

LERNEN. LACHEN.

# LEBEN

**FAMILIEN-  
BILDUNGSSTÄTTE  
RHEINE**  
KATHOLISCHE KIRCHE  
BISTUM MÜNSTER

DAS MAGAZIN DER FBS RHEINE FÜR 2026



## EQUAL CARE

Sorgearbeit teilen!

**Als Partner  
und Eltern**

Kinderbetreuung und  
Haushalt gemeinsam  
erledigen

**Farben sind  
für alle da**

Plädoyer für eine  
gendersensible Erziehung

**Nähen mit  
Herz**

Wie gemeinschaftliches  
Engagement Sorgearbeit  
sichtbar macht

# INHALT

## Titelgeschichte

Keine Zeit?! 4

## Fachbereich 1:

Mental Load & Alltagsstress 8

Veranstaltungsübersicht 10

## Fachbereich 2:

Equal Care 12

Veranstaltungsübersicht 14

## Fachbereich 3:

Sorgearbeit gerecht verteilen 16

Veranstaltungsübersicht 18

## Fachbereich 4:

Farben sind für alle da 20

Veranstaltungsübersicht 22

## Fachbereich 5:

Nähen mit Herz 24

Veranstaltungsübersicht 26

Unsere Angebote in Familienzentren 28

Bildung auf Bestellung 29

## Das sind wir!

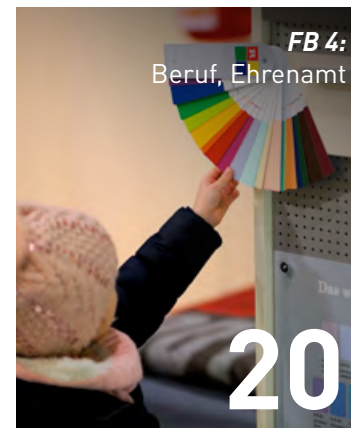
Ihre Ansprechpartner:innen 31



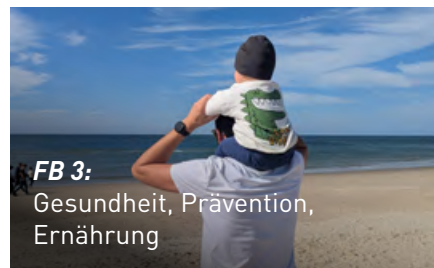
**FB 1:**  
Ehe, Partnerschaft, Familie



**FB 2:**  
Religion,  
Persönlichkeit,  
Gesellschaft



**FB 4:**  
Beruf, Ehrenamt



**FB 3:**  
Gesundheit, Prävention,  
Ernährung



**FB 5:**  
Kultur, Kreativität

# 12

## Liebe Leserin, lieber Leser,

zum zweiten Mal legen wir das Pocket-Magazin LEBEN auf. Herzlich danken wir für viele positive Rückmeldungen zur ersten Ausgabe im vergangenen Jahr, für konstruktive Kritik und wertvolle Anregungen. Wir haben behutsam Änderungen vorgenommen, Grundsätzliches jedoch nicht verändert. So finden Sie auch in diesem Jahr nur einen sehr kleinen Ausschnitt aus unserem vielfältigen Kursangebot in diesem Magazin.

Wenn Sie wissen möchten, welche Angebote wir darüber hinaus noch machen, so schauen Sie auf unsere Homepage. Dort finden Sie unser komplettes Programm.

„Equal Care“, also die Verteilung der unbezahlten Sorgearbeit, ist in diesem Jahr das Thema, das sich als roter Faden durch das Magazin zieht.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre und freuen uns darauf, Sie in unseren Kursen zu treffen!

Ihr  
**FBS Rheine Team**



## IMPRESSUM

Das FBS-Magazin für 2026 wird herausgegeben von:

Familienbildungsstätte Rheine | Kath. Bildungsforum Steinfurt | Mühlenstraße 29 | 48431 Rheine

Telefon: 059 71 98 82 - 0 | Telefax: 059 71 98 82 - 50 | Mail: info@fbs-rheine.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen: [www.fbs-rheine.de/agb](http://www.fbs-rheine.de/agb)

Vertretungsberechtigt als Leiterin der Familienbildungsstätte: Ulrike Paege

Redaktion: Agnes Loose | Eva-Maria Möllers

Gestaltung: Marken von Freunden GmbH



## Bedeutung und Verteilung der unbezahlten Care Arbeit

**N**ina Klünder ist Professorin für Lebensführung und Sozioökonomie des privaten Haushalts an der Universität Paderborn. Der Fokus ihrer Forschung liegt auf privaten Haushalten in Deutschland. Dabei stehen die Betreuung und Versorgung von Menschen, die Care-Arbeit, im Mittelpunkt.

Wir haben mit ihr über die gesellschaftliche Bedeutung der unbezahlten Care-Arbeit im privaten Haushalt und deren Verteilung gesprochen.

### Was genau meint Care-Arbeit?

Care-Arbeit kann auch als Sorgearbeit oder unbezahlte Arbeit im Haushalt bezeichnet werden. Wenn wir einen Blick auf den Lebenslauf eines Menschen werfen, beginnt Sorgearbeit mit der Geburt und Versorgung von Babys, geht weiter mit der Erziehung, Bildung und Betreuung von Kindern, über die Pflege und Unterstützung bei Krankheit oder Behinderung bis hin zur Altenpflege, Sterbebegleitung und Grabpflege. Auch die Sorge für Personen im Freundes- oder Bekanntenkreis und der Nachbarschaft sowie das Ehrenamt zählen dazu. Menschen erbringen in privaten Haushalten gesellschaftlich essentielle

Leistungen, ohne die unsere Wirtschaft nicht funktionieren kann. So sind wir alle in unserem privaten Umfeld nicht nur Konsumierende, sondern auch Produzentinnen und Produzenten. Zudem findet Care-Arbeit auch bezahlt in vielen Settings, z. B. in Kitas, Alten- und Pflegeheimen, Krankenhäusern etc. statt.

### Die privaten Haushalte als Produktionsstätten? Das klingt nach einer wirtschaftlichen Betrachtungsweise.

Ja genau - versorgende Arbeit muss sozio-ökonomisch betrachtet werden. Das heißt, der ökonomische Teil ist mit den sozialen Beziehungen verknüpft. Bevor Menschen in Büros oder auf Baustellen arbeiten oder konzentriert in der Schule sein können, müssen sie geboren, gepflegt, erzogen, ernährt usw. werden. Dies sind die Leistungen von privaten Haushalten. Jedoch ist die unbezahlte Care-Arbeit kein zentraler Bestandteil unseres Wirtschaftssystems: Das Kümern um Menschen wird als selbstverständliche und unbezahlt erbrachte Arbeit vorausgesetzt. Dabei kann die Art, wie Erwerbsarbeit organisiert ist, nur funktionieren, wenn sich eine andere

Person um die Reproduktion kümmert. Das wissen alle, die Kinder haben, oder Angehörige pflegen: Fällt die haushaltsführende Person über einen längeren Zeitraum aus, müssen Aufgaben wie Wäschepflege, Einkauf oder Nahrungszubereitung von anderen übernommen werden. Dies kann zu gravierenden Vereinbarkeitsproblemen zwischen Beruf und Familie führen und ggf. eine Einschränkung der Erwerbsarbeit bedeuten.

### Wie lässt sich die Leistung des „Wirtschaftssystems Haushalt“ abbilden?

Wenn die Stunden für unbezahlte Sorgearbeit auf ein Jahr für alle Frauen und Männer über 18 Jahren hochgerechnet werden, ergibt sich ein Care-Volumen von 117 Mrd. Stunden. Zum Vergleich: In der gesamten deutschen Volkswirtschaft werden jährlich 60,6 Mrd. Stunden bezahlt gearbeitet. Wenn davon nur die Zeit für Kinderbetreuung und Angehörigenpflege mit einem durchschnittlichen Bruttostundenlohn von 29,28 € vergütet würde, dann hätte diese Arbeit einen Gegenwert von rund 1,2 Billionen Euro – im Vergleich zum Bruttoinlandsprodukt von 3,6 Billionen Euro (Prognos AG 2024). Das zeigt deutlich, welche enorme wirtschaftliche Bedeutung unbezahlte Care-Arbeit hat.

### Wie genau ist die Care-Arbeit in Deutschland zwischen Männern und Frauen im privaten Haushalt verteilt?

Frauen leisten täglich durchschnittlich 79 Minuten mehr Care-Arbeit pro Tag als Männer - und zwar quer durch alle Bildungs-, Berufs- und Altersgruppen. Das entspricht einem Gender Care Gap von 43,4 %. Dieser gibt an, um wie viel Prozent die Zeit, die Frauen im Durchschnitt pro Tag für Care Arbeit aufwenden die durchschnittliche Dauer der täglichen Care Arbeit von Männern übersteigt. Auf eine Woche hochgerechnet bedeutet das, dass Männer ca. 20 Stunden für unbezahlte Care-Arbeit aufwenden und Frauen ca. 29 Stunden.

### Welche Veränderung brauchen wir, um Sorgearbeit fair zu verteilen?

Wir benötigen eine (Zeit)Politik, die es allen Menschen ermöglicht, ihr Leben mit Erwerbs- und Sorgearbeit so zu gestalten, wie sie es möchten. Der Zweite Gleichstellungsbericht der Bundesregierung hat dazu bereits vielfältige Maßnahmen

ausgearbeitet, wie z. B. der Ausbau von Kitaplätzen (inkl. Fachpersonal) oder der gesetzliche Anspruch auf Ganztagsbetreuung in Grundschulen, wie er 2026 kommen wird. Ebenso können Gutscheine für haushaltsnahe Dienstleistungen eine Entlastungsmöglichkeit vor allem für Familien und ältere Menschen darstellen, wie sie im Koalitionsvertrag der letzten Bundesregierung bereits vereinbart waren und einige unserer Nachbarländer seit Jahren umsetzen.



Prof. Dr. Nina Klünder

### Linktipps

#### Wirtschaft ist Care – WiC

Eine Denk- und Handlungswerkstatt, deren Überzeugung es ist, dass eine zukunftsfähige Wirtschaft Care in den Mittelpunkt ihres Handelns stellen muss.

➔ [www.wirtschaft-ist-care.org](http://www.wirtschaft-ist-care.org)



#### Equal Care Day

Die Initiative Equal Care macht auf mangelnde Wertschätzung von Care aufmerksam und schafft mit dem 'Equal Care Day' am 29.02. bzw. 01.03. Sichtbarkeit und Aufmerksamkeit.

➔ [www.equalcareday.org](http://www.equalcareday.org)





# WIR SUCHEN DICH!



## WERDE KURSLEITER:IN IN DER FBS RHEINE

Du hast das Know-how und möchtest mit Deinem Wissen und Deiner Erfahrung andere Menschen verbinden und begleiten?

Wir freuen uns, von Dir zu hören!

☎ 0 59 71 – 98 82 – 0

✉ [info@fbs-rheine.de](mailto:info@fbs-rheine.de)



Weitere Informationen  
findest Du auf unserer Website:  
[www.fbs-rheine.de/werde-kursleiter](http://www.fbs-rheine.de/werde-kursleiter)



# WELT FRAUEN TAG



© BadWomenBlues

## BAD WOMAN BLUES

Freitag, 06. März 2026

Beginn: 19:00 Uhr | Einlass: 18:30 Uhr

Eintritt: 22,00 € | Ort: Stadthalle Rheine

Rocksängerin Annette Hessel und Gitarrist und Arrangeur Stefan Wurz präsentieren starke Songs, die starke Frauen in 50 Jahren Rock- und Popgeschichte geschrieben haben.



Benefizabend zugunsten von:



© wellcome

## PRAKTISCHE HILFE NACH DER GEBURT

- Du hast ein Baby im ersten Lebensjahr?
- Du wünschst dir Entlastung im Alltag?
- Dann ist wellcome das Richtige für dich!

Sie benötigen Unterstützung oder möchten wellcome als Kooperationspartner unterstützen? Sprechen Sie uns an!

👤 **Birgit Schröder, Koordinatorin Rheine**

☎ 0 59 71 – 98 82 – 27

✉ [rheine@wellcome-online.de](mailto:rheine@wellcome-online.de)

Weitere Infos  
finden Sie unter:  
[wellcome-online.de](http://wellcome-online.de)





# MENTAL LOAD & ALLTAGSSTRESS

Anna und Lukas zeigen auf, wie partnerschaftliche Care-Arbeit gelingen kann

Früh am Morgen duftet es in der Küche von Anna und Lukas nach Toast. Zwischen Kaffeetassen, Kinderlachen und Zopf-Flechten läuft das Familienleben auf Hochtouren. Damit der Alltag nicht im Chaos versinkt, teilen die beiden die Care-Arbeit bewusst:

Anna arbeitet 30, Lukas 35 Stunden. Er übernimmt Frühstück und Kita-Bringdienst, sie oft die Nachmittage. Doch schnell zeigt sich – viele „unsichtbare Aufgaben“ bleiben bei Anna hängen. Erst durch Gespräche wird beiden klar, wie belastend dieser Mental Load ist. Heute setzen

sie sich einmal pro Woche zum „Familien-Meeting“ zusammen und verteilen Aufgaben neu. Unterstützung fanden Sie im offenen Spielertreff unter Anleitung einer Fachkraft in der Familienbildungsstätte Rheine. Bei Kaffee und Kinderspiel tauschten sie sich aus und fanden heraus, dass Equal Care kein starres Modell ist, sondern ein Weg zu mehr Fairness im Alltag.

*„Es tut gut zu merken, dass nicht alles perfekt laufen muss“, sagt Anna. „Wenn wir Verantwortung wirklich teilen, wird es leichter – für uns alle.“*

„Familienbildung ist mehr als nur ein Kursangebot – sie ist ein Ort, an dem Menschen auftanken und sich gegenseitig stärken können.“

Davon sind Birgit Schröder, Katrin Brand und Lisa Niehues, pädagogische Mitarbeiterinnen der Familienbildungsstätte, überzeugt: „Familien stehen heute unter großem Druck. Viele jonglieren zwischen Beruf, Haushalt und Erziehung – und der sogenannte Mental Load, also die unsichtbare Denkarbeit im Alltag, belastet Familien.“

Deshalb ist es uns wichtig, Räume zu schaffen, in denen Familien durchatmen, sich austauschen und voneinander lernen können.“

*Birgit Katrin Lisa*

#CareGemeinsamTragen

## Offene Eltern-Kindcafés

Eltern können sich in gemütlicher Atmosphäre unter Anleitung einer Fachkraft austauschen.

## (Groß-)Eltern-Kind-Angebote

Kidix, PEKiP®, Musikzwerge, Turnen und Toben. (Groß)Eltern und Kinder sind gemeinsam aktiv und erhalten Anregungen für den Familien-Alltag.

## Loslösegruppen

Kinder werden behutsam auf ihrem Weg zur Selbstständigkeit begleitet. In kleiner Runde, mit festen Ritualen und viel Herz schaffen wir Sicherheit und Vertrauen – der ideale Einstieg ins soziale Gruppenleben.

## Angebote für Kids & Teens

Spannende und abwechslungsreiche Angebote für Kinder und Jugendliche in den Ferien – von kreativen Workshops bis zu Outdoor-Abenteuern.

## Vorträge

Zu allen Themen rund um Familie, Kinder, Gesundheit und Herausforderungen in besonderen Lebenslagen.

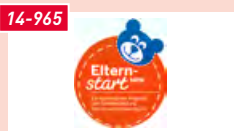


**ElternStart NRW – Café Klitzkelein**  
Offener Babytreff  
am 1., 3. und 5. Donnerstag

**Do., 15. Jan. 2026**  
10:00–11:30 Uhr

Martina Höving  
FBS, Mühlenstr. 29

gebührenfrei



**ElternStart NRW – Krabbeltreff**

Für Kinder im Geburtszeitraum Jul.-Dez. '25

**Mi., 15. Apr. 2026**  
10:30–12:00 Uhr

Viola Dirkes  
FBS, Mühlenstr. 29

gebührenfrei



**Café Miteinander Offener Spieltreff**

am 1., 3. und 5. Donnerstag  
von 6 M. bis 3 J.

**Mo., 05. Jan. 2026**  
15:30–17:00 Uhr

Martina Höving  
FBS, Mühlenstr. 29

3,00 €



**PEKiP®-Kurs**  
Geburtszeitraum:  
Okt. und Nov. 2025

**Di., 13. Jan. 2026**  
09:00–13:30 Uhr (7x)

Sarah Niemeyer  
FBS, Mühlenstr. 29

57,10 €



**Ferienparadies: Babysitter-Kurs**  
Für Kinder von 11-14 J.

**Mo., 20. Jul. 2026**  
09:30–12:30 Uhr (4x)

Sara Mersch  
FBS, Mühlenstr. 29

34,50 €



**Ferienparadies: Hoop & more for Kids**  
Für Kinder von 8-12 J.

**Do., 02. Apr. 2026**  
09:30–12:30 Uhr

Christian Uch  
FBS, Mühlenstr. 29

19,50 €



**Hochsensible Kinder**  
Die Bedürfnisse verstehen  
und die Kinder stärkend  
begleiten

**Di., 29. Sep. 2026**  
19:30–21:00 Uhr

Nina Schmidt  
FBS, Mühlenstr. 29

9,00 €



**„Jedes Kind hat seine eigene Welt“**  
Neurodivergente Kinder  
verstehen und stärken

**Di., 10. Nov. 2026**  
19:30–21:45 Uhr

Nina Schmidt  
FBS, Mühlenstr. 29

9,00 €



**Kidix Eltern-Kind-Kurs**  
Für Kinder von 1-2 J.

**Do., 08. Jan. 2026**  
10:30–12:00 Uhr (5x)

Viola Dirkes  
Jugendheim, Friedenstr. 10,  
Neuenkirchen

38,50 €



**Spiel und Bewegung**  
Für Eltern und Kinder  
im Geburtszeitraum  
Jul. bis Dez. 2025

**Di., 13. Jan. 2026**  
09:00–10:30 Uhr (7x)

Anika Tegel  
Dietrich Bonhoeffer-Haus,  
Kirchstraße 6, Hauenhorst

72,50 €



**Loslösegruppe in der FBS**  
„Mühlenmäuse“  
für Kinder ab 20 M.

ab **Di., 01. Sep. 2026**  
08:00–12:30 Uhr

Kerstin Lürwer  
FBS, Mühlenstr. 29

82,00 € mtl.



**Spielerische Wassergewöhnung I**  
Für Eltern mit ihrem Kind  
von 6 M. bis 1,5 J.

**Sa., 18. Apr. 2026**  
09:00–09:45 Uhr (13x)

Marita Kraken  
Heilpädagog. Zentrum,  
Dreikönigsstr. 20–30

132,50 €



**Puppe oder Auto**  
Elternsein im Equal-Care Geist

**Mi., 11. Mrz. 2026**  
19:30–21:00 Uhr

Jutta Stockmann  
FBS, Mühlenstr. 29

9,00 €



**Medien im Familienalltag - nicht nur eine Frage der Erziehung**

**Do., 18. Jun. 2026**  
19:30–21:00 Uhr

Till Wienke  
FBS, Online

9,00 €



**Erste-Hilfe bei Notfällen im Kindesalter**  
Sicherheit für Eltern  
und Großeltern

**Mi., 18. Feb. 2026**  
19:00–21:15 Uhr

Daniela Veer  
FBS, Mühlenstr. 29

9,00 €



**Mein Kind ist krank**  
Häufige Kinderkrankheiten:  
Wie ich sie erkenne und als  
Eltern gut begleiten kann

**Di., 13. Okt. 2026**  
19:30–21:45 Uhr

Dr. med. Arnold Freund  
FBS, Mühlenstr. 29

9,00 €



**Turnen und Toben**  
Eltern-Kind-Turnen  
von 3 J. bis 4,5 J.

**Mi., 15. Apr. 2026**  
15:00–16:00 Uhr (7x)

Carmen Santos Cabral  
FBS, Mühlenstr. 29

41,00 €



**Musikwichtel: Welt der Klänge**  
Für 3- bis 5-Jährige  
und ihre Eltern

**Do., 16. Apr. 2026**  
15:45–16:30 Uhr (6x)

Viola Bucaliu  
FBS, Mühlenstr. 29

29,50 €



**Gemeinsam in der Weihnachtsbäckerei**  
[Groß]Eltern und Kinder  
backen Stutenkerle

**So., 22. Nov. 2026**  
14:00–17:45 Uhr

Gerlinde Hauschild  
FBS, Mühlenstr. 29

33 € pro Paar  
zzgl. Lebensmittelumlage



**Kids for Stitch**  
[Groß-]Eltern und Kinder  
ab 8 J. nähen Jeanstaschen

**Mi., 14. Jan. 2026**  
16:15–18:30 Uhr

Romana Kersting  
FBS, Mühlenstr. 29

43,00 €



**Abenteuer Schulstart**  
Spielend leicht begleiten

**Mi., 18. Nov. 2026**  
19:30–21:00 Uhr

Corinna Baumbach  
FBS, Mühlenstr. 29

9,00 €



**Mit links durchs Leben**  
Förderung linkshändiger  
Kinder

**Do., 18. Jun. 2026**  
19:30–21:00 Uhr

Ute Ahlers  
FBS, Mühlenstr. 29

9,00 €



**Pflegeeltern gesucht**  
Wer reicht Kindern eine  
neue Hand?

**Di., 20. Jan. 2026**  
19:00–21:15 Uhr

Miriam Bolsmann  
FBS, Mühlenstr. 29

gebührenfrei

Das vollständige Kursangebot finden Sie auf unserer Webseite und über den QR-Code:

➔ [www.fbs-rheine.de](http://www.fbs-rheine.de)



# EQUAL CARE

Erfolg, Chance und die  
theologische Dimension in  
der heutigen Gesellschaft

In einer zunehmend diversen und komplexen Gesellschaft gewinnt das Thema Equal Care – also die gerechte Verteilung von Sorgearbeit – immer mehr an Bedeutung. Sorgearbeit umfasst u. a. Tätigkeiten wie Kindererziehung, Pflege von Angehörigen und Haushaltsführung. Diese Arbeit ist essenziell für das Funktionieren unserer Gesellschaft, wird jedoch häufig unsichtbar gemacht und ungleich verteilt – insbesondere entlang von Geschlechterrollen.

### Gesellschaftlicher Wandel und Chancen

Die Diskussion um Equal Care ist ein Ausdruck des gesellschaftlichen Wandels hin zu mehr Gerechtigkeit und Anerkennung unbezahlter Arbeit. Initiativen wie der Equal Care Day oder politische Maßnahmen zur besseren Vereinbarkeit von Familie und Beruf zeigen erste Erfolge. Immer mehr Unternehmen und Institutionen erkennen, dass Care-Arbeit nicht nur ein privates, sondern auch ein gesellschaftliches Thema ist und dass gerechte Verteilung zu mehr sozialer Stabilität und wirtschaftlicher Nachhaltigkeit führt. Die Chance liegt darin, traditionelle Rollenbilder zu hinterfragen und neue Modelle des Zusammenlebens zu fördern. Wenn Sorgearbeit als gemeinsame Verantwortung verstanden wird – unabhängig von Geschlecht, Herkunft oder sozialem Status – entsteht Raum für echte Gleichberechtigung und Solidarität.

### Theologische Perspektive

Auch die Theologie bietet wertvolle Impulse für die Equal Care-Debatte. In vielen religiösen Traditionen steht die Sorge um den Nächsten im Zentrum menschlichen Handelns. Die christliche Nächstenliebe etwa fordert dazu auf, sich den Schwachen und Bedürftigen zuzuwenden – nicht aus Pflicht, sondern aus Liebe und Mitgefühl. Sorgearbeit wird hier nicht als Last, sondern als Ausdruck gelebter Spiritualität verstanden. Gleichzeitig mahnt die Theologie zur Gerechtigkeit: Wenn bestimmte Gruppen systematisch mehr Sorgearbeit leisten müssen und dafür weniger gesellschaftliche Anerkennung erfahren, widerspricht das dem biblischen Ideal der Gleichwertigkeit aller Menschen. Die Theologie kann dabei Orientierung geben und den Blick auf das Wesentliche lenken: den Menschen in seiner Verletzlichkeit und Würde.

So ist Equal Care mehr als ein politisches oder soziales Anliegen. Es ist eine Frage der Gerechtigkeit, der Menschlichkeit und der gelebten Werte. Veränderung ist möglich. Die Chance liegt darin, Sorgearbeit sichtbar zu machen, gerecht zu verteilen und als zentralen Bestandteil einer solidarischen Gesellschaft zu würdigen.

Die Angebote und Veranstaltungen der FBS Rheine im Fachbereich 2 „Religion – Persönlichkeit – Gesellschaft“ greifen diese Themen auf und bieten Raum für Austausch, Gespräch und Reflexion. Ziel ist es, ein Bewusstsein zu schaffen, Perspektiven zu erweitern und Wege zu finden, wie Gleichberechtigung im Alltag gelebt werden kann – in Familien und in der Gesellschaft.





**Raus aus der Stadt**  
Wandern auf Pilgerwegen

Sa., 19. Sep. 2026  
08:30–19:00 Uhr

M. Werth und J. Halfmann  
Ökumenischer Pilgerweg  
Emsland

5,00 €

zzgl. Gruppenticket DB



**Männer mit dem Rucksack unterwegs**

„Zieh aus in das Land, das ich Dir zeigen werde ...“

Sa., 26. Apr. 2026  
08:30–19:00 Uhr

Jens Halfmann  
Jakobsweg Engter -  
Osnabrück

5,00 €

zzgl. Gruppenticket DB



**Selbstbestimmt vorsorgen!**

Einblick in die Patientenverfügung

Di., 17. Mrz. 2026  
19:00–21:15 Uhr

Claudia Küper  
FBS, Mühlenstr. 29

gebührenfrei



**Warum das Leben wertvoll ist**

Endlich- und Unendlichkeit des Lebens

Sa., 07. Feb. 2026  
09:00–13:00 Uhr

Birgit Wältring  
FBS, Mühlenstr. 29

27,50 €



**Hurtigruten – Hunting the light**

Eine der schönsten Seereisen der Welt

Mo., 09. Feb. 2026  
19:30–21:45 Uhr

Jörg Klüter  
FBS, Mühlenstr. 29

9,00 €



**Vorsorgevollmacht – Patientenverfügung**

Entscheidendes selbst bestimmen

Do., 12. Feb. 2026  
19:30–21:00 Uhr

Jürgen Book  
FBS, Mühlenstr. 29

12,50 €



**Mietrecht für Vermieter:innen**

Miet- und Wohnungseigentumsrecht

Mi., 11. Mrz. 2026  
19:30–21:00 Uhr

Frauke Thole  
FBS, Mühlenstr. 29

9,00 €



**Patchworkfamilie und nichteheliche Lebensgemeinschaft**

Rechtsfragen

Do., 08. Okt. 2026  
19:30–21:00 Uhr

Timo Kielhorn  
FBS, Mühlenstr. 29

9,00 €



**Hilfe zur Selbsthilfe im Ernstfall**

Erste Hilfe-Kurs für ältere Menschen

Mi., 11. Mrz. 2026  
15:00–17:15 Uhr

Thomas Primus  
FBS, Mühlenstr. 29

5,00 €



**Filmimpuls „The Zone of Interest“**

Internationaler Gedenktag an die Opfer des Holocaust

Di., 27. Jan. 2026  
19:30–21:45 Uhr

E. Ebbing, M. Werth, F. Göbel und J. Halfmann  
FBS, Mühlenstr. 29

gebührenfrei



**Paarschritte gemeinsam gehen**

Miteinander pilgern auf dem Jakobsweg

Sa., 21. Mrz. 2026  
08:30–19:00 Uhr

M. Knie und J. Halfmann  
Jakobsweg Engter -  
Osnabrück

12,50 € pro Paar

zzgl. Gruppenticket der DB



**Typgerechtes Make-up**

Natürlich in den Tag

Di., 24. Mrz. 2026  
18:30–22:15 Uhr

Andrea Schridde  
FBS, Mühlenstr. 29

25,00 €

zzgl. Materialkosten



**Mein Haus – Übertragung im Alter**

Erbfolge, Wohnrecht, „Zehn-Jahres-Frist“

Mi., 28. Jan. 2026  
19:30–21:00 Uhr

Nico von Royen  
FBS, Mühlenstr. 29

9,00 €



**Erben und Vererben**

Wie gestalte ich ein Testament?

Mi., 26. Feb. 2026  
19:30–21:00 Uhr

Dr. Ingo Holtfester  
FBS, Mühlenstr. 29

9,00 €



**Fotografieren lernen für Anfänger:innen**

Blinde, Verschlusszeit, ISO-Wert und Weißabgleich

Mi., 18. Mrz. 2026  
19:00–22:00 Uhr (2x)

Bettina Meyer  
FBS, Mühlenstr. 29

54,50 €



**Fotografie-Workshop „Lichtmaler“**

Kreative Lichttechniken in der Fotografie

Do., 29. Jan. 2026  
19:00–22:00 Uhr (2x)

Martin Koernig  
FBS, Mühlenstr. 29

28,50 €



**Die Kunst des Schlenderns**

Entspannt durch den Wald mit Shinrin Yoku

Mi., 22. Apr. 2026  
19:00–20:30 Uhr

Cornelia Köster  
Salzbergen, Erlebnispfad  
Stoverner Wald

18,50 €



**Biodanza - Die Kunst des Erlebens**

Lebensfreude, Wertschätzung und Unterstützung

Di., 03. Feb. 2026  
19:00–21:15 Uhr (4x)

Kornelia Börger  
FBS, Mühlenstr. 29

74,50 €



**Angst und Panik verstehen & begegnen**

Praktische Strategien für den Alltag entwickeln

Mo., 26. Jan. 2026  
19:30–21:45 Uhr

Nina Schmidt  
FBS, Mühlenstr. 29

9,00 €



**Leben mit Hochsensibilität**

Alltag mit starken Sinneseindrücken

Mo., 16. Nov. 2026  
19:30–21:45 Uhr

Nina Schmidt  
FBS, Mühlenstr. 29

9,00 €



**„Spontan genial!“**

Improtheater für Neugierige

Sa., 14. Mrz. 2026  
10:00–16:30 Uhr

Sarah Bob-Anyeji  
FBS, Mühlenstr. 29

48,50 €



**Kistengärtnern und Hochbeete anlegen**

Flexible Selbstversorgung, Kooperation mit **apetito**

Do., 05. Mrz. 2026  
19:30–21:45 Uhr

Christian Westkemper  
FBS, Mühlenstr. 29

14,50 €



**Die Kraft der Heilkräuter**

Kräuterwanderung auf dem Bevergerner Pättken

Sa., 26. Sep. 2026  
09:30–13:30 Uhr

Viviane Segger  
Hörstel, Bevergerner  
Pättken

32,50 €

zzgl. Gruppenticket der DB

Das vollständige Kursangebot finden Sie auf unserer Webseite und über den QR-Code:

➔ [www.fbs-rheine.de](http://www.fbs-rheine.de)



# ALS PARTNER UND ELTERN

Drei Fragen an Robin Fiekers



**R**obin Fiekers ist in der FBS im Bereich Ernährung als Referent tätig und für seine legendären Grillkurse bekannt. Er ist verheiratet und hat einen einjährigen Sohn. Wir haben mit ihm über die Aufteilung der Care-Arbeit gesprochen.

## 1. Wie teilen Du und Deine Frau sich die Erwerbs- und Sorgearbeit auf?

Wir haben die Elternzeit bewusst so gestaltet, wie es für uns am besten gepasst hat: Meine Frau war die ersten zwölf Monate zu Hause, ich habe zwei Monate übernommen – einen direkt am Anfang und einen zum Ende hin. Das war für uns genau richtig, weil meine Frau sich so in Ruhe von der Geburt erholen konnte und genug Zeit hatte, wieder Kraft zu tanken, eine gute Stillbeziehung aufzubauen und sie dann auch ganz entspannt zu beenden. Mittlerweile arbeiten wir beide in Teilzeit – ich drei Tage pro Woche, meine Frau vier. So sind wir beide im Job, aber auch im Familienalltag voll eingebunden. Es fühlt sich wirklich gleichberechtigt an, und wir haben beide das Gefühl, nichts zu verpassen – weder beruflich noch zu Hause.

## 2. Was sind die Gründe für eure Entscheidung?

Uns war von Anfang an klar, dass wir kein klassisches Rollenmodell wollen. Wir wollten beide weiter arbeiten, weil uns unsere Jobs wichtig sind und uns auch persönlich erfüllen. Gleichzeitig sind wir ja nicht nur Eltern, sondern auch

zwei eigene Menschen, die sich entwickeln und verwirklichen möchten. Mit unserer Aufteilung haben wir beide genug Raum, um uns frei zu entfalten – beruflich, aber auch als Partner und Eltern. Außerdem tut es unserer Beziehung gut, dass wir Verantwortung teilen. Es fühlt sich einfach fair an, wenn beide wissen, wie anstrengend, aber auch wie schön Familienleben und Beruf gleichzeitig sein können. So begegnen wir uns auf Augenhöhe und haben beide das Gefühl, gesehen und gebraucht zu werden.

## 3. Wie profitiert euer Kind von dieser partnerschaftlichen Aufteilung?

Unser Kind kennt uns beide als feste Bezugspersonen. Es erlebt, dass wir beide da sind, Verantwortung übernehmen und uns kümmern. Das ist uns total wichtig – wir wollen, dass es merkt: Mama und Papa sind gleich stark im Alltag dabei. Ganz praktisch heißt das: Wir wechseln uns ab – mal bringe ich unser Kind ins Bett, mal meine Frau. Auch morgens teilen wir uns die Routine auf, je nachdem, wer wann arbeitet. Die ganze Care-Arbeit teilen wir uns, aber jeder hat so seine festen Bereiche: Meine Frau kauft zum Beispiel meist die Kleidung ein, ich kümmere mich dafür um andere Dinge. So hat jeder seine Aufgaben, aber keiner steht allein da. Ich glaube, unser Kind profitiert sehr davon, dass es uns beide so präsent erlebt – als Team, das sich gegenseitig unterstützt und gemeinsam den Familienalltag trägt.

# EINEN NEUEN BLICK

Drei Fragen an Janina Brüning



**J**anina Brüning ist in der FBS im Bereich Bewegung - Entspannung als Referentin tätig und bietet seit Jahren stark nachgefragte Yogakurse an. Sie ist verheiratet und hat drei Kinder im Alter von sechs Monaten, fünf und acht Jahren. Wir haben mit ihr darüber gesprochen, welche Bedeutung Equal Care für sie hat.

## 1. Wann bist Du das erste Mal mit dem Thema „Equal Care“ in Berührung gekommen?

Zum ersten Mal habe ich mich mit dem Thema nach der Geburt meines zweiten Kindes beschäftigt. Ab diesem Zeitpunkt nahmen die Aufgaben im Haushalt zu und mir wurde das Thema deutlich bewusster. Seitdem beschäftige ich mich intensiver damit, lese Artikel und Beiträge. Außerdem habe ich eine Freundin, die sich ebenfalls mit dem Thema beschäftigt, sodass wir uns häufig austauschen. Mir ist das Thema wichtig, da von der ungleichen Verteilung der Care Arbeit häufig Frauen betroffen sind und dies deshalb auch ein feministisches Thema ist, welches mir sehr am Herzen liegt. Diese unfaire Ungleichbehandlung muss in meinen Augen gesamtgesellschaftlich angegangen werden.

## 2. Was muss sich aus Deiner Sicht politisch und gesellschaftlich ändern?

Ein wichtiger Punkt wäre es, wenn die Gesellschaft, und vor allem die Politik, Sorgearbeit ebenso wertschätzen würde wie Erwerbsarbeit und diese auch finanziell honorieren würde.

Denn sich um Kinder oder Pflegebedürftige zu kümmern ist kein Privatvergnügen, sondern ein Dienst an der Gesellschaft, der Anerkennung und finanzielle Vergütung verdient. Um Equal Care zu gewährleisten, muss sich der gesellschaftliche Blick ändern. Männer, die zu Hause bei ihren Kindern bleiben, dürfen keine Ausnahme sein oder von ihren Chefs Steine in den Weg gelegt bekommen. Mütter, die arbeiten, dürfen nicht als Rabenmütter oder Karrierefrauen abgestempelt werden. Der traditionelle Blick auf Sorgearbeit, dass Frauen sich um Kinder, Haushalt und pflegebedürftige Angehörige kümmern, muss aufgebrochen werden. Dieses Thema kann nur politisch angegangen werden. Selbstverständlich kann jedes Paar versuchen, so gut es geht, die Sorgearbeit gerecht aufzuteilen, doch wenn dem ein System entgegensteht, welches dies erschwert, ist man als einzelnes Paar ausgeliefert.

## 3. Bis es soweit ist: Was kann aus Deiner Sicht jede und jeder Einzelne tun, um Sorgearbeit partnerschaftlich zu teilen?

Kommunikation sowie das Sichtbar machen der zu erledigenden Aufgaben sind entscheidend. Jedes Paar muss einen Weg finden, auf den es sich einigt und mit dem es gut leben kann. Außerdem ist die Erziehung unserer Kinder ein wichtiger Wendepunkt, um in der Zukunft gleichberechtigte Partnerschaften hervorzubringen.



**Zeit des Wandels**  
Die unverwechselbaren Wechseljahre

**Mi., 15. Apr. 2026**  
18:00–19:30 Uhr

Ewa Gumbrecht  
FBS, Mühlenstr. 29

9,00 €



**Das Kreuz mit dem Kreuz:**  
Muss der Rücken unters Messer?

**Mi., 07. Okt. 2026**  
19:00–20:30 Uhr

Dr. Bettina Lange  
FBS, Mühlenstr. 29

9,00 €



**Fitnesskurs fürs Gehirn**  
Ganzheitliches Gedächtnis-training für jedes Alter

**Mi., 11. Feb. 2026**  
18:30–20:00 Uhr (6x)

Beate Terwort  
FBS, Mühlenstr. 29

62,50 €



**(Geh-)Hirntraining zu Fuß**  
im Stadtpark Rheine

**Mi., 10. Jun. 2026**  
18:30–20:00 Uhr (3x)

Beate Terwort  
Rheine, Parkplatz Stadtpark, Kopernikusstr.

32,50 €



**Bowls – rund und gesund**

**Di., 10. Mrz. 2026**  
18:00–21:45 Uhr

Almuth Wensing  
FBS, Mühlenstr. 29

17,50 €

zzgl. Lebensmittelumlage



**Pasta für jede Gelegenheit**

**Do., 19. Feb. 2026**  
18:00–21:45 Uhr

Maria Kösters  
FBS, Mühlenstr. 29

17,50 €

zzgl. Lebensmittelumlage



**Sommerhit Salat**

**Do., 11. Jun. 2026**  
18:00–21:45 Uhr

Maria Kösters  
FBS, Mühlenstr. 29

17,50 €

zzgl. Lebensmittelumlage



**Einfach kochen**  
Schmackhafte Speisen mit wenigen Zutaten

**Di., 23. Jun. 2026**  
18:00–21:45 Uhr

Almuth Wensing  
FBS, Mühlenstr. 29

17,50 €

zzgl. Lebensmittelumlage



**Achtsamkeit für Eltern**  
Ressourcen und Kraftquellen in der Kinderbetreuung

**Sa., 07. Mrz. 2026**  
10:00–13:00 Uhr

Heike Schilling-Hadasch  
FBS, Mühlenstr. 29

28,50 €



**Achtsamkeit für jeden Tag**  
Raus aus dem Hamsterrad

**Di., 03. Nov. 2026**  
18:00–19:30 Uhr (6x)

Heike Schilling-Hadasch  
FBS, Mühlenstr. 29

82,50 €



**Yoga auf dem Stuhl**  
Bewegung trotz körperlicher Einschränkungen

**Do., 16. Apr. 2026**  
15:30–17:00 Uhr (11x)

J. Hentschel-Tomaszewski  
FBS, Mühlenstr. 29

123,50 €



**Auszeit vor dem Advent**  
Ein Abend nur für Dich

**Fr., 07. Nov. 2026**  
16:30–21:00 Uhr

Lotte Nienaber-Schwegmann  
FBS, Mühlenstr. 29

39,50 €



**Mütter und erwachsene Töchter kochen**  
Vegetarische Küche

**So., 22. Mrz. 2026**  
17:00–20:45 Uhr

Borja Baragano Prieto  
FBS, Mühlenstr. 29

20,50 € p.P.

zzgl. Lebensmittelumlage



**Early Dinner 4-Gang-Menü**  
Ayurvedischer Kochworkshop

**Sa., 21. Feb. 2026**  
15:00–20:00 Uhr

Andrea Kaiser  
FBS, Mühlenstr. 29

99,00 €

inkl. Skript mit Ayurveda Basiswissen, Lebensmittel, Präsent



**Die Magie ayurvedischer Gewürze**  
Kochworkshop

**Do., 12. Feb. 2026**  
18:00–21:30 Uhr

Andrea Kaiser  
FBS, Mühlenstr. 29

59,00 €

inkl. Gewürzen & Kräutern, Verpackung, Skript und Chaitee



**Vegane Vielfalt**  
Rezeptideen für jeden Tag

**Do., 10. Sep. 2026**  
18:00–21:45 Uhr

Borja Baragano Prieto  
FBS, Mühlenstr. 29

17,50 €

zzgl. Lebensmittelumlage



**Hula-Hoop-Fitness**  
Spaß & Power im Reifen!

**Di., 20. Jan. 2026**  
18:15–19:00 Uhr (9x)

Ann-Kathrin Fink  
FBS, Mühlenstr. 29

43,00 €



**Pilates**  
Die Auszeit vom stressigen Alltag

**Fr., 13. Mrz. 2026**  
08:30–09:30 Uhr (9x)

Yvonne Seeger  
FBS, Mühlenstr. 29

65,50 €



**Gemeinsam laufstark**  
Laufvorbereitung AOK-Firmenlauf

**Sa., 16. Mai 2026**  
10:00–11:30 Uhr (4x)

Janina Brüning  
Rheine, Parkplatz Saline Gottesgabe, Salinenstr. 110

38,50 €



**Orientalischer Tanz für die Gesundheit**  
Für Anfängerinnen

**Di., 27. Jan. 2026**  
19:30–21:00 Uhr (6x)

Helen Saida  
FBS, Mühlenstr. 29

62,50 €



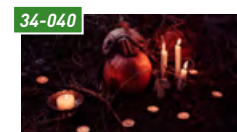
**Grillgerichte für das ganze Jahr**  
Angrillen im Frühling

**Do., 19. Mrz. 2026**  
18:00–21:45 Uhr

Robin Fiekers  
FBS, Mühlenstr. 29

20,50 €

zzgl. Lebensmittelumlage



**Novemberglühen**  
Vegetarisches Kochen

**Sa., 14. Nov. 2026**  
16:30–21:00 Uhr

Gerlinde Hauschild  
FBS, Mühlenstr. 29

20,50 €

zzgl. Lebensmittelumlage



**Weihnachtsmenü 2026**  
Festlich genießen

**Mo., 16. Nov. 2026**  
18:00–21:45 Uhr

Agnes Loose  
FBS, Mühlenstr. 29

20,50 €

zzgl. Lebensmittelumlage

**Das vollständige Kursangebot** finden Sie auf unserer Website und über den QR-Code:

➔ [www.fbs-rheine.de](http://www.fbs-rheine.de)

# FARBEN SIND FÜR ALLE DA

Gendersensible Erziehung  
im Kindergartenalter

Stellen Sie sich vor, ein Kind malt voller Begeisterung ein Bild. Es greift zum Pinsel, taucht ihn in Pink – und plötzlich ruft jemand: „Das ist doch eine Mädchenfarbe!“ Solche Sätze hören viele Kinder noch immer. Doch gehören Farben, Spiele und Träume wirklich einem Geschlecht?

## Warum gendersensible Erziehung wichtig ist

Kinder im Kindergartenalter entdecken gerade die Welt – und sich selbst. Dabei orientieren sie sich stark an dem, was Erwachsene vorleben. Schon Kleinigkeiten prägen Rollenbilder: Wenn Jungen ermutigt werden, wild und mutig zu sein, Mädchen hingegen für ruhiges, fürsorgliches Verhalten gelobt werden, lernen Kinder früh, dass bestimmte Eigenschaften „typisch“ seien. Gendersensible Erziehung setzt genau hier an und schafft Räume, in denen alle Kinder frei ausprobieren dürfen, was ihnen Freude macht.

## Praktischer Alltag im Kindergarten

In vielen Kitas beginnt dieser Ansatz mit einer offenen Haltung:

- Freie Farbwahl: Egal ob rosa Piratenschiff oder grüner Schmetterling – niemand lacht, wenn Farben anders genutzt werden als erwartet.
- Spielzeug für alle: Puppen, Bausteine und Fahrzeuge stehen allen gleichermaßen zur Verfügung. So wird klar: Jeder kann alles.
- Geschichten neu erzählen: Märchen und Bücher werden so ausgewählt oder ergänzt, dass vielfältige Rollenbilder sichtbar werden – etwa eine Prinzessin, die den Drachen selbst besiegt, oder ein Prinz, der gerne backt.

## Die Rolle der Eltern

Auch zu Hause können Eltern viel dazu beitragen, dass sich Kinder frei entwickeln. Das bedeutet, Lob nicht an Stereotype zu knüpfen („Du bist aber stark für einen Jungen.“), sondern auf Fähigkeiten, Anstrengung und Gefühle zu achten. Wer zudem zeigt, dass Mama und Papa Aufgaben gleichberechtigt übernehmen, stärkt Erfahrungen aus dem Kindergarten.

## Ein gemeinsames Ziel:

### Vielfalt und Selbstbewusstsein

Das Ziel gendersensibler Erziehung ist nicht, Unterschiede zu ignorieren, sondern Kinder nicht

durch überholte Vorstellungen zu begrenzen. Ein Junge, der gern bastelt, oder ein Mädchen, das leidenschaftlich klettert, sollte dafür ebenso selbstverständlich Anerkennung bekommen wie alle anderen.

*Denn am Ende gilt: Farben sind für alle da – und jeder Mensch darf bunt sein, so individuell, wie er oder sie möchte.*

## Tipps für eine gendersensible Erziehung im Alltag

### Sprache bewusst wählen

Statt „Das ist nichts für Jungs.“ lieber: „Probier es aus, wenn du Lust hast.“

→ *Alle Kinder ermutigen, ihre Gefühle offen zu zeigen – unabhängig vom Geschlecht.*

### Spielzeug frei zugänglich machen

Puppen, Bausteine und Verkleidungskisten nicht einer „Jungen-“ oder „Mädchenecke“ zuordnen.

→ *Kinder selbst entscheiden lassen, womit sie spielen möchten.*

### Kleidung und Farben offen wählen

Rosa, Glitzer oder Autos nicht vorschnell ablehnen – Kinder wählen nach Geschmack.

→ *Fragen Sie: „Was gefällt dir?“, statt etwas als „typisch Mädchen“ oder „typisch Junge“ zu bewerten.*

### Neue Vorbilder zeigen

Bücher, Hörspiele und Filme auswählen, in denen Mädchen Abenteuer erleben und Jungen fürsorglich sind.

→ *Auch im Alltag Vorbilder schaffen: Papa backt, Mama repariert.*

### Gefühle ernst nehmen

Tränen, Freude, Wut – alle Emotionen haben Platz.

→ *Lob nicht nur für Leistung, sondern auch für Mut, Kreativität und Hilfsbereitschaft.*

### Offene Gespräche führen

Wenn Kinder sagen „Das ist doch nur für Mädchen!“, nachfragen: „Warum glaubst du das?“

→ *Gemeinsam überlegen: Können das nicht alle Kinder mögen?*

41-017



**Betrieblicher Pflege-Guide NRW**

Fortbildung für MA aus Unternehmen, Betrieben und Verwaltung

**Mi., 30. Sep. 2026 – Do., 01. Okt. 2026**

I. Neuss und U. Bolg  
FBS, Mühlenstr. 29

**gebührenfrei**

für Mitarbeitende aus NRW

41-003



**Fachkraft Kinderschutz - Fortbildung**

Qualifizierung für MA in Tageseinrichtungen für Kinder

**Di., 13. Jan. 2026 – Di., 03. Mrz. 2026**

Jana Eggenkämper  
FBS, Mühlenstr. 29

**740,00 €**

inkl. Imbiss und Getränke

41-004



**Fachkraft Kinderschutz - Fortbildung**

Qualifizierung für MA in Tageseinrichtungen für Kinder

**Di., 14. Apr. 2026 – Mo., 29. Jun. 2026**

Jana Eggenkämper  
FBS, Mühlenstr. 29

**740,00 €**

inkl. Imbiss und Getränke

41-040



**Kinder mit Narben auf der Seele**

Traumatisierte Kinder gut begleiten

**Mi., 04. Mrz. 2026**  
08:30 - 17:00 Uhr

Nina Schmidt  
FBS, Mühlenstr. 29

**gebührenfrei**

für MA im Familienzentrum

41-205



**“Boah, Kinder! Warum stresst mich euer Verhalten gerade so?”**

Fortb. KTP & päd. Fachkräfte

**Di., 10. Mrz. 2026**  
18:00–20:15 Uhr

Jana Visser  
FBS, Online

**32,50 €**

41-214



**Kreativ und gesund**

Praxisworkshop Kinderküche im Kindertagespflegealltag

**Sa., 18. Apr. 2026**  
10:00–13:45 Uhr

Agnes Loose  
FBS, Mühlenstr. 29

**42,70 €**

41-230



**ChatGPT in der KTP**

Webinar zum Anschauen & Mitwirken

**Di., 17. Mrz. 2026**  
18:00–21:15 Uhr

Julian Banse  
FBS, Online

**42,50 €**

41-232



**Kindertagespflegepersonen und die sozialen Medien?**

Fortbildungsabend

**Di., 22. Sep. 2026**  
18:00–21:15 Uhr

Julian Banse  
FBS, Online

**42,50 €**

41-071



**BaSiK Grundschulung**

Begleitende alltagsintegrierte Sprachentwicklungsbeobachtung in Kitas

**Mi., 18. Feb. 2026 und Mi., 18. Mrz. 2026**  
08:45 - 16:15 Uhr

Birgit Schröder  
FBS, Mühlenstr. 29

**gebührenfrei**

41-072



**BaSiK Aufbaumodul**

Webinar zum Anschauen & Mitwirken

**Mi., 04. Feb. 2026**  
08:45 - 12:00 Uhr

Birgit Schröder  
FBS, Mühlenstr. 29

**gebührenfrei**

41-030



**ChatGPT in der Kita**

Webinar zum Anschauen & Mitwirken

**Fr., 23. Apr. 2026**  
13:30–16:45 Uhr

Julian Banse  
FBS, Online

**42,50 €**

41-051



**Gewaltfreiheit als Grundrecht**

Adultismus im päd. Alltag

**Do., 12. Mrz. 2026**  
14:00–17:15 Uhr

Janna Visser  
FBS, Online

**42,50 €**

41-225



**Verstehende Herzen und offene Augen für Kinder**

Fortbildung KTP

**Do., 08. Okt. 2026**  
18:30–21:45 Uhr

Katharina Linnenschmidt  
FBS, Mühlenstr. 29

**37,00 €**

41-228



**Ideen-Reich - Ästhetische Bildung von Anfang an umgesetzt**

Neue Ideen in der KTP

**Do., 12. Nov. 2026**  
18:30–21:30 Uhr

Katharina Linnenschmidt  
FBS, Mühlenstr. 29

**34,50 €**

zzgl. 5,50 € Materialkosten

41-048



**Inselauszeit für Männer am Wochenende**

Ein Bildungswochenende auf der Insel Baltrum

**Fr., 06. Mrz. 2026 – So., 08. Mrz. 2026**

Markus Dördelmann  
Baltrum, Haus Sonnenhütte

**281,50 €**

inkl. VP und Einzelzimmer

41-300



**Augen auf! Hinsehen und schützen!**

Präventionsschulung

**Sa., 14. Mrz. 2026**  
09:00–16:00 Uhr

E. Dammann und J. Kleinschnitker-Dammann  
FBS, Mühlenstr. 29

**gebührenfrei**

für MA des Bistum Münster

41-081



**Kinderschutz und Kinderschutzkonzeption**

**Mo., 26. Jan. 2026**  
08:30–15:30 Uhr

Jan Kunert  
Ibbsbüren, Kita Pustebume

**98,00 €**

gebührenfrei für MA der KiTA

41-060



**Erste Hilfe am Kind**

für päd. Fachkräfte in Kitas oder KTP

**Fr., 13. Mrz. 2026**  
14:00–22:00 Uhr

Thomas Primus  
FBS, Mühlenstr. 29

**65,00 €**

o. Verrechnungsgutschein LUK

41-064



**Erste Hilfe am Kind**

für päd. Fachkräfte in Kitas oder KTP

**Sa., 21. Nov. 2026**  
09:00–17:00 Uhr

Thomas Primus  
FBS, Mühlenstr. 29

**65,00 €**

o. Verrechnungsgutschein LUK

**Sie finden in diesem Magazin nur eine kleine Auswahl unseres vielfältigen Kursangebotes!**

Besuchen Sie unsere Website. Hier finden Sie das gesamte Kursangebot und Veranstaltungen aus allen Fachbereichen.

[www.fbs-rheine.de](http://www.fbs-rheine.de)



# NÄHEN MIT HERZ

Fürsorge sichtbar machen



Beim textilen Gestalten in den Nähkursen der FBS Rheine entstehen nicht nur schöne Dinge zum Anziehen – sondern auch liebevolle, praktische Hilfen für Menschen in belastenden Lebenssituationen.

Gemeinsam mit dem Mathias-Spital Rheine setzt die FBS ein Zeichen für Solidarität und Fürsorge. So sind spezielle Nähkurse ein Beispiel für gemeinschaftliches Engagement, das Sorgearbeit sichtbar macht und wertschätzt.

Die Kursleitungen und Teilnehmerinnen nähen ehrenamtlich:

- Herzkissen für Brustkrebspatientinnen
- Portkissen für den Alltag nach einer Krebsoperation
- bunte Drainageetaschen für die Onkologie-Station J3 des Mathias-Spitals
- Körnerkissen in Herzform für Wärme und Trost

Diese liebevoll gefertigten Stücke sind mehr als Stoff und Füllung – sie sind Zeichen von Mitgefühl und Unterstützung in einer schweren Lebensphase. Besonders schön: Die bunten Stoffe für die Taschen, die Watte für die Herzkissen und Portkissen sowie der gereinigte Malweizen für die Körnerkissen werden von Kursteilnehmerinnen gespendet. Dieses Engagement zeigt, wie stark die Gemeinschaft hinter dem Projekt steht und wie jede einen Beitrag leisten kann. Die Stunden in den Kursen sind geprägt von Gemeinschaft, Kreativität und Sinnhaftigkeit. Beim Zuschneiden, Bügeln und Nähen entste-

hen nicht nur praktische Hilfen, sondern auch Räume für Austausch und Entlastung. Es sind nicht nur schöne Stunden für die Teilnehmerinnen – es macht auch Spaß, gemeinsam aktiv zu sein. Und selbst wenn die Teilnehmenden nicht persönlich betroffen sind, kennen viele Menschen aus dem Freundes- und Familienkreis, die erkrankt sind. Das stärkt die Motivation und das Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun. Ehrenamtliche Arbeit wie diese trägt dazu bei, die Last der Sorgearbeit gerechter zu verteilen: Sie macht sichtbar, dass Fürsorge nicht allein Aufgabe der Betroffenen oder ihrer Familien ist, sondern eine gesellschaftliche Verantwortung. Gleichzeitig erleben die Teilnehmerinnen Entlastung und Selbstwirksamkeit. Sie berichten von „schönen Stunden“, in denen sie nicht nur helfen, sondern auch selbst Kraft schöpfen.

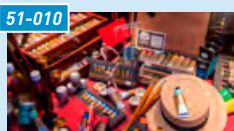
Die Vorfreude auf kommende Aktionen ist bereits groß! Viele Teilnehmerinnen sammeln schon jetzt Stoffe, Füllmaterial und Zutaten für die nächsten Nähprojekte. Wer mitmachen möchte – ob mit Nadel und Faden oder mit einer Materialspende – ist herzlich willkommen, Teil dieser wertvollen Gemeinschaft zu werden.

Die Nähkurse der FBS – in Kooperation mit dem Mathias-Spital Rheine – zeigen, wie ehrenamtliches Engagement Fürsorgearbeit wertschätzt und gleichzeitig Räume für Austausch und Begegnung schafft. So profitieren alle: die Teilnehmerinnen und die Menschen, die genähte Herzkissen und Taschen erhalten.





**Tipp von Judith Herzog:**  
Dein Lieblingsteil passt nicht mehr? Mach daraus etwas Neues - und zeig' der Welt deine Kreativität! Upcycling, DIY - wir zeigen dir, wie's geht und begleiten dich zu deinem Unikat.



**51-010**  
**Alles, was das kreative Herz begehrt**

Fahrt zur Creativa nach Dortmund  
**Fr., 27. Mrz. 2026**  
08:00 – 18:00 Uhr  
Annette Rehers  
Treffpunkt: Emstorplatz, Osnabrücker Str.

40,00 €



**51-020**  
**Private Gärten öffnen ihre Pforten**

Gartenreise in den Raum Minden/Lübbecke  
**Do., 11. Jun. 2025**  
08:00 - 19:30 Uhr  
Monika Leifeling  
Treffpunkt: Emstorplatz, Osnabrücker Str.

Teilnahmegebühr wird noch bekannt gegeben



**51-030**  
**Dortmunder Dreiklang - Stahl, Bier und Fußball**

**Fr., 18. Sep. 2026**  
08:00 – 20:00 Uhr  
Jens Halfmann  
Treffpunkt: Rheine, P+R, Lingener Damm

82,50 €  
inkl. Eintritt und Führungen



**52-601**  
**ZusammenGenäht FadenGlück**

Nähen für Anfänger:innen und Fortgeschrittene  
**Mo., 19. Jan. 2026**  
19:00 – 22:00 Uhr (8x)  
Anke Simon  
FBS, Mühlenstr. 29

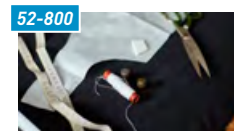
98,50 €



**52-700**  
**ZusammenGenäht FadenGlanz**

Kreiere dein Lieblingsteil  
**Do., 05. Mrz. 2026**  
15:00 – 18:00 Uhr (4x)  
Judith Herzog  
FBS, Mühlenstr. 29

50,50 €



**52-800**  
**Stoffwechsel**

Kreativ-Nähworkshop  
**Fr., 25. Sept. 2026**  
18:00 - 21:00 und  
**Sa., 26. Sept. 2026**  
09:00 - 16:00  
Judith Herzog  
FBS, Mühlenstr. 29

50,50 €



**52-810**  
**Heißes für drunter**

Dessous-Näh-Workshop für BH, Bralette, Slip & Co.  
**Sa., 03. Mrz. 2026**  
09:00 – 18:30 Uhr  
Sabine Hukriede  
FBS, Mühlenstr. 29

73,90 €



**51-040**  
**Finde deine Stimme, deine Tonlage**

Lust auf gemeinsames Singen im Chor  
**Mo., 19. Jan. 2026**  
18:45 - 20:15 Uhr (5x)  
Hannah Orthaus  
FBS, Mühlenstr. 29

42,50 €



**51-050**  
**Geballte Bücherliebe**

Lesekreis für 40- bis 60-jährige Frauen  
**Mi., 07. Jan. 2026**  
19:30 - 21:00 Uhr,  
immer 1. Mi. des Monats  
Tatjana Lücke  
FBS, Mühlenstr. 29

2,00 €



**51-100**  
**Krimi-Lesung „Winzergrab“**

13. Rheinenser Herbstabend  
**Fr., 13. Nov. 2026**  
19:00 – 22:00 Uhr  
Dr. Andreas Wagner  
und Jens Halfmann  
FBS, Mühlenstr. 29

42,50 €  
inkl. Weinprobe



**52-010**  
**Hereinspaziert ins FBS-Nähcafé**

Unverbindlich und unkompliziert für alle offen  
**Mo., 16. Mrz. 2026**  
15:30 – 17:45 Uhr  
Annette Rehers  
FBS, Mühlenstr. 29

10,00 €



**52-820**  
**3D-Filzen**

Nassfilzen nach Schablonen  
**Fr., 06. Feb. 2026**  
16:00 - 19:00 Uhr (3x)  
Sabine Rose  
FBS, Mühlenstr. 29

45,20 €  
zzgl. ca. 25 € Materialkosten



**52-830**  
**Vlieseline – immer die Nase vorn**

Neue Highlights und kreative Produkte, die begeistern  
**Sa., 18. Apr. 2026**  
10:00 – 16:00 Uhr  
J. Knake, Fa. Freudenberg  
FBS, Mühlenstr. 29

47,90 €



**52-880**  
**Nähen mit Herz**

Herzkissen für Krebspatient:innen  
**Mi., 08. Apr. 2026**  
18:00 – 21:00 Uhr  
Annette Rehers  
FBS, Mühlenstr. 29

gebührenfrei



**52-900**  
**Stricken lernen mit Herz und Hand**

Strickkurs für Anfänger:innen und Fortgeschrittene  
**Do., 08. Jan. 2026**  
17:15 - 18:45 Uhr (12x)  
Mechtild Schulten  
FBS, Mühlenstr. 29

74,50 €



**52-101**  
**ZusammenGenäht FadenSache**

Nähen für Anfänger:innen und Fortgeschrittene  
**Do., 22. Jan. 2026**  
19:00 – 22:00 Uhr (8x)  
Monika Buss  
FBS, Mühlenstr. 29

98,50 €



**52-301**  
**ZusammenGenäht FadenLauf**

Nähen für Anfänger:innen und Fortgeschrittene  
**Do., 19. Jan. 2026**  
09:00 – 12:00 Uhr (8x)  
Sabine Musial-Determann  
Neuenkirchen, Karl-Leisner-Haus, Friedenstr. 12

98,50 €



**52-400**  
**ZusammenGenäht FadenZauber**

Nähen für Anfänger:innen und Fortgeschrittene  
**Di., 20. Jan. 2026**  
19:00 – 22:00 Uhr (5x)  
Swetlana Keßler  
FBS, Mühlenstr. 29

62,50 €



**52-420**  
**ZusammenGenäht FadenFieber**

Nähen für Anfänger:innen und Fortgeschrittene  
**Do., 08. Jan. 2026**  
08:30 – 11:30 Uhr (7x)  
Claudia Ungruh  
FBS, Mühlenstr. 29

80,50 €



**17-102**  
**Ferienparadies: Young Fashion**

Nähworkshop für Jugendliche ab 10 Jahren  
**Mo., 20. Juli 2026**  
9:00 - 12:00 (4x)  
Judith Herzog  
FBS, Mühlenstr. 29

48,90 €



**53-010**  
**Mit dem Blei- und Kohlestift zeichnen lernen**

Grundlagen erlernen  
**Mi., 04. Febr. 2026**  
19:00-21:15 (4x)  
Tanja Hasenclever  
FBS, Mühlenstr. 29

62,50 €  
zzgl. ca. 15 € Materialkosten



**53-030**  
**Weidenflechtkurs**

Rankhilfen, Kugeln, Bäumchen und Kränze aus Weiden  
**Sa., 31. Jan. 2026**  
10:00 - 15:00 Uhr  
Team Nordwalder Korbflechter  
FBS, Mühlenstr. 29

26,50 €  
zzgl. ca. 20 € Materialkosten

Das vollständige Kursangebot finden Sie auf unserer Website und über den QR-Code:

➔ [www.fbs-rheine.de](http://www.fbs-rheine.de)



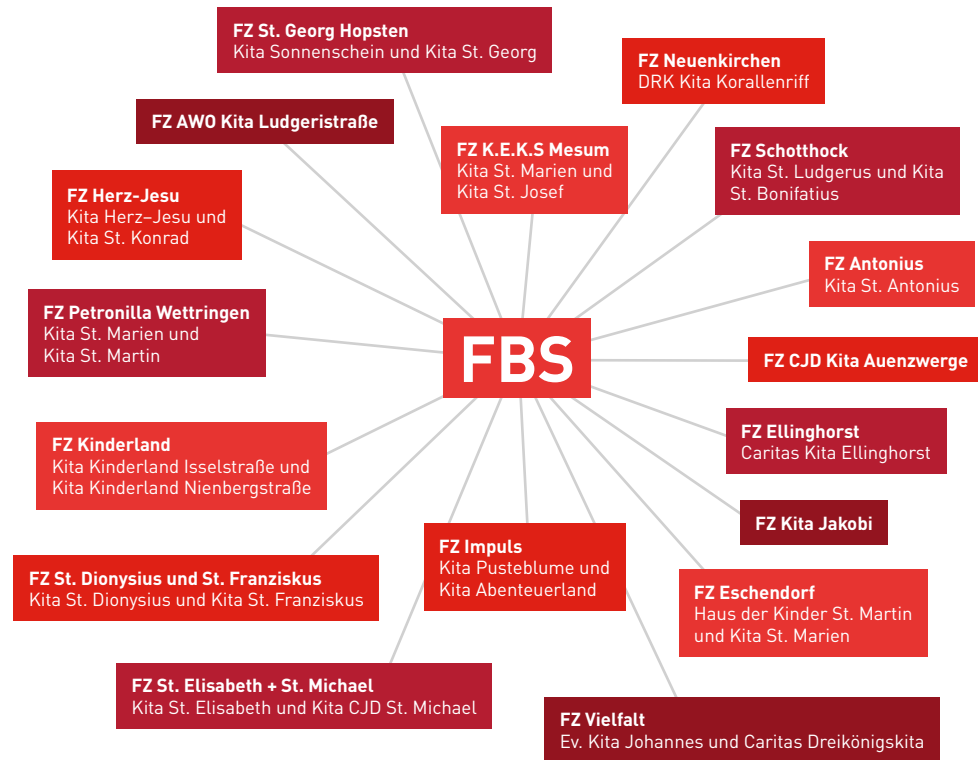
# UNSERE ANGEBOTE IN FAMILIENZENTREN

Angebote in Familienzentren (FZ),  
organisiert von der Familienbildungsstätte ...

... wir planen und begleiten vielfältige Angebote in Kitas, bei denen Familien Orte finden, an denen Begegnung, Austausch und gemeinsames Lernen möglich sind. Ob kreative (Groß-)Eltern-Kind-Aktionen, gemeinsame Spielnachmittage oder Elternabende zu pädagogischen Themen –

unsere Fachkräfte begleiten diese Angebote mit viel Erfahrung, Herz und Verständnis für das, was Familien bewegt.

Wir laden alle Familien dazu ein, neue Wege zu entdecken, Erfahrungen zu teilen und die Freude an Familie bewusst zu leben. Viele Angebote finden in Familienzentren kostenreduziert, durch Zuschüsse des Landes NRW, statt.



Aktuelle Termine und Informationen erhalten Sie in Ihrem Familienzentrum, direkt bei der Familienbildungsstätte oder unter: [www.fbs-rheine.de](http://www.fbs-rheine.de)

# BILDUNG AUF BESTELLUNG

## Maßgeschneiderte Fortbildungen, Seminare oder Workshops

Entdecken Sie unsere flexiblen Fortbildungsangebote für Ihr Team. Unsere Angebote sind darauf ausgelegt, die Mitarbeitenden in Ihrem Betrieb oder Unternehmen sowie Bildungseinrichtungen in der pädagogischen Praxis zu unterstützen und wertvolle Impulse zu geben.

### Warum unsere Fortbildungen?

#### Flexibilität

Sie entscheiden, wann und wo Sie lernen – unsere Abrufangebote passen sich Ihrem Zeitplan an.

#### Praxisnähe

Wir verbinden Ihre Erfahrungen mit aktuellen Erkenntnissen und praxisorientierten Methoden.

#### Themenvielfalt

Unser großes Portfolio bietet maßgeschneiderte Angebote.

#### Austausch und Vernetzung

Gemeinsam gestalten wir Leben, Arbeiten, Bildung und Erziehung.

## Einige unserer Seminarthemen für Kitas, Schulen und Betriebe:

- Teambuilding und -entwicklung
- Qualifizierung Praxisanleiter\*in
- Beschwerdemanagement
- Präventionsschulungen
- „Ist das schon Mobbing?“
- Einführung in die bedürfnisorientierte Pädagogik
- Gelebte Erziehungspartnerschaft
- Als Team aktiv & kreativ

Gerne unterstützen wir Sie auch schon vorab bei Ihren Überlegungen, um Ihnen das richtige Angebot zu empfehlen.

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.

➔ [www.fbs-rheine.de](http://www.fbs-rheine.de)

# HOLTFFESTER | GRAFFLAGE

Rechtsanwälte Fachanwälte Notare

www.holtfester-graflage.de



Poststraße 15a | 48431 Rheine  
Tel. (0 59 71) 80 11 80

Heinrich Holtfester † (1973 - 2020)  
Rechtsanwalt

Dr. jur. Werner Bems  
Rechtsanwalt und Notar a.D.

Dr. jur. Ingo Holtfester  
Rechtsanwalt und Notar mit Amtssitz in Rheine

Tobias Schnoor  
Rechtsanwalt und Fachanwalt für Verkehrsrecht  
Notar mit Amtssitz in Rheine

Charlotte Schröder  
Rechtsanwältin

Nico von Royen  
Rechtsanwalt und Notar mit Amtssitz in Neuenkirchen

Katrin Gordalla  
Rechtsanwältin

Timo Kielhorn  
Rechtsanwalt und Fachanwalt für Arbeitsrecht  
Notar mit Amtssitz in Neuenkirchen

Bernd Stommer  
Rechtsanwalt und Fachanwalt für Miet- und Wohnungseigentumsrecht  
Fachanwalt für Medizinrecht



Hauptstraße 13 | 48485 Neuenkirchen  
Tel. (0 59 73) 90 91 90

Scannen Sie den QR-Code  
mit Ihrem Smartphone und  
rufen Sie direkt unsere  
Homepage auf.



Rheine | Neuenkirchen

Für Sie vor Ort.

## Lernen Sie uns kennen!

### FB 1 | Partnerschaft – Ehe – Familie



**Katrin Brand**  
☎ 0 59 71 – 98 82 – 18  
✉ brand@bistum-muenster.de

### FB 1 | Partnerschaft – Ehe – Familie



**Lisa Niehues**  
☎ 0 59 71 – 98 82 – 19  
✉ niehues@bistum-muenster.de

### FB 1 | Partnerschaft – Ehe – Familie



**Birgit Schröder**  
☎ 0 59 71 – 98 82 – 26  
✉ schroeder-bi@bistum-muenster.de

### FB 2 | Religion – Persönlichkeit – Gesellschaft und FB 5



**Jens Halfmann**  
☎ 0 59 71 – 98 82 – 23  
✉ halfmann-j@bistum-muenster.de

### FB 3 | Gesundheit – Prävention – Ernährung



**Agnes Loose**  
☎ 0 59 71 – 98 82 – 16  
✉ loose@bistum-muenster.de

### FB 3 | Gesundheit – Prävention – Ernährung



**Eva-Maria Möllers**  
☎ 0 59 71 – 98 82 – 35  
✉ moellers@bistum-muenster.de

### Leitung der FBS Rheine und FB 4 | Beruf – Ehrenamt



**Ulrike Paege**  
☎ 0 59 71 – 98 82 – 15  
✉ paege@bistum-muenster.de

### FB 5 | Mode - Design - Kreativität



**Judith Herzog**  
☎ 0 59 71 – 98 82 – 25  
✉ herzog@bistum-muenster.de

### Projektmitarbeiterin Elternbegleiter



**Anja Schnellenberg**  
☎ 0 59 71 – 98 82 – 0  
✉ schnellenberg@bistum-muenster.de

### Bildungsforum Steinfurt



**Andrea Arling**  
☎ 0 59 71 – 98 82 – 60  
✉ arling@bistum-muenster.de

### Sekretariat



**Alexander Gall**  
☎ 0 59 71 – 98 82 – 11  
✉ gall-a@bistum-muenster.de

### Sekretariat



**Nadine Kolbe**  
☎ 0 59 71 – 98 82 – 12  
✉ kolbe@bistum-muenster.de

### Buchhaltung



**Petra Sickmann**  
☎ 0 59 71 – 98 82 – 14  
✉ sickmann@bistum-muenster.de

### Hauservice



**Andreas Bertling**  
☎ 0 59 71 – 98 82 – 13  
✉ bertling@bistum-muenster.de

Lernen.



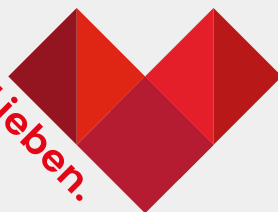
Lachen.



Leben.



Lieben.



## FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE RHEINE

Sie benötigen Unterstützung oder möchten uns einfach nur kennenlernen?  
Sprechen Sie uns an oder besuchen Sie uns!



Mühlenstraße 29  
48431 Rheine



0 59 71 – 9 88 20



0 59 71 – 98 82 50



info@fbs-rheine.de



www.fbs-rheine.de



Weitere Informationen  
finden Sie auf unserer Website:  
[www.fbs-rheine.de](http://www.fbs-rheine.de)

**FAMILIEN-  
BILDUNGSSTÄTTE  
RHEINE**  
KATHOLISCHE KIRCHE  
BISTUM MÜNSTER