Begegnungstreff, in Kooperation mit dem Ehrenamt Rat und Tat e.V., kann nach Herzenslust miteinander geklönt, gesungen, diskutiert und gespielt werden. Auch für das leibliche Wohl wird hier an vielen Tagen der Woche von ehrenamtlich engagierten Menschen gesorgt. Rund um den offenen Treff im Ehrenamt Rat und Tat bieten wir im Rahmen des Aktionsprogramms eine Vielzahl an Angeboten für die Nutzer*innen des Mehrgenerationenhauses an. Dazu gehören Betreuungs-, Lern- und Kreativangebote für alle Altersgruppen sowie Unterstützungsangebote für

erkrankte Menschen oder deren Angehörige. Auch für Familien mit Migrationsgeschichte ist das Mehrgenerationenhaus der FBS in Selm ein wichtiger Anlaufpunkt.

Der offene Treff schafft eine gute Gelegenheit, mit anderen Menschen zusammen auf Entdeckungsreisen zu gehen, neugierig zu bleiben und vor allem unter Menschen zu sein.

Alle Interessierten können sich mit ihrer Zeit, ihren Erfahrungen und Fähigkeiten einbringen und gegenseitig voneinander profitieren. Wir freuen uns über jeden, der sich engagieren möchte!

Koordination

Meike Terbeck

Mobil 0162 2312546

schnier-terbeck@bistum-muenster.de



Das Ehrenamt Rat und Tat e.V.

Der Treff in der Selmer Altstadt, (Alter Kirchplatz1), ist ein Begegnungsort für alle Selmer Bürger*innen. Unsere Räumlichkeiten bieten einen Ort für:

- Treffen verschiedenster Selmer Gruppen,
- das beliebte Reibekuchenessen an jedem 1. Donnerstag im Monat und die Suppenliebe an jedem 3. Donnerstag,
- musikalische Veranstaltungen,
- die Sprechstunde der „Kleinen Hilfe“
- und natürlich den offenen Cafébetrieb.

Die aktuellen Öffnungszeiten sind den Aushängen zu entnehmen.

Die Arbeit des Vereins wird unterstützt durch die Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus der FBS Selm und der katholischen Kirchengemeinde St. Ludger. Du möchtest mitmachen? Dann komm vorbei oder schreib uns eine E-Mail: info@ehrenamt-selm.de. Wir freuen uns auf dich!

Kontakt

Hubert Vennemann, Vorsitzender

Telefon: 02592 1653 · E-Mail: hubert_vennemann@web.de

Josef Mazureck, stellv. Vorsitzender

Telefon: 02592 23309 · E-Mail: josef.mazureck@t-online.de

Du möchtest Mitglied werden?

Schon mit 12,00€ Jahresbeitrag bist du dabei. Den Mitgliedsantrag kannst du über die Homepage der Pfarrei St. Ludger www.stludger-selm.de downloaden oder diesen im Ehrenamt Rat und Tat abholen. Gerne nehmen wir auch Spenden entgegen.

Spendenkonto

Volksbank Selm-Bork · IBAN: DE69 4016 5366 6702 0401 00



PARTNERSCHAFT – EHE – FAMILIE

Wir leben alle in Beziehung – ob als Paar oder als Familie: Gute Beziehungen sind die Grundlage für ein erfülltes Leben und wollen gepflegt werden. Familienbildung setzt genau hier an: Sie nimmt die Lebensrealitäten von Paaren, Eltern und Kindern in den Blick und bietet Angebote, die stärken, begleiten und Orientierung geben. Ob du deine Partnerschaft vertiefen, deinen Erziehungsalltag reflektieren oder neue Impulse für das Familienleben suchst – wir sind für dich da. In Kursen, Seminaren sowie bei Info- und Gesprächsabenden schaffen wir Raum für Austausch, Weiterentwicklung und gemeinsames Lernen – alltagsnah, nachhaltig und mit Herz.

PARTNERSCHAFT – EHE

Familienaufstellungen und Systemaufstellungen

Lösungen finden – Perspektiven entwickeln

Wir alle leben und arbeiten in verschiedenen Systemen. Ein zweifellos für unser Leben ganz bedeutsames System ist die Familie, in die wir hineingeboren werden. Die Beziehungen zwischen Paaren, Eltern und Kindern beruhen auf einer starken inneren Bindung und dennoch oder gerade deswegen treten vielfältige Belastungen und Konflikte auf. Was für die Herkunftsfamilie im Besonderen gilt, lässt sich auch auf andere Systeme übertragen, z. B. auf das gegenwärtige Familiensystem oder ein System im beruflichen Kontext. Auch mit inneren Anteilen in uns können wir uns auseinandersetzen. Familien-, System- und Strukturaufstellungen sind eine Methode der Selbsterfahrung in der Gruppe. Das eigene innere Bild über das System kann mit Hilfe der anderen Gruppenteilnehmer*innen im Raum aufgestellt werden. Wir Menschen sind in der Lage in einer solchen Aufstellung komplexe systemische Zusammenhänge wahrzunehmen und auszudrücken. So kann der/die Aufstellende durch die Rückmeldungen der Stellvertreter*innen wichtige Einsichten für sich und sein Leben gewinnen. Dabei geht es um das Entwickeln einer neuen Haltung und den ersten nächsten Schritt. Es sind auch immer Teilnehmende ohne eigene Aufstellung willkommen, die aus den Stellvertretungen sowie den Aufstellungen der anderen viel für sich mitnehmen können.

A2611-046 Jane Schulze-Scholle, Yvonne Krabbe
Freitag · 25.09.2026 | 15.00 bis 21.00 Uhr
Samstag · 26.09.2026 | 09.00 bis 19.00 Uhr | 230,00 € bzw. 80,00 € *
Ort Coesfeld, Marienring 27, Familienbildungsstätte Coesfeld

A2611-048 Maria Hergl, Regina Bürger
Freitag · 09.10.2026 | 15.00 bis 21.00 Uhr
Samstag · 10.10.2026 | 09.00 bis 19.00 Uhr | 230,00 € bzw. 80,00 € *
Ort Lüdinghausen, Mühlenstraße 29, Familienbildungsstätte Lüdinghausen

A2611-049 Maria Hergl, Maria Hagemann-Wissing
Freitag · 06.11.2026 | 09.00 bis 19.00 Uhr | 230,00 € bzw. 80,00 € *
Ort Lüdinghausen, Mühlenstraße 29, Familienbildungsstätte Lüdinghausen

* Kursgebühr mit eigener Aufstellung
bzw. ohne Aufstellung



Die Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle Lünen ist für euch da:

- in schwierigen Lebenssituationen
- bei Unsicherheit, sich partnerschaftlich zu binden
- bei Problemen und Konflikten in Ehe und Partnerschaft
- bei sexuellen Problemen
- bei Familienkrisen
- bei Trennung und Scheidung
- bei persönlichen Problemen
- bei Sinn- und Glaubenskrisen

Die Beratungen sind offen für alle, unabhängig von Alter, Familienstand, Religionszugehörigkeit, Nationalität und sexueller Orientierung.

vor Ort Sprechstunde in Selm Haus Nienkamp 28
nach telefonischer Vereinbarung möglich

vor Ort Sprechstunde in Werne FAMILIENNETZ Werne, Am Neutor 5
14-tägig montags von 9.30 bis 11.00 Uhr

Terminvereinbarungen
durch unser Sekretariat
Pfarrer-Bremer-Straße 20
44532 Lünen
Telefon: 02306 30171214
Bitte nutzt unseren
Anrufbeantworter!

Weitere Informationen online:
www.ehefamilieleben.de
efl-luenen@bistum-muenster.de



Zeit für uns – Wochenenden für Paare

In Partnerschaften durchleben zwei Menschen miteinander das Leben in seiner bunten Fülle. Immer wieder stoßt ihr dabei auf Phasen des Übergangs, in denen eine Neuorientierung oder mitunter auch ein Neubeginn ansteht. Manche dieser Übergänge sind relativ vorhersehbar wie der Beginn einer Familienphase, der Auszug von Kindern, der Berentung oder das Nachlassen körperlicher Möglichkeiten. Manche dieser Übergänge überraschen einen mehr oder minder unvorbereitet wie eine bedrohliche Erkrankung, Arbeitslosigkeit oder ein Problem mit den Kindern. Ihr habt an diesem Wochenende die Möglichkeit, euch in erholsamer Umgebung fernab des Alltags Zeit für die Dinge zu nehmen, die euch in eurer aktuellen Situation beschäftigen. Hilfreich ist es dabei, einerseits auf das zurück zu blicken, was man gemeinsam schon miteinander erlebt und erreicht hat und von dieser Energie getragen andererseits die vor einem liegende gemeinsame Zukunft in den Blick zu nehmen. Was würden wir gerne neu entwickeln? Was kann so bleiben wie es ist? Was sollten wir gut miteinander klären? Wie wollen wir diese Dinge miteinander klären? In der Gebühr sind alle Kosten enthalten, die Übernachtung, Vollpension und die Kursgebühr. Am Geld sollte Eure Teilnahme nicht scheitern. Ein

SCHWANGERSchaft Veränderung

Kostenfreie Schwangerschaftsberatung für Selm des
SKF Lüdinghausen (Sozialdienst Katholischer Frauen e. V.)
mit Kristina Pfoh

Informationen und Hilfe zu staatlichen und sonstigen Ansprüchen im Rahmen einer Schwangerschaft und nach der Geburt:

- Mutterschutz/Mutterschaftsgeld
- Elternzeit/Elterngeld
- Kindschaftsrecht
- Finanzielle Ansprüche (SGB-II-Leistungen, Kindergeld, Wohngeld etc.)

Beratungstermin nach vorheriger telefonischer Vereinbarung: Telefon 02591 237-120

In Zusammenarbeit mit dem Sozialdienst
Katholischer Frauen Lüdinghausen



Kostenzuschuss ist auf Anfrage möglich. Bei Rücktritt bis 8 Wochen vor Beginn des Kurses erstatten wir die Gebühr bis auf eine Verwaltungskostenpauschale von 20 Euro. Bei späterem Rücktritt werden die tatsächlich entstehenden Kosten bis zur vollen Höhe der Teilnahmegebühr berechnet.

Ort Rheine, Salinenstraße 99, Kubus Tagungshaus Bentlage

A2611-053 Nicole Wiethoff, Petra Häder
Freitag · 25.09.2026 | 17.30 Uhr bis 21.00 Uhr
Samstag · 26.09.2026 | 09.00 Uhr bis 21.00 Uhr
Sonntag · 27.09.2026 | 09.00 Uhr bis 13.00 Uhr
247,50 € pro Person inklusive Übernachtung, Verpflegung
Abrechnung über das Kreisbildungswerk Borken

A2611-054 Juliane König, Christoph Aperdanner
Freitag · 13.11.2026 | 17.30 Uhr bis 21.00 Uhr
Samstag · 14.11.2026 | 09.00 Uhr bis 21.00 Uhr
Sonntag · 15.11.2026 | 09.00 Uhr bis 13.00 Uhr
247,50 € pro Person inklusive Übernachtung, Verpflegung
Abrechnung über das Kreisbildungswerk Coesfeld

Weitere Informationen und zusätzliche Termine:



In Zusammenarbeit mit den Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen im Bistum Münster

ELTERN WERDEN – RUND UM DIE GEBURT

Wochenbettkurs – Good Days, Bed Days

Der Wochenbettkurs richtet sich an Schwangere ab dem 3. Trimester und begleitet dich in dieser besonderen, oft intensiven Zeit des Ankommens als Familie. Wir sprechen darüber, was im Wochenbett körperlich, emotional und mental passiert: vom Milcheinschuss und einem gelungenen Stillstart über sanfte Rückbildung, Regeneration und den Umgang mit Wochenfluss und Narben. Auch die emotionalen und mentalen Veränderungen, mögliche Überforderung und Wege zu mehr Selbstfürsorge finden Raum. Du lernst, dein Baby besser zu verstehen und erfährst, wie Nähe, Berührung, Stimme und Blickkontakt Bindung und Co-Regulation fördern. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem Thema Babyschlaf. Darüber hinaus widmen wir uns der gemeinsamen Elternschaft, der Rollenfindung sowie dem Setzen von Grenzen und dem Annehmen von Hilfe. Praktische Tipps zur Organisation des Wochenbettes, zur Vorbereitung vor der Geburt und zum Besuchsmanagement runden den Kurs ab. Dieser Kurs bietet einen geschützten Raum, um gut informiert, gestärkt und verbunden in dein Wochenbett zu starten.

Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

B2412-050 Nina Koch
Samstag · 10.10.2026 | 10.00 bis 15.00 Uhr | 1x | 60,00 €

B2412-051 Nina Koch
Samstag · 05.06.2027 | 10.00 bis 15.00 Uhr | 1x | 60,00 €

Rückbildungsgymnastik in Lünen

Du hast einen Anspruch auf 8x75 Min. Rückbildungsgymnastik über deine Krankenkasse. In einem Rückbildungskurs werden die durch Schwangerschaft und Geburt stark beanspruchten Körper wieder gestärkt und trainiert. Dadurch beugen wir langfristigen, negativen Folgeerscheinungen wie Senkungen von Gebärmutter, Scheide und Blase sowie Becken- und Wirbelsäulenfehlhaltungen vor. Das Baby sollte mindestens 8 Wochen alt sein. Der Kurs muss spätestens beendet sein, bis das Baby 9 Monate alt ist. Du darfst mit oder ohne dein Baby teilnehmen. Mitzubringen: Gesundheitskarte, Handtuch, Getränk

B2412-401 Annika Fuhrmann
Mittwoch · 09.09. bis 11.11.2026 | 15.00 bis 16.15 Uhr | 8x | gebührenfrei
Ort Lünen, Laakstraße 82, KiTa St. Norbert



GUT ZU WISSEN

Kostenfreie Beratung für Eltern aus Selm

Die Mitarbeiterin Kristina Pfoh des SKF (Sozialdienst katholischer Frauen e.V.) berät dich zu Fragen wie Elterngeld, Elternzeit, Unterhalt usw. Beratungstermine können nach Absprache vergeben werden. Eine vorherige Anmeldung unter Telefon 02591 237-120 ist notwendig.



Erziehungsberatung

Die Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Erwachsene des Caritas-Verband Lünen-Selm-Werne e.V. bietet nach Absprache individuelle Beratungstermine für Eltern an, die Fragen rund um das Thema Erziehung haben. Bitte vereinbare telefonisch einen Termin unter 02306 70041121.



ELTERN- UND FAMILIENBILDUNG

Elternschule in der FBS Selm

Achtsame Säuglingspflege – ein Workshop für werdende Eltern

Dieser Säuglingspflegekurs gibt dir einen Überblick über alle wichtigen Themen, die dich in der Anfangszeit mit deinem Baby beschäftigen werden. Die Dozentin dieses Workshops möchte werdende Eltern bestmöglich auf die erste aufregende Zeit mit Baby vorbereiten: Dazu gehören die Themen Stillen/Nähren mit dem Fläschchen, Babys trösten, Schlafverhalten, Besonderheiten bei Neugeborenen und die achtsame Pflege deines Babys. Du lernst die wichtigsten Griffe zum sicheren Umgang mit deinem Neugeborenen beim Anziehen, Windeln wechseln und baden. Zudem wird über die notwendige Erstlingsausstattung und über eine sinnvolle Hausapotheke gesprochen. Im Workshop können alle Teilnehmer*innen mit Puppen die wichtigsten Griffe, das An- und Ausziehen sowie das Wickeln üben und sich durch eine Auswahl an Pflegezubehör testen. Natürlich bleibt auch ausreichend Zeit für alle deine Fragen. Für das leibliche Wohl in Form von Getränken und einem kleinen Snack ist gesorgt.

Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

B2412-201 Christina Michl
Samstag · 07.11.2026 | 11.00 bis 15.30 Uhr | 1x | 15,00 € *

B2412-202 Christina Michl
Samstag · 22.05.2027 | 11.00 bis 15.30 Uhr | 1x | 15,00 € *



* Mitfinanziert durch die Elternschule

Damit Erziehung gelingt! – Damit Familie gelingt!

Kinder zu erziehen ist keine leichte, aber eine schöne Aufgabe. In der Familie erfahren Kinder die Bindung, Orientierung und Kompetenzen, die sie für ihre Persönlichkeitsentwicklung benötigen. Wir möchten euch bei den täglichen Erziehungsaufgaben stärken, ermutigen und unterstützen. Erfahrene Fachkräfte bieten in der Elternschule FBS Selm verschiedenste Themen für ein gesundes und gutes Zusammenleben und Aufwachsen in der Familie.



Durch die freundliche Unterstützung der Volksbank Selm-Bork eG können wir folgende Veranstaltungen kostenreduziert anbieten.

Sanft ins Stillglück: Dein Vorbereitungskurs für eine entspannte und liebevolle Stillzeit

In diesem Kurs begleitet dich die Gesundheits- und Kinderkrankenschwesterin und zertifizierte Stillspezialistin und IBCLC Julia Neumann durch die wichtigsten Aspekte des Stillens, damit du dich nach der Geburt entspannt und sicher fühlen kannst. Bringe gern auch deine*n Partner*in mit zum Kurs, denn Stillen betrifft nicht nur die Mutter, sondern ist eine gemeinsame Erfahrung für die ganze Familie. Die Themen, die dich im Kurs erwarten, sind vielfältig und decken alle wichtigen Bereiche rund um das Stillen ab: Bedeutung der Muttermilch, Stillzeichen, das erste Stillen nach der Geburt, Bonding, Stillpositionen und korrektes Anlegen, Ernährung in der Stillzeit. Es gibt natürlich auch Raum für all deine Fragen und Unsicherheiten. Gemeinsam finden wir Antworten und Lösungen für ein erfolgreiches Stillen. Der Kurs bietet nicht nur informativen Input, sondern auch praktische Übungen und Diskussionen. In vertrauensvoller Umgebung kannst du dich auf das Abenteuer des Stillens vorbereiten. Freue dich darauf, eine solide Basis für eine liebevolle und erfolgreiche Stillzeit zu legen.

Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

B2412-221 Julia Neumann
Donnerstag · 21.11.2026 | 10.30 bis 12.00 Uhr | 1x | 5,00 € *

B2412-222 Julia Neumann
Samstag · 12.06.2027 | 10.30 bis 12.00 Uhr | 1x | 5,00 € *



Stoffwindel 1x1

Du möchtest dein Baby umweltfreundlich, hautschonend und kostensparend wickeln? Dann ist unser Infoabend genau das Richtige für dich! In dieser Veranstaltung erfährst du alles rund um moderne Stoffwindelsysteme:

- Warum Stoffwindeln? Vorteile für Umwelt, Gesundheit und Geldbeutel
- Systeme & Materialien – Welche Stoffwindeln gibt es und welche passen zu euch?
- Handhabung & Pflege – Waschen, Trocknen und Lagern leicht gemacht
- Praxis-Tipps – Alltagstauglichkeit und Erfahrungen aus erster Hand

Der Infoabend richtet sich an werdende und frischgebackene Eltern sowie alle, die sich über nachhaltiges Wickeln informieren möchten. Es gibt ausreichend Zeit für Fragen und die Möglichkeit, verschiedene Stoffwindeln anzuschauen und anzufassen.

Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

B2412-231 Christina Michl
Mittwoch · 07.10.2026 | 19.00 bis 20.30 Uhr | 1x | 5,00€ *

B2412-232 Christina Michl
Mittwoch · 14.04.2027 | 19.00 bis 20.30 Uhr | 1x | 5,00€ *

* Mitfinanziert durch die Elternschule

Selbst Kursleitung werden?

Hast du Lust, deine Begeisterung und dein Können weiterzugeben? Dann melde dich gern in der FBS!

Trage-Workshop

Tragen bedeutet Liebe, Nähe, Geborgenheit, doch auch Bindungshelfer, Alltagsretter und noch so viel mehr. Mit fundiertem Fachwissen erläutere ich dir Sicherheits- und Gesundheitsaspekte des Tragens und warum wir eigentlich Traglinge sind.

Mein breit gefächertes Sortiment bietet für jedes Bedürfnis die richtige Tragevariante. Ich stelle dir vor, was es an Tragesystemen gibt und worin sich diese unterscheiden. Es darf geübt und erprobt werden (ein Workshop ersetzt keine Einzelberatung) – aus Sicherheitsgründen jedoch nur mit einer Demopuppe.

Du trägst bereits und hast Fragen zu deiner Tragehilfe? Dann bring sie gerne mit. Bei Bedarf beantworte ich dir Fragen dazu und schau mir an, ob sie zu dir passt und ob sie ergonomisch auf dich und deinen Tragling eingestellt ist. Lege dir hierfür bitte keine neue Tragehilfe zu. Der Workshop richtet sich an Schwangere, Eltern und Interessierte.

Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

B2412-351 Christina Michl
Samstag · 26.09.2026 | 12.00 bis 14.15 Uhr | 1x | 7,50€ *

B2412-352 Christina Michl
Samstag · 30.01.2027 | 10.00 bis 12.15 Uhr | 1x | 7,50€ *

B2412-353 Christina Michl
Samstag · 24.04.2027 | 10.00 bis 12.15 Uhr | 1x | 7,50€ *

GUT ZU WISSEN

Familienbildung im Internet
www.fbs-selm.de



www.facebook.com/fbsselm



www.instagram.com/fbs.selm

Kindliche Emotionen – eine herausfordernde Reise für jedes Elternteil

An diesem Abend geht es darum, Eltern von Kindern im Alter von 5 bis 11 Jahren dabei zu unterstützen, die Gefühlswelt ihrer Kinder besser zu verstehen und ihnen bei der Regulation dieser Emotionen zu helfen. Als Eltern steht man oft vor der Herausforderung, die Gefühle des eigenen Kindes zu interpretieren und angemessen darauf zu reagieren. Diese Veranstaltung bietet dir praktische Einblicke und Strategien, um dein Kind in seiner emotionalen Entwicklung zu unterstützen. Jeden Tag werden wir von einer Vielzahl von Reizen umgeben, die unsere Gefühlswelt beeinflussen. Für Kinder ist es oftmals besonders schwer, diese vielen Einflüsse zu verarbeiten. Indem Eltern lernen, die Erregungszustände ihrer Kinder zu erkennen, können sie den Kindern helfen, effektiver mit den Anforderungen des Alltags umzugehen und ihre Emotionen besser zu kontrollieren. Wenn du als Elternteil daran interessiert bist, die Emotionen deines Kindes besser zu verstehen und es bei der Entwicklung seiner emotionalen Intelligenz zu unterstützen, bist du hier genau richtig.

B2413-395W Sebastian Lindemann
Dienstag · 13.10.2026 | 19.00 bis 21.15 Uhr | 1x | 7,50€ *
Ort Online

Den Link erhältst du vor dem Termin per E-Mail

ONLINE-ZOOM-KURS



* Mitfinanziert durch die Elternschule

Eltern sein in der Pubertät – Loslassen ohne Fallenlassen

Die Pubertät bringt Bewegung in jede Familie: Stimmungsschwankungen, Rückzug, Diskussionen – und plötzlich ist vieles anders. Doch was passiert eigentlich in dieser Phase?

An diesem Elternabend werfen wir einen verständlichen Blick auf die körperlichen, emotionalen und neurologischen Veränderungen in der Jugend. Sie erfahren, warum Konflikte zunehmen, wie Kommunikation gelingen kann und welche Haltung Ihrem Kind jetzt wirklich Halt gibt. Praxisnah, stärkend und mit Raum für Austausch erhalten Sie Impulse, um Ihr Kind sicher durch diese spannende Entwicklungszeit zu begleiten – ohne sich selbst dabei zu verlieren.

Ein Elternabend für mehr Gelassenheit, Klarheit und Verbindung im Familienalltag.

B2413-361 Melanie Monkowski
Dienstag · 23.02.2027 | 18.00 bis 19.30 Uhr | 1x | 5,00€ *
Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

Gemeinsam gegen Mobbing – Stark statt sprachlos

Mobbing passiert selten laut, aber es wirkt tief. Ausgrenzung, Beleidigungen oder digitale Angriffe belasten Kinder und Jugendliche oft über lange Zeit.

An diesem Elternabend erfahren Sie, woran Mobbing klar zu erkennen ist, wie es sich von Konflikten unterscheidet und welche Warnsignale ernst genommen werden sollten. Sie erhalten konkrete Strategien, wie Sie Ihr Kind stärken – egal ob es betroffen ist, mitläuft oder zuschaut. Im Fokus stehen Prävention, Selbstbewusstsein und eine klare Haltung: Wie fördern wir Empathie, Zivilcourage und ein respektvolles Miteinander – zu Hause, in der Schule und online?

Für mehr Sicherheit, Klarheit und starke Kinder im Alltag.

B2413-400 Melanie Monkowski
Dienstag · 29.09.2026 | 18.00 bis 19.30 Uhr | 1x | 5,00€ *
Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

Medienbalance für Kinder und Jugendliche

Strategien für einen ausgewogenen Umgang mit digitalen Inhalten bei 6- bis 14-Jährigen

Erfahre in unserem Kurs, wie du den wachsenden Medienkonsum deiner Kinder positiv steuern kannst. Erforsche die Faszination der Medien und deren bekannten Nebenwirkungen und gestalte eine bereichernde Freizeit für deine Kinder. Lerne, den Medienreiz zu verstehen, den Konsum altersgerecht zu besprechen und sinnvoll zu begrenzen. Entwickle gemeinsam mit anderen Eltern Strategien für eine ausgewogene Medienbalance und erhalte konkrete Anregungen für eine vielfältige Freizeitgestaltung.

B2413-331W Sebastian Lindemann
Dienstag · 13.04.2027 | 19.00 bis 21.15 Uhr | 1x | 7,50€ *
Ort Online

Den Link erhältst du vor dem Termin per E-Mail

ONLINE-ZOOM-KURS



* Mitfinanziert durch die Elternschule

Wertvolle Medien für Babys und Kleinkinder

Auch für die Jüngsten gibt es inzwischen eine Vielzahl an digitalen Angeboten, doch welche davon sind wirklich sinnvoll und altersgerecht? Und welche können Eltern guten Gewissens in den Familienalltag integrieren? Dieser Infoabend richtet sich an Eltern von Kindern im Alter von 0 bis 3 Jahren und stellt ausgewählte, hochwertige Medien und Anwendungen vor, die bereits für Babys und Kleinkinder geeignet sind. Im Mittelpunkt stehen praktische Impulse für den Alltag: von Vorlese-Apps über Hörangebote bis hin zu einfachen, kindgerechten digitalen Inhalten, die gemeinsames Erleben und Interaktion fördern. Ziel ist es, Eltern eine sichere Orientierung zu geben und ihnen konkrete Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen sie Medien von Anfang an sinnvoll und bereichernd einsetzen können und welche analogen Alternativen möglich sind.

Eine Kooperationsveranstaltung mit der Bibliothek im FoKuS Selm

B2413-332 Julia Katthöfer
Montag · 23.11.2026 | 19.00 bis 21.00 Uhr | 1x | gebührenfrei
Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

B2413-333W Julia Katthöfer
Dienstag · 06.04.2027 | 19.00 bis 21.00 Uhr | 1x | gebührenfrei
Ort Online

Den Link erhältst du vor dem Termin per E-Mail

ONLINE-ZOOM-KURS



Faszination Zocken

Ein Selbstversuch für (Groß-)Eltern

Digitale Spiele gehören für viele Kinder und Jugendliche ganz selbstverständlich zum Alltag. Doch was macht den Reiz des „Zockens“ eigentlich aus? Welche Wirkung haben Games auf Entwicklung, Verhalten und Miteinander? Und wie können Eltern und Großeltern ihre Kinder sinnvoll begleiten? Die Familienbildungsstätte Selm lädt in Kooperation mit der Bibliothek im FoKuS Selm zu einem informativen und praxisnahen Zocker-Abend ein. In entspannter Atmosphäre erhalten (Groß-)Eltern Einblicke in die Welt digitaler Spiele: Sie lernen verschiedene Spielarten kennen, probieren ausgewählte Spiele selbst aus und tauschen sich über Erfahrungen aus. Im Mittelpunkt stehen Fragen wie:

- Warum üben Games eine so große Faszination aus?
- Welche Chancen und Risiken sind mit dem Spielen verbunden?
- Wie können klare Regeln und gesunde Grenzen im Familienalltag gestaltet werden?
- Welche Hilfestellungen bei der passenden Spielauswahl gibt es?

Ziel des Abends ist es, Verständnis für die Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen zu entwickeln und Sicherheit im Umgang mit digitalen Medien zu gewinnen. Eine Kooperationsveranstaltung mit der Bibliothek im FoKuS Selm



B2413-330 Julia Katthöfer
Mittwoch · 14.10.2026 | 19.00 bis 21.00 Uhr | 1x | gebührenfrei
Ort Selm, Willy-Brandt-Platz 5, Bibliothek

Das kranke Kind

Wann ist ein Kind krank und woran lassen sich erste Anzeichen erkennen? Dieser Infonachmittag des Gesundheitsamtes des Kreises Unna vermittelt praxisnahes Wissen rund um die Gesundheit von Kindern. Dabei werden häufige akute und chronische Erkrankungen vorgestellt sowie Handlungsmöglichkeiten bei Krankheitssymptomen und in Notfallsituationen besprochen.

Darüber hinaus erhalten die Teilnehmenden einen Überblick über den aktuellen Impfkalender für Kinder. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf meldepflichtigen Erkrankungen sowie den Regelungen zur Wiederezulassung von Kindern in Gemeinschaftseinrichtungen nach einer Erkrankung. Auch rechtliche Fragestellungen, beispielsweise zum Kinderkrankengeld oder zur Medikamentengabe in Betreuungseinrichtungen, werden verständlich erläutert.

Der Infonachmittag bietet zudem ausreichend Gelegenheit, individuelle Fragen einzubringen und mit Fachleuten ins Gespräch zu kommen. Das Angebot richtet sich an pädagogische Fachkräfte, (Groß-)Eltern sowie alle Interessierten, die ihr Wissen rund um die Gesundheit von Kindern erweitern möchten.

B2413-410 Gesundheitsamt Kreis Unna
Dienstag · 06.10.2026 | 16.30 bis 18.00 Uhr | 1x | gebührenfrei
Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

Selbst Kursleitung werden?

Hast du Lust, deine Begeisterung und dein Können weiterzugeben? Dann melde dich gern in der FBS!

Familienbildung in Familienzentren

Erste Hilfe-Maßnahmen bei Kindern

Kinder geraten in andere Notfallsituationen als Erwachsene, und es sind andere Hilfsmaßnahmen notwendig. In dieser Veranstaltung erhältst du einen Einblick in die häufigsten Notfallsituationen mit Kindern und wirst darüber informiert, wie du richtig reagierst z. B.

- bei Verletzungen, Verbrennungen, Verätzungen
- Sturz, Gehirnerschütterung
- Aufnahme von Giftstoffen
- Verschlucken von Gegenständen
- Atemstillstand (Wiederbelebung)

Du wirst feststellen, dass dazu oft schon einfachste Mittel genügen, die allerdings in einer Hausapotheke bzw. in einem Haushalt mit Kindern jederzeit zur Verfügung stehen sollten. Bestimmte erste Hilfemaßnahmen können eingeübt werden und die Rettungskette im Notfall wird ausführlich besprochen. Es wird auch aufgezeigt, wie manche typischen Notfallsituati-onen mit Kindern vermieden werden können.

B2413-001 Anke Blaß
Mittwoch · 07.10.2026 | 19.00 bis 21.15 Uhr | 1x | gebührenfrei
Finanziert durch das Familienzentrum Selm-Beifang
Ort Selm, Teichstraße 29, KiTa Siloah

B2413-002 Anke Blaß
Mittwoch · 24.02.2027 | 19.00 bis 21.15 Uhr | 1x | gebührenfrei
Finanziert durch das Familienzentrum An der Friedenskirche
Ort Selm, Brink 1a, KiTa St. Ludger

B2413-003 Anke Blaß
Mittwoch · 09.06.2027 | 19.00 bis 21.15 Uhr | 1x | gebührenfrei
Finanziert durch das Familienzentrum Selm-Bork
Ort Selm-Bork, Weiherstraße 9, KiTa St. Stephanus

Das Land NRW hat Familienzentren eingerichtet um Familien zu unter-stützen. In ihnen wird die Arbeit fortgesetzt, die in vielen KiTas schon erfolgreich geleistet wurde. Elternbildung, -beratung, Information und Förderung sind die Ziele zum Wohl von Kindern und Erwachsenen.

Die Familienbildungsstätte Selm wirkt als Kooperationspartnerin mit:

- als Facheinrichtung der Eltern- und Familienbildung
- beim Aufbau von Kooperationen
- bei der Qualifizierung von Tageseltern
- bei der Entwicklung, Planung und Durchführung von Projekten, Familientagen u. a. für Familien

Es bestehen derzeit Kooperationen zu folgenden Familienzentren:

- Familienzentrum An der Friedenskirche
- Familienzentrum Bork
- Familienzentrum Konfetti
- Familienzentrum St. Martin
- Familienzentrum Selm-Beifang
- Familienzentrum Mittendrin
- Familienzentrum Entdeckerland



Gesund ernährt trotz Alltagsstress

Der Abend bietet praktische Tipps und Strategien für Eltern, um auch in turbulenten Zeiten eine ausgewogene und gesunde Ernährung für die ganze Familie zu gewährleisten. Es geht um Möglichkeiten zur Organisation des Familienalltags, um Zeit für gesunde Mahlzeiten zu schaffen, dem Aus-tausch bewährter Praktiken. Ziel ist es, Eltern mit dem nötigen Wissen und den Werkzeugen auszustatten, um auch unter Stress gesunde Essgewohn-heiten beizubehalten und ihren Familien eine ausgewogene Ernährung zu ermöglichen.

B2413-021 Nadine Niehüser
Montag · 12.10.2026 | 18.30 bis 20.00 Uhr | 1x | gebührenfrei
Finanziert durch das Familienzentrum St. Martin
Ort Selm, Albert-Schweitzer-Straße 1, KiTa St. Martin

B2413-022 Nadine Niehüser
Dienstag · 19.01.2027 | 18.30 bis 20.00 Uhr | 1x | gebührenfrei
Finanziert durch das Familienzentrum Entdeckerland
Ort Selm, Pädagogenweg 4, DRK Kita Entdeckerland

Starke Eltern – Starke Kinder® – Elternkurs

Der Elternkurs „Starke Eltern – Starke Kinder“ vermittelt das Modell der anleitenden Erziehung. Ihr als Eltern nehmt eure Rolle und Verantwortung als Erzieher*in wahr und leitet und begleitet eure Kinder – unter Achtung der Kinderrechte.

Ziele des Kurses: Euch als Eltern in eurer Erziehungsfähigkeit zu unterstützen und zu stärken und den Kinderrechten in der Familie Geltung zu verschaffen. Wichtige Themen: Ausdruck von Bedürfnissen und Gefühlen, Grenzset-zung, Kommunikationsformen, Verhandlungskunst und Abmachungen. Unterschiedliche Werte und Erziehungsvorstellungen sollen akzeptiert und respektiert werden.

Ein Kurs für dich als Mutter und Vater, damit du mehr Freude und weniger Stress mit deinen Kindern hast!

Starke Eltern – Starke Kinder® – Elternkurs, 1. Teil
B2413-471 Lena Küchenmeister
Donnerstag · 24.09. bis 15.10.2026 | 17.30 bis 19.45 Uhr | 4x | gebührenfrei
Finanziert durch das Familienzentrum Selm-Beifang
Ort Selm, Overbergweg 20, KiTa St. Josef

Starke Eltern – Starke Kinder® – Elternkurs, 2. Teil
B2413-472 Lena Küchenmeister
Donnerstag · 05.11. bis 26.11.2026 | 17.30 bis 19.45 Uhr | 4x | gebührenfrei
Finanziert durch das Familienzentrum Selm-Beifang
Ort Selm, Overbergweg 20, KiTa St. Josef

Starke Eltern – Starke Kinder® – Elternkurs, 1. Teil
B2413-475 Lena Küchenmeister
Donnerstag · 18.02. bis 11.03.2027 | 17.30 bis 19.45 Uhr | 4x | gebührenfrei
Finanziert durch das Familienzentrum Mittendrin
Ort Selm, Langer Acker 5, KiTa Mittendrin

Starke Eltern – Starke Kinder® – Elternkurs, 2. Teil
B2413-476 Lena Küchenmeister
Donnerstag · 08.04. bis 29.04.2027 | 17.30 bis 19.45 Uhr | 4x | gebührenfrei
Finanziert durch das Familienzentrum Mittendrin
Ort Selm, Langer Acker 5, KiTa Mittendrin

Wackelzahnpubertät

Kinder zwischen fünf und zehn Jahren erleben einen Schub in der körper-lichen Entwicklung. Der Zahnwechsel symbolisiert den Wandel des gesam-ten Wachstums. Auch das Gehirn erweitert seine Kapazität.

Die Referentin stellt fünf Impulse vor, mit denen man junge Menschen begleiten kann, um mehr Harmonie im Miteinander zu gestalten und die persönliche Entwicklung zu unterstützen.

B2413-090 Andrea Daun
Dienstag · 24.11.2026 | 20.00 bis 21.30 Uhr | 1x | gebührenfrei
Finanziert durch das Familienzentrum Mittendrin
Ort Selm, Langer Acker 5, KiTa Mittendrin

Das wächst sich aus ... oder?!

Kinder in ihrer Entwicklung begleiten und unterstützen.

„Das wächst sich aus!“: Sicher haben Sie diesen Satz schon gehört, wenn Sie Sorgen um die Entwicklung Ihres Kindes geäußert haben. Häufig sind diese auch unbegründet, manchmal kann es aber auch hilfreich sein, Ihr Kind therapeutisch zu begleiten. Es werden beispielhaft verschiedene Entwicklungshindernisse vorgestellt und die Möglichkeiten einer alterna-tivmedizinischen Behandlung (z. B. Homöopathie, CranioSacrale Therapie, Bachblüten) vorgestellt.

B2413-091 Kathrin Buhl
Mittwoch · 18.11.2026 | 19.00 bis 20.30 Uhr | 1x | gebührenfrei
Finanziert durch das Familienzentrum Entdeckerland
Ort Selm, Pädagogenweg 4, DRK Kita Entdeckerland

Homöopathie für Kinder bei Schnupfen & Co.

Bei kleineren Infekten oder Verletzungen, Unwohlsein aber auch all-täglicher Belastung wie beispielsweise Erwartungsspannung u. a. kann man sich und seine Familie oftmals sehr gut selbst mittels Homöopathie unterstützen. Der Vortrag gibt einen Einblick in die Wirkungsweise und die Eigenbehandlung mit gängigen homöopathischen Mitteln bei gewöhnli-chen Erkrankungen von Kindern.

B2413-101 Kathrin Buhl
Mittwoch · 17.02.2027 | 19.00 bis 20.30 Uhr | 1x | gebührenfrei
Finanziert durch das Familienzentrum Selm-Bork
Ort Selm-Bork, Humboldtstraße 1, KiTa St. Trinitatis

Eingewöhnung in die KiTa – ein Meilenstein für Kinder und Eltern

Die Eingewöhnung in die Kita ist ein prägender Meilenstein für euer Kind und für euch als Eltern. Sie legt den Grundstein für eine positive Beziehung zwischen dem Kind, den Eltern und den Fachkräften. Ziel dieses Elternabends ist es, zu erläutern, warum eine gute Eingewöhnung so wichtig ist und wie du aktiv dazu beitragen kannst. Du erhältst Informationen zu Eingewöhnungsmodellen, wie zum Beispiel das Berliner Eingewöhnungsmodell. Außerdem wird erklärt, warum die Zusammenarbeit zwischen den Eltern und Fachkräften wichtig ist, um einen behutsamen Übergang in die Kita zu schaffen. Die Beziehungsarbeit spielt dabei eine große Rolle. Dieser Elternabend bietet dir wichtige Informationen und praktische Tipps, um diesen besonderen Übergang in die Kita erfolgreich zu meistern – für alle Beteiligten.

B2413-121 Hanna Menting-Stiefel
Mittwoch · 23.06.2027 | 19.30 bis 21.45 Uhr | 1x | gebührenfrei
Finanziert durch das Familienzentrum Konfetti
Ort Selm, Bockmühlenweg 24, KiTa Konfetti

Langeweile?! – Ja, bitte!

In einer Welt voller Aktivitäten, digitaler Ablenkungen und straffer Zeitpläne erscheint Langeweile oft wie ein Zustand, den es zu vermeiden gilt. Dabei ist das Gegenteil der Fall. In diesem Elternabend erfährst du, warum Langeweile ein wertvoller Bestandteil der Entwicklung deines Kindes ist und wie du diese bewusst zulassen kannst. Ziele des Abends sind es, ein Bewusstsein dafür schaffen, wie wichtig Freiräume und unstrukturierte Zeit für Kinder sind, den eigenen Druck zu nehmen, Kinder in jeder freien Minute beschäftigen zu müssen und die positiven Seiten von Langeweile zu entdecken und aktiv in den Alltag zu integrieren.

B2413-141 Jutta Ocklenburg
Montag · 05.10.2026 | 19.00 bis 20.30 Uhr | 1x | gebührenfrei
Finanziert durch das Familienzentrum An der Friedenskirche
Ort Selm, Brink 1a, KiTa St. Ludger

B2413-142 Jutta Ocklenburg
Dienstag · 23.02.2027 | 19.00 bis 20.30 Uhr | 1x | gebührenfrei
Finanziert durch das Familienzentrum Selm-Beifang
Ort Selm, Overbergweg 20, KiTa St. Josef

Ängste und Traumata

Alle Kinder erleben in ihren unterschiedlichen Entwicklungsphasen verschiedene Herausforderungen. Manchmal können dabei Ängste oder belastende Erfahrungen entstehen, die zu einem Trauma führen können. Für Eltern ist es oft schwierig, solche Anzeichen zu erkennen und ihr Kind dabei bestmöglich zu unterstützen. Wie genau entstehen eigentlich Ängste und Traumata, welche Signale zeigen Kinder und wie könnt ihr als Eltern euer Kind stärken und begleiten? An diesem Abend wird über Verhaltensveränderungen, emotionale sowie körperliche Symptome und Spiel- und Kommunikationsverhalten gesprochen und es werden praktische Hilfen an die Hand gegeben.

B2413-161 Hanna Menting-Stiefel
Dienstag · 03.11.2026 | 19.30 bis 21.45 Uhr | 1x | gebührenfrei
Finanziert durch das Familienzentrum Selm-Beifang
Ort Selm, Overbergweg 20, KiTa St. Josef

B2413-162 Hanna Menting-Stiefel
Mittwoch · 12.05.2027 | 19.30 bis 21.45 Uhr | 1x | gebührenfrei
Finanziert durch das Familienzentrum An der Friedenskirche
Ort Selm, Brink 1, KiTa St. Fabian und Sebastian

Grenzen und Konsequenzen geben Halt

Eltern haben eine große Verantwortung, ihre Kinder auf die große Welt vorzubereiten. Sie begleiten ihre Kinder in ihrer Entwicklung mit einer respektvollen Haltung, zu der auch ein „Nein“ gehört. Grenzen schaffen Klarheit, geben Sicherheit und ermöglichen Kindern erst die Freiräume, die sie brauchen, um sich zu entfalten.

B2413-221 Hanna Menting-Stiefel
Mittwoch · 16.09.2026 | 19.30 bis 21.45 Uhr | 1x | gebührenfrei
Finanziert durch das Familienzentrum Entdeckerland
Ort Selm, Pädagogenweg 4, DRK Kita Entdeckerland

B2413-222 Hanna Menting-Stiefel
Donnerstag · 21.01.2027 | 19.30 bis 21.45 Uhr | 1x | gebührenfrei
Finanziert durch das Familienzentrum An der Friedenskirche
Ort Selm, Brink 1a, KiTa St. Ludger

B2413-223 Hanna Menting-Stiefel
Mittwoch · 16.06.2027 | 19.30 bis 21.45 Uhr | 1x | gebührenfrei
Finanziert durch das Familienzentrum St. Martin
Ort Selm, Albert-Schweitzer-Straße 1, KiTa St. Martin

Spiele für Groß und Klein

Das Spielen+Träumen-Team lädt (Groß-)Eltern und Kinder gemeinsam herzlich ein, neue Spiele auszuprobieren. Verschiedene Spiele werden erklärt und können vor Ort getestet werden. Vielleicht habt ihr nach diesem Nachmittag ein neues Lieblingsspiel...

B2413-201 Noemi Sandmann
Dienstag · 22.09.2026 | 16.00 bis 17.30 Uhr | 1x | gebührenfrei
Finanziert durch das Familienzentrum St. Martin
Ort Selm, Albert-Schweitzer-Straße 1, KiTa St. Martin

Spiele für die ganze Familie

Das Spielen+Träumen-Team lädt (Groß-) Eltern herzlich ein, Spiele für die ganze Familie auszuprobieren. Verschiedene Spiele werden erklärt und können vor Ort getestet werden. Ebenfalls werden auch neue Spielzeugtrends und beliebte Klassiker mitgebracht und gezeigt, um gemeinsam darüber in den Austausch zu gehen und sie auszuprobieren.

B2413-202 Noemi Sandmann
Mittwoch · 04.11.2026 | 19.00 bis 20.30 Uhr | 1x | gebührenfrei
Finanziert durch das Familienzentrum Entdeckerland
Ort Selm, Pädagogenweg 4, DRK Kita Entdeckerland

B2413-203 Noemi Sandmann
Dienstag · 20.04.2027 | 19.00 bis 20.30 Uhr | 1x | gebührenfrei
Finanziert durch das Familienzentrum St. Martin
Ort Selm, Albert-Schweitzer-Straße 1, KiTa St. Martin

Kindergeburtstage neu gedacht

Kindergeburtstage müssen nicht aufwendig, teuer oder stressig sein, um unvergessliche Erlebnisse zu schaffen. In diesem praxisnahen Workshop entdecken Eltern eine Vielzahl kreativer, altersgerechter und leicht umsetzbarer Ideen für gelungene Geburtstagsfeiern im Alter von vier bis sechs Jahren. Der Workshop bietet viele Beispiele, Vorlagen zum Mitnehmen und Raum für Austausch mit anderen Eltern.

B2413-215 Johanna Pitelka
Mittwoch · 25.11.2026 | 17.30 bis 19.45 Uhr | 1x | gebührenfrei
Finanziert durch das Familienzentrum An der Friedenskirche
Ort Selm, Brink 1, KiTa St. Fabian und Sebastian

Mit Gelassenheit durch die Trotzphase

An diesem Elternabend lernst du die Hintergründe trotzigigen Verhaltens besser einzuordnen und zu verstehen. Es werden Tipps und Tricks erarbeitet, die es dir ermöglichen, entspannter und souveräner zusammen mit deinem Kind die Trotzphase zu bewältigen. Schreien, Stampfen, auf den Boden schmeißen oder bockig sein und all das am liebsten in der Öffentlichkeit: Trotziges Verhalten bringt so manches Kind und Erwachsenen an die Belastungsgrenze. Wie viel ist „hausgemacht“ und wo braucht dein Kind deine Unterstützung?

B2413-226 Hanna Menting-Stiefel
Mittwoch · 14.10.2026 | 19.30 bis 21.45 Uhr | 1x | gebührenfrei
Finanziert durch das Familienzentrum An der Friedenskirche
Ort Selm, Brink 1, KiTa St. Fabian und Sebastian

Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern

„Worte, die verbinden“ Grenzen austesten, laut werden, schubsen, ausschließen – schon im KiTa-Alter erleben Kinder intensive Gefühle und erste Konflikte. Hier entscheidet sich, wie sie lernen, mit Frust, Wut und Streit umzugehen. Dieser Elternabend zeigt, wie Mobbingprävention bereits im frühen Kindesalter beginnt: durch eine klare, wertschätzende Haltung und gewaltfreie Kommunikation in der Familie. Sie erfahren, wie Kinder Empathie entwickeln, eigene Gefühle benennen lernen und Konflikte ohne Beschämung oder Druck lösen können. Mit alltagsnahen Impulsen und konkreten Formulierungsbeispielen stärken wir Ihre Handlungssicherheit im Familienleben. Denn Kinder, die gehört werden, lernen selbst zuzuhören und respektvoll mit anderen umzugehen. Für einen liebevollen, klaren und starken Start ins soziale Miteinander.

B2413-250 Melanie Monkowski
Dienstag · 09.03.2027 | 18.00 bis 19.30 Uhr | 1x | gebührenfrei
Finanziert durch das Familienzentrum St. Martin
Ort Selm, Albert-Schweitzer-Straße 1, KiTa St. Martin

B2413-251 Melanie Monkowski
Montag · 16.11.2026 | 18.00 bis 19.30 Uhr | 1x | gebührenfrei
Finanziert durch das Familienzentrum Selm-Beifang
Ort Selm, Teichstraße 29, KiTa Siloah

Kindliche Sexualität – was ist eigentlich normal?

An diesem Abend geht es darum, Eltern von Kindern im Kleinkindalter über das Thema „Kindliche Sexualität“ aufzuklären und ihnen Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit Kindlicher Sexualität mit auf den Weg zu geben. Viele Eltern sind verunsichert, wenn es um das Thema Doktorspiele, Nacktheit und Aufklärung geht. Ziel dieser Veranstaltung ist es, dass du an Sicherheit gewinnst und in Zukunft Ideen hast, wie du angemessen deinem Kind gegenüber reagieren kannst. Was ist eigentlich normal? Wie reagiere ich, wenn mein Kind mich fragt, woher die Babys kommen? Wie kann ich mein Kind in seiner sexuellen Entwicklung begleiten? Was gibt es zu beachten? All das sind Situationen, in denen sich viele Eltern häufig überfragt fühlen. Aufklärung ist Prävention! Kinder, die einen positiven Zugang zu ihrem eigenen Körper haben, sind nicht grundsätzlich, aber eher in der Lage sich vor sexualisierter Gewalt zu schützen, indem sie lernen Nein zu sagen und Grenzen zu setzen.

B2413-261 Nina Koch
Montag · 21.09.2026 | 19.00 bis 21.15 Uhr | 1x | gebührenfrei
Finanziert durch das Familienzentrum An der Friedenskirche
Ort Selm, Brink 1a, KiTa St. Ludger

B2413-262 Nina Koch
Montag · 15.02.2027 | 19.00 bis 21.15 Uhr | 1x | gebührenfrei
Finanziert durch das Familienzentrum Mittendrin
Ort Selm, Langer Acker 5, KiTa Mittendrin

Prävention sexualisierter Gewalt

Dieser Abend knüpft an das Thema „Kindliche Sexualität – was ist eigentlich normal?“ an. Hierbei geht es um das Wissen um Täter*innen, mögliche Symptome und vor allem um eine sinnvolle Prävention. Wie kann ich mein Kind schützen? Wie reagiere ich, wenn ich den Verdacht habe, dass mein Kind oder ein anderes Kind sexualisierte Gewalt erfährt? Dieser Abend richtet sich ausschließlich an Eltern, die bereits den Themenabend „Kindliche Sexualität“ besucht haben.

B2413-265 Nina Koch
Montag · 01.03.2027 | 19.00 bis 21.15 Uhr | 1x | gebührenfrei
Finanziert durch das Familienzentrum Mittendrin
Ort Selm, Langer Acker 5, KiTa Mittendrin

Mit Kindern über den Tod, das Sterben und die Trauer sprechen

Wenn Kinder nach dem Tod und Sterben fragen, entsteht bei den Erwachsenen oft eine große Unsicherheit. Denn „die Großen“ verbinden damit tiefgreifende Emotionen, die das Gleichgewicht schnell ins Wanken bringen können. Sie sind unsicher, wie sie sensibel und altersgerecht antworten können, ohne zu überfordern. An diesem Abend zeigen die Koordinatorinnen des Ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienstes Lünen auf, wie wir Kinder in ihrer Trauer begleiten und ihren Fragen sensibel begegnen können. Der Abend bietet Raum für offene Gespräche und Antworten auf deine Fragen.

B2413-281 Ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst
Mittwoch · 20.01.2027 | 18.00 bis 20.15 Uhr | 1x | gebührenfrei
Finanziert über das Familienzentrum Konfetti
Ort Selm, Bockmühlenweg 24, KiTa Konfetti

Besondere Kinder – erschöpfte Eltern

Bist du Mutter oder Vater eines besonderen Kindes? Ja, jedes Kind ist besonders, doch sind hier Kinder gemeint, die besondere Aufmerksamkeit ihrer Bezugspersonen brauchen, vielleicht in der Entwicklung verzögert sind oder sie fallen in der KiTa auf, weil sie sich nicht so gut konzentrieren können oder körperlich immer in Bewegung sind. Gelegentlich gibt es auch Diagnosen wie Nahrungsmittelallergien, AD(H)S, Epilepsie, Autismus-Spektrum-Störungen oder Formen der körperlichen und/oder geistigen Einschränkungen. Im allgemeinen Alltag stehen die Eltern vor täglichen Herausforderungen – sowohl im Umgang mit dem Kind, in Form von häuslicher Förderung und Hilfeleistung oder dem regelmäßigen Weg zu speziellen Therapien. Dies kann neben dem Job und den allgemeinen täglichen Herausforderungen zur Belastung werden. Was also können Eltern für sich tun? Hier gibt es Anregungen zur Selbstfürsorge und Raum für Austausch untereinander.

B2413-301 Kathrin Buhl
Mittwoch · 30.09.2026 | 19.00 bis 20.30 Uhr | 1x | gebührenfrei
Finanziert durch das Familienzentrum Entdeckerland
Ort Selm, Pädagogenweg 4, DRK Kita Entdeckerland

B2413-302 Kathrin Buhl
Mittwoch · 17.03.2027 | 19.00 bis 20.30 Uhr | 1x | gebührenfrei
Finanziert durch das Familienzentrum Selm-Bork
Ort Selm-Bork, Bahnhofstraße 17, KiTa St. Marien



Tablet, Smartphone und Co in Kinderhänden

Ein Workshop für Eltern mit 2- bis 5-jährigen Kindern
Schon die Kleinsten der Familie sind auf Tablet und Smartphone begierig. Spielen, Filme und Bilder schauen, wie es die Eltern selber oder mögliche größere Geschwister tun. Ab welchem Alter ist der mediale Konsum überhaupt angebracht? Und wie lange? Dieser Workshop richtet sich an Eltern, die mit Ihren Kleinsten die mediale Kinderwelt zusammen entdecken wollen und Ideen für Ihre Medienerziehung wünschen.

B2413-321 Ellen Pilzecker
Mittwoch · 03.02.2027 | 18.00 bis 20.15 Uhr | 1x | gebührenfrei
Finanziert durch das Familienzentrum St. Martin
Ort Selm, Albert-Schweitzer-Straße 1, KiTa St. Martin

B2413-322 Ellen Pilzecker
Mittwoch · 02.06.2027 | 18.00 bis 20.15 Uhr | 1x | gebührenfrei
Finanziert durch das Familienzentrum An der Friedenskirche
Ort Selm, Brink 1a, KiTa St. Ludger

Gemeinsam startklar für die Schule

Der Schulstart ist ein großer Meilenstein – für Kinder und Eltern gleichermaßen. Viele Vorschulkinder fiebern diesem neuen Lebensabschnitt mit Spannung und Vorfreude entgegen. Gleichzeitig können auch Fragen, Unsicherheiten oder Ängste auftauchen. An diesem Elternabend nehmen wir den Übergang vom Kindergarten in die Schule gemeinsam in den Blick. Du erfährst, welche Fähigkeiten und Kompetenzen deinem Kind den Start erleichtern und wie du es im Alltag gezielt stärken kannst. Zudem sprechen wir darüber, wie ihr eure Kinder bei Sorgen einfühlsam begleiten und in den ersten Schulwochen unterstützend zur Seite stehen könnt. Freue dich auf Impulse, Austausch und praktische Anregungen für einen gelungenen Schulbeginn.

B2413-341 Franziska Teschlade
Mittwoch · 30.09.2026 | 19.00 bis 21.15 Uhr | 1x | gebührenfrei
Finanziert durch das Familienzentrum St. Martin
Ort Selm, Albert-Schweitzer-Straße 1, KiTa St. Martin

B2413-342 Franziska Teschlade
Mittwoch · 27.01.2027 | 19.00 bis 21.15 Uhr | 1x | gebührenfrei
Finanziert durch das Familienzentrum Mittendrin
Ort Selm, Langer Acker 5, KiTa Mittendrin

Alltagstricks im Umgang mit Kindern

Von A wie Aufräumen bis Z wie Zähneputzen. Im Alltag gibt es viele Tätigkeiten mit Konfliktpotential. Mit Hilfe von Alltagstricks, Umfeldanpassungen und Betätigungsveränderungen können diese Tätigkeiten nicht nur stressfrei ablaufen, sondern sogar Spaß machen. Ziele:
• Lerne einen ressourcenorientierten Blick auf dein Kind bei der Erledigung von fremdbestimmten Tätigkeiten kennen
• Entwickle und erfahre Tipps und Tricks in der Bewältigung von Alltagsaufgaben

B2413-382 Sebastian Lindemann
Mittwoch · 14.04.2027 | 19.00 bis 21.15 Uhr | 1x | gebührenfrei
Finanziert durch das Familienzentrum An der Friedenskirche
Ort Selm, Brink 1a, KiTa St. Ludger

Weniger Stress, mehr Gelassenheit: Was Familien wirklich brauchen

Wie schön könnte das Familienleben sein – wäre er nur nicht da, dieser Alltag. Dieser Alltag, der vollgestopft ist mit Terminen, mit Dingen, mit Aufgaben und Erwartungen. Dieser Alltag, den wir so unbedingt bewältigen wollen, und von dem am Ende oft nur eines bleibt: das schlechte Gefühl, wieder niemandem gerecht geworden zu sein. Aber warum halten wir einen solchen Alltag, einen solchen Stress eigentlich für normal? Und vor allem: Wie kann das anders gehen? Dazu gebe ich bei einem Themenabend gerne Impulse. Denn ich bin überzeugt, dass wir unser Familienleben nachhaltig von zu viel Ballast befreien können. Von zu vielen Dingen, Terminen und Verantwortlichkeiten, genauso, wie von zu vielen Erwartungen. Helfen kann uns dabei eine wichtige Superkraft: die Egal-Kompetenz.

B2413-385 Jutta Ocklenburg
Mittwoch · 10.03.2027 | 19.00 bis 20.30 Uhr | 1x | gebührenfrei
Finanziert durch das Familienzentrum An der Friedenskirche
Ort Selm, Brink 1, KiTa St. Fabian und Sebastian

Geschwister(rivalität)

Wenn sich zwei streiten... misch ich mich ein? Wie viel Zurückhaltung braucht es bevor etwas passiert? Wie unterstütze ich eine Geschwisterbeziehung, weil sie die längste Beziehung ist, die man im Leben haben kann? Geschwister suchen sich nicht aus, sie sind ungefragt Bruder oder Schwester geworden. Im Grunde ein Geschenk des Lebens, doch auch eine Herausforderung für das familiäre Miteinander. In meinem Vortrag lade ich dich ein, dir neue Gedanken über die Begleitung von Konflikten zu machen und zukünftige Konflikte mit mehr Gelassenheit zu betrachten.

B2413-390 Andrea Daun
Dienstag · 24.11.2026 | 17.45 bis 19.15 Uhr | 1x | gebührenfrei
Finanziert durch das Familienzentrum Konfetti
Ort Selm, Bockmühlenweg 24, KiTa Konfetti

Stress lass nach – Achtsamkeit im Familienalltag

Im Familienalltag kann es recht turbulent zugehen: Neben der Arbeit Zeit für Familie, Gesundheit, Haushalt, Freunde und Hobbies finden, mit den Kindern Hausaufgaben machen, sie individuell fördern und Hobbies ausleben lassen. Und dann noch, nebenbei, Zeit für sich als Elternpaar zu finden. Das alles kann schon mal in Stress ausarten und zu Unwohlsein, Müdigkeit und Infektanfälligkeit etc. führen. Dabei kann bereits eine kleine tägliche Dosis „Achtsamkeit“ Wunder bewirken.

B2413-401 Kathrin Buhl
Mittwoch · 02.12.2026 | 19.00 bis 20.30 Uhr | 1x | gebührenfrei
Finanziert durch das Familienzentrum Selm-Beifang
Ort Selm, Overbergweg 20, KiTa St. Josef

Mamas Pause – eigene Grenzen bewusst setzen

Mamas sollen heute scheinbar alles können: liebevoll, geduldig, belastbar, organisiert und vor allem immer verfügbar sein. Zwischen Kindern, Beruf, Haushalt und den eigenen Ansprüchen geraten viele Mütter an ihre Grenzen, oft ohne es selbst zu merken. Doch auch Alltagsheldinnen brauchen Pausen. Auch Mamas haben Bedürfnisse und sollten Grenzen setzen. Genau darum geht es in diesem Elternabend: Warum fällt es uns so schwer, für uns selbst Grenzen zu setzen? Warum scheint es, als wäre das nicht erlaubt? Und wie gelingt es mutig Nein zu sagen – ganz ohne schlechtes Gewissen? Genau diese Antworten möchte die Referentin mit den Teilnehmerinnen an dem Abend besprechen. Gemeinsam möchten wir herausfinden, wie gesunde Grenzen aussehen können – für Dich, deine Familie und dein Wohlbefinden. Wir sprechen über unausgesprochene Erwartungen an Mütter, über den Spagat zwischen Alltag und Achtsamkeit und über praktische Wege, Selbstfürsorge wirklich zu leben. Als arbeitende zweifach Mama kennt Sarah Simonetti diesen Spagat zwischen Alltag, Beruf und Kindern, bei dem kaum Raum für die eigenen Bedürfnisse bleibt. Aber es ist dennoch möglich, sich Raum zu nehmen. In diesem Sinne ruft sie an diesem Abend auf, gemeinsam einen Weg zu finden, diesen Raum zurückzugewinnen und Grenzen zu setzen, die nicht nur dir selbst, sondern deinem ganzen Umfeld nutzen. Ein Elternabend im Rahmen der Online-Reihe „Couchgespräche“.

B2413-381W Sarah Simonetti
Dienstag · 06.10.2026 | 19.00 bis 20.30 Uhr | 1x | gebührenfrei
Finanziert durch das Familienzentrum Selm-Beifang
Ort Online

Den Link erhältst du vor dem Termin per E-Mail

ONLINE-ZOOM-KURS

Ein Elternpaar – zwei Meinungen

Braucht ein Kind Eltern, die einer Meinung sind? Die Antwort ist: Nein, braucht es nicht. Braucht ein Kind Eltern, die eine klare Meinung haben? Die Antwort ist: Ja, solche Eltern braucht es. Doch wie praktiziert man zwei verschiedene Meinungen? Jedes Elternteil hat seine eigene Kinderstube im Gepäck, wenn es selbst zum Elternteil wird. Bei zwei Elternteilen gibt es also zwei Gepäckstücke. Wie bringe ich die beiden, oft unterschiedlichen Vorstellungen, unter einen Hut? Und muss das überhaupt sein? Eine konstruktive Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Meinungsbildern erwartet Dich an diesem Abend!

B2413-511W Andrea Daun
Donnerstag · 17.09.2026 | 19.00 bis 20.30 Uhr | 1x | gebührenfrei
Finanziert durch das Familienzentrum Konfetti
Ort Online

B2413-512W Andrea Daun
Dienstag · 16.03.2027 | 19.00 bis 20.30 Uhr | 1x | gebührenfrei
Finanziert durch das Familienzentrum An der Friedenskirche
Ort Online

Den Link erhältst du vor dem Termin per E-Mail

ONLINE-ZOOM-KURS

Medienkompetenz für Eltern und Kinder

Medien erziehen dein Kind mit – ob du willst oder nicht. Was dabei oft unterschätzt wird: Kinder können Medien nur so gut bewältigen, wie wir Erwachsenen sie dabei begleiten können. Gute Medienkompetenz beginnt immer bei uns Erwachsenen selbst. Wer Risiken verstehen und Chancen bewusst nutzen möchte, braucht eigenes Wissen und eine klare Haltung. Der Workshop zeigt praxisnah, wie Erwachsene Orientierung geben, eine sichere Medienumgebung schaffen und Kinder von Anfang an stark im digitalen Alltag begleiten können. Erfahre, wie du dich und deine Familie wirklich auf die digitale Welt vorbereiten kannst.

B2413-325W Andre Terhörst
Dienstag · 02.02.2027 | 18.30 bis 20.45 Uhr | 1x | gebührenfrei
Finanziert durch das Familienzentrum Selm-Bork
Ort Online

Den Link erhältst du vor dem Termin per E-Mail

ONLINE-ZOOM-KURS

Hauen, Schubsen, Beißen

Das gemeinsame Spiel von Kindern ist nicht immer frei von Konflikten, sei es zu Hause oder im Kindergarten. Oft verfügen Kinder noch nicht über die Strategien, diese Konflikte ohne Handgreiflichkeiten lösen zu können. Wir Eltern stellen uns dann häufig die Frage, was wir tun können, wenn unser Kind haut, beißt oder schubst bzw. von einem anderen Kind so behandelt wird. Es entstehen Zweifel an der eigenen Erziehungskompetenz und manchmal auch Gefühle von Scham gegenüber anderen Eltern. An diesem Abend wird es Thema sein, wie solche Verhaltensweisen bei Kindern entstehen und wie Eltern angemessen darauf reagieren können. Anhand von praxisnahen Beispielen versetzen wir uns in unterschiedliche Situationen und versuchen die Motive und Bedürfnisse der Kinder zu verstehen, um ihnen damit Handlungsalternativen an die Hand geben zu können.

B2413-387W Sabine Deppe
Dienstag · 13.10.2026 | 19.00 bis 21.15 Uhr | 1x | gebührenfrei
Finanziert durch das Familienzentrum Selm-Beifang
Ort Online

B2413-388W Sabine Deppe
Dienstag · 16.02.2027 | 19.00 bis 21.15 Uhr | 1x | gebührenfrei
Finanziert durch das Familienzentrum St. Martin
Ort Online

Den Link erhältst du vor dem Termin per E-Mail

ONLINE-ZOOM-KURS

Selbstbehauptungs- und Resilienztraining für Vorschulkinder

Laut Umfragen leidet jedes dritte Kind in Deutschland unter Mobbing. Weniger Konflikte und mehr Selbstbewusstsein für den Schulstart?! Genau das ist es, was Eltern sich für ihre Kinder wünschen. Durch alltagsnahe Übungen und Rollenspiele gehen wir mit deinem Kind die alltäglichen Herausforderungen im Alltag an. Die Kinder erlernen, Konflikte gewaltfrei zu lösen und wie sie z.B. mit Beleidigungen und Gefahrensituationen und Geheimnissen umgehen. Außerdem üben wir, wie man reagiert, wenn ihnen etwas weggenommen oder Gewalt angedroht wird und wie man sich richtig Hilfe holt. Es geht in unseren Kursen außerdem um den respektvollen Umgang miteinander, die verschiedenen Gefühle, und dass man sich selbst am meisten lieb haben darf und für das Gute in seinem Leben verantwortlich ist. Wenn Kinder den Alltag wieder mit Freude leben, kommt auch die Leichtigkeit, die für die Zukunft und ein entspanntes Lernen so wichtig ist. Wir freuen uns schon sehr darauf dein Kind zu stärken. Mitzubringen sind eine Trinkflasche, ein kleiner Snack und Stoppersocken.

B2417-290 Judith Kock
Dienstag · 08.09.2026 | 14.45 bis 15.45 Uhr | 4x | gebührenfrei
Finanziert durch das Familienzentrum Entdeckerland
Ort Selm, Pädagogenweg 4, DRK Kita Entdeckerland

B2417-291 Judith Kock
Dienstag · 12.01.2027 | 14.45 bis 15.45 Uhr | 4x | gebührenfrei
Finanziert durch das Familienzentrum Mittendrin
Ort Selm, Langer Acker 5, KiTa Mittendrin

B2417-292 Judith Kock
Dienstag · 13.04.2027 | 14.45 bis 15.45 Uhr | 4x | gebührenfrei
Finanziert durch das Familienzentrum Mittendrin
Ort Selm, Langer Acker 5, KiTa Mittendrin

B2417-293 Judith Kock
Freitag · 12.02.2027 | 14.45 bis 15.45 Uhr | 4x | gebührenfrei
Finanziert über das Familienzentrum Konfetti
Ort Selm, Bockmühlenweg 24, KiTa Konfetti

Musik mit allen Sinnen für Kindergartenkinder

Der Kurs ist eine Kombination aus Musik- und Bewegungserziehung im Elementarbereich und einer Gesang- und Klanglehre mit Themen rund ums Jahr nach dem Webinarianbieter MusiKonzept® aus Düsseldorf.

B2417-101 Corinna Nolte
Mittwoch · 04.11.2026 | 09.00 bis 10.00 Uhr | 6x | gebührenfrei
Finanziert durch das Familienzentrum Mittendrin
Ort Selm, Langer Acker 5, KiTa Mittendrin

B2417-102 Corinna Nolte
Mittwoch · 20.01.2027 | 09.00 bis 10.00 Uhr | 6x | gebührenfrei
Finanziert durch das Familienzentrum An der Friedenskirche
Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

B2417-103 Corinna Nolte
Mittwoch · 07.04.2027 | 09.00 bis 10.00 Uhr | 6x | gebührenfrei
Finanziert durch das Familienzentrum Mittendrin
Ort Selm, Langer Acker 5, KiTa Mittendrin

Gemeinsam schnippeln, lachen und genießen

In diesem Kurs erleben (Groß-)Eltern gemeinsam mit ihren Kindern im Alter von 4 bis 6 Jahren die Freude am Kochen und Genießen. Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Erleben: Während die Kinder altersgerecht beim Waschen, Schneiden, Rühren und Dekorieren helfen, stärken sie ganz nebenbei ihre motorischen Fähigkeiten, ihr Selbstvertrauen und ihre Neugier auf gesunde Lebensmittel. Die (Groß-)Eltern begleiten ihre Kinder aktiv durch den Kochprozess, erhalten Anregungen für einfache, familienfreundliche Rezepte und erleben wertvolle gemeinsame Zeit fernab vom Alltag. Am Ende genießen alle zusammen die selbst zubereiteten Speisen.

Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

B2416-151 Nadine Niehüser
Dienstag · 29.09.2026 | 15.30 bis 18.00 Uhr | 1x | gebührenfrei
Finanziert durch das Familienzentrum Selm-Bork

B2416-152 Nadine Niehüser
Montag · 22.02.2027 | 15.30 bis 18.00 Uhr | 1x | gebührenfrei
Finanziert durch das Familienzentrum St. Martin

B2416-153 Nadine Niehüser
Dienstag · 25.05.2027 | 15.30 bis 18.00 Uhr | 1x | gebührenfrei
Finanziert durch das Familienzentrum An der Friedenskirche

Kleine Auszeit: Entspannung für Eltern und Kinder

Entspannungskurs für Eltern mit Kindern von 4 bis 6 Jahren
Im Alltag sind Eltern und Kinder oft zahlreichen Belastungen und Reizen ausgesetzt. Umso wichtiger ist es, wirkungsvolle Entspannungsmethoden kennenzulernen, die Körper und Seele in Balance bringen. In diesem Kurs entdeckt ihr gemeinsam verschiedene Techniken, die euch helfen, zur Ruhe zu kommen: Von der wohltuenden Wirkung von Klangschalen und entspannenden Massagen über Fantasiereisen bis hin zu autogenem Training und Kinderyoga – hier ist für jeden etwas dabei!
Die Übungen fördern nicht nur die Konzentration und Achtsamkeit, sondern helfen auch dabei, den eigenen Körper bewusster wahrzunehmen und stressige Alltagssituationen besser zu meistern. Gleichzeitig schenkt ihr euch und eurem Kind eine wertvolle Auszeit, verbringt intensive gemeinsame Zeit und stärkt eure Bindung zueinander. Taucht ein in diese kleine Oase der Ruhe – und nehmt Inspiration für einen gelasseneren Alltag mit nach Hause!

B2415-321 Nadine Reisch
Dienstag · 06.10.2026 | 16.00 bis 17.00 Uhr | 4x | gebührenfrei
Finanziert über das Familienzentrum Konfetti
Ort Selm, Bockmühlenweg 24, KiTa Konfetti

B2415-322 Nadine Reisch
Dienstag · 12.01.2027 | 16.00 bis 17.00 Uhr | 4x | gebührenfrei
Finanziert durch das Familienzentrum Selm-Beifang
Ort Selm, Teichstraße 29, KiTa Siloah

B2415-323 Nadine Reisch
Dienstag · 23.02.2027 | 16.00 bis 17.00 Uhr | 4x | gebührenfrei
Finanziert durch das Familienzentrum Mittendrin
Ort Selm, Langer Acker 5, KiTa Mittendrin

B2415-324 Nadine Reisch
Dienstag · 04.05.2027 | 16.00 bis 17.00 Uhr | 4x | gebührenfrei
Finanziert durch das Familienzentrum Selm-Bork
Ort Selm-Bork, Bahnhofstraße 17, KiTa St. Marien

Faszien Qigong Workshop für Eltern

Durch Stress und Überlastung kann das Faszien-Gewebe verfilzen und an Leistungsfähigkeit einbüßen. Qigong-Übungen mit ihrer fließenden Dynamik helfen dabei eine kollagene Erneuerung anstoßen und Faszien und Tiefenmuskulatur wieder geschmeidig zu machen. So können nicht nur die körperinternen Prozesse gefördert werden, sondern auch das Qi optimal durch den gesamten Körper zirkulieren.
Mitzubringen: Eine dünne Decke, kleines Kopfkissen, bequeme Kleidung, warme Socken, eine Yoga-Matte (falls vorhanden).

B2432-010 Kathrin Buhl
Donnerstag · 19.11.2026 | 17.00 bis 19.15 Uhr | 1x | gebührenfrei
Finanziert durch das Familienzentrum Entdeckerland
Ort Selm, Pädagogenweg 4, DRK Kita Entdeckerland

Einfach loslassen – Entspannung für Schulter und Nacken

Wer einer sitzenden Tätigkeit nachgeht kennt die Problematik: Durch die einseitige Körperhaltung und wenig Möglichkeit zum Bewegungsausgleich ergeben sich schmerzhafte Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich, die häufig dauerhaft bleiben können. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die insbesondere in der „Problemzone“ Schulter-Nacken in die Entspannung kommen oder präventiv einen Ausgleich zum sitzenden Arbeitsalltag schaffen möchten. Neben der Anwendung von bekannten und bewährten Entspannungsverfahren, werden z.B. Dehnübungen, Anleitungen zur Selbstmassage aber auch Tipps für einen entspannten Alltag gegeben.

B2432-015 Kathrin Buhl
Do. · 11.02. bis 11.03.2027 | 19.00 bis 20.15 Uhr | 5x | gebührenfrei
Finanziert durch das Familienzentrum Selm-Bork
Ort Selm-Bork, Weiherstraße 9, KiTa St. Stephanus

ELTERN MIT KINDERN – SPIELEN UND LERNEN

Offene Angebote

NRW-Elternstart: Alleinerziehend mit Kind

Alleinerziehend zu sein erfordert viel Kraft, Ausdauer und Belastbarkeit. Das Organisieren und Bewältigen von Kindererziehung, Haushaltsführung und Sicherung des Lebensunterhalts braucht nicht nur den eigenen Einsatz, sondern auch ein gut funktionierendes Netzwerk. Die Zukunft neu zu gestalten, die Chancen dieser Lebensform zu entdecken, sich gegenseitig zu unterstützen, Kontakte zu finden und Informationen zu Hilfsangeboten zu bekommen, sind Ziele dieser Gesprächsgruppe. Die regelmäßigen Treffen mit anderen Ein-Eltern-Familien bieten die Möglichkeit, sich in einem geschützten Rahmen auszutauschen und Unterstützung durch die Kursleitung Julia Nückel zu bekommen.

Die Treffen finden in der Regel jeden zweiten Samstag im Monat von 10.00 bis 12.15 Uhr und jeden letzten Mittwoch im Monat von 16.30 bis 18.00 Uhr in der Familienbildungsstätte Selm statt. Die Kinder werden samstags betreut.

Das Angebot richtet sich insbesondere an Alleinerziehende mit Kindern im ersten Lebensjahr, um ihnen Orientierung und Austausch zu bieten. Aber auch Eltern mit älteren Kindern sind willkommen, um von ihren Erfahrungen zu berichten und den Austausch zu bereichern.

Das Angebot ist kostenlos, um verbindliche Anmeldung wird jedoch gebeten.

Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

B2414-030 Julia Nückel (jeden zweiten Samstag im Monat)
Samstag · 12.09.2026 | 10.00 bis 12.15 Uhr | 4x | gebührenfrei

B2414-031 Julia Nückel (jeden letzten Mittwoch im Monat)
Mittwoch · 30.09.2026 | 16.30 bis 18.00 Uhr | 2x | gebührenfrei

B2414-032 Julia Nückel (jeden zweiten Samstag im Monat)
Samstag · 09.01.2027 | 10.00 bis 12.15 Uhr | 7x | gebührenfrei

B2414-033 Julia Nückel (jeden letzten Mittwoch im Monat)
Mittwoch · 27.01.2027 | 16.30 bis 18.00 Uhr | 5x | gebührenfrei



GUT ZU WISSEN

Elternstart NRW

„Elternstart NRW“ ist ein Familienbildungsangebot für Mütter und Väter in Nordrhein-Westfalen mit einem Kind im ersten Lebensjahr. „Elternstart NRW“ ist für die Eltern einmalig kostenfrei, die Finanzierung übernimmt das Familienministerium NRW. Themen sind z. B. die frühkindliche Entwicklung und der Umgang mit neuen und auch anstrengenden Familiensituationen. Mütter und Väter tauschen sich untereinander aus und eine pädagogische Fachkraft moderiert Gespräche über den Alltag und den Umgang mit dem Säugling.

Die kostenfreie Teilnahme ist erneut bei jedem weiteren neugeborenen Kind möglich. Das Angebot gilt auch für Adoptiv- und Pflegeeltern.

NRW-Elternstart-Kurse für Eltern mit Babys von 2 bis 4 Monaten



Frühkindliche Entwicklung und der neue Familienalltag stehen im Mittelpunkt dieser Kurse. Eltern haben die Möglichkeit, sich zu verschiedenen Themen auszutauschen (Säuglingspflege, Schreien, Schlafen, Beikost, etc.). Die Kursleitung gibt zudem Einblicke in die Babymassage nach Frederik Leboyer und zeigt, wie Eltern das Baby mit sanften Händen massieren und entspannen können. Dies dient nicht nur dazu, dass sich das Baby geborgen und wohl fühlt, sondern hilft auch bei Blähungen, Unruhe und Verspannungen. Gerne dürfen auch weitere Themen und Fragestellungen mit in den Kurs eingebracht werden. Bitte bequeme, lockere und dünne Kleidung tragen. Bitte mitbringen: Wolldecke oder großes Handtuch, wasserdichte Unterlage, natürliches Öl (z. B. süßes Mandelöl oder Olivenöl), Moltontuch oder Gästehandtuch

Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

B2415-010 Christina Michl
Samstag · 05.09. bis 10.10.2026 | 10.00 bis 11.30 Uhr | 5x | gebührenfrei

B2415-011 Christina Michl
Samstag · 06.02. bis 06.03.2027 | 10.00 bis 11.30 Uhr | 5x | gebührenfrei

B2415-012 Christina Michl
Samstag · 05.06. bis 03.07.2027 | 10.00 bis 11.30 Uhr | 5x | gebührenfrei



Selbst Kursleitung werden?

Hast du Lust, deine Begeisterung und dein Können weiterzugeben? Dann melde dich gern in der FBS!

PEKiP® – Prager Eltern-Kind Programm

PEKiP-Kurse, ein Angebot für dich und dein Baby ab der 6. Lebenswoche bis zum 1. Lebensjahr

Im Mittelpunkt der wöchentlichen Treffen steht die Beziehung zwischen dir als Mutter/Vater und deinem Kind, sich ohne Leistungsdruck und Erfolgszwang zu begegnen. Im praktischen Spiel und in Bewegungsanregungen erfährst du, wie du dein Kind angemessen unterstützen kannst. Du hast als Elternteil Gelegenheit zu Gesprächen, Informationen und Diskussionen über Pflege, Entwicklungs- und Erziehungsfragen. In der PEKiP-Stunde sind die Babys nackt, um ihnen die größtmögliche Bewegungsfreiheit zu bieten und ihre Körperwahrnehmung und Bewegungsentwicklung zu fördern und zu unterstützen. Bitte mitbringen: 1 Windel, 1 Decke, 1 Handtuch.

Die Gruppen werden von qualifizierten PEKiP-Kursleiterinnen angeleitet und begleitet. Die Einteilung der Gruppe orientiert sich am Geburtsdatum deines Kindes.



HINWEIS

Vereinfachte Anmeldung: Unsere PEKiP-Kurse und Eltern-Baby-Gruppen sind sogenannte Reihenkurse. Das bedeutet, wenn du dich zum ersten Kurs einer Reihe anmeldest, wirst du automatisch auch für die Nachfolgekurse angemeldet.



PEKiP®-Kurse in Selm · Ludgeristraße 111 · Familienbildungsstätte

GEBURTENZEITRAUM	LEITUNG	TERMIN	UHRZEIT	KOSTEN	KURSNR.
Mai – Juni 2026	Lena Küchenmeister	Do., 03.09. bis 17.12.2026 13x	10.00 bis 11.30 Uhr	117,00 / ermäßigt 87,80 €	B2414-230
		Do., 07.01. bis 18.03.2027 11x	10.00 bis 11.30 Uhr	99,00 / ermäßigt 74,20 €	B2414-231
		Do., 08.04. bis 24.06.2027 10x	10.00 bis 11.30 Uhr	90,00 / ermäßigt 67,50 €	B2414-232
Juni – Juli 2026	Lena Küchenmeister	Di., 08.09. bis 15.12.2026 13x	08.30 bis 10.00 Uhr	117,00 / ermäßigt 87,80 €	B2414-110
		Di., 12.01. bis 16.03.2027 10x	08.30 bis 10.00 Uhr	90,00 / ermäßigt 67,50 €	B2414-111
		Di., 06.04. bis 13.07.2027 14x	08.30 bis 10.00 Uhr	126,00 / ermäßigt 94,50 €	B2414-112
Juli – August 2026	Michelle Graap	Mo., 21.09. bis 14.12.2026 11x	09.00 bis 10.30 Uhr	99,00 / ermäßigt 74,20 €	B2414-120
		Mo., 11.01. bis 15.03.2027 9x	09.00 bis 10.30 Uhr	81,00 / ermäßigt 60,80 €	B2414-121
		Mo., 05.04. bis 12.07.2027 14x	09.00 bis 10.30 Uhr	126,00 / ermäßigt 94,50 €	B2414-122
September – Okt. 2026	Michelle Graap	Mo., 23.11. bis 14.12.2026 4x	10.30 bis 12.00 Uhr	36,00 / ermäßigt 27,00 €	B2414-240
		Mo., 11.01. bis 15.03.2027 9x	10.30 bis 12.00 Uhr	81,00 / ermäßigt 60,80 €	B2414-241
		Mo., 05.04. bis 12.07.2027 14x	10.30 bis 12.00 Uhr	126,00 / ermäßigt 94,50 €	B2414-242
Mitte Okt. – Mitte Dez. '26	Lena Küchenmeister	Do., 07.01. bis 18.03.2027 11x	08.30 bis 10.00 Uhr	99,00 / ermäßigt 74,20 €	B2414-180
		Do., 08.04. bis 15.07.2027 13x	08.30 bis 10.00 Uhr	117,00 / ermäßigt 87,80 €	B2414-181
Jan. – Mitte März 2027	Lena Küchenmeister	Di., 06.04. bis 16.07.2027 14x	10.00 bis 11.30 Uhr	126,00 / ermäßigt 94,50 €	B2414-210

Ein weiterer PEKiP®-Kurs findet ab November in Lünen statt. Infos dazu findest du auf unserer Homepage unter der Kursnummer **B2414-250**.

Eltern-Baby-Gruppen

In unseren Eltern-Baby-Gruppen treffen sich Mütter und Väter mit ihren Babys einmal wöchentlich in entspannter und wertschätzender Atmosphäre. Die Einteilung der Gruppe orientiert sich am Geburtsdatum deines Kindes. Gemeinsam entdecken wir altersgerechte Spiel- und Bewegungsanregungen, Lieder und Sinnesangebote, die die Entwicklung der Babys unterstützen. Gleichzeitig erhalten Eltern Impulse zu wichtigen Themen rund um das erste Lebensjahr und haben Raum für Fragen und Austausch. Die Gruppe bietet Zeit zum Ankommen, Vernetzen und Wohlfühlen – für Babys und Eltern gleichermaßen.



Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass du für die Eltern-Kind-Kurse Ermäßigungen bekommen oder die Kursgebühr in Raten zahlen kannst. Melde dich dazu bitte im Anmeldebüro.

Eltern-Baby-Gruppen in Selm · Ludgeristraße 111 · Familienbildungsstätte

GEBURTENZEITRAUM	LEITUNG	TERMIN	UHRZEIT	KOSTEN	KURSNR.
April – Mai 2026	Lena Schild	Fr., 04.09. bis 18.12.2026 12x	10.30 bis 12.00 Uhr	108,00 / ermäßigt 81,00 €	B2414-106
		Fr., 08.01. bis 19.03.2027 9x	10.30 bis 12.00 Uhr	81,00 / ermäßigt 60,80 €	B2414-107
		Fr., 09.04. bis 21.05.2027 6x	10.30 bis 12.00 Uhr	54,00 / ermäßigt 40,50 €	B2414-108
August – Sept. 2026	Johanna Pitelka	Mi., 04.11. bis 16.12.2026 7x	09.00 bis 10.30 Uhr	63,00 / ermäßigt 47,30 €	B2414-160
		Mi., 13.01. bis 17.03.2027 10x	09.00 bis 10.30 Uhr	90,00 / ermäßigt 67,50 €	B2414-161
		Mi., 07.04. bis 14.07.2027 15x	09.00 bis 10.30 Uhr	135,00 / ermäßigt 101,20 €	B2414-162
November – Dez. 2026	Johanna Pitelka	Mi., 27.01. bis 17.03.2027 8x	10.30 bis 12.00 Uhr	99,00 / ermäßigt 74,20 €	B2414-190
		Mi., 07.04. bis 14.07.2027 15x	10.30 bis 12.00 Uhr	135,00 / ermäßigt 101,20 €	B2414-191



Spielgruppen in Kooperation mit Familienzentren

In Kooperation mit den Familienzentren Mittendrin, Entdeckerland, St. Martin und Konfetti



Spiel- und Babygruppen

Als junge Eltern unterschiedlicher Nationalitäten lernt ihr euch in gemütlicher Atmosphäre kennen, tauscht euch aus und knüpft neue Kontakte. Fragen zum Leben mit einem Baby werden besprochen. Die gesunde Entwicklung deines Babys wird unterstützt.

Spiel- und Babygruppe Mittendrin & Entdeckerland **wöchentlich**

Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

B2414-270 Andrea Strunk
Donnerstag · 15.10. bis 17.12.2026 | 09.00 bis 10.30 Uhr | 8x | gebührenfrei

B2414-271 Andrea Strunk
Donnerstag · 07.01. bis 15.07.2027 | 09.00 bis 10.30 Uhr | 24x | gebührenfrei

Spiel- und Babygruppe St. Martin **14-täglich**

Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

B2414-280 Andrea Strunk
Mittwoch · 14.10. bis 09.12.2026 | 09.00 bis 10.30 Uhr | 4x | gebührenfrei

B2414-281 Andrea Strunk
Mittwoch · 31.01. bis 14.07.2027 | 09.00 bis 10.30 Uhr | 13x | gebührenfrei



Krabbelgruppe Konfetti

Die Krabbelgruppe im AWO Familienzentrum Konfetti richtet sich an Eltern und ihre Babys ab der 12. Lebenswoche bis zum 1. Lebensjahr. Hier hast du die Möglichkeit andere Familien kennenzulernen und dich mit anderen Eltern auszutauschen. Gemeinsam kannst du mit deinem Baby Spiel- und Interaktionsimpulse entdecken und eine schöne Zeit verbringen. Unsere Krabbelgruppe ist kostenfrei. Komm gern in bequemer Kleidung. Wir freuen uns auf deine Teilnahme!

Krabbelgruppe Konfetti **wöchentlich**

Ort Selm, Bockmühlenweg 24, KiTa Konfetti

B2414-290 Laura Graf
Donnerstag · 17.09. bis 17.12.2026 | 08.30 bis 10.00 Uhr | 10x | gebührenfrei

B2414-291 Laura Graf
Donnerstag · 07.01. bis 08.07.2027 | 08.30 bis 10.00 Uhr | 23x | gebührenfrei

GUT ZU WISSEN

Immer aktuell informiert sein:
Abonniere unseren Newsletter durch Aktivierung des Buttons auf unserer Homepage oder gib deine E-Mail-Adresse bei der Anmeldung an.

Kidix – Eltern-Kind-Spielgruppen



Gemeinsam singen, toben, spielen, Kontakte knüpfen, Freundschaften schließen, das alles ist für Erwachsene und Kinder möglich in unseren Kidix-Gruppen. Kidix ist ein Kurs für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren. Das Kurskonzept wurde für die katholischen Familienbildungseinrichtungen in NRW entwickelt. Jeder Kidix Eltern-Kind-Kurs wird von qualifizierten Kursleitungen mit Kidix Zertifikat durchgeführt. Bitte mitbringen: Windel, eine Decke, ein Handtuch

Kinderzeit: selbstständiges Erforschen von unterschiedlichen Materialien, Experimentieren und Entdecken im Spiel mit anderen Kindern.
Elternzeit: Erfahrungsaustausch und Anregungen zur Gestaltung von Erziehung, Familie und Alltag, Unterstützung durch die Kursleitung, Beobachten und Entdeckung des eigenen Kindes.
Gemeinsame Zeit: miteinander und voneinander lernen durch alters- und entwicklungsgerechte Spiel- und Aktivitätsanregung.

Kidix-Kurse in Selm · Ludgeristraße 111 · Familienbildungsstätte

ALTER DER KINDER	LEITUNG	TERMIN	UHRZEIT	KOSTEN	KURSNR.
1 bis 3 Jahre	Corinna Nolte	Mo. 07.09. bis 14.12.2026 13x	09.00 bis 10.30 Uhr	104,00 / ermäßigt 78,00 €	B2414-301
		Mo. 11.01. bis 15.03.2027 9x	09.00 bis 10.30 Uhr	72,00 / ermäßigt 54,00 €	B2414-302
		Mo. 05.04. bis 12.07.2027 14x	09.00 bis 10.30 Uhr	112,00 / ermäßigt 84,00 €	B2414-303
1 bis 3 Jahre	Corinna Nolte	Mo. 07.09. bis 14.12.2026 13x	10.30 bis 12.00 Uhr	104,00 / ermäßigt 78,00 €	B2414-310
		Mo. 11.01. bis 15.03.2027 9x	10.30 bis 12.00 Uhr	72,00 / ermäßigt 54,00 €	B2414-311
		Mo. 05.04. bis 12.07.2027 14x	10.30 bis 12.00 Uhr	112,00 / ermäßigt 84,00 €	B2414-312
1 bis 3 Jahre	Johanna Pitelka	Fr. 04.09. bis 18.12.2026 14x	16.00 bis 17.30 Uhr	112,00 / ermäßigt 84,00 €	B2414-340
		Fr. 08.01. bis 19.03.2027 11x	16.00 bis 17.30 Uhr	88,00 / ermäßigt 66,00 €	B2414-341
		Fr. 09.04. bis 16.07.2027 15x	16.00 bis 17.30 Uhr	120,00 / ermäßigt 90,00 €	B2414-342



Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass du für die Eltern-Kind-Kurse Ermäßigungen bekommen oder die Kursgebühr in Raten zahlen kannst. Melde dich dazu bitte im Anmeldebüro.

Bunte Bande

Spielgruppe für Kinder mit besonderem Unterstützungsbedarf 14-täglich

Unsere Eltern-Kind-Spielgruppe richtet sich in erster Linie an Familien mit Kindern im Alter von ca. 3 bis 8 Jahren, die von einer Behinderung betroffen sind, eine Entwicklungsverzögerung haben oder einen schwierigen Start ins Leben hatten – z.B. durch Frühgeburt oder medizinische Komplikationen. Uns ist wichtig, einen geschützten Rahmen zu bieten, in dem Kinder ohne Druck spielen, entdecken und Kontakte knüpfen können. Durch kreative Spiele, Musik, Bewegung und kleine Bastelprojekte möchten wir ein gemeinsames Erleben ermöglichen, bei dem jedes Kind so angenommen wird, wie es ist.

Auch die Eltern sollen sich wohlfühlen: In entspannter Atmosphäre gibt es Raum für Austausch, gegenseitige Unterstützung und Ideen, wie Spiel und Förderung auch zu Hause gelingen können.

Geschwisterkinder und andere Kinder sind ebenfalls willkommen, sofern sie das Miteinander in einer inklusiven Gruppe bereichern. Die Aktivitäten werden flexibel an die Bedürfnisse der Kinder angepasst, damit alle teilnehmen können und sich wohlfühlen.

B2414-450 Susanne Lattke

Montag · 07.09. bis 14.12.2026 | 16.00 bis 17.30 Uhr | 7x | 58,80€

Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte



HEILPÄDAGOGIK & FRÜHFÖRDERUNG

Anja Niggemann
Ludgeristr. 97
59379 Selm



+49 (0)160 8117423
anja-niggemann@gmx.de
www.frühförderstelle-niggemann.de

ELTERN MIT KINDERN – BEWEGEN UND ENTSPANNEN

Purzelturnen für Eltern und Kinder

Klettern, turnen, springen, toben und vieles mehr macht allen Kindern Spaß! Anregende und kindgerechte Bewegungslandschaften aus verschiedensten Klein- und Großgeräten werden gemeinsam in der Turnhalle aufgebaut. Kinder entdecken ihre Bewegungsmöglichkeiten und probieren ihre Fähigkeiten aus. Du als Elternteil begleitest und unterstützt dein Kind dabei. Mitzubringen: Bequeme Kleidung und Turnschuhe/Turnschlappchen oder Stoppersocken für Kinder und Erwachsene



Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass du für die Eltern-Kind-Kurse Ermäßigungen bekommen oder die Kursgebühr in Raten zahlen kannst. Melde dich dazu bitte im Anmeldebüro.

Purzelturnen für Kinder von 1,5 bis 3 Jahren

Ort Selm, Schulstraße 2, Lutherschul-Turnhalle

B2415-201 Sandra Berning
Di. · 08.09. bis 08.12.2026 | 15.45 bis 16.45 Uhr | 11x | 41,80€ · (31,40€)*

B2415-202 Sandra Berning
Di. · 19.01. bis 29.06.2027 | 15.45 bis 16.45 Uhr | 20x | 76,00€ · (57,00€)*

B2415-240 Helen Pieper
Mi. · 09.09. bis 16.12.2026 | 16.00 bis 17.00 Uhr | 13x | 49,40€ · (37,00€)*

Ort Selm-Bork, Waltroper Straße 17, Grundschule, Turnhalle

B2415-220 Julia Kmiecik
Mi. · 09.09. bis 16.12.2026 | 16.00 bis 17.00 Uhr | 13x | 49,40€ · (37,00€)*

B2415-221 Julia Kmiecik
Mi. · 13.01. bis 14.07.2027 | 16.00 bis 17.00 Uhr | 25x | 95,00€ · (71,20€)*

Ort Selm, Südkirchener Straße 16, Lagerlöf-Sekundarschule, Turnhalle

B2415-230 Julia Kmiecik
Do. · 10.09. bis 17.12.2026 | 16.00 bis 17.00 Uhr | 13x | 52,70€ · (34,10€)*

B2415-231 Julia Kmiecik
Do. · 14.01. bis 15.07.2027 | 16.00 bis 17.00 Uhr | 23x | 87,70€ · (60,40€)*

*ermäßigt



Purzelturnen für Kinder von 3 bis 5 Jahren

Ort Selm, Schulstraße 2, Lutherschul-Turnhalle

B2415-205 Sandra Berning
Di. · 08.09. bis 08.12.2026 | 16.45 bis 17.45 Uhr | 11x | 41,80€ · (31,40€)*

B2415-206 Sandra Berning
Di. · 19.01. bis 29.06.2027 | 16.45 bis 17.45 Uhr | 20x | 76,00€ · (57,00€)*

B2415-245 Helen Pieper
Mi. · 09.09. bis 16.12.2026 | 17.00 bis 18.00 Uhr | 13x | 49,40€ · (37,00€)*

Ort Selm-Bork, Waltroper Straße 17, Grundschule, Turnhalle

B2415-225 Julia Kmiecik
Mi. · 09.09. bis 16.12.2026 | 17.00 bis 18.00 Uhr | 13x | 49,40€ · (37,00€)*

B2415-226 Julia Kmiecik
Mi. · 13.01. bis 14.07.2027 | 17.00 bis 18.00 Uhr | 25x | 95,00€ · (71,20€)*

Ort Selm, Südkirchener Straße 16, Lagerlöf-Sekundarschule, Turnhalle

B2415-235 Julia Kmiecik
Do. · 10.09. bis 17.12.2026 | 17.00 bis 18.00 Uhr | 13x | 49,40€ · (37,00€)*

B2415-236 Julia Kmiecik
Do. · 14.01. bis 15.07.2027 | 17.00 bis 18.00 Uhr | 23x | 87,40€ · (65,60€)*

Ort Selm, Kreisstraße 4, Gymnasium,
VolksbankHalle am Campus / Dreifachturnhalle

B2415-250 Julia Kmiecik
Mo. · 07.09. bis 14.12.2026 | 16.00 bis 17.00 Uhr | 13x | 49,40€ · (37,00€)*

B2415-251 Julia Kmiecik
Mo. · 11.01. bis 12.07.2027 | 16.00 bis 17.00 Uhr | 23x | 87,40€ · (65,60€)*

*ermäßigt

Purzelturnen in Lünen für Kinder von 1,5 bis 4 Jahren

Ort Lünen, Schulstraße 54, Kardinal-von-Galen Schule, Turnhalle

B2415-260 Ute Dauster
Fr. · 04.09. bis 18.12.2026 | 15.45 bis 16.45 Uhr | 14x | 56,00€ · (42,00€)*

B2415-261 Ute Dauster
Fr. · 08.01. bis 16.07.2027 | 15.45 bis 16.45 Uhr | 24x | 96,00€ · (72,00€)*

B2415-265 Ute Dauster
Fr. · 04.09. bis 18.12.2026 | 16.45 bis 17.45 Uhr | 14x | 56,00€ · (42,00€)*

B2415-266 Ute Dauster
Fr. · 08.01. bis 16.07.2027 | 16.45 bis 17.45 Uhr | 24x | 96,00€ · (72,00€)*

*ermäßigt



Bewegungsabenteuer für die Kleinen

Bewegung, Spiel und Spaß im Eltern-Kind-Kurs für 1- bis 3-Jährige
Neben Spielangeboten und der Zeit zum elterlichen Austausch werden wöchentlich verschiedene altersgerechte kleine Bewegungslandschaften für die Kinder aufgebaut und angeleitet. Die Kinder entdecken ihre Bewegungsmöglichkeiten im Spiel mit den anderen Kindern und probieren ihre Fähigkeiten aus. Du als Elternteil begleitest und unterstützt dein Kind dabei.

Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

B2415-290 Inna Wiediker
Mi. · 02.09. bis 16.12.2026 | 09.00 bis 10.30 Uhr | 14x | 112,00€ · (84,00€)*

B2415-291 Inna Wiediker
Mi. · 13.01. bis 17.03.2027 | 09.00 bis 10.30 Uhr | 10x | 80,00€ · (60,00€)*

B2415-292 Inna Wiediker
Mi. · 07.04. bis 14.07.2027 | 09.00 bis 10.30 Uhr | 15x | 120,00€ · (90,00€)*

*ermäßigt

Sensorik- und Entspannungsworkshop für Eltern und Kinder

Dieser Sensorik- und Entspannungsworkshop richtet sich an Eltern zusammen mit ihren Kindern im Alter von 4 bis 6 Jahren und bietet eine spielerische Einführung in die Welt der Sinne. Im Mittelpunkt stehen die fünf Sinne Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen, die durch abwechslungsreiche und altersgerechte Aktivitäten entdeckt und gefördert werden. Euch erwartet ein Programm mit spannenden Spielen zur Sinneswahrnehmung sowie kindgerechten Entspannungsübungen und Fantasiereisen. Ziel des Workshops ist es, die Wahrnehmungsfähigkeit zu stärken und gleichzeitig das Wohlbefinden von euch und euren Kindern zu fördern. Für die Entspannungsphasen wird empfohlen, eine Decke sowie ein Kissen oder ein Kuscheltier mitzubringen.

Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

B2415-330 Kerstin Anderson
Donnerstag · 08.10.2026 | 16.00 bis 17.30 Uhr | 1x | 10,00€ · (7,50€)*

B2415-331 Kerstin Anderson
Donnerstag · 28.01.2027 | 16.00 bis 17.30 Uhr | 1x | 10,00€ · (7,50€)*

B2415-332 Kerstin Anderson
Donnerstag · 29.04.2027 | 16.00 bis 17.30 Uhr | 1x | 10,00€ · (7,50€)*

*ermäßigt



Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass du für die Eltern-Kind-Kurse Ermäßigungen bekommen oder die Kursgebühr in Raten zahlen kannst. Melde dich dazu bitte im Anmeldebüro.

Ein Sonntag wie kein anderer

Familien in Bewegung in der Dreifachturnhalle

Die Bewegungssonntage finden in Kooperation mit den Familienzentren statt:

- Familienzentrum St. Martin
- Familienzentrum An der Friedenskirche
- Familienzentrum Mittendrin
- Familienzentrum Konfetti
- Familienzentrum Entdeckerland



Ort Selm, Kreisstraße 4, Gymnasium, VolksbankHalle am Campus/Dreifachturnhalle

B2415-280F

Sonntag · 27.09.2026 | 10.00 bis 13.00 Uhr | 1x | 1,00€ pro Person *

B2415-281F

Sonntag · 29.11.2026 | 10.00 bis 13.00 Uhr | 1x | 1,00€ pro Person *

B2415-282F

Sonntag · 31.01.2027 | 10.00 bis 13.00 Uhr | 1x | 1,00€ pro Person *

B2415-283F

Sonntag · 28.02.2027 | 10.00 bis 13.00 Uhr | 1x | 1,00€ pro Person *

B2415-284F

Sonntag · 25.04.2027 | 10.00 bis 13.00 Uhr | 1x | 1,00€ pro Person *

B2415-285F

Sonntag · 23.05.2027 | 10.00 bis 13.00 Uhr | 1x | 1,00€ pro Person *

B2415-286F

Sonntag · 27.06.2027 | 10.00 bis 13.00 Uhr | 1x | 1,00€ pro Person *

* Bitte passend in bar am Sonntag mitbringen



Inklusiver Bewegungssonntag für die ganze Familie

Ein Vormittag voller Bewegung, Spiel und Spaß für Familien! Unser inklusives Angebot richtet sich an Familien mit Kindern – egal ob mit oder ohne motorische oder geistige Behinderungen. Wir möchten ein gemeinsames Erlebnis für die ganze Familie schaffen, bei dem Kinder zusammen mit ihren Eltern aktiv sein können. In unserer Turnhalle warten vielfältige Bewegungsstationen, die für alle zugänglich sind – dafür sollte eine gewisse Beweglichkeit ohne Hilfsmittel gegeben sein. Jeder ist willkommen, und jede Familie kann sich auf einen Vormittag freuen, der Begegnung und gemeinsame Freude in den Mittelpunkt stellt. Es ist keine Anmeldung nötig, kommt einfach vorbei. Bitte bringt bequeme Kleidung und Hallenschuhe mit und begleitet eure Kinder – das gemeinsame Erlebnis steht im Fokus.



Ort Selm, Kreisstraße 4, Gymnasium, VolksbankHalle am Campus/Dreifachturnhalle

B2415-270F Julia Kmiecik, Tom Kmiecik

Sonntag · 13.09.2026 | 10.00 bis 12.15 Uhr | 1x | gebührenfrei

B2415-271F Julia Kmiecik, Tom Kmiecik

Sonntag · 08.11.2026 | 10.00 bis 12.15 Uhr | 1x | gebührenfrei

GUT ZU WISSEN

Aktuelle Informationen zu Krabbel-, Kinder- und Familiengottesdiensten in der Pfarrgemeinde St. Ludger findest du auf den Internetseiten www.fbs-selm.de und www.stludger-selm.de.



(GROSS-) ELTERN MIT KINDERN – GEMEINSAM AKTIV

Musik-Mäuse ab 6 Monaten

Der Kurs richtet sich an Kinder ab 6 Monaten mit ihren Eltern, die Lust auf erste Musik- und Klangerfahrungen haben. Grundlage des Kurses sind Inhalte des Webinaranbieters MusiKonzept® aus Düsseldorf. Dabei geht es um die ganzheitliche Wahrnehmungsschulung sämtlicher Sinneserfahrungen der Kinder. Das Erleben von verschiedenen Klängen und Musikinstrumenten und die Entspannung der Kinder durch Musikerfahrungen stehen dabei im Vordergrund.

Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

B2416-001 Corinna Nolte

Di. · 08.09. bis 06.10.2026 | 10.00 bis 10.45 Uhr | 5x | 25,00€ · (18,80€)*

B2416-002 Corinna Nolte

Di. · 03.11. bis 01.12.2026 | 10.00 bis 10.45 Uhr | 5x | 25,00€ · (18,80€)*

B2416-003 Corinna Nolte

Di. · 12.01. bis 09.02.2027 | 10.00 bis 10.45 Uhr | 5x | 25,00€ · (18,80€)*

B2416-004 Corinna Nolte

Di. · 16.02. bis 16.03.2027 | 10.00 bis 10.45 Uhr | 5x | 25,00€ · (18,80€)*

B2416-005 Corinna Nolte

Di. · 06.04. bis 04.05.2027 | 10.00 bis 10.45 Uhr | 5x | 25,00€ · (18,80€)*

B2416-006 Corinna Nolte

Di. · 25.05. bis 22.06.2027 | 10.00 bis 10.45 Uhr | 5x | 25,00€ · (18,80€)*

*ermäßigt



Selbst Kursleitung werden?

Hast du Lust, deine Begeisterung und dein Können weiterzugeben? Dann melde dich gern in der FBS!

Rhythmus-Zwerge

Musik und Bewegung für Kinder von 1,5 bis 3 Jahren

Der Kurs richtet sich an Kinder mit ihren Eltern, die Lust auf Musik und Bewegung haben. Grundlage des Kurses sind Inhalte des Webinaranbieters MusiKonzept® aus Düsseldorf.

Dabei geht es um die ganzheitliche Wahrnehmungsschulung sämtlicher Sinneserfahrungen der Kinder. Körperliche, soziale, kognitive und sprachliche Aspekte unabhängig vom Entwicklungsstandes des jeweiligen Kindes, werden dabei angeregt und gefördert. Die Anregung von Fantasie, Kreativität und Entspannung durch Musik- und Tanzangebote stehen dabei im Vordergrund. Dabei werden Musik aus verschiedenen Kulturen und alltägliche Materialien und Hilfsmittel zur Klang- und Geräuscherzeugung genutzt.

Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

B2416-020 Corinna Nolte
Di. · 08.09. bis 06.10.2026 | 09.00 bis 09.45 Uhr | 5x | 25,00€ · (18,80€)*

B2416-021 Corinna Nolte
Di. · 03.11. bis 01.12.2026 | 09.00 bis 09.45 Uhr | 5x | 25,00€ · (18,80€)*

B2416-022 Corinna Nolte
Di. · 12.01. bis 09.02.2027 | 09.00 bis 09.45 Uhr | 5x | 25,00€ · (18,80€)*

B2416-023 Corinna Nolte
Di. · 16.02. bis 16.03.2027 | 09.00 bis 09.45 Uhr | 5x | 25,00€ · (18,80€)*

B2416-024 Corinna Nolte
Di. · 06.04. bis 04.05.2027 | 09.00 bis 09.45 Uhr | 5x | 25,00€ · (18,80€)*

B2416-025 Corinna Nolte
Di. · 25.05. bis 22.06.2027 | 09.00 bis 09.45 Uhr | 5x | 25,00€ · (18,80€)*

*ermäßigt



Alltagsmusik und Geräuschwelten



In diesem (Groß-)Eltern-Kind-Kurs entdecken Kinder von 10 Monaten bis 3 Jahren gemeinsam mit einer Bezugsperson die Musik im Alltag. Mit einfachen Gegenständen wie Töpfen, Löffeln oder Flaschen erforschen sie spielerisch Klänge, Rhythmen und Geräusche.

Im Mittelpunkt steht das sinnliche Erleben: Durch Hören, Fühlen, Bewegen und eigenes Ausprobieren entwickeln die Kinder ein erstes Gefühl für Musik und Rhythmus. Die Einheiten verbinden Bewegung, Musik und kleine Klanggeschichten, in denen die Kinder aktiv mitwirken. So werden Wahrnehmung, Motorik und Kreativität gefördert, während gleichzeitig die Bindung zwischen (Groß-)Eltern und Kind sowie das gemeinsame Erleben in der Gruppe gestärkt werden.

Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

B2416-030 Pia Constantin
Mo. · 07.09. bis 07.12.2026 | 15.00 bis 15.45 Uhr | 12x | 84,00€ · (63,00€)*

B2416-031 Pia Constantin
Mo. · 15.02. bis 24.05.2027 | 15.00 bis 15.45 Uhr | 12x | 84,00€ · (63,00€)*

*ermäßigt

Kling-Werkstatt: Bauen, Entdecken & Musizieren

Ein kreativer (Groß-)Eltern-Kind-Kurs für Kinder von 3 bis 6 Jahren, in dem gemeinsam Instrumente gebaut und zum Klingen gebracht werden. Mit einfachen Alltagsmaterialien entstehen Shaker, Trommeln oder Saiteninstrumente, die anschließend spielerisch im gemeinsamen Musizieren eingesetzt werden. Im Wechsel aus Bauen und Musik erleben Kinder Klänge, Rhythmus und Ausdruck auf ganzheitliche Weise. Dabei werden Kreativität, Feinmotorik und Fantasie gefördert, während eigene Instrumente für besondere Erfolgserlebnisse sorgen.

Gemeinsames Musizieren, Bewegung und Klangspiele stärken zudem die (Groß-)Eltern-Kind-Bindung und schaffen einen lebendigen, spielerischen Zugang zur Musik.

Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

B2416-035 Pia Constantin
Mo. · 07.09. bis 07.12.2026 | 16.00 bis 16.45 Uhr | 12x | 84,00€ · (63,00€)*

B2416-036 Pia Constantin
Mo. · 15.02. bis 24.05.2027 | 16.00 bis 16.45 Uhr | 12x | 84,00€ · (63,00€)*

*ermäßigt



Bogenschießen für Eltern & Teens

Erlebt gemeinsam einen spannenden Ferienvormittag beim intuitiven Bogenschießen. Dabei stehen Spaß, Konzentration und das gemeinsame Erlebnis im Mittelpunkt. Ohne Leistungsdruck lernen Kinder ab 12 Jahren und Erwachsene den sicheren Umgang mit Bogen und Pfeil kennen und können schnell erste Erfolge erzielen. Intuitives Bogenschießen fördert Achtsamkeit, Konzentration und innere Ruhe. Gleichzeitig macht es einfach Freude, gemeinsam ins Ziel zu treffen und etwas Neues auszuprobieren. Der Kurs eignet sich besonders für Familien mit Kindern, die in den Ferien aktiv sein und eine schöne Zeit miteinander verbringen möchten. Pfeile, Bögen und Schutzkleidung werden gestellt.

Ort Selm, Overbergweg 18, FindUs

B2416-301 Holger Weineck
Samstag · 29.08.2026 | 10.00 bis 13.30 Uhr | 1x | 28,00€*

B2416-302 Holger Weineck
Samstag · 10.10.2026 | 10.00 bis 13.30 Uhr | 1x | 28,00€*

*Gebühr für einen Erwachsenen und ein Kind, jedes weitere Kind 9,00€ · jeder weitere Erwachsene 14,00€, zuzüglich 5,00€ Materialkosten pro Familie



Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass du für die Eltern-Kind-Kurse Ermäßigungen bekommen oder die Kursgebühr in Raten zahlen kannst. Melde dich dazu bitte im Anmeldebüro.

Inklusiver Erlebnistag auf dem Bauernhof für Familien



Nehmt euch als Familie eine kleine Auszeit und erlebt gemeinsam mit unserer Hufbande einen besonderen Nachmittag auf dem Bauernhof. Unser Angebot richtet sich speziell an Familien mit Kindern, die von Behinderung betroffen sind. Gemeinsam versorgen und pflegen wir die Tiere. Ponys, Esel, Alpakas und Hasen freuen sich auf eure Aufmerksamkeit.

Wir entdecken die Natur mit allen Sinnen und genießen eine entspannte, spielerische Zeit auf dem Hof. Bei uns steht der respektvolle Umgang mit Tieren im Vordergrund. Liebevoll und achtsam erleben wir die Tiere und ihre Umgebung. Wir freuen uns auf einen unvergesslichen Nachmittag mit euch!

Bitte bringt wettergerechte Kleidung (Sonnenschutz), einen Helm und eigene Verpflegung mit. Treffpunkt ist vorne am Hof an der Bushaltestelle um 15.00 Uhr.

Wichtige Hinweise: Unser Hof ist ein Pferdepensionsbetrieb. Das Betreten der Stallgassen sowie das eigenständige Streicheln und Füttern der Tiere ist zum Schutz aller nicht gestattet. Die Eltern/Begleitpersonen haben während des Aufenthalts auf dem Hof die Aufsichtspflicht über ihre Kinder.

Ort Olfen, Heideweg 1, Hof Trogemann

B2416-231 Laura Trogemann
Dienstag · 20.10.2026 | 15.00 bis 17.30 Uhr | 1x | 6,00€ pro Person



KINDER UND JUGENDLICHE

Selbstbehauptungskurse für Kinder

Bei den Selbstbehauptungstrainings geht es um die Stärken der einzelnen Kinder und um Situationen, in denen sie sich überhaupt nicht stark fühlen: Situationen, in denen sie Angst haben, ein komisches Gefühl im Bauch aufkommt, sich schämen oder vor Wut platzen könnten. Es wird gelernt:

- NEIN zu sagen, wann immer es erforderlich ist,
- gefährliche und unangenehme Situationen frühzeitig zu erkennen und sofort zu beenden,
- mit Angst und Panik umzugehen,
- sich zu behaupten, wenn jemand gegen den Willen anfasst oder mit Worten und Blicken zu verletzen versucht,
- sich zu schützen und zu befreien, wenn geschlagen oder festgehalten wird.

Alle Kinder: dicke, dünne, große, kleine, sportliche, unsportliche, schüchterne, freche, zarte... können mitmachen.
Mitzubringen: Turnschuhe und sportlich-bequeme Kleidung, Verpflegung und Getränke für den Tag



Schwache Mädchen?! – das war gestern!

WenDo-Kurs für Mädchen von 7 bis 10 Jahren

Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

B2417-281 Sabine Hoffmann
Samstag 07.11. und Sonntag 08.11.2026 | 10.00 bis 14.00 Uhr | 2x | 75,00€

B2417-282 Sabine Hoffmann
Samstag 10.04. und Sonntag 11.04.2027 | 10.00 bis 14.00 Uhr | 2x | 75,00€



Starke Kerle

Selbstbehauptungstraining für Jungen von 7 bis 10 Jahren

Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

B2417-285 Sabine Hoffmann
Samstag 14.11. und Sonntag 15.11.2026 | 10.00 bis 14.00 Uhr | 2x | 75,00€

B2417-286 Sabine Hoffmann
Samstag 17.04. und Sonntag 18.04.2027 | 10.00 bis 14.00 Uhr | 2x | 75,00€



Babysitter Kurs für Teenager

Du möchtest gerne Babysitter*in werden und dich vorher gut darauf vorbereiten? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig! Hier lernst du, was zur Betreuung eines Kindes gehört, wie z. B. die Entwicklung von Kindern im Alter von 0 bis 6 Jahren, das richtige Tragen, das Wickeln, das An- und Ausziehen und wie du schwierige Situationen meistern kannst. Das sinnvolle Spielen und Betreuen von Kindern üben wir ganz praktisch, z. B. mit Fingerspielen, Bilderbüchern und Spielmaterialien. Wenn du den Kurs erfolgreich beendet hast, erhältst du den „Babysitter-Schein“ und kannst z. B. über Aushänge in Kitas und Familienzentren für dich als Babysitter*in werben.

Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

B2417-301 Annika Mondel
Freitag 09.10.2026 · 17.00 bis 20.00 Uhr und
Samstag 10.10.2026 · 09.30 bis 17.00 Uhr | 2x | 46,20€

B2417-302 Annika Mondel
Freitag 16.04.2027 · 17.00 bis 20.00 Uhr und
Samstag 17.04.2027 · 09.30 bis 17.00 Uhr | 2x | 46,20€

Fußball für alle – Mit Spaß am Ball

Hast du Lust auf Fußball? Dann bist du bei uns genau richtig! Unser inklusives Fußball-Angebot richtet sich an alle Kinder und Jugendlichen ab 10 Jahren – egal ob mit oder ohne Behinderung, ob Anfänger*in oder Profi, ob Torjäger*in oder lieber Verteidiger*in. Bei uns geht es vor allem um den Spaß am Spiel: Im Mittelpunkt stehen Freude an der Bewegung, Teamgeist und Fair Play – nicht Leistung oder Wettbewerb. Also: Schnapp dir deine Sportsachen, komm vorbei und mach mit. Wir freuen uns auf dich!



Ort Selm, Sandforter Weg 2, Sparkassen-Arena, Sportplatz

B2417-158F Tom Kmiecik
Freitag 14.08.2026 | 17.00 bis 18.30 Uhr | 1x | gebührenfrei

B2417-159F Tom Kmiecik
Freitag 25.09.2026 | 17.00 bis 18.30 Uhr | 1x | gebührenfrei

B2417-160F Tom Kmiecik
Freitag 09.10.2026 | 17.00 bis 18.30 Uhr | 1x | gebührenfrei



Leseclub für Grundschulkinder – Lesekompetenz stärken

Der Lesecub trifft sich jeden Dienstag im Ehrenamt Rat und Tat, Alter Kirchplatz 1, 59379 Selm. In einer kleinen Gruppe von höchstens vier Kindern wird gelesen, gebastelt, gespielt oder auch mal experimentiert. Alles mit der Intention, die Lesekompetenz der Kinder mit Spaß und Freude zu fördern. Um eine hohe Effektivität des kostenlosen Angebotes zu gewährleisten, ist die maximale Teilnehmerzahl auf vier Grundschüler bzw. Grundschülerinnen pro Kurs beschränkt.

Ort Selm, Alter Kirchplatz 1, EHRENAMT Rat und Tat

B2417-351 Ursula Adrian
Dienstag · 08.09. bis 15.12.2026 | 15.00 bis 15.45 Uhr | 13x | gebührenfrei

B2417-352 Ursula Adrian
Dienstag · 08.09. bis 15.12.2026 | 15.45 bis 16.30 Uhr | 13x | gebührenfrei

B2417-353 Ursula Adrian
Dienstag · 12.01. bis 16.03.2027 | 15.00 bis 15.45 Uhr | 10x | gebührenfrei

B2417-354 Ursula Adrian
Dienstag · 12.01. bis 16.03.2027 | 15.45 bis 16.30 Uhr | 10x | gebührenfrei

B2417-355 Ursula Adrian
Dienstag · 06.04. bis 13.07.2027 | 15.00 bis 15.45 Uhr | 14x | gebührenfrei

B2417-356 Ursula Adrian
Dienstag · 06.04. bis 13.07.2027 | 15.45 bis 16.30 Uhr | 14x | gebührenfrei



Kurse in den Schulferien

Malkurse in den Osterferien

Diese Kurse richten sich an alle Kinder von ca. 6 bis 10 Jahren, die Spaß haben am kreativen Umgang mit Pinsel und Farben. Die Altersangabe soll allein der Orientierung dienen. Aufeinander aufbauend könnt ihr in jedem Kurs verschiedene Maltechniken ausprobieren und sie am Ende zu einem Gesamtkunstwerk zusammenfügen. Da die Kurse verschiedene Schwerpunkte haben und jeweils andere Techniken erlernt werden, können die Kurse sowohl einzeln als auch im Zusammenhang besucht werden.

Es entstehen zusätzlich geringe Materialkosten (ca. 5 Euro), die vor Ort direkt mit der Kursleiterin abgerechnet werden können.

Ort Selm, Campus 8, Jugendzentrum Sunshine

B2417-041 Antje Zeuch
Montag 22.03. bis Donnerstag 25.03.2027 | 11.00 bis 12.30 Uhr | 4x | 24,00 €

B2417-042 Antje Zeuch
Dienstag 30.03. bis Freitag 02.04.2027 | 11.00 bis 12.30 Uhr | 4x | 24,00 €

Malkurs in den Herbstferien

Dieser Kurs richtet sich an Kinder von ca. 6 bis 12 Jahren. Dabei soll die Altersangabe allein der Orientierung dienen. Wir werden in diesem Kurs gemeinsam versuchen, mit unseren Bildern eine eigene kleine Geschichte zu erzählen. Wer mag, darf dazu auch gerne Fotos von sich selbst mitbringen, die dann in das Bild hineinkopiert werden können. Am Ende könnte auch ein kleines Bilderbuch mit Klappen und beweglichen Elementen entstehen, das unsere selbst erdachte Geschichte erzählt.

Es entstehen geringe Materialkosten von ca. 5 Euro, die vor Ort direkt mit der Kursleiterin abgerechnet werden können.

B2417-043 Antje Zeuch
Montag 26.10. bis Freitag 30.10.2026 | 11.00 bis 12.30 Uhr | 5x | 30,00 €

Ort Selm, Campus 8, Jugendzentrum Sunshine

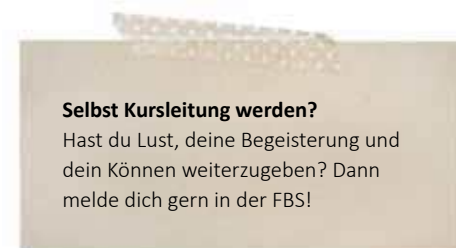


Nähkurs für Kinder in den Herbstferien

Dieser Kreativ-Kurs richtet sich an Kinder von ca. 6 bis 12 Jahren. Dabei soll die Altersangabe allein der Orientierung dienen. Eingeladen sind alle, die den Umgang mit Nadel und Faden erlernen möchten. Wir werden ein eigenes Kissen entwerfen und nach eigenen Vorstellungen gestalten. Du wirst zum Beispiel lernen, wie man Knöpfe annäht, stabile Nähte macht, Bilder appliziert und Verzierungen anbringt. Am Ende nimmt jede*r Teilnehmer*in ein eigenes Kissen mit nach Hause, das es so auf der ganzen Welt kein zweites Mal gibt. Es entstehen geringe Materialkosten von ca. 5,00 Euro, die vor Ort direkt mit der Kursleiterin abgerechnet werden können.

B2417-041 Antje Zeuch
Montag 19.10., Dienstag 20.10., Donnerstag 22.10., Freitag 23.10.2026 | 11.00 bis 12.30 Uhr | 4x | 20,00 €

Ort Selm, Campus 8, Jugendzentrum Sunshine



Selbst Kursleitung werden?

Hast du Lust, deine Begeisterung und dein Können weiterzugeben? Dann melde dich gern in der FBS!



RELIGION – PERSÖNLICHKEIT – GESELLSCHAFT

Die Familienbildungsstätte ist ein Ort, an dem Glaube und Leben lebendig werden. Unsere Kurse und Veranstaltungen begleiten Dich in verschiedenen Lebenssituationen, unterstützen Deine persönliche Entwicklung und setzen frische Impulse für aktuelle gesellschaftliche Themen. Hier hast Du die Chance, Dich aktiv in Kirche, Familie, Gesellschaft und Ehrenamt einzubringen und auszutauschen.

THEOLOGISCHE BILDUNG

Bibelstunde

Der Bibelkreis, das Wort Gottes oder die Heilige Schrift ist oft nicht ganz einfach zu verstehen. Die Bibel wird als das Buch der Bücher beschrieben. Das ist für uns Grund genug, sich intensiver mit diesem Buch zu beschäftigen. Wir möchten die Bibel verstehen lernen und gemeinsam in einer Gruppe macht es viel mehr Spaß. Wer Interesse hat sich auszutauschen, ist herzlich gerne zu dieser Bibelstunde im offenen Treff eingeladen. Frau Schneider, Mitglied der freien evangelischen Kirche Lüdinghausen, erarbeitet mit Ihnen gemeinsam verschiedene Texte.

Ort Selm, Alter Kirchplatz 1, EHRENAMT Rat und Tat

B2421-001F Elvira Schneider
Dienstag · 01.09.2026 | 17.30 bis 19.45 Uhr | 16x | gebührenfrei

B2421-002F Elvira Schneider
Dienstag · 12.01.2027 | 17.30 bis 19.45 Uhr | 10x | gebührenfrei

B2421-003F Elvira Schneider
Dienstag · 06.04.2027 | 17.30 bis 19.45 Uhr | 15x | gebührenfrei



GUT ZU WISSEN
Familienbildung im Internet
www.fbs-selm.de

 www.facebook.com/fbsselm
 www.instagram.com/fbs.selm

GUT ZU WISSEN

Herzlich willkommen zu unseren Gottesdiensten in St. Ludger! Es gibt spezielle Gottesdienste für Familien und Kinder in unseren Kirchen.

- **Krabbel-Gottesdienst**
- **Kirche für Kinder**
- **Regenbogengottesdienst**
- **Familiengottesdienste**

Kommt vorbei und feiert mit!

Besondere Aktionstage z.B. zum Weltkindertag oder zur Adventszeit werden über die Presse und auf den Internetseiten veröffentlicht. Bitte informiere dich auf den Internetseiten der FBS Selm www.fbs-selm.de oder der Pfarrgemeinde St. Ludger www.stludger-selm.de.



LEBENSFRAGEN – ETHIK

Angebote der Hospizgruppe Selm, Olfen, Nordkirchen e.V.



Weitere Informationen unter www.hospiz-selm.de

Trauercafé

In unseren Erinnerungscafés können Sie in geschützter Atmosphäre ins Gespräch kommen, einander zuhören, oder einfach nur dabei sein. Gerne können Ihre Angehörigen oder eine Person Ihres Vertrauens Sie begleiten. Trauer ist ein Prozess, der bei jedem Menschen anders aussehen kann. Sie ist keine Krankheit, sie ist nicht heilbar und lösbar. Der Wunsch, nach einem Todesfall zu alltäglichen Dingen überzugehen, ist verständlich. Für denjenigen, der in seinem Schmerz gefangen ist, ist das allerdings unmöglich. Es ist tröstlich, wenn wir dann Menschen um uns haben, mit denen wir sprechen können, über den Verstorbenen, über Erinnerungen, Bilder, Gedanken, Wünsche und Hoffnungen. Nicht das Trauern macht krank, sondern vielmehr alles, was Trauer verhindert oder unterdrückt. Im Erinnerungscafé versuchen wir, die ausgebildeten Begleiterinnen, zu helfen, nicht die Beziehung zu dem Verstorbenen aufzugeben, sondern für den Verstorbenen einen angemessenen Platz im Leben zu finden.

Ort Selm, Kreisstraße 51, Hospizgruppe Selm, Olfen, Nordkirchen e.V.
Leitung Sandra Garnhartner

- B2422-001** Sonntag 16.08.2026 | 10.00 bis 13.00 Uhr | 1x
- B2422-002** Sonntag 20.09.2026 | 10.00 bis 13.00 Uhr | 1x
- B2422-003** Sonntag 25.10.2026 | 10.00 bis 13.00 Uhr | 1x
- B2422-004** Sonntag 15.11.2026 | 10.00 bis 13.00 Uhr | 1x
- B2422-005** Sonntag 20.12.2026 | 10.00 bis 13.00 Uhr | 1x
- B2422-006** Sonntag 24.01.2027 | 10.00 bis 13.00 Uhr | 1x
- B2422-007** Sonntag 21.02.2027 | 10.00 bis 13.00 Uhr | 1x
- B2422-008** Sonntag 21.03.2027 | 10.00 bis 13.00 Uhr | 1x
- B2422-009** Sonntag 18.04.2027 | 10.00 bis 13.00 Uhr | 1x
- B2422-010** Sonntag 23.05.2027 | 10.00 bis 13.00 Uhr | 1x
- B2422-011** Sonntag 13.06.2027 | 10.00 bis 13.00 Uhr | 1x
- B2422-012** Sonntag 18.07.2027 | 10.00 bis 13.00 Uhr | 1x

Letzte Hilfe Kurs

Etwa 80 Prozent der Menschen möchten zu Hause sterben. Aber nur jeder fünfte Mensch stirbt zurzeit in seinen eigenen vier Wänden. Es gibt verschiedene Gründe, warum das so ist. Einer könnte sein, dass sich viele Menschen die Begleitung eines Schwerkranken am Lebensende nicht zutrauen. Hier setzt dieser Kurs an. Dr. Georg Bolling, Palliativmediziner, entwickelte einen Kurs zur Information und Befähigung. Im Vordergrund steht die Vermittlung von Basiswissen, auch in Bezug zur Versorgung am Lebensende. Ähnlich einem Erste-Hilfe-Kurs für Autofahrer ist der Letzte-Hilfe-Kurs hilfreich im Umgang mit dem Sterben. Themen sind:

- Sterben ist ein Teil des Lebens
- Vorsorgen und Entscheiden
- Körperliche, psychische, soziale und existenzielle Nöte lindern
- Abschied nehmen

Der Kurs vermittelt Wissen und führt dazu, über die Themen Sterben und Tod ins Gespräch zu kommen.

Ort Selm, Kreisstraße 51, Hospizgruppe Selm-Olfen-Nordkirchen e.V.

B2422-022 Dr. Antje Münzenmaier
Samstag · 10.10.2026 | 15.00 bis 18.30 Uhr | 1x | gebührenfrei

B2422-023 Dr. Antje Münzenmaier
Samstag · 06.03.2027 | 15.00 bis 18.30 Uhr | 1x | gebührenfrei



Trauer – Angebote des Hospiz zum Regenbogen



Trauercafé im Hospiz zum Regenbogen

Nach dem Tod eines geliebten Menschen fällt es Trauernden oft schwer, wieder in den Alltag zurückzufinden. Der Tod eines nahen Menschen stellt das eigene Leben zunächst auf den Kopf. Viele Trauernde müssen in dieser Zeit bald wieder im Alltag und Beruf funktionieren. Da bleibt wenig Raum für die Trauer und die Verarbeitung vieler Gefühle und Erinnerungen. Der Austausch mit anderen Betroffenen, im Trauercafé oder bei einem Spaziergang, kann hilfreich und wohltuend sein. Wir können die Trauer nicht nehmen, aber wir können sie gemeinsam erträglicher gestalten. Das Miteinander ist besonders wertvoll, weil Trauernde sich gegenseitig stützen und in der Gemeinschaft Solidarität spüren. Die Angebote können jederzeit wahrgenommen werden, auch wenn der Tod schon einen längeren Zeitraum her ist.

Termine entnehmen Sie bitte der Homepage:
www.hospiz-regenbogen-selm.de

Anmeldungen bitte bis freitags, 12.00 Uhr vor dem Termin per E-Mail an: a.neuhaus@hospiz-regenbogen-selm.de oder unter Telefon 02592 9898717

Gebühr 5,00€ für Kaffee und Kuchen

HINWEIS
Befähigungskurs zur Begleitung
Sterbender findest du auf Seite 78.

Trauerspaziergang im Cappenberg Wald

Anmeldungen werden unter Telefon 02592 9898717 erbeten. Bei schlechtem Wetter fällt der Termin aus.

Ort Treffpunkt ist das Tor am Eingang zum Schlosspark

Leitung Angela Neuhaus



GUT ZU WISSEN

Informationen zum Beratungsangebot der Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle findest du auf Seite 8.



PERSÖNLICHKEITSBILDUNG

Farb- und Stilberatung

Lass Deine Farben leuchten!

Kenntst Du Deine Farben? Weißt Du, welcher Farbtyp Du bist? Dann wird's Zeit, das herauszufinden! Tauche mit mir ein in die faszinierende Welt der Farben – lass Dich inspirieren und begeistern.

Ich bin Birgit Arnts – Styling-Coach, Beauty-Award-Gewinnerin und Model in der Zeitschrift Tina. Mit viel Erfahrung und Leidenschaft zeige ich Dir, wie Farben Dein Auftreten verändern und Dein Selbstbewusstsein stärken können. Was erwartet Dich?

- Einführung in die Farb-Typ-Beratung
- Welcher Farbtyp bist Du? Frühling, Sommer, Herbst oder Winter?
- Welche Farben bringen Dich zum Strahlen?
- Wie kannst Du Deine Farben gezielt einsetzen, um Deine Ausstrahlung zu unterstreichen?

Gut zu wissen: Keine Vorkenntnisse nötig. Bring gerne zwei Kleidungsstücke in Deinen Lieblingsfarben mit. Bitte trage möglichst wenig Make-up, damit die Analyse nicht verfälscht wird.

Der Kurs ist für alle geeignet. Alter, Konfektionsgröße oder Geschlecht spielen keine Rolle. Hier geht es nur um Dich, Dein Wohlbefinden und Deine Farben! Ich freue mich darauf, Dich kennenzulernen und gemeinsam mit Dir Deine persönliche Farbwelt zu entdecken.

Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

B2423-061 Birgit Arnts
Samstag · 10.10.2026 | 11.00 bis 13.15 Uhr | 1x | 24,00€

B2423-062 Birgit Arnts
Montag · 14.12.2026 | 16.30 bis 18.45 Uhr | 1x | 24,00€



Workshop: Innere Stärke im Umgang mit Druck und Verantwortung

Du stehst unter Druck, trägst viel Verantwortung und funktionierst oft mehr, als dir guttut? Dieser Workshop ist dein Einstieg in unser Resilienz-Programm, zum Ankommen, Reinschnuppern und ehrlichen Hinschauen. Der Workshop bietet einen Einstieg ins Resilienz-Programm „Stark im Alltag – Mehr Klarheit, Stabilität und innere Ruhe“. Du lernst den Dozenten Dave Blumberg kennen und erhältst erste Impulse sowie praktische Übungen, um Belastungsmuster und Stresszeichen zu erkennen. Ziel ist mehr innere Stabilität und Selbstfürsorge – ganz ohne Leistungsdruck. Mitzubringen: Stift/Kugelschreiber.

Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

B2423-171 Dave Blumberg
Dienstag · 08.09.2026 | 17.30 bis 20.00 Uhr | 1x | 20,40€

B2423-172 Dave Blumberg
Montag · 11.01.2027 | 17.30 bis 20.00 Uhr | 1x | 20,40€

B2423-173 Dave Blumberg
Dienstag · 06.04.2027 | 17.30 bis 20.00 Uhr | 1x | 20,40€

B2423-172 Dave Blumberg
Dienstag · 25.05.2027 | 17.30 bis 20.00 Uhr | 1x | 20,40€

**Stark im Alltag –
Mehr Klarheit, Stabilität und innere Ruhe**

Fühlst du dich häufig gestresst, innerlich unruhig oder dauerhaft gefordert? Wünschst du dir mehr Klarheit, bessere Abgrenzung und das Gefühl, wieder selbst am Steuer deines Lebens zu stehen?

Dieser Kurs unterstützt dich dabei, deine innere Widerstandskraft Schritt für Schritt zu stärken und im Alltag stabiler, klarer und handlungsfähiger zu werden. Über 6 Termine hinweg beschäftigst du dich praxisnah und alltagsnah mit zentralen Themen der Resilienz. Der Fokus liegt auf praktischer Umsetzung und persönlicher Erfahrung – nicht auf langen Theorieeinheiten. Themen der Kursreihe

- Stress verstehen und regulieren
- Klarheit, Zielorientierung und Motivation entwickeln
- Lösungsorientiert denken und Handlungsspielräume erweitern
- Selbstwirksamkeit und Eigenverantwortung stärken
- Abgrenzung, innere Ruhe und Stabilität fördern
- Nachhaltige Routinen für den Alltag aufbauen

Der Kurs basiert auf der Ausbildung nach dem Loovanz-Prinzip der AHA-B Akademie und richtet sich an Erwachsene, die sich im Alltag häufig gestresst oder überfordert fühlen und sich mehr Orientierung, Stabilität und innere Balance wünschen. Hinweis: Der Kurs ist ein präventives Trainingsangebot und ersetzt keine therapeutische Behandlung. Mitzubringen: Stift/Kugelschreiber

Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

B2423-175 Dave Blumberg
Dienstag · 03.11.2026 | 18.30 bis 20.00 Uhr | 6x | 81,60€

B2423-176 Dave Blumberg
Dienstag · 01.06.2027 | 18.30 bis 20.00 Uhr | 6x | 81,60€



GUT ZU WISSEN

Immer aktuell informiert sein:
Abonniere unseren Newsletter durch Aktivierung des Buttons auf unserer Homepage oder gib deine E-Mail-Adresse bei der Anmeldung an.

GESELLSCHAFT – UMWELT

Offener Treff im Ehrenamt Rat und Tat

Der offene Treff ist ein Begegnungsort für alle Selmer Bürgerinnen und Bürger. Die Öffnungszeiten sind Montag bis Donnerstag von 9.00 bis 12.00 Uhr. Am Donnerstagnachmittag ist der Treff darüber hinaus auch von 14.30 bis 17.00 Uhr geöffnet. Achtet darüber hinaus bitte auf gesonderte Öffnungszeiten. Diese findet ihr als Aushang im Ehrenamt Rat & Tat.

Ort Selm, Alter Kirchplatz 1, EHRENAMT Rat und Tat



Klimatreff Selm

Der Klimatreff im offenen Treff versteht sich als Zusammenschluss von Selmer Bürgerinnen und Bürgern, die Impulse zu mehr Klimafreundlichkeit und Nachhaltigkeit in der Stadt setzen möchten. Wir sind eine offene Gruppe und freuen uns jederzeit über Unterstützung! Der Klimatreff findet jeden 4. Mittwoch im Monat statt. Interessierte sind herzlich willkommen!

Ort Selm, Alter Kirchplatz 1, EHRENAMT Rat und Tat

B2424-001F Jeannine Tembaak
Mittwoch* · 26.08.2026 | 19.00 bis 22.00 Uhr | 3x | gebührenfrei

B2424-002F Jeannine Tembaak
Mittwoch* · 27.01.2027 | 19.00 bis 22.00 Uhr | 3x | gebührenfrei

B2424-003F Jeannine Tembaak
Mittwoch* · 28.04.2027 | 19.00 bis 22.00 Uhr | 4x | gebührenfrei

*jeden 4. Mittwoch im Monat



Die Kleine Hilfe

Wir sind ein Team von ehrenamtlichen Helfern, die bei kleinen Problemen und Reparaturen im Haushalt behilflich sind. Wir helfen dir, wenn bei dir im Haushalt zum Beispiel

- eine Glühbirne defekt ist,
- eine Lampe aufgehängt werden muss,
- eine Schublade klemmt,
- ein neuer Spiegel an die Wand muss,
- oder ein Möbelstück zusammengebaut werden soll.

Sprich uns an, vielleicht können wir helfen! Komm vorbei, wir freuen uns auf dich! E-Mail: kleinehilfe@ehrenamt-selm.de

Ort Selm, Alter Kirchplatz 1, EHRENAMT Rat und Tat

B2424-081F Wolfgang Schneider, Jochen Slütter
Donnerstag* · 03.09.2026 | 09.30 bis 11.00 Uhr | 8x

B2424-082F Wolfgang Schneider, Jochen Slütter
Donnerstag* · 07.01.2027 | 09.30 bis 11.00 Uhr | 6x

B2424-083F Wolfgang Schneider, Jochen Slütter
Donnerstag* · 15.04.2027 | 09.30 bis 11.00 Uhr | 6x

*jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat



GESUNDHEIT – PRÄVENTION – ERNÄHRUNG

Gesundheitsbildung bietet dir die Chance, aktiv und gezielt Einfluss auf die verschiedenen Faktoren zu nehmen, die deine Gesundheit bestimmen. Im Mittelpunkt stehen dabei dein körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden. Ein zentrales Anliegen der Familienbildung ist es, Familien in ihrer Gesundheitskompetenz nachhaltig zu stärken.

Unsere vielfältigen Bildungsangebote umfassen die Bereiche Information, Entspannung, Bewegung, Ernährung und Selbsthilfe. Sie werden von qualifizierten Fachkräften aus dem Gesundheitswesen geleitet. So erhältst du fundiertes Wissen und praktische Impulse, um deine Gesundheit eigenverantwortlich zu fördern und langfristig zu erhalten.

GESUNDHEITSBILDUNG

Gesundheitsthemen

Frische Farbe für die grauen Zellen

Ganzheitliches Gedächtnistraining ist mehr als das Lösen von Kreuzworträtseln und Sudokus. Zum Erhalt der geistigen und motorischen Leistungsfähigkeit ist es wichtig, dass Körper, Geist und Seele im Wechsel gefördert und gefordert werden. Nur dann bilden sich neue Nervenzellen und Verbindungen, die zum Erhalt unserer geistigen Funktionen bis ins hohe Alter gebraucht werden. In diesem Kurs trainieren wir Konzentration, Merkfähigkeit, Wahrnehmung und logisches Denken. Nach dem Motto „Anspannen und Entspannen“ wird der Denksport zudem mit Entspannungsübungen aufgelockert. Kleinere Bewegungseinheiten aus dem Bereich der NeuroKinetik® sorgen zudem für Abwechslung und eine gesteigerte körperliche Wahrnehmungsfähigkeit. Für das gesamte Training gilt dabei ein ganz wichtiger Grundsatz: „Es gibt kein Falsch, denn der Weg ist das Ziel!“ Im Vordergrund steht immer der Spaß an den Übungen und das gute Gefühl, etwas erreicht zu haben.

Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

B2423-051 Meike Terbeck
Montag · 19.10. bis 21.12.2026 | 10.00 bis 11.30 Uhr | 3x | gebührenfrei

B2423-052 Meike Terbeck
Montag · 18.01. bis 15.02.2027 | 10.00 bis 11.30 Uhr | 2x | gebührenfrei

B2423-053 Meike Terbeck
Montag · 21.06. bis 19.07.2027 | 10.00 bis 11.30 Uhr | 2x | gebührenfrei



Selbsthilfegruppen

Leben mit der Parkinson Krankheit

Die Parkinson-Gruppe in Selm trifft sich in der Regel einmal im Monat und lädt herzlich alle Betroffenen und ihre Angehörigen dazu ein. Unsere Ziele sind vielfältig:

- Stärkung des Zusammengehörigkeitsgefühls
- Bereitstellung von Informationen zur Erkrankung
- Hilfestellung bei persönlichen Problemen
- Ernährungstipps
- Behandlung von Themen zur Anerkennung als Schwerbehinderung
- Vermittlung des Zugangs zur Erkrankung für Angehörige
- Vorstellung von Krankengymnastik und vieles mehr.

Für jedes Thema laden wir verschiedene Referenten und Referentinnen ein. Natürlich kommt auch die Geselligkeit nicht zu kurz.

Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

B2431-201F Cornelia Meinhardt
Donnerstag · 20.08. bis 17.12.2026 | 15.00 bis 16.30 Uhr | 5x | gebührenfrei

B2431-202F Cornelia Meinhardt
Donnerstag · 21.01. bis 15.07.2027 | 15.00 bis 16.30 Uhr | 7x | gebührenfrei

Chronische Schmerzen

Menschen, die unter chronischen Schmerzen leiden, kennen das Gefühl, nicht mehr ein noch aus zu wissen. Der ständige Schmerz zermüht und führt oft dazu, dass sich die Betroffenen von der Außenwelt abschotten, was das Schmerzempfinden noch verstärken kann. Sie leiden nicht nur körperlich, sondern auch seelisch und sozial. Der Austausch mit anderen Betroffenen in einer Selbsthilfegruppe kann helfen, aus der Isolation herauszufinden. Das Wissen, dass man mit seinem Leiden nicht allein ist, kann Trost spenden. Interessierte Betroffene sind herzlich eingeladen, an diesem Gesprächskreis teilzunehmen und ihn aktiv mitzugestalten. In der Regel findet die Gruppe am ersten Dienstag im Monat statt.

Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

B2431-241F Antje Zeuch
Dienstag · 04.08. bis 01.12.2026 | 10.00 bis 12.00 Uhr | 5x | gebührenfrei

B2431-242F Antje Zeuch
Dienstag · 05.01. bis 06.07.2027 | 10.00 bis 12.00 Uhr | 7x | gebührenfrei

Brustkrebsgruppe – Selbsthilfe – Austausch

Hier hast du die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen und dich gegenseitig zu unterstützen. In unserem geschützten Raum findest du Verständnis für deine Fragen, kannst Mut und Zuversicht schöpfen und lernen, dein alltägliches Leben mit der Erkrankung zu meistern. Unsere Gruppe trifft sich in der Regel jeden zweiten Montag im Monat. Wir freuen uns darauf, dich bei uns willkommen zu heißen und gemeinsam einen unterstützenden Ort zu schaffen, wo du dich verstanden und gestärkt fühlen kannst.

Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

B2431-221F
Montag · 14.09. bis 14.12.2026 | 15.00 bis 17.00 Uhr | 4x | 1,00€*

B2431-222F
Montag · 11.01. bis 12.07.2027 | 15.00 bis 17.00 Uhr | 6x | 1,00€*

*pro Teilnehmer*in pro Kurstag

Offenes Treffen für Eltern mit besonderen Kindern

Eine Gesprächsgruppe für Eltern von Kindern mit Autismus, ADHS und ADS. Der Alltag mit einem besonderen Kind bringt viele schöne Momente, aber auch Herausforderungen mit sich. Dieses offene Treffen richtet sich an Eltern, die sich austauschen, gegenseitig unterstützen und verstanden fühlen möchten. In einer offenen und wertschätzenden Atmosphäre gibt es Raum für Gespräche, Fragen und persönliche Erfahrungen.

Inhalte/Schwerpunkte:

- Austausch mit anderen Eltern
- Gegenseitige Unterstützung und Verständnis
- Raum für Fragen, Sorgen und Erfahrungen
- Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen

Das Treffen findet jeden 1. Mittwoch im Monat statt. Bei Fragen wenden Sie sich gern per Email an elterntreffen-selm@mail.de.

Ort Selm, Ludgerikirchplatz 2, Ludgerihaus

B2431-341F
Mittwoch · 02.09. bis 02.12.2026 | 19.30 bis 21.00 Uhr | 4x | gebührenfrei

B2431-342F
Mittwoch · 06.01. bis 07.07.2027 | 19.30 bis 21.00 Uhr | 7x | gebührenfrei



Selbsthilfegruppe Depressionen

Eine Depression ist viel mehr als nur ein „schlechter Tag“, den jeder mal durchmacht. Gefühle der Antriebslosigkeit, innere Leere, Zukunftsängste, Grübeln und Traurigkeit können über Wochen hinweg das Leben bestimmen. Auch körperliche Symptome wie Schlafstörungen oder Appetitlosigkeit können auftreten.

In unserer Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen steht das offene Gespräch und der Erfahrungsaustausch im Mittelpunkt. Wir hören einander zu und unterstützen uns gegenseitig auf unserem Weg. Es ist wichtig zu wissen, dass Selbsthilfegruppen von den Betroffenen selbst organisiert werden und nicht von einem Therapeuten, einer Therapeutin, Arzt oder Ärztin geleitet werden. Wir treffen uns in der Regel am 1. und 3. Mittwoch im Monat. Wenn du dich angesprochen fühlst und Unterstützung suchst, bist du herzlich eingeladen an unserer Gruppe teilzunehmen. Du bist nicht allein. Bitte melde dich hierzu vorab in der FBS Selm persönlich, per Telefon oder E-Mail unter fbs-selm@bistum-muenster.de

Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

B2431-291F
Mittwoch · 02.09. bis 16.12.2026 | 18.30 bis 20.00 Uhr | 7x | gebührenfrei

B2431-292F
Mittwoch · 20.01. bis 07.07.2027 | 18.30 bis 20.00 Uhr | 12x | gebührenfrei

Demenz

Demenzgruppe Café Atempause

Die Pflege und Begleitung von Menschen mit Demenz stellt Angehörige häufig vor große Herausforderungen und Belastungen. Viele Fragen stellen sich: Was kommt auf mich und den Erkrankten zu? Wie soll ich mit Vergesslichkeit, Orientierungsstörungen und anderen Veränderungen umgehen? Wo bekomme ich Unterstützung?

Wir laden ein zum „Café Atempause“ ins Ehrenamt Rat und Tat, eine Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige von dementiell erkrankten Menschen, die von Mitarbeiter*innen der Diakoniestation Lünen und Selm begleitet wird. Hier könnt ihr euch bei Kaffee und Kuchen eine kleine Auszeit zum „Durchatmen“ nehmen, mit Gleichbetroffenen ins Gespräch kommen und euch gegenseitig austauschen. Die Diakonie-Mitarbeiter*innen geben Anregungen zu den Themen Pflege und Umgang mit Demenz, dabei stehen sie auch für individuelle Fragen zur Verfügung. Die Demenzkranken können nach Absprache mitgebracht werden.

Die Gruppe findet in der Regel jeden 2. Mittwoch des Monats von 15.30 bis 17.00 Uhr statt. Eine Anmeldung über die FBS ist erforderlich.

Ort Selm, Alter Kirchplatz 1, EHRENAMT Rat und Tat

B2431-001 Vivien Neumann
Mittwoch · 12.08. bis 19.12.2026 | 15.30 bis 17.00 Uhr | 5x | gebührenfrei
Eine Kooperation des MGH und der Diakonie Lünen

B2431-002 Vivien Neumann
Mittwoch · 13.01. bis 14.07.2027 | 15.30 bis 17.00 Uhr | 7x | gebührenfrei
Eine Kooperation des MGH und der Diakonie Lünen



GUT ZU WISSEN

Familienbildung im Internet
www.fbs-selm.de

 www.facebook.com/fbsselm

 www.instagram.com/fbs.selm

GUT ZU WISSEN

Immer aktuell informiert sein:
Abonniere unseren Newsletter durch Aktivierung des Buttons auf unserer Homepage oder gib deine E-Mail-Adresse bei der Anmeldung an.

ENTSPANNUNG

Workshops

Seelenauszeit mit Qigong und Klang

Fühlst du dich oft erschöpft und müde? Kennst du dieses Gefühl, nicht ganz in deiner eigenen Lebenskraft zu sein? Sehnst du dich nach einer Auszeit in einer entspannten Atmosphäre, umgeben von Gleichgesinnten und unter einfühlsamer Anleitung? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für dich!

Die sanften und leicht zu erlernenden Qigong-Bewegungen regen deinen Qi (Energie)-Fluss an, bringen dein Gedankenkarussell zum Stillstand und ermöglichen es dir, deinen Körper bewusst zu entspannen. Dein Geist wird klarer, und du lebst ganz im gegenwärtigen Moment. Durch Wahrnehmungsübungen mit Klangschalen wird diese Wirkung vertieft, dein Immunsystem und deine Selbstheilungskräfte können angeregt werden. Zusätzlich erfährst du Wissenswertes über die Herkunft und Wirkungsweise von Qigong und Klangschalen sowie darüber, wie du deinen Alltag achtsamer gestalten kannst. So entsteht eine Mischung aus sanfter Bewegung, Übungen zur Selbstwahrnehmung, Lernen und meditativem Erleben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Komm einfach an, lass dich anleiten und genieße!

Bitte bringe bequeme Kleidung, eine leichte Decke, ein Getränk und gegebenenfalls eine eigene Matte mit. In einer ca. 15-minütigen Pause wird Tee und Obst gereicht.

Ort Selm-Bork, Bahnhofstraße 2, Bewegungsraum

B2432-001 Kathrin Buhl
Samstag · 14.11.2026 | 10.00 bis 14.00 Uhr | 1x | 60,00 €

B2432-002 Kathrin Buhl
Samstag · 13.02.2027 | 10.00 bis 14.00 Uhr | 1x | 60,00 €

B2432-003 Kathrin Buhl
Samstag · 15.05.2027 | 10.00 bis 14.00 Uhr | 1x | 60,00 €



HINWEIS
Faszien Qigong Workshop für Eltern findest du auf Seite 25.



Inspirationstag: Klang & Atem

Gönn dir eine Pause vom Alltag und tanke neue Energie! An diesem besonderen Tag erwarten dich sanfte Atemübungen und die heilsamen Klänge der Klangschalen, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Durch bewusste Atemtechniken gewinnst du neue Kraft und findest innere Ruhe. Die sanften Schwingungen und beruhigenden Klänge der Klangschalen unterstützen dich dabei, loszulassen und dich ganz auf den Moment einzulassen. Sie helfen dir, tief zu entspannen und neue Energie zu schöpfen. Lass dich von den Klängen tragen, spüre die harmonisierende Wirkung deines Atems und kehre mit einem Gefühl der Leichtigkeit und Gelassenheit in deinen Alltag zurück.

Der Tag wird geleitet von Inga Mosch, zertifizierte Klangexpertin des Peter Hess Institutes sowie zertifizierte Entspannungspädagogin des Instituts für Stressbewältigung und Entspannung in Köln.

Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

B2432-005 Inga Mosch
Samstag · 19.09.2026 | 10.00 bis 13.45 Uhr | 1x | 37,50 €

B2432-006 Inga Mosch
Samstag · 28.11.2026 | 10.00 bis 13.45 Uhr | 1x | 37,50 €

B2432-007 Inga Mosch
Samstag · 30.01.2027 | 10.00 bis 13.45 Uhr | 1x | 37,50 €

B2432-008 Inga Mosch
Samstag · 10.04.2027 | 10.00 bis 13.45 Uhr | 1x | 37,50 €

Yoga-Kurse

Yoga ist für alle da!

Anpassbar wie Yoga ist, eignet es sich hervorragend, um von allen Menschen praktiziert zu werden. So tut Yoga auch Menschen mit Beeinträchtigungen gut, sofern der Arzt oder die Ärztin ein OK für achtsame Bewegung gibt. In diesem Workshop sind alle Menschen willkommen, egal ob beweglich wie ein Reh oder doch eher der Panda das Seelentier ist: Wir schauen welche Lösung es für eine wohltuende Yogapraxis gibt. Manchmal braucht es nur kleine Hilfsmittel und Anpassungen, um mit den eigenen „Special Effects“ dabei sein zu können, das hat die Referentin, die selber eine MS mitbringt, in Ihrer Yogalaufbahn gelernt. Und auch, dass das Ego im Yoga eine wichtige Rolle spielt und es manchmal etwas Übung braucht dieses in einer inklusiven Runden in die richtigen Bahnen zu lenken. Nach einer Umfangreichen Ausbildung beim BDY (650 UE) gibt sie ihre Erfahrung jetzt gern weiter, denn Yoga bewegt und tut gut! Wir üben mit einer ausgiebigen Pause in zwei Einheiten, so dass auch zwischendurch Raum für Fragen ist, entspannte und bewegte Abschnitte wechseln sich in den Einheiten ab.



B2432-052 Anja Ernst
Samstag · 17.10.2026 | 09.30 bis 12.30 Uhr | 1x | 10,00 €
Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte



GUT ZU WISSEN

Immer aktuell informiert sein:
Abonniere unseren Newsletter durch Aktivierung des Buttons auf unserer Homepage oder gib deine E-Mail-Adresse bei der Anmeldung an.

Yoga am Morgen

Viele von uns im Westen haben verlernt, wie wichtig es ist, sich auszu-
hen. Es fällt uns schwer, uns vollständig zu entspannen und das Nervensys-
tem zu entlasten, bis hin zu den kleinsten Muskeln. Die Yoga-Übungen sind
einfach und leicht durchzuführen, bieten jedoch hervorragende Ergebnisse.
Sie zeigen uns, dass schon wenige Minuten bewusster, konzentrierter Ruhe
einer mehrstündigen Schlafphase entsprechen können. In diesem Zustand
werden die Nervenzentren mit frischer Lebensenergie gefüllt und die
Widerstandskraft erneuert.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, leichte Decke und falls vorhanden
eine Yogamatte

Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

B2432-070 Andreas Thiede
Freitag · 18.09. bis 16.10.2026 | 08.30 bis 10.00 Uhr | 5x | 40,00 €

B2432-071 Andreas Thiede
Freitag · 06.11. bis 11.12.2026 | 08.30 bis 10.00 Uhr | 6x | 48,00 €

B2432-072 Andreas Thiede
Freitag · 29.01. bis 19.03.2027 | 08.30 bis 10.00 Uhr | 7x | 56,00 €

B2432-073 Andreas Thiede
Freitag · 09.04. bis 02.07.2027 | 08.30 bis 10.00 Uhr | 11x | 88,00 €

B2432-076 Andreas Thiede
Freitag · 18.09. bis 16.10.2026 | 10.00 bis 11.30 Uhr | 5x | 40,00 €

B2432-077 Andreas Thiede
Freitag · 06.11. bis 11.12.2026 | 10.00 bis 11.30 Uhr | 6x | 48,00 €

B2432-078 Andreas Thiede
Freitag · 29.01. bis 19.03.2027 | 10.00 bis 11.30 Uhr | 7x | 56,00 €

B2432-079 Andreas Thiede
Freitag · 09.04. bis 02.07.2027 | 10.00 bis 11.30 Uhr | 11x | 88,00 €

Yoga Kompakt

Mit diesem Kurs wirst du in den Flow kommen. Werde frei und beweglich,
und lass deinen Alltag los. Ein ausgewogener Mix aus Atemtechniken, Me-
ditation und Entspannung mit Übungen aus Hatha-, Vinyasa- und Faszien-
Yoga bringt dich schwingend und fließend ins Gleichgewicht. Egal, ob du
neu beim Yoga bist oder bereits Erfahrung hast – du wirst deinen Körper
und Geist intensiv wahrnehmen, fordern und gleichzeitig befreien.
Tanja Teichert ist eine zertifizierte Yogalehrerin im Berufsverband der Yoga
Vidya Lehrer*innen e.V. (BYV).

Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

B2432-085 Tanja Teichert
Mittwoch · 16.09. bis 14.10.2026 | 18.00 bis 19.30 Uhr | 5x | 50,00 €

B2432-086 Tanja Teichert
Mittwoch · 04.11. bis 16.12.2026 | 18.00 bis 19.30 Uhr | 7x | 70,00 €

B2432-087 Tanja Teichert
Mittwoch · 13.01. bis 17.03.2027 | 18.00 bis 19.30 Uhr | 8x | 80,00 €

B2432-088 Tanja Teichert
Mittwoch · 07.04. bis 26.05.2027 | 18.00 bis 19.30 Uhr | 8x | 80,00 €

B2432-089 Tanja Teichert
Mittwoch · 09.06. bis 14.07.2027 | 18.00 bis 19.30 Uhr | 6x | 60,00 €

B2432-090 Tanja Teichert
Mittwoch · 16.09. bis 14.10.2026 | 19.30 bis 21.00 Uhr | 5x | 50,00 €

B2432-091 Tanja Teichert
Mittwoch · 04.11. bis 16.12.2026 | 19.30 bis 21.00 Uhr | 7x | 70,00 €

B2432-092 Tanja Teichert
Mittwoch · 13.01. bis 17.03.2027 | 19.30 bis 21.00 Uhr | 8x | 80,00 €

B2432-093 Tanja Teichert
Mittwoch · 07.04. bis 26.05.2027 | 19.30 bis 21.00 Uhr | 8x | 80,00 €

B2432-094 Tanja Teichert
Mittwoch · 09.06. bis 14.07.2027 | 19.30 bis 21.00 Uhr | 6x | 60,00 €



Yoga meets Faszien

In diesem Kurs verbinden wir die kraftvollen Praktiken des Yoga mit geziel-
ten Faszienübungen, um deinen Körper und Geist in Einklang zu bringen.
Entdecke die perfekte Verbindung aus körperlichem Training und mentaler
Ausgeglichenheit mit unserem Yoga-Workout meets Faszien Kurs! Dieser
Kurs bietet eine dynamische und kraftvolle Yoga-Praxis, die darauf abzielt,
deine Fitness zu steigern und gleichzeitig Ruhe und Ausgeglichenheit zu
fördern. Durch gezielte Faszienübungen lösen wir Verspannungen, ver-
bessern die Beweglichkeit und fördern die Regeneration deines gesamten
Körpers. Unabhängig von deinem Fitnesslevel oder deiner Yoga-Erfahrung
ist dieser Kurs für alle geeignet, die nach einer ausge-
wogenen und effektiven Trainingsmethode suchen.
Tanja Teichert ist zertifizierte Yogalehrerin Berufsver-
band der Yoga Vidya Lehrer*innen e.V. (BYV).



Ort Selm-Bork, Bahnhofstraße 2, Bewegungsraum

B2432-097 Tanja Teichert
Freitag · 04.09. bis 16.10.2026 | 17.00 bis 18.30 Uhr | 7x | 105,00 €

B2432-098 Tanja Teichert
Freitag · 06.11. bis 18.12.2026 | 17.00 bis 18.30 Uhr | 7x | 105,00 €

B2432-099 Tanja Teichert
Freitag · 15.01. bis 19.03.2027 | 17.00 bis 18.30 Uhr | 10x | 150,00 €

B2432-100 Tanja Teichert
Freitag · 09.04. bis 28.05.2027 | 17.00 bis 18.30 Uhr | 8x | 120,00 €

B2432-101 Tanja Teichert
Freitag · 04.06. bis 16.07.2027 | 17.00 bis 18.30 Uhr | 7x | 105,00 €

Yoga am Morgen in Bork

Yoga ist eine gelungene Kombination aus Körper- und Atemübungen, die für Körper und Geist nicht gesünder sein könnten. Es ist eine hervorragende Entspannungsmethode, die nicht nur bei Stress, sondern auch bei Rückenschmerzen und Verspannungen helfen kann. Durch regelmäßige Yoga-Praxis findest du deine „innere Mitte“ und stärkst sowohl deine psychische als auch körperliche Gesundheit gleichermaßen. Annette Schlüterman ist eine WAY-Yogalehrerin. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, leichte Decke, kleines Kissen und falls vorhanden eine Yogamatte



Ort Selm-Bork, Bahnhofstraße 2, Bewegungsraum

B2432-110 Annette Schlüterman
Freitag · 04.09. bis 16.10.2026 | 08.30 bis 10.00 Uhr | 7x | 91,00€

B2432-111 Annette Schlüterman
Freitag · 06.11. bis 18.12.2026 | 08.30 bis 10.00 Uhr | 7x | 91,00€

B2432-112 Annette Schlüterman
Freitag · 15.01. bis 19.03.2027 | 08.30 bis 10.00 Uhr | 10x | 130,00€

B2432-113 Annette Schlüterman
Freitag · 09.04. bis 21.05.2027 | 08.30 bis 10.00 Uhr | 7x | 91,00€

B2432-114 Annette Schlüterman
Freitag · 04.06. bis 16.07.2027 | 08.30 bis 10.00 Uhr | 7x | 91,00€

B2432-115 Annette Schlüterman
Freitag · 04.09. bis 16.10.2026 | 10.15 bis 11.45 Uhr | 7x | 91,00€

B2432-116 Annette Schlüterman
Freitag · 06.11. bis 18.12.2026 | 10.15 bis 11.45 Uhr | 7x | 91,00€

B2432-117 Annette Schlüterman
Freitag · 15.01. bis 19.03.2027 | 10.15 bis 11.45 Uhr | 10x | 130,00€

B2432-118 Annette Schlüterman
Freitag · 09.04. bis 21.05.2027 | 10.15 bis 11.45 Uhr | 7x | 91,00€

B2432-119 Annette Schlüterman
Freitag · 04.06. bis 16.07.2027 | 10.15 bis 11.45 Uhr | 7x | 91,00€

Yoga am Abend

Dieser Yoga-Kurs richtet sich an alle, die bereits Erfahrungen mit Yoga gesammelt haben und ihre Praxis wieder aufnehmen oder vertiefen möchten. Der Kurs bietet eine ausgewogene Kombination aus Körperübungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama), um Körper und Geist gleichermaßen zu stärken und zu harmonisieren. Dynamische Asanas fördern Flexibilität, Kraft und Balance, während gezielte Atemtechniken Stress abbauen und das Energieniveau steigern. Jede Einheit endet mit einer wohltuenden Entspannungsphase. Manuela Ackfeld ist Yogalehrerin der YSB, Bindu Institut, in der Tradition der Bihar School (BSY).

Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

B2432-120 Manuela Ackfeld
Montag · 07.09. bis 12.10.2026 | 19.45 bis 21.15 Uhr | 6x | 66,00€

B2432-121 Manuela Ackfeld
Montag · 09.11. bis 14.12.2026 | 19.45 bis 21.15 Uhr | 6x | 66,00€

B2432-122 Manuela Ackfeld
Montag · 11.01. bis 15.03.2027 | 19.45 bis 21.15 Uhr | 9x | 99,00€

B2432-123 Manuela Ackfeld
Montag · 05.04. bis 24.05.2027 | 19.45 bis 21.15 Uhr | 7x | 77,00€

B2432-124 Manuela Ackfeld
Montag · 31.05. bis 12.07.2027 | 19.45 bis 21.15 Uhr | 7x | 77,00€

B2432-125 Manuela Ackfeld
Montag · 07.09. bis 12.10.2026 | 18.00 bis 19.30 Uhr | 6x | 66,00€

B2432-126 Manuela Ackfeld
Montag · 09.11. bis 14.12.2026 | 18.00 bis 19.30 Uhr | 6x | 66,00€

B2432-127 Manuela Ackfeld
Montag · 11.01. bis 15.03.2027 | 18.00 bis 19.30 Uhr | 9x | 99,00€

B2432-128 Manuela Ackfeld
Montag · 05.04. bis 24.05.2027 | 18.00 bis 19.30 Uhr | 7x | 77,00€

B2432-129 Manuela Ackfeld
Montag · 31.05. bis 12.07.2027 | 18.00 bis 19.30 Uhr | 7x | 77,00€

Yin Yoga

Dieser Kurs ist ideal für alle, die einen ruhigen und meditativen Yoga-Stil suchen, um ihren Körper zu entspannen und den Geist zu beruhigen. Im Yin Yoga halten wir die einzelnen Asanas über einen längeren Zeitraum, wodurch das tieferliegende Bindegewebe angesprochen und der Energiefluss im Körper harmonisiert wird. Wir legen in dem Kurs den Fokus auf tiefe, passive Dehnungen, kombiniert mit achtsamen Bewegungen. Yin Yoga eignet sich perfekt, um Stress abzubauen, die Flexibilität zu verbessern und den Körper in Balance zu bringen. Janine Horn ist Yin Yoga Lehrerin.

Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

B2432-135 Janine Horn/Manuela Ackfeld
Dienstag · 08.09. bis 13.10.2026 | 19.30 bis 21.00 Uhr | 6x | 66,00€

B2432-136 Janine Horn
Dienstag · 03.11. bis 15.12.2026 | 19.30 bis 21.00 Uhr | 7x | 77,00€

B2432-137 Janine Horn
Dienstag · 12.01. bis 16.03.2027 | 19.30 bis 21.00 Uhr | 10x | 110,00€

B2432-138 Janine Horn/Manuela Ackfeld
Dienstag · 06.04. bis 25.05.2027 | 19.30 bis 21.00 Uhr | 8x | 88,00€

B2432-139 Janine Horn
Dienstag · 01.06. bis 13.07.2027 | 19.30 bis 21.00 Uhr | 7x | 77,00€

B2432-140 Janine Horn/Manuela Ackfeld
Dienstag · 08.09. bis 13.10.2026 | 18.00 bis 19.30 Uhr | 6x | 66,00€

B2432-141 Janine Horn
Dienstag · 03.11. bis 15.12.2026 | 18.00 bis 19.30 Uhr | 7x | 77,00€

B2432-142 Janine Horn
Dienstag · 12.01. bis 16.03.2027 | 18.00 bis 19.30 Uhr | 10x | 110,00€

B2432-143 Janine Horn/Manuela Ackfeld
Dienstag · 06.04. bis 25.05.2027 | 18.00 bis 19.30 Uhr | 8x | 88,00€

B2432-144 Janine Horn
Dienstag · 01.06. bis 13.07.2027 | 18.00 bis 19.30 Uhr | 7x | 77,00€

HINWEIS
Einen Entspannungskurs für
Schulter und Nacken speziell für
Eltern findest du auf Seite 25.

Qigong

Qigong – Harmonie in Bewegung

Die ganzheitliche Praxis des Qigong vereint Körper, Geist und Atem in harmonischer Einheit. Sanfte, fließende Bewegungen helfen, den Geist zu klären, den Atem natürlich und gleichmäßig fließen zu lassen und die Muskulatur sanft zu entspannen. Gleichzeitig wird die Tiefenmuskulatur angesprochen und somit der Bewegungsapparat gestärkt. Durch regelmäßiges Üben können Gesundheit und Wohlbefinden gefördert sowie die Lebensenergie nachhaltig angeregt werden. Ergänzt wird die körperliche Aktivierung durch eine tiefenentspannende Einheit – sei es eine Meditation oder Fantasiereise –, die die Sinne nach innen lenkt und dich mit einem Lächeln in den wohlverdienten Feierabend begleitet. Kathrin Buhl ist zertifizierte Qi Gong Lehrerin.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und ein Kissen

Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

B2432-311 Kathrin Buhl
Dienstag · 08.09. bis 13.10.2026 | 18.30 bis 20.00 Uhr | 6x | 66,00€

B2432-312 Kathrin Buhl
Dienstag · 03.11. bis 01.12.2026 | 18.30 bis 20.00 Uhr | 5x | 55,00€

B2432-313 Kathrin Buhl
Dienstag · 19.01. bis 16.03.2027 | 18.30 bis 20.00 Uhr | 9x | 99,00€

B2432-314 Kathrin Buhl
Dienstag · 13.04. bis 29.06.2027 | 18.30 bis 20.00 Uhr | 12x | 132,00€



Resilienz & Selbstfürsorge

Zeit für Mich – Mehr als nur müde

Viele Frauen kennen dieses Gefühl: müde sein, erschöpft sein, ausgebrannt sein – und nicht genau wissen, warum die Kraft fehlt, obwohl man doch „funktioniert“. In diesem Kurs darfst du ankommen. So wie du bist. Ohne etwas erklären zu müssen. Hier darf alles sein: Müdigkeit, Zweifel, Ruhebedürfnis, aber auch leise Sehnsucht nach dir selbst. Gemeinsam schauen wir behutsam darauf, was dich müde macht, wie dein Körper Erschöpfung ausdrückt und was du jetzt wirklich brauchst. Du lernst, wieder bei dir anzukommen, deinen Körper bewusster zu spüren. In jeder Einheit verbinden wir achtsamen Austausch mit Körper- und Atemarbeit. Du bekommst einfache Handlungsimpulse und Atemtechniken an die Hand, die dich auch im Alltag unterstützen können. Sanfte Entspannung, Klang und stille Momente helfen dabei, Erlebtes zu integrieren. Dieser Kurs ist kein „Programm“, das etwas aus dir machen will. Er ist eine Einladung, dich selbst wieder ernst zu nehmen. In deinem Tempo. In deinem Körper. In deiner Kraft. Entspannung inklusive. Der Kurs wird geleitet von Inga Mosch, zertifizierte Klangexpertin des Peter-Hess-Institutes sowie zertifizierte Entspannungspädagogin des Instituts für Stressbewältigung und Entspannung in Köln.

Ort Selm-Bork, Bahnhofstraße 2, Bewegungsraum

B2432-451 Inga Mosch
Donnerstag · 03.09. bis 15.10.2026 | 17.30 bis 19.00 Uhr | 7x | 105,00 €

B2432-452 Inga Mosch
Donnerstag · 05.11. bis 17.12.2026 | 17.30 bis 19.00 Uhr | 6x | 90,00 €

B2432-453 Inga Mosch
Donnerstag · 07.01. bis 18.03.2027 | 17.30 bis 19.00 Uhr | 11x | 165,00 €

B2432-454 Inga Mosch
Donnerstag · 08.04. bis 20.05.2027 | 17.30 bis 19.00 Uhr | 6x | 90,00 €

B2432-455 Inga Mosch
Donnerstag · 03.06. bis 15.07.2027 | 17.30 bis 19.00 Uhr | 7x | 105,00 €

HINWEIS
Einen Entspannungskurs für Eltern und Kinder findest du auf Seite 35.



Inga Mosch



Zurück zu dir - Dein Weg zum inneren Neustart

Vielleicht kennst du dieses Gefühl: Du funktionierst, hältst durch und bist trotzdem müde. Erschöpft. Ausgebrannt. Irgendwo auf dem Weg hast du dich selbst ein Stück verloren. Dieser Kurs ist eine Einladung, innezuhalten – nicht um dich zu verändern, sondern um wieder zu dir selbst zu finden. Wir gehen gemeinsam dem nach, was dich müde macht, warum dein Körper Signale sendet und was du jetzt brauchst, um wieder in Verbindung mit dir selbst zu kommen. Wir schauen behutsam auf Erschöpfung, übergangene Bedürfnisse, Grenzen und Selbstwert. Ohne Leistung oder Optimierung. Es geht darum, wieder zu fühlen, deinen Körper wahrzunehmen und zu erkennen, was dir guttut. Im geschützten Kreis von Frauen darfst du ankommen, so wie du bist. Austausch, Körper- und Atemarbeit, sanfte Entspannung und Klang helfen dir, Erlebtes zu integrieren und neue Klarheit zu gewinnen. Am Ende bist du nicht „fertig“, sondern bestärkt. Verbunden mit dir selbst, mit einem besseren Gespür für deine Bedürfnisse, mehr Vertrauen in dich und Impulsen, die dich auch über den Kurs hinausbegleiten. Du musst nichts beweisen. Du darfst einfach du sein.

Ort Selm-Bork, Bahnhofstraße 2, Bewegungsraum

B2432-460 Inga Mosch
Montag · 07.09. bis 12.10.2026 | 19.15 bis 20.45 Uhr | 6x | 90,00 €

B2432-461 Inga Mosch
Montag · 02.11. bis 21.12.2026 | 19.15 bis 20.45 Uhr | 8x | 120,00 €

B2432-462 Inga Mosch
Montag · 11.01. bis 15.03.2027 | 19.15 bis 20.45 Uhr | 10x | 150,00 €

B2432-463 Inga Mosch
Montag · 05.04. bis 24.05.2027 | 19.15 bis 20.45 Uhr | 7x | 105,00 €

B2432-464 Inga Mosch
Montag · 31.05. bis 12.07.2027 | 19.15 bis 20.45 Uhr | 7x | 105,00 €

FITNESS UND BEWEGUNG

Regelmäßige Bewegung ist ein echter Schlüssel zu mehr Lebensqualität. Sie stärkt nicht nur deinen Körper, sondern auch dein Wohlbefinden. Eine gute Fitness bildet die Grundlage für Mobilität, Selbstständigkeit und ein aktives Leben – in jedem Alter. Doch Bewegung kann noch mehr: Sie bringt nicht nur Muskeln und Gelenke in Schwung, sondern wirkt sich auch positiv auf die Psyche aus. Wer sich regelmäßig bewegt, fühlt sich ausgeglichener, stressresistenter und einfach wohler in der eigenen Haut.

Full Body Workout

Erlebe ein energiegeladenes Ganzkörpertraining, das aus einer Vielfalt an Trainingsformen besteht! Freue dich auf eine abwechslungsreiche Mischung aus Aerobic & Dance, Funktionsgymnastik, Pilates sowie Stretch & Relax. Hier trainierst du Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit – und das Beste daran? Der Spaß und die Freude an der Bewegung stehen immer im Mittelpunkt!

Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

B2433-101 Nicole Zeidler-Koch
Mittwoch · 16.09. bis 02.12.2026 | 18.00 bis 19.15 Uhr | 10x | 81,50€

B2433-102 Nicole Zeidler-Koch
Mittwoch · 13.01. bis 17.03.2027 | 18.00 bis 19.15 Uhr | 10x | 81,50€

B2433-103 Nicole Zeidler-Koch
Mittwoch · 07.04. bis 07.07.2027 | 18.00 bis 19.15 Uhr | 14x | 114,10€



Fit mit Musik und Bewegung

In diesem Kurs wird mit Musik und Freude an der Bewegung die gesamte Körpermuskulatur trainiert, wobei der Schwerpunkt auf dem Rücken liegt. Dabei werden Koordination, Balance sowie Grob- und Feinmotorik berücksichtigt. Besonderes Augenmerk liegt auf dem Wechselspiel von Spannung und Entspannung. Zusätzliche Abwechslung wird durch den Einsatz kleiner Geräte wie Hanteln, Gymnastikbälle und Therabänder geboten.

Ort Selm, Schulstraße 2, Turnhalle Lutherschule

B2433-112 Birgit Köpping
Dienstag · 08.09. bis 15.12.2026 | 19.30 bis 20.30 Uhr | 13x | 71,50€

B2433-113 Birgit Köpping
Dienstag · 12.01. bis 16.03.2027 | 19.30 bis 20.30 Uhr | 8x | 44,00€

B2433-114 Birgit Köpping
Dienstag · 06.04. bis 13.07.2027 | 19.30 bis 20.30 Uhr | 14x | 77,00€

Selbst Kursleitung werden?
Hast du Lust, deine Begeisterung und dein Können weiterzugeben? Dann melde dich gern in der FBS!

Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik ist eine gezielte Gymnastik im ganzheitlichen Sinn, um deine Wirbelsäule zu stabilisieren und flexibel zu halten. Bitte beachte, dass Wirbelsäulengymnastik bei ernsthaften Beschwerden nicht die ärztliche Behandlung oder spezielle Krankengymnastik ersetzt.

Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

B2433-120 Barbara Groß-Hartmann
Dienstag · 08.09. bis 08.12.2026 | 08.30 bis 09.30 Uhr | 12x | 60,00€

B2433-121 Barbara Groß-Hartmann
Dienstag · 12.01. bis 16.03.2027 | 08.30 bis 09.30 Uhr | 9x | 45,00€

A2433-122 Barbara Groß-Hartmann
Dienstag · 06.04. bis 13.07.2027 | 08.30 bis 09.30 Uhr | 12x | 60,00€

B2433-123 Barbara Groß-Hartmann
Dienstag · 08.09. bis 08.12.2026 | 09.30 bis 10.30 Uhr | 12x | 60,00€

B2433-124 Barbara Groß-Hartmann
Dienstag · 12.01. bis 16.03.2027 | 09.30 bis 10.30 Uhr | 9x | 45,00€

B2433-125 Barbara Groß-Hartmann
Dienstag · 06.04. bis 06.07.2027 | 09.30 bis 10.30 Uhr | 12x | 60,00€

B2433-126 Barbara Groß-Hartmann
Dienstag · 08.09. bis 15.12.2026 | 10.40 bis 11.40 Uhr | 12x | 60,00€

B2433-127 Barbara Groß-Hartmann
Dienstag · 12.01. bis 16.03.2027 | 10.40 bis 11.40 Uhr | 9x | 45,00€

B2433-128 Barbara Groß-Hartmann
Dienstag · 06.04. bis 06.07.2027 | 10.40 bis 11.40 Uhr | 12x | 60,00€



Wirbelsäulengymnastik in Lünen

Wirbelsäulengymnastik ist eine gezielte Gymnastik im ganzheitlichen Sinn, um deine Wirbelsäule zu stabilisieren und flexibel zu halten. Diese Rücken-schule kombiniert Elemente aus Yoga und Pilates mit Faszientraining.

Ort Lünen, Matthias-Claudius-Straße 9, Turnhalle Grundschule Wethmar

B2433-131 Isabella Leite Neves
Dienstag · 08.09. bis 08.12.2026 | 18.30 bis 19.30 Uhr | 12x | 40,80€

B2433-132 Isabella Leite Neves
Dienstag · 12.01. bis 13.07.2027 | 18.30 bis 19.30 Uhr | 24x | 81,60€

Körpertraining von Kopf bis Fuß

Schule deine eigene Körperwahrnehmung, denn nur so entdeckst du deine ungesunden Bewegungsgewohnheiten. Fehlhaltungen und ungünstige Bewegungsmuster sind oft die Ursache für Verspannungen und Schmerzen. In diesem Kurs wirst du bessere Bewegungsalternativen entdecken, die bisher ungenutzt blieben. Das Erlernen dieser neuen Routinen wird dir helfen, dich körperlich und geistig fitter zu fühlen. Du benötigst keine besonderen körperlichen Voraussetzungen für diesen Kurs, bei dem jedes Alter herzlich willkommen ist. Beachte jedoch bitte, dass alle Übungen ausschließlich auf der Matte am Boden durchgeführt werden. Frau Margit Proske ist eine erfahrene staatlich anerkannte Physiotherapeutin.

Ort Selm-Bork, Bahnhofstraße 2, Bewegungsraum

B2432-201 Margit Proske
Mittwoch · 09.09. bis 21.10.2026 | 09.30 bis 10.30 Uhr | 6x | 60,00€

B2432-202 Margit Proske
Mittwoch · 04.11. bis 16.12.2026 | 09.30 bis 10.30 Uhr | 7x | 70,00€

B2432-203 Margit Proske
Mittwoch · 13.01. bis 17.03.2027 | 09.30 bis 10.30 Uhr | 10x | 100,00€

B2432-204 Margit Proske
Mittwoch · 07.04. bis 14.07.2027 | 09.30 bis 10.30 Uhr | 15x | 150,00€



Aktiv-Gymnastik am Morgen

Für unseren Körper gilt dasselbe wie für das Fahrradfahren: Nur wer sich bewegt, bleibt im Gleichgewicht. Mit jedem Jahr, das wir älter werden, können jedoch die unterschiedlichsten Problemchen auftreten. In diesem Kurs möchte ich genau darauf eingehen. Wir werden mit viel Spaß, lockeren Schwingungen und Bewegungen deinen Körper mobilisieren. Unser Ziel ist es, die Gelenke und die Wirbelsäule wieder flexibel zu machen und somit das Gleichgewicht zu trainieren. Beweglichkeit und gute Koordination der Muskeln beugen bis ins hohe Alter der Sturzgefahr vor. Das Training findet hauptsächlich im Stand statt, es gibt jedoch auch die Möglichkeit, zeitweise im Sitzen teilzunehmen. Am Ende jeder Stunde erwarten dich abwechslungsreiche Entspannungsangebote. Komm mit und erlebe, wie wir gemeinsam deinen Körper fit und beweglich halten – für ein Leben in Balance und voller Vitalität!

Ort Selm-Bork, Bahnhofstraße 2, Bewegungsraum

B2433-151 Margit Proske
Montag · 07.09. bis 19.10.2026 | 09.30 bis 10.30 Uhr | 6x | 60,00€

B2433-152 Margit Proske
Montag · 02.11. bis 14.12.2026 | 09.30 bis 10.30 Uhr | 7x | 70,00€

B2433-153 Margit Proske
Montag · 11.01. bis 15.03.2027 | 09.30 bis 10.30 Uhr | 10x | 100,00€

B2433-154 Margit Proske
Montag · 05.04. bis 12.07.2027 | 09.30 bis 10.30 Uhr | 14x | 140,00€

B2433-157 Margit Proske
Montag · 07.09. bis 19.10.2026 | 11.00 bis 12.00 Uhr | 6x | 60,00€

B2433-158 Margit Proske
Montag · 02.11. bis 14.12.2026 | 11.00 bis 12.00 Uhr | 7x | 70,00€

B2433-159 Margit Proske
Montag · 11.01. bis 15.03.2027 | 11.00 bis 12.00 Uhr | 10x | 100,00€

B2433-160 Margit Proske
Montag · 05.04. bis 12.07.2027 | 11.00 bis 12.00 Uhr | 14x | 140,00€



B2433-163 Margit Proske
Mittwoch · 09.09. bis 21.10.2026 | 11.00 bis 12.00 Uhr | 6x | 60,00€

B2433-164 Margit Proske
Mittwoch · 04.11. bis 16.12.2026 | 11.00 bis 12.00 Uhr | 7x | 70,00€

B2433-165 Margit Proske
Mittwoch · 13.01. bis 17.03.2027 | 11.00 bis 12.00 Uhr | 10x | 100,00€

B2433-166 Margit Proske
Mittwoch · 07.04. bis 14.07.2027 | 11.00 bis 12.00 Uhr | 15x | 150,00€

GUT ZU WISSEN

Bewegungsraum Bork
Weitere Angebote zur Bewegung und Entspannung unter www.bewegungsraum-bork.com



Fit im Alter

Beweglich und aktiv bis ins hohe Alter

In diesem Kurs erwarten dich Bewegungsaktivitäten im Stand und auf dem Hocker, die zu einer positiven emotionalen Ausgeglichenheit führen. Durch gezielte Gymnastik werden deine Muskeln gestärkt und durch Dehn- und Mobilisationsübungen wird eine bessere Beweglichkeit geschaffen. Wir werden uns auch mit dem Thema „Sturzprophylaxe“ beschäftigen, um den Gefahren von Stürzen im Alltag entgegenzuwirken. Besonders nach einer Operation oder bei Fibromyalgie sowie bei Einschränkungen nach einer Krebserkrankung können einfache Massage-, Atem- und Entspannungsübungen helfen, dein körperliches Wohlbefinden wiederzugewinnen. Gemeinsam werden wir daran arbeiten, dass du dich fit, beweglich und wohl fühlst!

Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

B2433-141 Gisela Groesdonk
Donnerstag · 03.09. bis 19.11.2026 | 09.15 bis 10.15 Uhr | 10x | 50,00€

B2433-142 Gisela Groesdonk
Donnerstag · 07.01. bis 11.03.2027 | 09.15 bis 10.15 Uhr | 10x | 50,00€

B2433-143 Gisela Groesdonk
Donnerstag · 08.04. bis 24.06.2026 | 09.15 bis 10.15 Uhr | 10x | 50,00€

B2433-144 Gisela Groesdonk
Donnerstag · 03.09. bis 19.11.2026 | 10.30 bis 11.30 Uhr | 10x | 50,00€

B2433-145 Gisela Groesdonk
Donnerstag · 07.01. bis 11.03.2027 | 10.30 bis 11.30 Uhr | 10x | 50,00€

B2433-146 Gisela Groesdonk
Donnerstag · 08.04. bis 24.06.2026 | 10.30 bis 11.30 Uhr | 10x | 50,00€



Tanz-Fitness



Zumba® mit Ionela

Bist du bereit für jede Menge Energie, Spaß und Bewegung? In unserem Zumba®-Kurs kommst du ins Schwitzen ohne es überhaupt zu merken! Mit rhythmischer Musik, mitreißenden Choreografien und abwechslungsreichen Moves trainierst du Ausdauer, Koordination und Muskelkraft. Unsere ausgebildete, lizenzierte Zumba®-Trainerin führt dich sicher durch jede Einheit, zeigt Schritt für Schritt die Moves und sorgt dafür, dass jede*r Spaß am Tanzen hat – egal auf welchem Level. Ob Anfänger*in oder erfahrene Tänzer*in: Bei Zumba® zählt nur eines: Freude an der Bewegung! Komm vorbei, lass den Alltag hinter dir, tanze mit uns und spüre, wie Energie und gute Laune zurückkehren.

Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

B2433-310 Ionela Mihaita
Donnerstag · 03.09. bis 15.10.2026 | 17.30 bis 18.30 Uhr | 7x | 49,00€

B2433-311 Ionela Mihaita
Donnerstag · 05.11. bis 17.12.2026 | 17.30 bis 18.30 Uhr | 7x | 49,00€

B2433-312 Ionela Mihaita
Donnerstag · 07.01. bis 18.03.2027 | 17.30 bis 18.30 Uhr | 11x | 77,00€

B2433-313 Ionela Mihaita
Donnerstag · 08.04. bis 15.07.2027 | 17.30 bis 18.30 Uhr | 13x | 91,00€

Latino-Fitness „Low Impact“

Tauche ein in die Welt der Latino-Fitness mit niedriger Intensität, perfekt geeignet für alle, die mit allgemeinen Gelenkproblemen oder Übergewicht zu kämpfen haben. Seit vielen Jahren begeistert unsere Tanzlehrerin Susanne Bartsch ihre Teilnehmer*innen mit einem mitreißenden Mix aus Latino-Musik und einem ausgelassenen Bewegungsangebot. In diesem Kurs kannst du sofort mitmachen und in deinem eigenen Tempo und Intensität den Spaß am eigenen Tun für dich entdecken. Hier geht es nicht darum, etwas „richtig“ zu machen, sondern einfach darum, etwas zu tun und dabei Freude zu empfinden. Denn Bewegung tut gut – und mit Spaß dabei sogar noch mehr! Unsere Latino-Fitness eignet sich nicht nur für alle, die gerade erst ihren Weg zu einem sportlichen und gesunden Leben beginnen, sondern auch für Menschen mit Einschränkungen und Behinderungen. Komm und mach mit bei unserer Fitness-Party mit fetziger lateinamerikanischer Musik wie Salsa, Merengue, Cumbria und Reggaeton! Es ist Zeit, den Rhythmus zu spüren und gemeinsam fit zu werden. Wir freuen uns auf dich!

Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

B2433-320 Susanne Bartsch
Dienstag · 08.09. bis 13.10.2026 | 17.00 bis 18.00 Uhr | 6x | 39,00€

B2433-321 Susanne Bartsch
Dienstag · 03.11. bis 08.12.2026 | 17.00 bis 18.00 Uhr | 6x | 39,00€

B2433-322 Susanne Bartsch
Dienstag · 12.01. bis 16.03.2027 | 17.00 bis 18.00 Uhr | 9x | 58,50€

B2433-323 Susanne Bartsch
Dienstag · 06.04. bis 06.07.2027 | 17.00 bis 18.00 Uhr | 13x | 84,50€

Latino-Fitness

Seit vielen Jahren begeistert unsere Trainerin und Tanzlehrerin Susanne Bartsch ihre Teilnehmer*innen mit einem mitreißenden Mix aus Latino-Musik und einem ausgelassenen Bewegungsangebot. Hier kann jede*r sofort mitmachen und in ihrem eigenen Tempo und Intensität den Spaß am eigenen Tun für sich entdecken. In unserem Kurs geht es nicht darum, etwas „richtig“ zu machen, sondern einfach darum, aktiv zu sein und Freude zu empfinden. Denn Bewegung tut gut – und mit Spaß dabei sogar noch mehr. Unsere Latino-Fitness eignet sich für alle, die gerade erst ihren Weg zu einem sportlichen und gesunden Leben beginnen, sowie für Menschen mit Einschränkungen und Behinderungen. Mach mit bei unserer Fitness-Party mit fetziger lateinamerikanischer Musik wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton. Es ist Zeit, den Rhythmus zu spüren und gemeinsam fit zu werden. Wir laden dich herzlich ein, dabei zu sein!

Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

B2433-324 Susanne Bartsch
Dienstag · 08.09. bis 13.10.2026 | 18.30 bis 19.30 Uhr | 6x | 39,00€

B2433-325 Susanne Bartsch
Dienstag · 03.11. bis 08.12.2026 | 18.30 bis 19.30 Uhr | 6x | 39,00€

B2433-326 Susanne Bartsch
Dienstag · 12.01. bis 16.03.2027 | 18.30 bis 19.30 Uhr | 9x | 58,50€

B2433-327 Susanne Bartsch
Dienstag · 06.04. bis 06.07.2027 | 18.30 bis 19.30 Uhr | 13x | 84,50€

GUT ZU WISSEN

Immer aktuell informiert sein:
Abonniere unseren Newsletter durch Aktivierung des Buttons auf unserer Homepage oder gib deine E-Mail-Adresse bei der Anmeldung an.

GUT ZU WISSEN

Familienbildung im Internet
www.fbs-selm.de

-  www.facebook.com/fbsselm
-  www.instagram.com/fbs.selm

Tanz-Kurse

Tanz-Workshop: Salsa Ü40

Salsa tanzen? Aber natürlich, mit Vergnügen!

Nicht immer möchten wir mit den jüngsten Tänzern und Tänzerinnen zusammen sein. Und nicht immer wollen wir es so laut! Und bitte nicht ganz so rasant! Diese und ähnliche Rückmeldungen unserer Teilnehmer*innen haben uns dazu inspiriert, ein besonderes Angebot vorzustellen – Salsa Ü40! Bei uns kannst du Salsa, Merengue und Bachata erlernen und tanzen – jedoch nicht mit der Lautstärke, Geschwindigkeit und Akrobatik der 20-Jährigen. Stattdessen legen wir Wert auf Geschmeidigkeit, Eleganz und eine erotische Ausstrahlung, wie sie beispielsweise im „Buena Vista Social Club“ zu sehen ist. Zu klassischer und moderner karibischer Musik möchten wir dich in Bewegung bringen.

Unser Salsa-Kurs ist für Paare gedacht – nicht für Akrobaten! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, bitte bringe jedoch saubere Wechselschuhe und etwas zu trinken mit. Eine Anmeldung als Paar ist nicht notwendig!

B2433-440 Susanne Bartsch

Sonntag · 11.10.2026 | 15.00 bis 18.00 Uhr | 1x | 40,00€

Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

Tanz-Workshop: Swing

Tauche ein in die mitreißende Welt des Swing-Tanzes!

In diesem Kurs bekommst du eine umfassende Einführung in den Swing, einen lebhaften und energiegeladenen Tanzstil, der in den 1920er Jahren entstanden ist und bis heute begeistert. Wir starten mit den grundlegenden Elementen des Swing. Du lernst, wie du dich mühelos zu verschiedenen Tempi bewegst und entwickelst ein Verständnis für die rhythmische Vielfalt des Swing. Unser Kurs richtet sich sowohl an Anfänger*innen als auch an fortgeschrittene Tänzer*innen. Wir passen uns individuell an, um den Bedürfnissen der Teilnehmer*innen gerecht zu werden. Bitte denke daran, saubere Wechselschuhe und etwas zu trinken mitzubringen. Eine Anmeldung als Paar ist nicht erforderlich!

B2433-441 Susanne Bartsch

Sonntag · 18.04.2027 | 14.00 bis 17.00 Uhr | 1x | 40,00€

Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte



KurzKurs: Disco Fox

Let’s dance! Disco Fox – der ultimative Party-Tanz!

Wir zeigen dir die Grundschr tte sowie einige Figurenvariationen wie die Damendrehung oder die Brezel. Du wirst garantiert auf der nächsten Party erfolgreich sein. Erlebe eine Menge Spaß mit Tanz und Musik zusammen mit deinem Partner oder deiner Partnerin. Wir bringen dir die Grundschr tte sowie die wichtigsten Figuren bei, die dich auf jeder Tanzfläche sicher wirken lassen. Und falls du bereits Vorkenntnisse hast, zeigen wir dir gerne einige neue Figuren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, und es gibt keinen Leistungsdruck!

Eine Anmeldung als Paar ist nicht notwendig. Bitte denk daran, saubere Wechselschuhe und etwas zu trinken mitzubringen. Bei uns sind natürlich auch reine Frauen- oder M nnerpaare herzlich willkommen.

B2433-442 Susanne Bartsch

Samstag · 14.11. bis 28.11.2026 | 17.30 bis 19.00 Uhr | 3x | 60,00€

Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte



KurzKurs: Crash! Party & Hochzeit

Willkommen zu unserem beliebten Crashkurs, in dem wir uns um jedes Paar individuell kümmern. Unser Tanzkurs richtet sich an Hochzeitspaare, Hochzeitsgäste und allgemein an Partybesucher, die nicht nur herumstehen möchten. Bei uns lernst du schnell die Grundlagen des Disco Fox, des Langsamen Walzers und des Wiener Walzers – alles, was du für eine Party oder Hochzeit brauchst. Bring einfach deine Eltern oder Trauzeugen mit und genieße gemeinsame Zeit und Vorfreude auf das Fest. Wenn du magst, bring doch deine Lieblingsmusik mit, wir beraten dich gerne dazu. Es wäre toll, wenn du deine Hochzeitsschuhe zum Kurs mitbringst. So sind deine Schuhe bereits eingelaufen für deinen großen Tag und jeder Schritt sitzt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte denke daran, saubere Wechselschuhe und etwas zu trinken mitzubringen. Eine Anmeldung als Paar ist nicht notwendig.

B2433-443 Susanne Bartsch

Sonntag · 28.02. bis 14.03.2027 | 17.30 bis 19.00 Uhr | 3x | 60,00€

Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

Tanz-Workshop: Just Dance – Solo, aber nicht allein

Das klingt doch nach einer tollen Möglichkeit, Tanzspa  zu erleben, ganz ohne Partner, aber dennoch im Einklang mit der Gruppe! Linedance kombiniert hier verschiedene Tanzstile wie Latin, Mambo, Discofox und mehr, sorgen so für Abwechslung und eine spannende Mischung an Bewegungen. Besonders cool ist, dass man zu moderner Popmusik genauso tanzen kann wie zu traditionellen Western- und Country-Rhythmen. So ein Kurs ist perfekt, um neue Tänze zu lernen, während man gleichzeitig die Bewegungen anderer nachahmt. Es fördert das Gemeinschaftsgefühl und die Freude an der Musik.

B2433-444 Susanne Bartsch

Samstag · 12.06. bis 26.06.2027 | 14.30 bis 16.00 Uhr | 3x | 60,00€

Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

Tanzen ohne Grenzen – gemeinsam in Bewegung



Tanzen verbindet! Unser inklusiver Tanznachmittag lädt Menschen mit und ohne Behinderung jeden Alters ein, gemeinsam Musik zu erleben und sich frei zu bewegen. Ob du einfach nach deinem eigenen Rhythmus tanzen möchtest oder Lust hast, neue Bewegungen auszuprobieren – beides ist willkommen! Wir geben Bewegungsanregungen, die zum Mitmachen einladen, lassen aber auch Raum für eigene Ausdrucksformen. Egal, ob jung oder alt, mit oder ohne Tanzerfahrung – hier zählt die gemeinsame Freude an der Bewegung. Komm vorbei und tanze mit uns – egal, ob allein, zu zweit oder in der Gruppe!

Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

B2433-500F Susanne Bartsch

Freitag · 25.09.2026 | 16.00 bis 17.30 Uhr | 1x | gebührenfrei

B2433-501F Susanne Bartsch

Freitag · 27.11.2026 | 16.00 bis 17.30 Uhr | 1x | gebührenfrei



ERNÄHRUNG – KOCHEN

Mittagstisch im Ehrenamt Rat und Tat



Suppenliebe im Ehrenamt Rat und Tat

(Suppen-)Liebe geht durch den Magen! Die Gäste des Ehrenamts Rat und Tat am Alten Kirchplatz 1 in Selm kommen an jedem 3. Donnerstag im Monat ab 12.00 Uhr in den Genuss frisch gekochter Suppe. Der Teller kostet 2,50 Euro inklusive einem halben Brötchen und einer Kelle Nachschlag für alle, die einfach nicht genug von dem leckeren Eintopf bekommen können.

Ort Selm, Alter Kirchplatz 1, EHRENAMT Rat und Tat

Reibplätzchen im Ehrenamt Rat und Tat

An jedem 1. Donnerstag im Monat gibt es mittags leckere, selbstgebackene Reibplätzchen im Ehrenamt Rat und Tat. Kommt vorbei und lasst es euch schmecken!

Ort Selm, Alter Kirchplatz 1, EHRENAMT Rat und Tat



Kochwerkstatt

Entdecke die Lust am Kochen! Von süß bis herzhaft, international, saisonal, exotisch, vegetarisch, regional und vieles mehr. In unseren Kochkursen zaubert ihr unter professioneller Anleitung euer ganz eigenes Wohlfühlessen.

Kochtreff am Morgen

In diesem Kurs laden wir alle Küchenbegeisterten ein, gemeinsam die faszinierende Welt des Kochens zu erkunden. Egal, ob du Anfänger*in bist oder bereits Erfahrung in der Küche hast, hier findest du Inspiration, Tipps und Tricks für deine kulinarischen Abenteuer. Von einfachen Alltagsgerichten bis hin zu raffinierten Menüs – wir decken eine breite Palette von Rezepten und Kochtechniken ab, damit jede*r Teilnehmer*in etwas Neues lernen und ausprobieren kann.

Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

B2434-001 Gabriele Heineke
Montag · 28.09. bis 23.11.2026 | 10.00 bis 13.45 Uhr | 2x | 38,00€*

B2434-002 Referent*in wird noch bekannt gegeben
Montag · 25.01. bis 28.06.2027 | 10.00 bis 13.45 Uhr | 5x | 95,00€*

*zuzüglich Lebensmittel



Gemeinsam genießen – Inklusiver Kochworkshop



Unser inklusiver Koch-Workshop lädt Menschen aller Hintergründe, Fähigkeiten und Erfahrungsstufen dazu ein, gemeinsam die Freude am Kochen zu entdecken. In einer offenen und barrierefreien Umgebung schaffen wir eine Atmosphäre, in der jeder willkommen ist und aktiv teilnehmen kann. Unter Anleitung erfahrener Kochreferentinnen lernen die Teilnehmenden, einfache und kreative Gerichte zuzubereiten – mit Fokus auf frische, saisonale Zutaten und eine ausgewogene Ernährung. Dabei legen wir Wert auf Teamarbeit, gegenseitige Unterstützung und den Austausch von Ideen, sodass jeder seine individuellen Stärken einbringen kann. Der Workshop ist so gestaltet, dass er auf unterschiedliche Bedürfnisse eingeht, sei es durch leichte Sprache, angepasste Arbeitsmaterialien oder Hilfsmittel für motorische Einschränkungen. Unser Ziel ist es, nicht nur kulinarische Fähigkeiten zu vermitteln, sondern auch das gemeinsame Erleben und die Freude am Essen in den Mittelpunkt zu stellen – denn gutes Essen verbindet und schafft Gemeinschaft.

B2434-067 Clara Winkelmann/Margaretha Winkelmann
Samstag · 10.10.2026 | 10.00 bis 13.00 Uhr | 1x | 10,00€*
Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

*inklusive Lebensmittel

Genusswelt: Italienische Küche

Tauche ein in die Welt der italienischen Küche und entdecke gemeinsam mit uns die beliebtesten Klassiker Italiens! In diesem Kochkurs bereiten wir typische Gerichte zu – mit frischen Zutaten, viel Leidenschaft und dem besonderen Gefühl von „la dolce vita“.

B2434-196 Gabriele Heineke
Freitag · 02.10.2026 | 18.00 bis 21.45 Uhr | 1x | 39,00€*
Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

*inklusive Lebensmittel



Treffpunkt Küche: Vegetarisch im Herbst

Entdecke die vielfältige Welt der herbstlichen Vegetarierküche! In unserem Kochkurs erfährst du, wie du mit frischem, saisonalem Gemüse köstliche, wärmende Gerichte zubereiten kannst. Genieße den Herbst in seiner ganzen vegetarischen Vielfalt!

B2434-107 Margaretha Winkelmann
Dienstag · 13.10.2026 | 18.00 bis 21.45 Uhr | 1x | 39,00€*
Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

*inklusive Lebensmittel

Treffpunkt Küche: Vegetarisch im Frühling

Wenn der Frühling naht, steigt die Vorfreude auf leichte und frische Köstlichkeiten. Mit knackigem Gemüse und einer Prise Raffinesse kreieren wir ein schmackhaftes und vielfältiges Frühlingsmenü, das deinen Gaumen verzaubert.

B2434-106 Margaretha Winkelmann
Mittwoch · 12.05.2027 | 18.00 bis 21.45 Uhr | 1x | 39,00€*
Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

*inklusive Lebensmittel

Festtagsgenuss: Weihnachtsmenü

In diesem Kochkurs bereitest du unter der fachkundigen und erfahrenen Anleitung von Gabi Heineke ein festliches Weihnachtsmenü in mehreren abgestimmten Gängen zu. Gemeinsam gehst du Schritt für Schritt durch Vorspeise, Hauptgang und Dessert – mit saisonalen Zutaten, passenden Gewürzen und vielen praktischen Ideen für die Umsetzung zu Hause. Gabi Heineke bringt dabei ihre Erfahrung aus der Küche ein, gibt hilfreiche Tipps und kleine Tricks und steht dir jederzeit mit Rat und Tat zur Seite, sodass du entspannt mitkochst und neue Inspiration für deine eigene Weihnachtsküche mitnimmst.

B2434-176 Gabriele Heineke
Donnerstag · 03.12.2026 | 18.00 bis 21.45 Uhr | 1x | 39,00€*
Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

*inklusive Lebensmittel

Kochen rund um die Welt

In diesem Kochkurs gehst du auf eine kulinarische Weltreise und entdeckst die Aromen verschiedener Kontinente. Gemeinsam zaubern wir ein abwechslungsreiches Menü mit typischen Gerichten aus aller Welt – von herzhaft bis süß. Dabei bekommst du spannende Einblicke in andere Esskulturen und viele praktische Tipps für deine eigene Küche. Freu dich auf einen genussvollen Abend und eine kleine Weltreise direkt am Esstisch.

B2434-134 Karen Kranz
Mittwoch · 14.04.2027 | 17.00 bis 20.45 Uhr | 1x | 36,50€*
Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

*inklusive Lebensmittel



Koch dich gesund: Bewusst und lecker im Alltag

Gesund essen kann richtig gut schmecken und vor allem alltagstauglich sein. In diesem Kochkurs zeigen wir, wie moderne, frische und gesunde Gerichte ganz entspannt gelingen. Gemeinsam kochen wir abwechslungsreiche Rezepte mit viel Geschmack, cleveren Ideen und Zutaten, die gut tun, ohne kompliziert zu sein. Ganz ohne strenge Regeln oder Verzicht steht der Spaß am Kochen im Mittelpunkt und die Lust, neue Lieblingsgerichte zu entdecken. Freu dich auf einfache Küchenhacks, frische Inspiration und gesunde Küche, die sich easy in deinen Alltag integrieren lassen.

B2434-110 Karola Lehrmann
Freitag · 05.03.2027 | 18.00 bis 21.45 Uhr | 1x | 39,50€*
Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

*inklusive Lebensmittel

Kochtipps fürs Wohnmobil

Clever kochen auf kleinem Raum
Kochen im Wohnmobil muss nicht langweilig oder eintönig sein! In diesem Kurs zeigen wir dir, wie man mit wenig Platz, einfachen Mitteln und begrenzter Ausstattung richtig leckere Gerichte zaubert. Ob mit Campingkocher, kleiner Pfanne oder einem Topf – wir bereiten alltagstaugliche, kreative Rezepte zu, die schnell gehen, wenig Abwasch machen und trotzdem voller Geschmack stecken.

B2434-133 Karen Kranz
Dienstag · 22.06.2027 | 17.00 bis 20.45 Uhr | 1x | 36,50€*
Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

*inklusive Lebensmittel

Backtreff: Brotliebe

Lerne, wie du aromatisches Brot mit knuspriger Kruste und echtem Handwerksgefühl selbst backst.

B2434-332 Markus Krumkamp
Samstag · 07.11.2026 | 10.00 bis 13.45 Uhr | 1x | 39,00€*
Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

*inklusive Lebensmittel

Backtreff: Brötchenliebe

Entdecke, wie du luftige, goldbraune Brötchen Schritt für Schritt ganz einfach herstellst.

B2434-333 Markus Krumkamp
Samstag · 06.03.2027 | 10.00 bis 13.45 Uhr | 1x | 39,00€*
Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

*inklusive Lebensmittel

Fondant-Zauber: Torten kunstvoll gestalten

In unserem Workshop lernst du, wie aus einer einfachen Torte ein echtes Kunstwerk wird! Egal ob für Taufe, Osterkaffee oder Geburt – passend zur Saison widmen wir uns einem speziellen Motiv. Du lernst: Eine Torte faltenfrei mit Fondant einzudecken; Den richtigen Umgang mit Modellierwerkzeug und Farben; Schritt für Schritt eine süße Figur zu modellieren. Vorkenntnisse sind nicht nötig! Alle Materialien werden gestellt, sodass du am Ende dein fertiges Schaustück mit nach Hause nehmen kannst. Für die gestellten Tortendummies erheben wir einen Pfand von 10 Euro, der bei Rückgabe natürlich wieder erstattet wird. So kannst du deine Torte mit nach Hause nehmen und stolz präsentieren. Bitte bringe außerdem eine passende Frischhaltebox, Vorratsdose oder Kuchen-Transportbox sowie etwas Alufolie mit. Da wir mit Farben und Puder arbeiten, ist auch eine Schürze empfehlenswert.

Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

B2434-336 Lisa Haddad
Samstag · 26.09.2026 | 10.00 bis 13.45 Uhr | 1x | 39,00€*

B2434-337 Lisa Haddad
Samstag · 13.02.2027 | 10.00 bis 13.45 Uhr | 1x | 39,00€*

*inklusive Lebensmittel

Himmlisch Kochen

Eine kulinarisch Reise durch die Bibel
Entdecke die Düfte und Aromen der Bibel und erlebe ihre Geschichten kulinarisch neu. Gemeinsam kochen, genießen und einen besonderen Abend in entspannter Atmosphäre verbringen.

Himmlisch kochen mit Freundeskreis Schmidt

Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

B2434-501 Marion Richter
Freitag · 18.09. bis 18.12.2026 | 19.00 bis 22.00 Uhr | 4x | 56,00€*

B2434-502 Referent*in wird noch bekannt gegeben
Freitag · 15.01. bis 16.07.2027 | 19.00 bis 22.00 Uhr | 7x | 98,00€*

*zuzüglich Lebensmittel



Exklusives Kocherlebnis



Für alle, die Spaß am Kochen in fröhlicher Gemeinschaft haben und raffinierte Rezepte zubereiten möchten.

In diesem einzigartigen Event dreht sich alles darum, gemeinsam mit Freunden, Familie oder Kollegen eine unvergessliche kulinarische Reise zu erleben. In unserer Küche werdet ihr von unseren erfahrenen Kochleitungen begrüßt, die euch mit Rat und Tat zur Seite stehen werden. Verbringt bei uns einen unterhaltsamen Abend – wir kümmern uns gerne um alle Details, damit ihr euch ganz auf das Kochen und Genießen konzentrieren könnt. Also schnappt euch eure Kochschürzen und lasst uns gemeinsam ein unvergessliches Kocherlebnis in vertrauter Gesellschaft schaffen!

Bei den nachfolgenden Kursen handelt es sich um Bildungsangebote für Teilnehmergruppen, die bereits individuell geplant und terminiert wurden. Neben der Teilnahmegebühr wird eine zusätzliche Lebensmittelumlage erhoben. Die Bezahlung erfolgt bar direkt bei der Kursleitung vor Ort.

LEITUNG	TERMIN	UHRZEIT	KOSTEN	KURSNR.
Freundeskreis Frieling				
Birgit Burchardt Gesundheitsberaterin GGB	1. Halbjahr	Donnerstag 10.09. 08.10. 12.11. 10.12.2026 4x	19.30 bis 22.30 Uhr	70,00€ B2434-461
	2. Halbjahr	Donnerstag 14.01. 11.02. 11.03. 08.04. 13.05. 10.06. 08.07.2027 7x	19.30 bis 22.30 Uhr	112,00€ B2434-462
Freundeskreis Feldkämper				
Susanne Heußen Diätassistentin	1. Halbjahr	Montag 21.09. 16.11. 14.12.2026 3x	19.00 bis 22.00 Uhr	42,00€ B2434-453
	2. Halbjahr	Montag 18.01. 15.02. 15.03. 19.04. 21.06.2027 5x	19.00 bis 22.00 Uhr	70,00€ B2434-454
Freundeskreis Mischke				
Susanne Heußen Diätassistentin	1. Halbjahr	Dienstag 15.09. 17.11. 15.12.2026 3x	18.15 bis 21.15 Uhr	42,00€ B2434-455
	2. Halbjahr	Dienstag 19.01. 16.02. 16.03. 20.04. 15.06.2027 5x	18.15 bis 21.15 Uhr	70,00€ B2434-456
Freundeskreis Van de Loo				
Christa Kublun Hauswirtschaftsmeisterin	1. Halbjahr	Montag 07.09. 09.11.2026 2x	19.00 bis 22.00 Uhr	28,00€ B2434-471
	2. Halbjahr	Montag 22.02. 24.05.2027 2x	19.00 bis 22.00 Uhr	28,00€ B2434-472

LEITUNG	TERMIN	UHRZEIT	KOSTEN	KURSNR.
Freundeskreis Sroka				
Cornelia Hüser staatl. gepr. Oecotrophologin	1. Halbjahr	Dienstag 08.09. 10.11.2026 2x	19.00 bis 22.00 Uhr	28,00€ B2434-477
	2. Halbjahr	Dienstag 02.02. 13.04.2027 2x	19.00 bis 22.00 Uhr	28,00€ B2434-478
Jung-Kolping				
Birgit Burchardt Gesundheitsberaterin GGB	1. Halbjahr	Mittwoch 07.10. 02.12.2026 2x	19.30 bis 22.30 Uhr	28,00€ B2434-479
	2. Halbjahr	Mittwoch 03.03. 02.06.2027 2x	19.30 bis 22.30 Uhr	28,00€ B2434-480
Läufergruppe Heitmann				
Birgit Burchardt Gesundheitsberaterin GGB	1. Halbjahr	–		
	2. Halbjahr	Freitag 26.02.2027 1x	19.00 bis 22.00 Uhr	14,00€ B2434-491
Freundeskreis Reckers				
Susanne Heußen Diätassistentin	1. Halbjahr	Montag 28.09. 23.11.2026 2x	18.00 bis 21.00 Uhr	28,00€ B2434-484
	2. Halbjahr	Montag 01.02. 05.04. 07.06.2027 3x	18.00 bis 21.00 Uhr	42,00€ B2434-485
Doppelkopfrunde Heitmann				
Birgit Burchardt Gesundheitsberaterin GGB	1. Halbjahr	–		
	2. Halbjahr	Samstag 22.05.2027 1x	10.00 bis 13.00 Uhr	14,00€ B2434-431
Freundeskreis Richter / Olfen				
Christa Kublun Hauswirtschaftsmeisterin	1. Halbjahr	Mittwoch 30.09. 18.11.2026 2x	18.00 bis 21.45 Uhr	35,00€ B2434-473
	2. Halbjahr	Mittwoch 25.01. 09.03. 09.06.2027 3x	18.00 bis 21.45 Uhr	52,50€ B2434-474
KAB				
Referent*in wird noch bekannt gegeben	1. Halbjahr	Termin folgt 1x	18.00 bis 21.00 Uhr	14,00€ B2434-476
	2. Halbjahr	Termin folgt 1x	18.00 bis 21.00 Uhr	14,00€ B2434-475
Freundeskreis Becker-Bollerott				
Christa Kublun Hauswirtschaftsmeisterin	1. Halbjahr	Dienstag 15.10.2026 1x	19.00 bis 22.00 Uhr	14,00€ B2434-488
	2. Halbjahr	Dienstag 15.04.2027 1x	19.00 bis 22.00 Uhr	14,00€ B2434-489

LEITUNG	TERMIN	UHRZEIT	KOSTEN	KURSNR.	
Eintagsfliegen Klier					
Referent*in wird noch bekannt gegeben	1. Halbjahr	Termin folgt 1x	18.30 bis 21.30 Uhr	14,00€	B2434-497
	2. Halbjahr	–			
Familienkreis Frieling					
Birgit Burchardt Gesundheitsberaterin GGB	1. Halbjahr	–			
	2. Halbjahr	Donnerstag 04.03.2027 1x	19.00 bis 22.00 Uhr	14,00€	B2434-483
Nähkurs Holtrup					
Margareta Holtrup	1. Halbjahr	–			
	2. Halbjahr	Donnerstag 21.01.2027 1x	16.30 bis 22.00 Uhr	n.V.	B2434-460



HINWEIS
Die Teilnahmegebühr bezieht sich auf jede einzelne Person. Ein Kurs erfordert eine Mindestteilnehmerzahl von 12 Personen. Selbst wenn ihr weniger als 12 seid, findet der Kurs statt, aber die Gesamtgebühr für 12 Personen muss trotzdem entrichtet werden. Also, wenn du interessiert bist, sei dabei und lass uns gemeinsam kochen und lernen!

GUT ZU WISSEN

Familienbildung im Internet
www.fbs-selm.de



www.facebook.com/fbsselm



www.instagram.com/fbs.selm



QUALIFIZIERUNG – WEITERBILDUNG

Mit diesem Fort- und Weiterbildungsprogramm bieten wir dir die Möglichkeit, dich professionell und praxisnah mit ausgewählten Themen auseinanderzusetzen. Lebenslanges Lernen, Reflexion des eigenen Handelns, Stärkung der vorhandenen Kompetenzen, neue Erfahrungen sammeln und Zukunft gestalten stehen dabei für unterschiedliche Berufsfelder im Vordergrund.

WEITERBILDUNG IM BERUF



Qualifizierung und Fortbildung für die pädagogische Praxis von Kindertagespflegepersonen

Erste Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder

Zielgruppe: Kindertagespflegepersonen, Kursleitungen in Eltern-Kind-Gruppen, sowie pädagogische Fachkräfte

Es bedeutet viel Verantwortung Kinder zu betreuen oder Eltern mit Kindern in Gruppen zu begleiten. Sich mit dem Thema Erste Hilfe am Kind zu beschäftigen ist wichtig, um im Notfall richtig zu handeln. In diesem Kurs wirst du auf spezielle Notfallsituationen, in die Säuglinge und Kleinkinder geraten können, vorbereitet. Die Reanimation für Säuglinge, Kinder und Erwachsene wird geübt.

Hinweis: Tätige Tagespflegepersonen erhalten bei ihrer zuständigen Fachberatung einen Gutschein und müssen diesen zum Kurs mitbringen.

B2441-012 Anke Blaß
Samstag · 07.11.2026 | 09.00 bis 16.15 Uhr | 1x | 55,00 €
Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

HINWEIS
Für Kursleitungen der FBS Selm und FBS Werne ist dieses Training kostenfrei.



GUT ZU WISSEN

Interessierst du dich für eine berufliche Qualifikation zur Kindertagespflegeperson?

Die Familienbildungsstätte bietet in Kooperation mit der Stadt Selm, Amt für Schule, Jugend, Familie und Soziales auch Qualifizierungskurse zur Kindertagespflegeperson an. Für weitere Informationen wende dich gerne an die Fachberaterinnen für Kindertagespflege der Stadt Selm Außenstelle: Haus Nienkamp, Nienkamp 28, 59379 Selm.

Antonia Hördemann	Jana Hagenhoff
Telefon: 02592 696015	Telefon: 02592 696014
a.hoerdemann@stadtselm.de	j.hagenhoff@stadtselm.de

Selbst Kursleitung werden?

Hast du Lust, deine Begeisterung und dein Können weiterzugeben? Dann melde dich gern in der FBS!

Thematisches Coaching für Tagespflegepersonen

Das Coaching für tätige Tagespflegepersonen wird in Kooperation mit der Stadt Selm, Amt für Schule, Jugend, Familie und Soziales angeboten. In jeder Veranstaltung wird es ein Schwerpunktthema geben. Eine Reduzierung der Gebühr ist aufgrund der Subventionierung der Stadt Selm nicht möglich.

Eine Kooperation des Amts für Schule, Jugend, Familie und Soziales der Stadt Selm und der FBS Selm.

Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte
Leitung Maria Mustert

B2441-020 Mittwoch · 09.09.2026 | 19.00 bis 21.15 Uhr | 1x | 5,00 €

B2441-021 Mittwoch · 18.11.2026 | 19.00 bis 21.15 Uhr | 1x | 5,00 €

Weitere Termine für das Thematische Coaching ab 2027 sind noch in Planung. Die Koordination sowie Informationen zu möglichen zusätzlichen Terminen erfolgen über die Stadt Selm.

Antonia Hördemann
Telefon: 02592 696015
E-Mail: a.hoerdemann@stadtselm.de

Jana Hagenhoff
Telefon: 02592 696014
E-Mail: j.hagenhoff@stadtselm.de



Kindertagespflege in Selm

Die Kindertagespflege in Selm stellt sich vor unter dem Motto „Gut betreut von Anfang an“:

- Welche Betreuungsmöglichkeiten gibt es?
- Wie funktioniert das Anmeldeverfahren?
- Wie hoch sind die Elternbeiträge?
- Wie funktioniert die Eingewöhnung in der Kindertagespflege?

Es ist genügend Zeit für individuelle Fragen und Austausch. Zur besseren Planbarkeit wird um eine Anmeldung zur Infoveranstaltung gebeten. Weitere Infos auch unter: www.kindertagespflege-selm.de.

Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

B2441-045 Mittwoch · 16.09.2026 | 18.00 bis 19.00 Uhr | 1x | gebührenfrei

B2441-046 Freitag · 18.09.2026 | 10.00 bis 11.00 Uhr | 1x | gebührenfrei

Familienbildung trifft Familienzentren

Regelmäßige Planungstreffen dienen der Qualitätskontrolle und den Absprachen zur weiteren Zusammenarbeit. Sie sind Bestandteile erfolgreicher Kooperationen zwischen der Familienbildungsstätte Selm und den Selmer Familienzentren.

B2441-330 Julia Schmitz
Dienstag · 08.09.2026 | 14.30 bis 16.00 Uhr | 1x
Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

FORTBILDUNG UND BEGLEITUNG VON EHRENAMTLICHEN

Infoabend: Befähigungskurs zur „Sterbebegleitung“

für neue ehrenamtliche Mitarbeitende der Hospizarbeit

Ambulante Sterbebegleitung ist Wegbegleitung. In diesem Kurs werden die Teilnehmenden für die Bedürfnisse schwerstkranker und sterbender Menschen sowie ihrer Angehörigen sensibilisiert. Da Sterbebegleitung durch eine gute Beziehung von „Mensch zu Mensch“ geprägt wird, fließen die eigenen Erfahrungen der Teilnehmenden ebenso in die Inhalte mit ein. Die Teilnehmenden erhalten ein Zertifikat.

In Kooperation mit der Hospizgruppe Selm-Olfen-Nordkirchen e.V.

Hast du Interesse an einem Befähigungskurs? Dann bist du herzlich zu unserem Informationsabend am 17.11.2026 um 18 Uhr in den Räumen der Hospizgruppe, Kreisstraße 51 eingeladen. Der Befähigungskurs startet am 12.01.2027 und endet am 06.07.2027.

Weitere Informationen und Anmeldung unter Telefon 02592 9786156.
info@hospiz-selm.de
www.hospiz-selm.de



B2442-010 Dorothea Stockmann, Bianca Krumminga
Dienstag · 17.11.2025 | 18.00 bis 19.00 Uhr | 1x | gebührenfrei
Ort Selm, Kreisstraße 89, Hospizgruppe Selm-Olfen-Nordkirchen e.V.

EHRENAMT – Mitarbeiterteamzeit

Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte, Raum 1

B2442-051 Meike Terbeck
Donnerstag* · 08.10.2026 | 17.00 bis 18.30 Uhr | 3x

B2442-052 Meike Terbeck
Donnerstag* · 14.01.2027 | 17.00 bis 18.30 Uhr | 4x

*jeden 2. Donnerstag im Monat



Befähigungskurs zur Begleitung Sterbender

Sterbebegleiter schenken Zeit und Zuwendung und sorgen so auf vielerlei Ebenen für das Wohlbefinden der Gäste und ihrer Angehörigen. Wer mit sich selbst verbunden ist, kann in Kontakt mit Schwerstkranken und Sterbenden kommen und ihnen Nähe und Halt bieten. So beschäftigen sich die Kursteilnehmer zunächst mit der eigenen Biografie und der Selbstwahrnehmung. Daran schließen die Themen Gesprächsführung, Umgang mit Demenz und Spiritualität an. Außerdem steht ein Besuch beim Bestatter und im Krematorium auf dem Programm. Ziel des Kurses ist die Vermittlung einer besonderen, nämlich der hospizlichen Haltung.

Voraussetzungen zur Teilnahme am Kurs:

- Offenheit für die Auseinandersetzung mit den Themen Sterben, Tod und Trauer.
- Bereitschaft regelmäßig an Austauschtreffen und Fortbildungen teilzunehmen.
- Verbindlichkeit, Zuverlässigkeit und Verschwiegenheit sind für dich selbstverständlich.
- Du bringst emotionale Stabilität mit.



Bei Interesse melde dich gerne beim Sozialen Dienst, Angelika Neuhaus, Telefon 02592 9898717. Es werden persönliche Vorgespräche im Dezember 2026 geführt. Beginn des Kurses ab Januar 2027.

B2442-021
Ein erstes Treffen erfolgt im Dezember 2026 | Kursbeginn ab Januar 2027
Ort Selm-Bork, Dieselweg 7, Hospiz zum Regenbogen

GUT ZU WISSEN

Familienbildung im Internet
www.fbs-selm.de



www.facebook.com/
fbsselm



www.instagram.com/
fbs.selm

DIGITALES, SMARTPHONE & CO

Handysprechstunde

Hilfe mit dem Handy im MGH der Familienbildungsstätte Selm

Wer ein Handy besitzt, kommt heutzutage an einem Smartphone kaum vorbei. Für die junge Generation kann es gar nicht genug technische Spielereien haben. Aber längst nicht alle verstehen die Funktionen, die sich in den Geräten verbergen. Besonders Senior*innen stellt das manchmal vor Herausforderungen.

Wie verschicke ich zum Beispiel eine Nachricht? Wie hänge ich ein Foto an? Wie lässt sich der Wecker installieren, oder wie kann ich die Schriftgröße verändern? Solche oder ähnliche Fragen können im Umgang mit dem Smartphone auftauchen. In unserer Handysprechstunde für Senior*innen können alle Fragen rund um den Gebrauch des Smartphones gestellt werden.

Um eine vorherige Anmeldung, telefonisch oder per E-Mail, wird gebeten.

Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

B2443-003 Michaela Strunk
Dienstag · 17.11.2026 | 10.30 bis 12.00 Uhr | 1x | 5,00€

B2443-004 Michaela Strunk
Dienstag · 16.02.2027 | 10.30 bis 12.00 Uhr | 1x | 5,00€

B2443-005 Michaela Strunk
Dienstag · 25.05.2027 | 10.30 bis 12.00 Uhr | 1x | 5,00€



Online-Banking Kurs für Senior*innen

Immer mehr Bankgeschäfte lassen sich bequem von zu Hause erledigen. Doch viele Menschen fragen sich: Ist Online-Banking sicher? Was brauche ich dafür? Und wie funktioniert das überhaupt?

In diesem Kurs lernst du Schritt für Schritt, wie Online-Banking funktioniert und worauf du achten solltest. Wir sprechen über die Vorteile und möglichen Nachteile, erklären Sicherheitsregeln, zeigen Banking-Apps und erklären verständlich, wie sichere Passwörter erstellt werden.

Außerdem erfährst du:

- welche Voraussetzungen du für Online-Banking benötigst (z.B. Smartphone oder Computer),
- wie du ein Online-Banking-Konto einrichtest,
- wie du Überweisungen sicher durchführst,
- und wie du Betrugsversuche erkennen und vermeiden kannst.

Der Kurs richtet sich speziell an Seniorinnen und Senioren, die Online-Banking in ruhiger Atmosphäre kennenlernen möchten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Fragen sind jederzeit willkommen. Ziel des Kurses ist es, dir mehr Sicherheit und Selbstständigkeit im digitalen Alltag zu geben.

Diese ersten beiden Kurs-Termine sind zur Information, der 2. Kurs kann extra gebucht werden und dort richten wir dann gemeinsam alles für das Online-Banking an deinem eigenen Gerät ein. Wir freuen uns auf deine Teilnahme!

B2443-011 Michaela Strunk
Donnerstag · 10.09. und 17.09.2026 | 15.30 bis 17.00 Uhr | 2x | 12,00€
Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte



Online-Banking Kurs für Senior*innen · Aufbaukurs

Dieser Kurs baut auf den Kurs Online-Banking für Senior*innen B2443-011 auf. Eine Teilnahme ohne Besuch des vorangegangenen Kurses ist nicht möglich.

B2443-012 Michaela Strunk
Donnerstag · 15.10.2026 | 15.30 bis 17.00 Uhr | 1x | 6,00€
Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

Kreativ werden mit KI: Bilder gestalten und verändern

In diesem praxisorientierten Seminar lernen Einsteigerinnen und Einsteiger, wie sie mit Hilfe künstlicher Intelligenz beeindruckende Bilder erstellen und bearbeiten können – ganz ohne Vorkenntnisse. Schritt für Schritt werden die Grundlagen moderner KI-Bildgeneratoren, einfache Bearbeitungstechniken sowie kreative Einsatzmöglichkeiten vermittelt. Du setzt das Gelernte direkt in die Praxis um und gestaltest eigene Projekte. Bitte bring hierfür einen eigenen Laptop oder ein iPad mit, um die Übungen aktiv mitzumachen. Ziel ist es, Sicherheit im Umgang mit KI-Tools zu gewinnen und kreative Ideen von der ersten Bildidee bis zum fertigen Ergebnis umzusetzen. Mitzubringen: iPad/Smartphone/Laptop und eigenes Googlekonto, da mit Google Gemini gearbeitet wird.

Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

B2443-071 Michael Sommer
Freitag · 16.10.2026 | 17.00 bis 20.00 Uhr | 1x | 39,60€

B2443-072 Michael Sommer
Dienstag · 13.04.2027 | 17.00 bis 20.00 Uhr | 1x | 39,60€



GUT ZU WISSEN

Immer aktuell informiert sein:
Abonniere unseren Newsletter durch Aktivierung des Buttons auf unserer Homepage oder gib deine E-Mail-Adresse bei der Anmeldung an.

Selbst Kursleitung werden?
Hast du Lust, deine Begeisterung und dein Können weiterzugeben? Dann melde dich gern in der FBS!



MUSIK – KULTUR – KREATIVITÄT

Musik und Kreativität bereichern unser Leben, entschleunigen unseren Alltag und fördern unser sinnliches und ästhetisches Erleben. Talente und Neigungen wieder oder neu zu entdecken – dazu möchten wir mit den folgenden Angeboten beitragen.

MUSIK – KULTUR

Workshop: Szenisches Improvisieren 25 bis 45 Jahre – spielen, erzählen, spontan sein

Du hast Lust, etwas Neues auszuprobieren, kreativ zu sein und dabei andere Menschen kennenzulernen? Du möchtest spontaner werden, dich ausdrücken und einfach mal ins Spiel kommen – ohne Leistungsdruck und ohne „Theater können“ zu müssen?

In diesem Workshop lernst du spielerisch die Grundlagen des szenischen Improvisierens kennen. Mit abwechslungsreichen Übungen schlüpfst du in verschiedene Rollen, erfindest gemeinsam mit anderen spontane Geschichten und entdeckst neue Ausdrucksmöglichkeiten. Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Ausprobieren: Präsenz, Zuhören, Spontaneität und auch ein bisschen Schlagfertigkeit entwickeln sich ganz nebenbei. In einem geschützten, humorvollen Rahmen kannst du eigene Unsicherheiten hinter dir lassen und dir selbst mehr zutrauen. Vorkenntnisse brauchst du keine – Neugier und Lust am Mitmachen reichen völlig aus.

Mitzubringen: Schreibwerkzeug

Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

B2451-101 Oliver Hübner
Freitag · 11.09. bis 12.09.2026 | 18.00 bis 20.30 Uhr | 2x | 29,40€

B2451-103 Oliver Hübner
Freitag · 06.11. bis 07.11.2026 | 18.00 bis 20.30 Uhr | 2x | 29,40€



Workshop: Szenisches Improvisieren 50 plus – spielen, erzählen, spontan sein

Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

B2451-102 Oliver Hübner
Samstag · 10.10.2026 | 15.00 bis 18.00 Uhr | 1x | 19,60€

B2451-104 Oliver Hübner
Samstag · 14.11.2026 | 15.00 bis 18.00 Uhr | 1x | 19,60€

Montagstreff mit Unterhaltung

Der „Montagstreff mit Unterhaltung“ im offenen Treff des Ehrenamtes Rat und Tat bietet die perfekte Gelegenheit, bei Kaffee und Kuchen in entspannter Atmosphäre neue Bekanntschaften zu schließen und die Zeit zu genießen.

Die Besucherinnen und Besucher erwartet ein abwechslungsreiches Programm: Ob gemeinsames Singen, spannende Spiele oder einfach ein geselliger Plausch – hier ist für jeden etwas dabei! Wir sorgen für Unterhaltung und gute Laune, während du dich zurücklehnst und die angenehme Atmosphäre in vollen Zügen genießen kannst. Komm vorbei und verbringe einen geselligen Nachmittag mit netten Menschen. Wir freuen uns auf dich!

Ort Selm, Alter Kirchplatz 1, EHRENAMT Rat und Tat

B2451-151F Jochen Slütter
Montag* · 07.09. bis 21.12.2026 | 15.00 bis 16.30 Uhr | gebührenfrei

B2451-152F Jochen Slütter
Montag* · 04.01. bis 15.03.2027 | 15.00 bis 16.30 Uhr | gebührenfrei

B2451-153F Jochen Slütter
Montag* · 05.04. bis 21.06.2027 | 15.00 bis 16.30 Uhr | gebührenfrei

* am 1. und 3. Montag im Monat



Spieleabend

Ein Muss für jeden der Spaß am Brettspielen hat. Der Spieleabend im offenen Treff des Ehrenamtes Rat und Tat an jedem 1. Freitag im Monat bietet die perfekte Gelegenheit, alte und neue Spiele auszuprobieren und schöne Stunden in netter Gesellschaft zu verbringen. Es wird analog gespielt, also auf echten Spielbrettern und mit realen Figuren. Gerne kannst du auch eigene Spiele mitbringen. Wir freuen uns auf dich!

Ort Selm, Alter Kirchplatz 1, EHRENAMT Rat und Tat

B2451-160F Bettina De Sacco
Freitag* · 07.08. bis 04.12.2026 | 19.00 bis 22.00 Uhr | 5x | gebührenfrei

B2451-161F Bettina De Sacco
Freitag* · 05.02. bis 05.03.2027 | 19.00 bis 22.00 Uhr | 2x | gebührenfrei

B2451-162F Bettina De Sacco
Freitag* · 02.04. bis 02.07.2027 | 19.00 bis 22.00 Uhr | 4x | gebührenfrei

* jeden 1. Freitag im Monat



Inklusiver Spielenachmittag

Gemeinsam spielen, lachen und entdecken!

Spiele verbindet – und bei unserem inklusiven Spielenachmittag ist jeder willkommen! Egal ob groß oder klein, mit oder ohne Behinderung, wir schaffen eine offene und herzliche Atmosphäre, in der alle gemeinsam Spaß haben können.

Freu dich auf eine bunte Mischung aus unterschiedlichen Spielen, die für verschiedene Bedürfnisse angepasst werden. Unser Ziel ist es, Begegnungen zu ermöglichen, Barrieren spielerisch abzubauen und eine fröhliche Zeit miteinander zu verbringen. Gerne darfst du auch dein Lieblingsspiel mitbringen. Lass uns gemeinsam spielen und neue Freundschaften schließen! Wir freuen uns auf dich! Komm einfach vorbei, wenn es dir passt – eine Anmeldung ist nicht notwendig!



Bianca Loheide, Anja Niggemann
Dienstag, 14-täglich · 15.09., 29.09., 13.10., 10.11., 24.11., 08.12.2026
16.00 bis 17.30 Uhr | 6x | gebührenfrei

Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

GUT ZU WISSEN

Immer aktuell informiert sein:
Abonniere unseren Newsletter durch Aktivierung des Buttons auf unserer Homepage oder gib deine E-Mail-Adresse bei der Anmeldung an.

Musiksonntage – Musik zu Kaffee und Kuchen

Die Musiksonntage zu unterschiedlichen Themen wie Schlager, Lieder zum Frühling, Tanz- und Liebeslieder, Herbst- und Wanderlieder, Seemannslieder und Weihnachtslieder, finden an jedem 3. Sonntag im Monat im Ehrenamt Rat und Tat bei Kaffee und Kuchen statt. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich und nur im Ehrenamt möglich (02592 914491). Die Kosten für Kaffee und Kuchen betragen 5 Euro.

Ort Selm, Alter Kirchplatz 1, EHRENAMT Rat und Tat
Leitung Jochen Slütter

B2451-256F „Lorelei und andere Verführungen“
Sonntag* · 20.09.2026 | 14.00 bis 17.00 Uhr | 1x | 5,00 €

B2451-257F „Auf der Wiesen“ – Oktoberfest
Sonntag* · 18.10.2026 | 14.00 bis 17.00 Uhr | 1x | 5,00 €

B2451-258F Eine Seefahrt, die ist lustig – beliebte Seemannslieder
Sonntag* · 15.11.2026 | 14.00 bis 17.00 Uhr | 1x | 5,00 €

B2451-259F Advent, Advent – bekannte Weihnachtslieder
Sonntag* · 20.12.2026 | 14.00 bis 17.00 Uhr | 1x | 5,00 €

B2451-260F Wunschkonzert
Sonntag* · 17.01.2027 | 14.00 bis 17.00 Uhr | 1x | 5,00 €

B2451-261F Winterzauber
Sonntag* · 21.02.2027 | 14.00 bis 17.00 Uhr | 1x | 5,00 €

B2451-262F Schlager der 50er und 60er
Sonntag* · 21.03.2027 | 14.00 bis 17.00 Uhr | 1x | 5,00 €

B2451-263F Mit Schwung in den Frühling
Sonntag* · 18.04.2027 | 14.00 bis 17.00 Uhr | 1x | 5,00 €

B2451-264F Schlager der 70er und 80er
Sonntag* · 16.05.2027 | 14.00 bis 17.00 Uhr | 1x | 5,00 €

B2451-265F „In the summertime“
Sonntag* · 20.06.2027 | 14.00 bis 17.00 Uhr | 1x | 5,00 €

* jeden 3. Sonntag im Monat



Filmfestival der Generationen

Das Europäische Filmfestival der Generationen ist eine bundesweite Veranstaltungsreihe der Katholischen Hochschule Freiburg, die dem Publikum aktuelle Filme zu den Themen Alter, Demografischer Wandel und Zukunftsfragen wie Migration, Inklusion, gesellschaftlicher Zusammenhalt und Klimawandel präsentiert. Das Festival wurde im Jahr 2010 in Frankfurt am Main und Heidelberg gegründet und erhielt aufgrund des überzeugenden Konzepts 2013 den Deutschen Alterspreis der Robert Bosch Stiftung. Das Festival erfreut sich großer Beliebtheit, wobei besonders die niedrigschwellige kommunal- und stadtteilorientierte Zugänglichkeit geschätzt werden. In Selm findet die Veranstaltung am 18.11.2026 im Bürgerhaus statt. Einlass ist um 18.00 Uhr. Bei der Veranstaltung handelt es sich um eine Kooperation zwischen dem Mehrgenerationenhaus der FBS und dem FoKuS. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Der Eintritt ist frei.

B2451-532F Meike Terbeck
Mittwoch · 18.11.2026 | 18.00 bis 21.45 Uhr | 1x | gebührenfrei

Ort Selm, Willy-Brandt-Platz 2, Bürgerhaus



GUT ZU WISSEN

Familienbildung im Internet
www.fbs-selm.de

 www.facebook.com/fbsselmselm

 www.instagram.com/fbs.selm

MODE – DESIGN

Strickeria

Die Strickeria im offenen Treff des Ehrenamts Rat und Tat ist ein offenes Angebot für Menschen, die gemeinsam in netter und gemütlicher Atmosphäre stricken oder handarbeiten und sich mit Anderen im persönlichen Gespräch austauschen möchten.

Ort Selm, Alter Kirchplatz 1, EHRENAMT Rat und Tat

B2452-001F Heide-Marie Schmidt
Donnerstag · 03.09. bis 17.12.2026 | 14.45 bis 17.00 Uhr | 14x | gebührenfrei

B2452-002F Heide-Marie Schmidt
Donnerstag · 07.01. bis 18.03.2027 | 14.45 bis 17.00 Uhr | 11x | gebührenfrei

B2452-003F Heide-Marie Schmidt
Donnerstag · 08.04. bis 29.07.2027 | 14.45 bis 17.00 Uhr | 16x | gebührenfrei



Häkelworkshop:
Deine individuellen Topflappen selbst gemacht

Lust auf ein kreatives Projekt, das sowohl praktisch als auch dekorativ ist? In diesem Häkelworkshop gestaltest du deine eigenen, hochwertigen Topflappen – perfekt für deine Küche oder als liebevolles, selbstgemachtes Geschenk. Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene. Gemeinsam lernen wir grundlegende sowie nützliche Häkeltechniken, mit denen du stabile, formschöne und hitzebeständige Topflappen herstellen kannst. Materialkosten: Die Gebühr umfasst das komplette Material, inklusive hochwertiger Baumwolle in deiner Wunschfarbe und der passenden Häkelnadel. Damit deine gewünschte Farbe verfügbar ist, teile uns bitte mindestens 10 Tage vor Kursbeginn deine Farbvorliebe mit. Weitere Einblicke und Inspirationen findest du auf Instagram: madeby.uschi.

B2452-021 Ursula Vogt
Mittwoch · 07.10.2026 | 17.00 bis 20.45 Uhr | 1x | 61,50 €
Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte



Handarbeitstreff

In gemütlicher Atmosphäre gemeinsam stricken oder häkeln, Gleichgesinnte treffen und sich austauschen. Dazu bietet der Handarbeitstreff im offenen Treff des Ehrenamts Rat und Tat jeden Montagnachmittag die Möglichkeit.

Ort Selm, Alter Kirchplatz 1, EHRENAMT Rat und Tat

B2452-030 Elke Herbst
Montag · 03.08. bis 21.12.2026 | 17.00 bis 20.00 Uhr | 21x | gebührenfrei

B2452-031 Elke Herbst
Montag · 04.01. bis 18.03.2027 | 17.00 bis 20.00 Uhr | 12x | gebührenfrei

B2452-032 Elke Herbst
Montag · 05.04. bis 29.07.2027 | 17.00 bis 20.00 Uhr | 16x | gebührenfrei



Neue Mode für jung und alt

Die Nähkurse der Familienbildungsstätte Selm laden ein, selbst zu Stoff, Schere, Nadel und Faden zu greifen für die neue Herbst- und Wintermode oder Frühjahresmode. Es werden die neuesten Verarbeitungstechniken und der Umgang mit der Nähmaschine vermittelt. Auch Hilfen bei der individuellen und typgerechten Modell- und Schnitta Auswahl werden von den Kursleiterinnen vermittelt. Teilnehmer*innen mit und ohne Vorkenntnisse sind eingeladen. Anfänger*innen werden in alle erforderlichen Nähtechniken eingeführt. Dazu gehören auch Grundkenntnisse über Schnittmuster und Zuschneiden. Fortgeschrittene können ihre vorhandenen Fähigkeiten weiter vervollständigen und neue Näh- und Verarbeitungstechniken dazulernen. Mitzubringen: Bitte bring zu allen Nähkursen Stoff, Schere, Steck- und Näh nadeln, Maßband, Reih- und Nähgarn mit und falls vorhanden auch Schnittmuster.

Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

B2452-110 Margareta Holtrup
Donnerstag · 03.09. bis 15.10.2026 | 08.30 bis 11.30 Uhr | 7x | 98,00€

B2452-111 Margareta Holtrup
Donnerstag · 05.11. bis 17.12.2026 | 08.30 bis 11.30 Uhr | 7x | 98,00€

B2452-112 Margareta Holtrup
Donnerstag · 14.01. bis 18.03.2027 | 08.30 bis 11.30 Uhr | 10x | 140,00€

B2452-113 Margareta Holtrup
Donnerstag · 08.04. bis 20.05.2027 | 08.30 bis 11.30 Uhr | 6x | 84,00€

B2452-114 Margareta Holtrup
Donnerstag · 03.06. bis 15.07.2027 | 08.30 bis 11.30 Uhr | 7x | 98,00€

HINWEIS
Es stehen Nähmaschinen in der FBS zur Verfügung. Gerne kannst du auch deine eigene Nähmaschine mitbringen.
Du benötigst für alle Nähkurse: Stoffe, Schere, Steck- und Näh nadeln, Maßband, Reih- und Nähgarn und je nach Wunsch entsprechende Schnittmuster.



Ich näh’ mir was!

Sicherheit und erste Näherfolge auch für Anfänger*innen an der Nähmaschine werden in diesem Kurs vermittelt. Mitzubringen: Bitte bring zu allen Nähkursen Stoff, Schere, Steck- und Näh nadeln, Maßband, Reih- und Nähgarn mit und falls vorhanden auch Schnittmuster mit.

Ort Selm-Bork, Bahnhofstraße 15, Familienbildungsstätte

B2452-120 Bettina Schäfer
Montag · 21.09. bis 07.12.2026 | 19.00 bis 21.15 Uhr | 10x | 105,00€

B2452-121 Bettina Schäfer
Montag · 11.01. bis 15.03.2027 | 19.00 bis 21.15 Uhr | 9x | 94,50€

B2452-122 Bettina Schäfer
Montag · 12.04. bis 24.05.2027 | 19.00 bis 21.15 Uhr | 6x | 63,00€

Neue Mode für jung und allt

Die Kursleiterinnen vermitteln moderne Verarbeitungstechniken, den Umgang mit der Nähmaschine sowie Unterstützung bei der Auswahl von Modell und Schnitt – individuell und typgerecht. Sowohl Anfänger*innen als auch Fortgeschrittene sind willkommen: Anfänger*innen lernen grundlegende Nähtechniken inklusive Schnittmuster und Zuschneiden, Fortgeschrittene können ihr Wissen vertiefen und neue Techniken erwerben. Mitzubringen: Stoff, Schere, Steck- und Näh nadeln, Maßband, Reih- und Nähgarn sowie ggf. Schnittmuster.

Ort Selm-Bork, Bahnhofstraße 15, Familienbildungsstätte

B2452-130 Margareta Holtrup
Dienstag · 08.09. bis 13.10.2026 | 19.30 bis 22.30 Uhr | 6x | 84,00€

B2452-131 Margareta Holtrup
Dienstag · 03.11. bis 15.12.2026 | 19.30 bis 22.30 Uhr | 7x | 98,00€

B2452-132 Margareta Holtrup
Dienstag · 12.01. bis 16.03.2027 | 19.30 bis 22.30 Uhr | 10x | 140,00€

B2452-133 Margareta Holtrup
Dienstag · 06.04. bis 25.05.2027 | 19.30 bis 22.30 Uhr | 7x | 98,00€

B2452-134 Margareta Holtrup
Dienstag · 01.06. bis 13.07.2027 | 19.30 bis 22.30 Uhr | 7x | 98,00€

Nähen ist einfach „anziehend“

Von einfachen Näharbeiten bis hin zur aufwendigen Verarbeitung von Kleidungsstücken, von der Kinderhose bis zum Abendkleid, alles ist möglich. Du bestimmst dein Programm an jedem Kurstag neu. Die Referentin ist Direktrice. Mitzubringen: Bitte bring zu allen Nähkursen Stoff, Schere, Steck- und Näh nadeln, Maßband, Reih- und Nähgarn mit und falls vorhanden auch Schnittmuster.

Ort Selm-Bork, Bahnhofstraße 15, Familienbildungsstätte

B2452-140 Agnes Puhe
Mittwoch · 09.09. bis 14.10.2026 | 08.30 bis 11.30 Uhr | 6x | 84,00€

B2452-141 Agnes Puhe
Mittwoch · 04.11. bis 09.12.2026 | 08.30 bis 11.30 Uhr | 6x | 84,00€

B2452-142 Agnes Puhe
Mittwoch · 03.02. bis 17.03.2027 | 08.30 bis 11.30 Uhr | 7x | 98,00€

B2452-143 Agnes Puhe
Mittwoch · 07.04. bis 26.05.2027 | 08.30 bis 11.30 Uhr | 8x | 112,00€

B2452-144 Agnes Puhe
Mittwoch · 02.06. bis 14.07.2027 | 08.30 bis 11.30 Uhr | 7x | 98,00€

Die Nähkurse der Familienbildungsstätte Selm vermitteln moderne Verarbeitungstechniken und den Umgang mit der Nähmaschine. Anfänger*innen erhalten eine Einführung in Schnittmuster und Zuschneiden, Fortgeschrittene erweitern ihre Fähigkeiten. Bitte Stoff, Schere, Maßband, Garn, Nadeln und ggf. Schnittmuster mitbringen; Nähmaschinen werden gestellt.



Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass du für die Eltern-Kind-Kurse Ermäßigungen bekommst oder die Kursgebühr in Raten zahlen kannst. Melde dich dazu bitte im Anmeldebüro.



Modische Kleidung – selbst genäht

Die Nähkurse der Familienbildungsstätte Selm laden ein, selbst zu Stoff, Schere, Nadel und Faden zu greifen für die neue Herbst- und Wintermode oder Frühjahresmode. Es werden die neuesten Verarbeitungstechniken und der Umgang mit der Nähmaschine vermittelt. Auch Hilfen bei der individuellen und typgerechten Modell- und Schnitta Auswahl werden von den Kursleiterinnen vermittelt. Teilnehmer*innen mit und ohne Vorkenntnisse sind eingeladen. Anfänger*innen werden in alle erforderlichen Nähtechniken eingeführt. Dazu gehören auch Grundkenntnisse über Schnittmuster und Zuschneiden. Fortgeschrittene können ihre vorhandenen Fähigkeiten weiter vervollständigen und neue Näh- und Verarbeitungstechniken dazulernen. Mitzubringen: Bitte bring zu allen Nähkursen Stoff, Schere, Steck- und Näh nadeln, Maßband, Reih- und Nähgarn mit und falls vorhanden auch Schnittmuster.

Ort Selm-Bork, Bahnhofstraße 15, Familienbildungsstätte

B2452-148 Bettina Schäfer
Donnerstag · 14.01. bis 18.03.2027 | 09.00 bis 12.00 Uhr | 10x | 140,00€

B2452-149 Bettina Schäfer
Donnerstag · 08.04. bis 20.05.2027 | 09.00 bis 12.00 Uhr | 6x | 84,00€

KUNST – HANDWERK

Workshop Raysin gießen

Raysin gießen verspricht nicht nur viel Spaß, sondern ermöglicht auch die Gestaltung einzigartiger Dekorationsstücke. Wenn der Wunsch nach einer kreativen Auszeit in einem schlummert und man schon immer einmal selbst das Raysingießen ausprobieren wollte, könnte dieser Workshop genau das Richtige für das Vorhaben sein. Hier besteht die Gelegenheit, kreative Fähigkeiten zu entfalten, indem mit verschiedenen Formen experimentiert wird und entweder rein weiß oder mit Farbpigmenten gearbeitet wird – ganz nach den eigenen Vorstellungen!

Im Workshop werden verschiedene Silikonformen (leihweise) und 1kg Raysin bereitgestellt, damit man sich voll und ganz auf die künstlerische Entfaltung konzentrieren kann. Falls mehr Material benötigt wird, besteht die Möglichkeit, zusätzliches Raysin direkt vor Ort von der Kursleitung zu erwerben.

Mitzubringen: Küchenwaage; Kleidung, die schmutzig werden darf und Behälter zum Transport der gefertigten Dekorationsstücke

B2453-040 Ina Bendzko
Samstag · 14.11.2026 | 14.00 bis 17.00 Uhr | 1x | 49,00€
Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte



Malen mit Acryl

Das Malen mit Acrylfarben bietet ein breites Spektrum an Möglichkeiten. Von der gegenständlichen Malerei bis zur abstrakten Gestaltung mit verschiedenen Materialien sind der Experimentierfreudigkeit keine Grenzen gesetzt. Von der Einführung in die Acrylmalerei, über den Bildaufbau bis zur Fertigung werden hilfreiche Tipps gegeben. Informationen zum Material können vorab eingeholt werden.

Mitzubringen: Leinwände, Farben und Pinsel

Ort Selm, Ludgeristraße 111, Familienbildungsstätte

B2453-142 Elisabeth Gelinski
Donnerstag · 17.09. bis 10.12.2026 | 19.00 bis 21.15 Uhr | 11x | 99,00€

B2453-143 Elisabeth Gelinski
Donnerstag · 14.01. bis 18.03.2027 | 19.00 bis 21.15 Uhr | 10x | 90,00€

Gestalten mit Ton

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Ob Frühlingsdeko, Weihnachtsbaumschmuck, Türschild, Windlicht oder Skulptur – deiner Kreativität kannst du in diesem Kurs freien Lauf lassen! Gearbeitet wird mit Ton, der – nach einer Trocknungszeit – im Brennofen bei bis zu 1200 Grad C gebrannt wird und danach durchaus wetterfest ist. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger*innen geeignet, als auch für Menschen, die bereits Erfahrung mit diesem Werkstoff haben. Die Materialkosten richten sich nach deinem individuellen Verbrauch und können direkt mit der Kursleiterin abgerechnet werden. Darin enthalten sind auch die Kosten für den Brand. Mitzubringen sind ggf. alte Handtücher und Plastiktüten zum Feuchthalten der Werkstücke.

B2453-202 Antje Zeuch
Dienstag · 02.02. bis 09.03.2027 | 19.30 bis 21.45 Uhr | 6x | 81,00€
Ort Selm, Sandforter Weg 2, Jugendzentrum Sunshine



Gestalten mit Ton – Wochenend-Workshop

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Dieser Workshop richtet sich vor allem an Menschen, die sich einmal an ein größeres Werkstück heranwagen möchten, sei es eine Gartenlaterne, Vogeltränke oder Skulptur. Hier ist es sinnvoll, über mehrere Stunden in kurzem Abstand zusammenhängend an dem Werkstück arbeiten zu können. Die Materialkosten richten sich nach Ihrem individuellen Verbrauch und können direkt mit der Kursleiterin abgerechnet werden. Darin enthalten sind auch die Kosten für den Brand. Mitzubringen sind ggf. alte Handtücher und Plastiktüten zum Feuchthalten der Werkstücke.

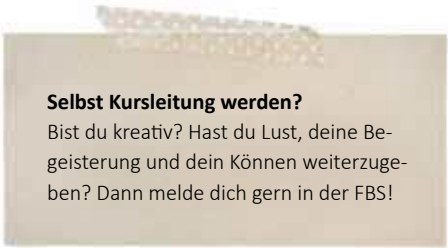
Ort Selm, Sandforter Weg 2, Jugendzentrum Sunshine

B2453-205 Antje Zeuch
Samstag · 12.09. bis 13.09.2026 | 10.00 bis 13.00 Uhr | 2x | 36,00€

B2453-206 Antje Zeuch
Samstag · 07.11. bis 08.11.2026 | 10.00 bis 13.00 Uhr | 2x | 36,00€

B2453-207 Antje Zeuch
Samstag · 23.01. bis 24.01.2027 | 10.00 bis 13.00 Uhr | 2x | 36,00€

B2453-208 Antje Zeuch
Samstag · 17.04. bis 18.04.2027 | 10.00 bis 13.00 Uhr | 2x | 36,00€



Selbst Kursleitung werden?

Bist du kreativ? Hast du Lust, deine Begeisterung und dein Können weiterzugeben? Dann melde dich gern in der FBS!

FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE SELM VERNETZT

Als Einrichtung der Familien-, Erwachsenen- und Weiterbildung sehen wir unsere Aufgabe auch darin, uns weitreichend mit starken Partnern zu vernetzen. So sind wir Teil vieler Netzwerke auf kommunaler, überregionaler und kirchlicher Ebene. Diese Netzwerke bieten uns und unseren Partnern die Chance, auf vielfältige Kompetenzen und Ressourcen zugreifen zu können, von denen *ihr* als Teilnehmende in unseren Angeboten profitiert.

Familienbildungsstätte vernetzt in der Kirche und mit kirchlichen Trägern

	Kirchengemeinde St. Ludger Sachausschuss Familie	
	Sozialdienst Katholischer Frauen	
	DRK – Lünen Mehrgenerationenhaus	
	TAFEL Selm	
	Ehe- Familien- und Lebensberatung Lünen	
	Aktionsprogramm Kita – Lebensort des Glaubens	
	Junge Gemeinde Münster	
	Jugendzentrum FindUs	

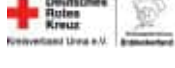
Familienbildungsstätte vernetzt in der Stadt Selm und im Kreis

	Stadt Selm, Amt für Jugend, Familie und Soziales im Fachbereich Kindertagespflege
	Mehrgenerationenhaus MGH
	Jugendzentrum Sunshine
	Wellcome – ehrenamtliche Hilfe nach der Geburt
	FoKuS Selm
	Arbeitskreis Frühe Hilfen
	Familienbüro Lünen
	Diakonie Lünen
	Seniorenbeirat Selm
	Kommunales Integrationszentrum Kreis Unna
	Bündnis für Familie Kreis Unna
	Bewegungsraum Bork

Fördervereine unterstützen die Familienbildung

	Förderverein der Familienbildungsstätte Selm e.V. • Unterstützt die Projekte Wellcome, Angebote für Alleinerziehende, ... • Ermöglicht die Teilnahme für einkommensschwache Familien und Kinder
---	---

Familienbildungsstätte vernetzt mit Familienzentren

	Familienzentrum An der Friedenskirche	
	Familienzentrum Bork	
	Familienzentrum Konfetti	
	Familienzentrum St. Martin	
	Familienzentrum Selm-Beifang	
	Familienzentrum Mittendrin	
	Familienzentrum Entdeckerland	
	Familiengrundschulzentrum Overbergschule	

Familienbildungsstätte vernetzt mit freien Trägern und anderen Partnern

	Caritas-Verband	
	Bundesarbeitsgemeinschaft für Einrichtungen der Familienbildung	
	Bundes Arbeitsgemeinschaft Katholischer Familienbildung	
	Hospizgruppe Selm, Olfen, Nordkirchen e.V.	
	Kinder- und Jugendhospiz Lünen	
	Hospiz Zum Regenbogen (Bork)	
	Kinderheilstätte Nordkirchen	
	Waldschule Cappenberg	

Familienbildungsstätte Selm im Verbund

Träger des Bildungsforums Coesfeld ist das Katholische Bildungsforum Coesfeld e.V.



Das Bildungsforum findest du auch im Internet unter www.bildungsforum-coesfeld.de.

Oder folge uns auf Facebook und Instagram.

FBS Coesfeld · www.fbs-coesfeld.de

FBS Dülmen · www.fbs-duelmen.de

FBS Lüdinghausen · www.fbs-luedinghausen.de

FBS Werne · www.fbs-werne.de

Kreisbildungswerk Coesfeld · www.kbw-coesfeld.de

Zertifiziert durch Gütesiegel – Qualität ist uns wichtig!

Seit 2008 ist die Familienbildungsstätte Selm eine zertifizierte Einrichtung. Nach erfolgreicher Rezertifizierung im März 2024 haben wir Qualität nach dem Gütesiegelverbund NRW e. V. erneut nachgewiesen.

Das bedeutet für dich als Teilnehmer*in:

- Wir führen zu allen Bildungsangeboten eine Bildungsberatung durch
- Wir führen ein systematisches Verbesserungs- und Beschwerdemanagement durch
- Wir fragen nach eurer Zufriedenheit
- Wir setzen Qualitätsstandards bei der Auswahl unserer Kursleiter*innen



Qualitätssiegel „Familienfreundlicher Arbeitgeber“

Das Bildungsforum Coesfeld mit der Familienbildungsstätte Selm wurde erneut mit dem Qualitätssiegel „Familienfreundlicher Arbeitgeber“ ausgezeichnet. Das Qualitätssiegel wurde im Projekt „Netzwerk Familie – Arbeit – Mittelstand im Münsterland“ (FAMM) mit Begleitung der Bertelsmann Stiftung entwickelt.



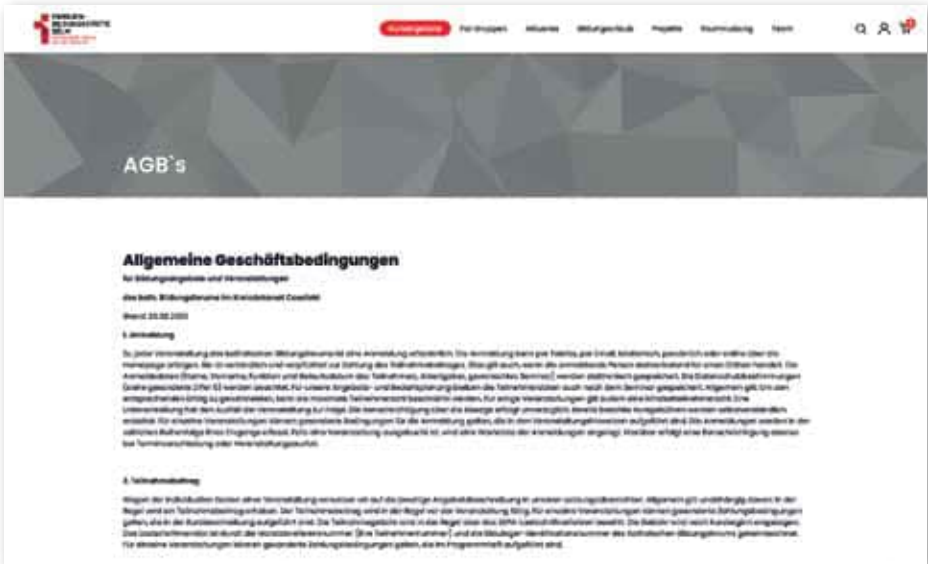
Prädikat „wertvoll“

Die Landesarbeitsgemeinschaft der katholischen Erwachsenen- und Familienbildung hat die Familienbildungsstätte mit dem Gütesiegel als wertvolle Bildungseinrichtung ausgezeichnet.



Qualitätssiegel Münsterland

Das Bildungsforum Coesfeld ist seit 2016 Mitglied des Münsterland Qualität e.V. Dieses Qualitätssiegel steht für Umweltschutz durch kurze Wege, mehr Frische und weniger Umweltbelastung, Qualität durch gesicherte Herkunft und vieles mehr. Rezepte in den Kochkursen, in denen zu mindestens 80% Produkte verwendet werden, die in der Region Münsterland erzeugt wurden, dürfen das Siegel Münsterland tragen. Näheres erfährst du auch unter www.muensterland-qualitaet.de



Bildnachweis

- Seite 2 (Portraitfotos): FBS Selm
Seite 5 (Junge): Fotolia
Seite 5 (welcome): Monika Heitmann
Seite 6 (Ehrenamt): FBS Selm
Seite 7 (Kinderhände): AdobeStock
Seite 9 (Holzherzen): Gemini KI
Seite 10 (Babywäsche): AdobeStock
Seite 11 (Babyfüße, Stillen): AdobeStock
Seite 12 (Stoffwindeln): AdobeStock
Seite 13 (schreiendes Kind): AdobeStock
Seite 14 (Kinder am Tablet): Gemini KI
Seite 15 (Kinder zocken am Bildschirm): Gemini KI
Seite 26 (Mutter und Kind): FBS / Joris Wagner
Seite 27 (Babymassage): FBS / Joris Wagner
Seite 12, 15, 27, 37, 42, 61, 76, 80, 89 (Zettel): unsplash.com
Seite 28 (Kleinkinder Spielgruppe): FBS / Joris Wagner
Seite 29 (Mutter mit Kind 2x): FBS / Joris Wagner
Seite 30 (Baby, Kleinkinder): FBS / Joris Wagner
Seite 31 (Kinder mit Bällen): FBS / Joris Wagner
Seite 29, 31, 33, 35, 39, 87 (Schwein): rawpixel.com
Seite 32 (Spielgruppe): Gemini KI
Seite 33 (turnendes Kind): AdobeStock
Seite 34 (krabbelndes Kind): AdobeStock
Seite 34 (Kinder am Barren): Bettina Dierkschnieder
Seite 35 (Bewegungslandschaft): Inna Wiediker

- Seite 36 (Mutter und Kind turnen): FBS / Joris Wagner
Seite 36 (Turnhalle): Julia Kmiecik
Seite 37 (Musikerfahrung Kleinkinder): FBS / Joris Wagner
Seite 66 (Salsa Ü40): AdobeStock
Seite 39 (Bogenschießen): Holger Weineck
Seite 39 (Gruppe mit Ponys): Familie Trogemann
Seite 40 (Kinder als Superhelden): AdobeStock
Seite 45 (Hände halten): AdobeStock
Seite 46 (Sonnenstrahlen im Wald): AdobeStock
Seite 47 (Birgit Arnts Farbberatung): Colorstyles
Seite 48 (Frau in Blumenwiese): AdobeStock
Seite 49 (Ehrenamt): FBS Selm
Seite 50 (Werkzeuge im Eimer): Gemini KI
Seite 51 (Lebensmittel und Joggerin): AdobeStock
Seite 52 (buntes Gehirn): Gemini KI
Seite 53 (Selbsthilfegruppe): AdobeStock
Seite 54 (Vergessen): FBS Selm
Seite 55 (Klangschalen): Bewegungsraum Bork
Seite 56 (Yoga im Rollstuhl): AdobeStock
Seite 57 (Yoga-Pose, Faszienrollen): AdobeStock
Seite 59 (Yogagruppe, Qigong-Pose): AdobeStock
Seite 60 (Portraitfoto): Inga Mosch
Seite 61 (Fitness Frauen, Fitness gemischt): AdobeStock
Seite 62 (Wirbelsäulengymnastik): AdobeStock

Geschäftsbedingungen

Die allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) für Bildungsangebote und Veranstaltungen des Katholischen Bildungsforum Coesfeld findest du auf der Internetseite der Familienbildungsstätte www.fbs-selm.de

- Seite 63 (Aktiv-Gymnastik): AdobeStock
Seite 64 (Fit im Alter): AdobeStock
Seite 64 (Zumba): AdobeStock
Seite 66 (Salsa Ü40): AdobeStock
Seite 66 (Disco-Fox): AdobeStock
Seite 67 (Tanzen ohne Grenzen): AdobeStock
Seite 68 (Reibplätzchen): FBS Selm
Seite 68 (Kochtreff): FBS Selm
Seite 69 (vegetarische Küche): AdobeStock
Seite 70 (Weihnachtsmenü): AdobeStock
Seite 70 (gesund kochen): AdobeStock
Seite 70 (Kochschürze): FBS Selm
Seite 71 (Fondant-Zauber): AdobeStock
Seite 72 (Kochkurs-Gruppe): FBS Dülmen
Seite 74 (Kochkurs-Küche): FBS Selm
Seite 75 (Computer-Tastatur): AdobeStock
Seite 76 (Erste Hilfe Kleinkind): AdobeStock
Seite 79 (Smartphone): FBS Selm
Seite 80 (Kreativ mit KI): Gemini KI
Seite 81 (bunte Schirme): AdobeStock
Seite 82 (Improvisieren): Gemini KI
Seite 83 (Brettspiel): AdobeStock
Seite 85 (Strickzeug): Copilot KI
Seite 86 (Nähkurs-Raum): FBS Selm
Seite 87 (Nähmaschine): Gemini KI
Seite 88 (Raisin): privat
Seite 89 (Töpfern): Gemini KI