

BUNT (ge)wachsen





Juliane Huesmann
Leiterin der FABI



Ingrid Ketteler
Stellvertretende Leiterin



Karin Lullmann
Buchhaltung



Stefanie Vallo
Verwaltung



Melanie Plogmann
Fachbereichsleiterin



Imke Hengehold
Verwaltung



Linda Kreye
Verwaltung



Tanja Krautstrunk
Fachbereichsleiterin



Sabine Schmidt
Fachbereichsleiterin



Annette Lührmann-Sellmeyer
Fachbereichsleiterin



Katrin Epheser
Päd. Mitarbeiterin
Koordinatorin Ehrenamt



Gundula Lipkowski
Tagungsservice



Thalia Hoffmann
Verwaltung



Carolin Schröer
Auszubildende



Viktor Kulkov
Hausmeister



Ute Lahmeyer
Küchenleitung



Maik Eppink
Küchenleitung



Leni Siebenand
Auszubildende



BUNT (ge)wachsen

BUNT (GE)WACHSEN spiegelt das Selbstverständnis unserer FABI wider: Wir sind ein Ort, an dem Vielfalt nicht nur gelebt wird, sondern an dem wir gemeinsam an Herausforderungen reifen. Das „Bunt“ steht dabei für die unverwechselbare Mischung aus Menschen, Kulturen und Lebensentwürfen, die unser Haus täglich bereichern. Es ist ein klares Bekenntnis zu Offenheit und Toleranz in einer Gesellschaft, die von Veränderung geprägt ist.

Das „(ge)wachsen“ beschreibt die Entwicklung, die wir sowohl als Einrichtung als auch als Gemeinschaft durchlaufen. Wachstum bedeutet bei uns weit mehr als reine Größe; es bedeutet inneres Wachstum, das Sammeln neuer Erfahrungen und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Ob in der frühen Elternzeit, beim Erlernen neuer kreativer Techniken oder in der Auseinandersetzung mit gesundheitlichen Themen – die FABI bietet den geschützten Raum, um über sich hinauszuwachsen.

In diesem Sinne haben wir auch für das neue Programmjahr über 700 Angebote für Sie zusammengestellt. Unser Programm spannt den Bogen von der Begleitung junger Familien über die Bereiche Kultur, Genuss und Kreativität bis hin zu Bewegung, Erholung und gesellschaftlicher Bildung. Wir laden Sie ein, die FABI als einen Ort zu nutzen, an dem Sie neue Impulse erhalten und Beständigkeit erleben können.

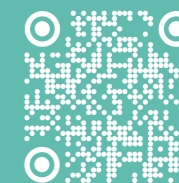
Besonders hinweisen möchten wir auch in diesem Jahr auf unsere Fachkompetenz im Bereich der Qualifizierung: Unsere Fort- und Weiterbildungsangebote für pädagogische Fachkräfte finden Sie nicht nur im regulären Programm, sondern auch weiterhin gebündelt in unserer eigenen Fachbroschüre sowie online unter: www.kath-fabi-os.de/kurse/fortbildung-qualifizierung

So entsteht aus der bunten Vielfalt an Menschen und Erfahrungen ein lebendiges Miteinander, das uns verbindet und immer wieder wachsen lässt.

Dazu laden wir Sie herzlich zu uns in die FABI ein!

Mit großer Vorfreude blicken wir bereits heute auf das Jahr 2027, in dem wir ein besonderes Jubiläum feiern dürfen: Am 25. Juni 2027 begeht die Kath. FABI ihr 25-jähriges Bestehen am Standort in der Großen Rosenstraße. Dieses Ereignis wird uns die Gelegenheit bieten, die erfolgreiche Entwicklung unseres Hauses als Ort der Begegnung und Bildung gebührend zu würdigen.

Juliane Huesmann und das gesamte Team der FABI



Kursdetails, aktuelle Infos und weitere neue Kursangebote finden Sie unter www.kath-fabi-os.de



»» ÖFFNUNGSZEITEN DER VERWALTUNG

Montag bis Freitag: 8.15 - 12.15 Uhr
 Montag bis Donnerstag: 14.45 - 19.30 Uhr

»» TELEFONZEITEN DER VERWALTUNG

Montag bis Freitag: 9.00 - 12.00 Uhr
 Montag, Dienstag, Donnerstag: 15.30 - 17.00 Uhr

»» ÖFFNUNGSZEITEN DES FABI-BISTROS

Mittagstisch: Montag bis Donnerstag 11.30 - 14.00 Uhr
 Offenes Cafe zu den gesamten Öffnungszeiten der FABI

»» ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich zu unseren Kursangeboten schriftlich, z. B. online oder per E-Mail an. Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Gebühr. Sie erhalten per E-Mail eine Bestätigung, wenn uns eine gültige E-Mail-Adresse vorliegt. Sollten Sie keine Anmeldebestätigung erhalten, ist Ihre Anmeldung trotzdem rechtsgültig. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.

»» ABMELDUNG

Abmeldungen sind nur schriftlich oder per E-Mail bis mindestens fünf Werktagen vor Kursbeginn möglich. Wird diese Abmeldefrist nicht eingehalten oder können Sie wegen Krankheit nicht teilnehmen, wird die Kursgebühr in voller Höhe fällig. Bei Fortbildungen in den Fachbereichen 3100, 5200, 5400, 5500 und 5600, Angebote der Ferienfreizeiten und Ferienkita gilt eine Abmeldefrist bis 14 Tage vor Kursbeginn. Auch gelten gesonderte Abmeldebedingungen für den Bereich 7400 (Bildungsurlaub). Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen am Ende des Programmhefts!



Große Rosenstraße 18
 49074 Osnabrück
 Telefon 05 41/3 58 68-0
 info@kath-fabi-os.de
 www.kath-fabi-os.de

»» GEBÜHREN

Die Gebühren werden nach Kursbeginn per SEPA-Basislastschriftverfahren erhoben. Das Mandat erbitten wir auf dem entsprechenden Formular auszufüllen (auf unserer Internetseite, in der Verwaltung der FABI). Eine falsch eingetragene Bankverbindung führt zu einer Gebührenbelastung von 3,00 Euro. Das Mandat gilt bis auf Widerruf. Weitere Informationen finden Sie am Ende des Programmheftes und unter [www.kath-fabi-os.de/Allgemeine Geschäftsbedingungen](http://www.kath-fabi-os.de/Allgemeine_Geschäftsbedingungen).

Kontoverbindung der FABI
 Darlehenskasse Münster
 Katholische Familien-Bildungsstätte Osnabrück e. V.
 IBAN DE98 4006 0265 1101 5507 00
 BIC GENODEM1DKM

»» SPENDENKONTO – EIN HERZ FÜR KINDER UND BENACHTEILIGTE MENSCHEN

Sparkasse Osnabrück
 Katholische Familien-Bildungsstätte Osnabrück e. V.
 IBAN DE18 2655 0105 0000 2930 01
 BIC NOLADE22XXX

»» INSTITUTIONELLES SCHUTZKONZEPT

Unser Institutionelles Schutzkonzept (ISK) stellt die Grundlage dar, Kinder, Jugendliche und hilfsbedürftige Personen vor sexualisierter Gewalt in Wort und Tat adäquat zu schützen. Ziel des Schutzkonzeptes ist, eine „Kultur der Achtsamkeit“ zu implementieren. Das Schutzkonzept ist auf unserer Homepage www.kath-fabi-os.de/ueber-uns/kursleitung-werden nachzulesen.

»» QUALITÄTSMANAGEMENT IN DER FABI

Seit 2012 ist die FABI AZAV zertifiziert und als Träger nach dem Recht der Arbeitsförderung zugelassen. Die FABI ist außerdem als familienfreundlicher Arbeitgeber zertifiziert und trägt das Gütesiegel für Qualifizierungsmaßnahmen der Frühkindlichen Bildung des Landes Niedersachsen.



FAMILIE FAMILIEN- UNTERSTÜTZUNG	Fit für den Start... und das Baby kann kommen 10 Rund um die Geburt 12 Im ersten Lebensjahr 13 PEKiP 14 Im 2. und 4. Lebensjahr 15 Events für Familien 17 Väter & Kinder 17 Beratung 20	Solo-Eltern 21 Online-Elternabende 22 Kindergeburtstage 26 Wellcome – Praktische Hilfe nach der Geburt 27 Großelternpatenschaften 27 KINDERMAHLZEIT & KINDERBILDUNG 28	
FAMILIE WOHNORTNAH	Kitas & Familienzentren in der Stadt und im Landkreis Osnabrück 30 Online-Elternabende 30 Gut ankommen in Bersenbrück 31	FuN – Familie und Nachbarschaft 31 ElternChanceN - mit Elternbegleitung Familien stärken 31	
BEGEGNUNG KULTUR GLAUBE	Treffpunkte 34 Sprachen 36 Theologie und Religion 37		
KREATIVITÄT MODE MUSIK	Kreativ sein 40 Ausstellungen 46 Kreative Events 47	Nadel und Faden 48 Musik 49	
BEWEGUNG GESUNDHEIT	Vital mit Yoga und Hatha-Yoga 52 Entspannungs- und Fitnesskurse 65	Bildungsurlaub 60 Vorbeugen – Heilen – Wohlfühlen 62	
KOCHKURSE UND KOCHCLUBS	Treffpunkt Küche – Kochkurse nach Wunsch 64 Kulinarische Reise 64	Kochen im Club 69	
FORTBILDUNGEN QUALIFIZIERUNG EHRENAMT	Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte in Tageseinrichtungen für Kinder 72 Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte in der Kindertagespflege 77	Fortbildungen für päd. Fachkräfte und Mitarbeitende in kooperativen Horten und in Ganztagsangeboten der Grundschulen 79 Bildung und Begleitung im Ehrenamt 80	
INFOS	AGB 84 Impressum 86 Tagen in der FABI 87		



Offene Treffs mit Stempelkarte

OFFENER ARTGERECHT® TREFF

1 x im Monat freitags,
09.00–10.30 Uhr
Kursgebühr: Pro Termin 4,00 €

OFFENER BABYTREFF

Jeden Donnerstag im Monat,
10.30–12.00 Uhr
Kursgebühr: Pro Termin 4,00 €

DIE MACHBAR –

Nachhaltigkeitsideen
und Spielzeit
1 x im Monat dienstags,
15.00–17.00 Uhr
Kursgebühr: Pro Termin 4,00 €

Du kaufst eine Stempelkarte
für 20 € = 5 Termine oder
40 € = 10 Termine. Bei 10
Terminen bekommst
du den 11 Termin
kostenlos.

Gültigkeit: 2 Jahre nach
Kauf. Personengebunden
(außer Partner*innen/
Großeltern).



Auszeit im Innenhof

Eine kleine Oase mitten in der Stadt
Nutzen Sie unseren geschützten Innenhof mit kleiner
Spieलोase für Babys und Kleinkinder. Während die
Eltern ihren Cappuccino oder Latte Macchiato aus
unserem Bistro genießen und es sich die Babys auf
der Krabbelmatte gemütlich machen, sind die älteren
Kindern auf dem Bobby Car unterwegs oder spielen
unter Sonnenschirmen im Sandkasten.
So kann Erholung mitten in der Stadt aussehen
bei der Kath. FABI in Osnabrück.



**OFFENER TREFF MIT
NACHHALTIGKEITSIDEEN
UND SPIELZEIT FÜR ELTERN
UND KINDER AB 0 JAHREN**

Kreativ mit Hand und Fuß

Di, 18.08.26, 15.00-17.00, Nr. F12100

Von der Verpackung zum Spielzeug

Di, 15.09.26, 15.00-17.00, Nr. F12101

Herbstlaub trifft Konfetti

Di, 27.10.26, 15.00-17.00, Nr. F12102

Tannenzapfenwichtel und mehr

Di, 17.11.26, 15.00-17.00, Nr. F12103

Weitere Termine online unter
www.kath-fabi-os.de/kurse/familie

- Mit Stempelkarte -



FAMILIE /
FAMILIEN-
UNTER-
STÜTZUNG

FAMILIE

Die FABI heißt alle willkommen: werdende Eltern, Familien, Alleinerziehende, Großeltern, Kinder und alle, die sich angesprochen fühlen. Es ist ein Ort, der das Gefühl von zu Hause weckt.

Im Fachbereich Familie stärken wir das Gefühl von Verbindung, Wertschätzung und Zugehörigkeit.

Unsere Angebote können vor Ort und online wahrgenommen werden: Eltern-Kind-Kurse, kreative Workshops, Infoabende und vieles mehr. Im Mittelpunkt steht die Begleitung in allen Lebensphasen durch Bewegung, Austausch und pädagogische Impulse. Das fördert Gemeinschaft und schenkt wertvolle gemeinsame Zeit.

Die FABI – ein Ort, der so bunt ist wie die Familie.

» OFFENE TREFFS

- Offener Babytreff (0 – 1 Jahr)
- Offener artgerecht® Treff (0 – 6 Jahre)
- Offener Treff mit Nachhaltigkeitsideen und Spielzeit (ab 0 Jahren)
- Offener Vätertreff

» VÄTER & KINDER

- Spiel-, Bewegungs- und Entspannungsangebote
- Offener Vätertreff

» FAMILIENUNTERSTÜTZUNG

- Ferienangebote
- wellcome – Praktische Hilfe nach der Geburt
- Angebote für allein- und getrennterziehende Eltern
- Großeltern-Patenschaften
- KINDERMAHLZEIT & KINDERBILDUNG
- Kindergeburtstage

» ARTGERECHT® WORKSHOPS

- Babyschlaf
- Windelfrei für Babys
- Liebevoll Grenzen setzen
- Liebevoll Sauberwerden
- artgerecht® Crashkurs

» BERATUNG

- Schlaf- und Trageberatung
- Familiensache Rechtsberatung

» SOLO-ELTERN

- Angebote für allein- und getrennterziehende Eltern
- Offener Treff
- Online Angebote
- Wochenend-Aktionen

» ELTERNWISSEN

- Online-Elterntisch
- Online-Elternabende



RUND UM DIE GEBURT

Fit für den Start...und das Baby kann kommen
Geburtsvorbereitung für Frauen/Paare
Yoga in der Schwangerschaft
Stillvorbereitungskurs

IM ERSTEN LEBENSJAHR

Rückbildung
Yoga für Mutter und Baby
Muskelpower für Mutter und Baby
Babyfest mit Flohmarkt
PEKiP
Massage
Spiel-, Bewegungs- und Entspannungskurse
Musik für Babys und Eltern
Chor für Eltern mit Babys
Beikosteinführung

IM 2. BIS 4. LEBENSJAHR

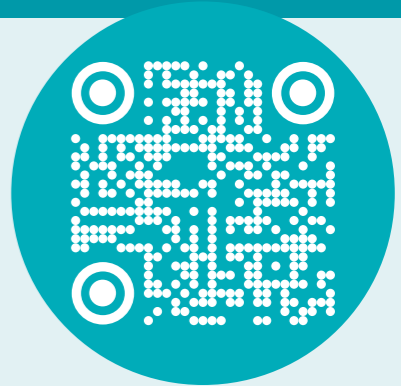
Spiel-, Bewegungs- und Entspannungskurse, Massage,
Chor für Eltern mit Kindern,
Musik für Eltern mit Kleinkindern,
Kinderatelier,
babySignal

EVENTS FÜR ELTERN UND KINDER

Babyfest,
Laternenfest,
Weihnachtsmusical



Genauere Infos zu unseren Kursen und Veranstaltungen finden Sie auf den folgenden Seiten und unter kath-fabi-os.de/familie





Fit für den Start wird fitter:
Bald mit neuem Namen und
überarbeitetem Konzept!



Für
werdende
Mütter & Väter
Ab der 16.
Schwangerschafts-
woche

RUND UM DIE GEBURT

FIT FÜR DEN START... UND DAS BABY KANN KOMMEN

„Fit für den Start... und das Baby kann kommen“ bietet Ihnen Begleitung und Unterstützung in der Schwangerschaft ab der 16. Schwangerschaftswoche und in den ersten Monaten mit dem Baby. Sie erhalten wertvolle Tipps zum Umgang mit dem Neugeborenen, wir zeigen Ihnen praktische Übungen und ermöglichen den Austausch untereinander.

Kursinhalte:

- Die erste Zeit mit dem Baby
- Veränderung als Familie
- Verstehen kindlicher Signale
- Wickeln, Tragen und Halten des Babys
- Formalitäten rund um die Geburt – ein Überblick

Werdende Väter befassen sich mit Themen wie „Papa sein von Anfang an“ und Partnerschaft.

„Fit für den Start... und das Baby kann kommen“ ergänzt optimal die Betreuung durch die gynäkologischen Praxen und Hebammen.

Alle Kurse werden von qualifizierten Trainerinnen und Trainern geleitet.

Projektkoordination: Katrin Epheser, Tel.: 0541/3586822,
katrin.epheser@kath-fabi-os.de

Gebühr:

- 42,00 Euro pro Person
- 75,00 Euro für Paare
- Eine Ermäßigung ist unbürokratisch möglich.
- 10,00 Euro für Leistungsbezieher*innen

Die Kursteilnahme wird gefördert und finanziell unterstützt von Stadt und Landkreis Osnabrück, Land Niedersachsen sowie Unternehmen in der Region.

Termine:

Der Kurs umfasst vier Treffen vor der Geburt und ein Treffen nach der Geburt mit den Babys. Der Termin nach der Geburt wird im Kurs festgelegt.

KATH. FABI OSNABRÜCK



Mo, 23.11.26	19.00 - 21.15 Uhr	5 x	F00001	42,00 €
Mo, 25.01.27	19.00 - 21.15 Uhr	5 x	F00002	42,00 €
Mo, 03.05.27	19.00 - 21.15 Uhr	5 x	F00004	42,00 €

KLINIKUM OSNABRÜCK, STORCHENNEST



Do, 17.09.26	19.00 - 21.15 Uhr	5 x	F01000	42,00 €
Do, 04.02.27	19.00 - 21.15 Uhr	5 x	F01001	42,00 €
Do, 13.05.27	19.00 - 21.15 Uhr	5 x	F01002	42,00 €

FAMILIENZENTRUM KUNTERBUNT, HASBERGEN



Außenstelle Schule am Roten Berg

Di, 27.10.26	19.00 - 21.15 Uhr	5 x	F02000	42,00 €
Di, 06.04.27	19.00 - 21.15 Uhr	5 x	F02001	42,00 €

DULINGSHOF, WALLENHORST



Do, 05.11.26	19.00 - 21.15 Uhr	5 x	F03000	42,00 €
Do, 18.02.27	19.00 - 21.15 Uhr	5 x	F03001	42,00 €
Do, 10.06.27	19.00 - 21.15 Uhr	5 x	F03002	42,00 €



WOCHENEND-KOMPAKTKURSE KATH. FABI OSNABRÜCK



Sa, 26.09.26 u. So, 27.09.26	10.00 - 15.00 Uhr	3 x	F00000	42,00 €
Sa, 13.03.27 u. So, 14.03.27	10.00 - 15.00 Uhr	3 x	F00003	42,00 €

MARIENHOSPITAL, OSNABRÜCK (Niels-Stensen-Kliniken)



Do, 20.08.26	19.00 - 21.15 Uhr	5 x	F05000	42,00 €
Do, 14.01.27	19.00 - 21.15 Uhr	5 x	F05001	42,00 €
Do, 15.04.27	19.00 - 21.15 Uhr	5 x	F05002	42,00 €

FAMILIENZENTRUM ST. MARIEN OESEDE



Di, 08.09.26	19.00 - 21.15 Uhr	5 x	F06000	42,00 €
Di, 23.02.27	19.00 - 21.15 Uhr	5 x	F06001	42,00 €
Di, 01.06.27	19.00 - 21.15 Uhr	5 x	F06002	42,00 €



Für einen guten Start ins Familienleben

Die Zeit vor und nach der Geburt ist aufregend, geprägt von Vorfreude, Fragen und vielen neuen Eindrücken. In dieser Phase unterstützen wir werdende Eltern mit einem vielseitigen Angebot:

- Fit für den Start... und das Baby kann kommen
- Geburtsvorbereitung für Frauen/Paare
- Yoga in der Schwangerschaft
- Stillvorbereitungskurs



Kursdetails, aktuelle Infos und weitere neue Kursangebote finden Sie unter www.kath-fabi-os.de

Gemeinsam durch das erste Lebensjahr

Das erste Lebensjahr mit Baby ist für viele Eltern eine spannende Zeit, die auch Unsicherheiten und Fragen mit sich bringt. Wir wünschen uns, für euch Eltern einen Ort zu schaffen, an dem Elternschaft gestärkt, Familien getragen und Austausch gefördert wird. Unser vielfältiges Angebot unterstützt in dieser Lebensphase mit:

- Rückbildung
- Yoga für Mutter und Baby
- Muskelpower für Mutter und Baby
- Babyfest mit Flohmarkt
- PEKiP
- Massage
- Spiel-, Bewegungs- und Entspannungskurse
- Musik für Babys und Eltern
- Chor für Eltern mit Babys
- Beikosteführung

Kursdetails, aktuelle Infos und weitere neue Kursangebote finden Sie unter www.kath-fabi-os.de



Die Stempelkarte berechtigt zur Teilnahme an den folgenden Angeboten: Offener Babytreff, offener artgerecht® Treff und die MachBar. Die Stempelkarte hat einen Wert von 20 Euro = 5 Termine oder 40 Euro = 10 Termine. Bei Erwerb der Stempelkarte mit zehn Terminen ist die Teilnahme am elften Termin gebührenfrei. Nähere Informationen findest du in den AGB's



Spielen und Bewegen nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm

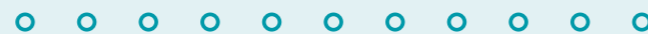
Im intensiven Kontakt und in der genauen Beobachtung erfahren Eltern, welche Bedürfnisse ihr Kind signalisiert, was ihrem Kind Freude macht und gut tut. Speziell entwickelte Bewegungsanregungen werden gemeinsam mit den Kindern erarbeitet. Das PEKiP unterstützt den Aufbau einer positiven Eltern-Kind-Beziehung durch gemeinsames Erleben, Bewegen, Spiel und Spaß.

Die Gruppe ist auf maximal 8 Erwachsene mit Kindern beschränkt. Sie trifft sich in einem warmen Raum, die Kinder sind nackt. Die Anmeldung gilt je nach Einstiegsalter der Kinder für maximal 4 Kursblöcke. Die Gebühren werden dementsprechend in bis zu 4 Teilzahlungsraten jeweils nach Beginn eines Blockes abgebucht.

Ein Ausstieg ist nur durch schriftliche Abmeldung am Ende eines Kursblockes möglich. Eltern auf der Warteliste werden benachrichtigt, sobald ein Platz frei geworden ist. Bitte geben Sie auf der Anmeldung unbedingt das errechnete bzw. tatsächliche Geburtsdatum Ihres Kindes an!

Bitte mitbringen: großes Handtuch, wasserdichte Unterlage.

Die Kurse werden von folgenden PEKiP-Kursleiterinnen geleitet: Katrin Epheser, Nina Raeth, Bianca Zimmermann



Die Welt gemeinsam entdecken

In den ersten Lebensjahren entdecken die Kinder die Welt spielerisch. Eltern begleiten sie auf diesem Weg oft mit genauso großer Neugier und Freude. Wir schaffen gemeinsame Wohlfühl-Momente durch Zeit mit unterschiedlichen Angeboten.

- Spiel-, Bewegungs- und Entspannungskurse
- Massage
- Chor für Eltern mit Kindern
- Musik für Eltern mit Kleinkindern
- Kinderatelier
- babySignal

Gern besuchte Termine sind die Offenen Treffen – ein Ort für neue Informationen, Austausch und gelebte Gemeinschaft.





Events
für
Familien

Werdende Eltern, Familien, Großeltern und andere Bezugspersonen mit Kindern sind herzlich willkommen – ob mit Babys, Kleinkindern oder größeren Kindern. Wir laden zu gemeinsamen Erlebnissen wie dem Laternenfest, dem Babyfest mit Flohmarkt, dem Weihnachtsmusical u. v. m. ein.

- Babyfest mit Flohmarkt
- Laternenfest
- Weihnachtsmusical

**DURCH DIE FABI AUF UND NIEDER
LATERNENFEST FÜR DIE GANZE FAMILIE**

Fr, 06.11.26, 17.00 - 19.00 Uhr, 1 x F15001 0,00 €

Leitung: Katrin Epheser, Dipl. Sonderpädagogin

**FRIEDEN AUF ERDEN –
EINE WEIHNACHTSGESCHICHTE!**
Neues Weihnachtsmusical 2026
für Familien mit Kindern & Jugendlichen von 4 - 14 Jahren



Sa, 05.12.26 und So, 06.12.26 E31000

Kosten (inkl. Verpflegung)
Erwachsene ohne Kind 49,00 €
je Elternteil 35,00 €
je Kind 24,00 €
ab 3. Kind 7,00 €

Auch in diesem Jahr laden wir Familien herzlich ein, miteinander ein Wochenende in adventlicher Atmosphäre zu erleben und in nur einem Samstag diese Weihnachtsgeschichte zu gestalten. Während die Kinder auf der Bühne mit Theater, Tanz, Musik und Gesang aktiv werden, singen die Erwachsenen im Chor. Für Kinder jeden Alters ab ca. 4 Jahren ist eine passende Rolle dabei.

Am Sonntag können Freunde und Verwandte eine großartige Aufführung erleben!

Karten dafür gibt es ab Oktober in der FABI zu kaufen.

Leitung:
Oliver Fietz, Komponist und Musiker; Ute Steffen, Regie;
Sabine Schmidt, Leitung

**artgerecht®-
Workshops
entdecken**



Was Babys und Kleinkinder brauchen, um glücklich und gesund aufzuwachsen.

- Offener artgerecht®-Treff (Stempelkarte)
- Windelfrei für Kleinkinder
- Babyschlaf-Workshop
- artgerecht®-Crashkurs rund um das Kleinkind

Mehr Infos unter www.kath-fabi-os.de



Väter
&
Kinder



Zeit mit dem Baby zu verbringen, gemeinsam Neues zu entdecken und andere Väter kennenzulernen – dafür gibt es unsere Vater-Kind-Angebote.

- Spiel-, Bewegungs- und Entspannungsangebote
- Offener Vätertreff



Brettspiele
 Rollenspiele
 Würfelspiele
 Kartenspiele
 Krimidinnerspiele
 Escaperoomspiele

und mehr!

www.spieltraum.de *auch online!*

Dein **Fachhändler**
 für **Spiele**
 in **Osnabrück**

spieltraum
rund ums Spiel

Dielingerstr. 40 | 49074 Osnabrück
 Haltestelle "Nikolaizentrum"
 0541 21152 | info@spieltraum.de



BABY1ONE
 ... von Anfang an!

Baby- und Kinderausstattung
 Persönliche Beratung vor Ort
 Mit der BabyOne-Card Punkte sammeln und attraktive Rabatte sichern

Alles für einen glücklichen Start

Online & über 100 Fachmärkte – auch in deiner Nähe:
 BabyOne Osnabrück, Inhaber Peter Schatzl, 49082 Osnabrück,
 Iburger Str. 225 (im Nahne Center) • babyone.de



impulse

Lauf- & Barfußschuhe in großer Auswahl

NATURTEXTILIEN FÜR KLEIN & GROSS...
 ...Wäsche, Kleidung, Strümpfe, Schuhe und vieles mehr!

www.impulse-os.de [impulse_os](https://www.instagram.com/impulse_os)

impulse - Natürlich von Anfang an
 Kleine Hamkenstraße 5 - 7 | 49074 Osnabrück
 0541.29292 | info@impulse-os.de



Damit unsere Kinder cool bleiben können.

Wir bringen die Zukunft zum Leuchten.

Für uns ist Nachhaltigkeit mehr als nur ein Herzenthema. Es ist zentraler Bestandteil unserer Arbeit. Ob es um Geldanlagen oder die Finanzierung von energieeffizientem Bauen geht: Wir kümmern uns.

S
 Sparkasse Osnabrück

FAMILIE BEGINNT HIER. GEBORGEN IM MARIENHOSPITAL OSNABRÜCK



www.nsk.de/geburt

Niels-Stensen-Kliniken
 Marienhospital Osnabrück

Beratung



Familienalltag bringt viele Fragen mit sich. Unsere Beratungsangebote rund um Tragen, Schlafen und rechtliche Themen bieten Orientierung, Unterstützung und Raum für individuelle Anliegen.

versch. Termine 12.00 - 13.00 Uhr, 9x F15002

FAMILIENSACHE – RECHTSBERATUNG

Unterhalt, Sorgerecht, Umgangsregelungen, Trennung, Scheidung – familiäre Rechtsfragen können belastend und komplex sein. Um Eltern und Familien in solchen Situationen zu unterstützen, bietet die FABI Osnabrück eine kostenlose Rechtsberatung durch erfahrene Anwälte aus Osnabrück an. Die Rechtsanwälte stehen zu festen Sprechzeiten in der FABI Osnabrück zur Verfügung. Die Beratungsschwerpunkte liegen im Familienrecht. Themen wie Unterhaltsberechnung, Sorgerechts- und Umgangsregelungen, Unterstützung bei Trennung und Scheidung und Allgemeine Fragen zum Familienrecht können besprochen werden. Oft kann ein Problem schon mit einem kurzen Gespräch oder Schreiben gelöst werden.

Termine (jeweils 12.00 - 13.00 Uhr):

Mi, 09.09.2026,	Mi, 13.01.2027,	Mi, 14.04.2027,
Mi, 11.11.2026,	Mi, 10.02.2027,	Mi, 12.05.2027,
Mi, 09.12.2026,	Mi, 10.03.2027,	Mi, 09.06.2027

Bitte vorher in der FABI anmelden.

SCHLAF- & TRAGEBERATUNG

Die Beratungen sind flexibel und können in der FABI, Zuhause oder per Zoom stattfinden

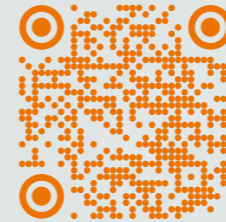
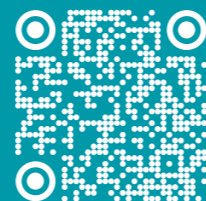
Schlafberatung

Basierend auf dem Konzept von 1001kindernacht® wird eine bindungsorientierte Schlafberatung angeboten. Dabei steht die Eltern-Kind-Bindung im Vordergrund mit dem Ziel einer entspannten Schlafsituation für die ganze Familie.

Trageberatung

Die Beratung unterstützt dich dabei, die optimale Tragehilfe zu finden, um deinem Baby Nähe und Geborgenheit zu schenken.

Einfach den QR-Code scannen & weitere Infos dazu finden.



Für ein Mehr an Unterstützung als Solo-Eltern.



Solo-Eltern stärken

Angebote für allein- und getrennt-erziehende Eltern



Online-Eltern-abende

Die detaillierten Kursbeschreibungen finden Sie auf www.kath-fabi-os.de.

DIE FOLGENDEN ONLINE-ELTERNABENDE WERDEN GEFÖRDERT DURCH:



WIR SIND DOCH ALLE LÄNGST GLEICHBERECHTIGTE ELTERN, ODER?*

Ungerechtigkeiten, Unwahrheiten und Ungleichheiten zwischen Müttern und Vätern

Mi, 24.06.26, 19.30 - 21.00 Uhr, 1 x F13117 0,00 €

Leitung: Alexandra Zykunov



EUER ALLTAG IST IHRE KINDHEIT KRAFT SPENDENDE ANTWORTEN FÜR EINE „ARTGERECHTE“ ERZIEHUNG

Mi, 09.09.26, 19.30 - 21.00 Uhr, 1 x F13101 0,00 €

Leitung: Nicola Schmidt

BEWUSST VATER SEIN MIT HERZ UND HALTUNG WIE MÄNNER HEUTE VATERSCHAFT NEU DEFINIEREN

Mi, 26.08.26, 19.30 - 21.00 Uhr, 1 x F13106 0,00 €

Leitung: Carsten Vonnoh



GLEICHBERECHTIGTE ELTERNCHAFT VEREINBARKEIT VON FAMILIE UND BERUF IST AUCH EIN VÄTERTHEMA

Mi, 23.09.26, 19.30 - 21.00 Uhr, 1 x F13102 0,00 €

Leitung: Björn Sufke

MEHR LEICHTIGKEIT IM FAMILIENALLTAG EMOTIONAL LOAD - WIE MÜTTER UND VÄTER FREI VON EMOTIONALER ÜBERLASTUNG WERDEN

Do, 08.10.26, 19.30 - 21.00 Uhr, 1 x F13103 0,00 €

Leitung: Susanne Mierau

WAS FAMILIE LEICHTER MACHT ENTLASTENDE IMPULSE FÜR EINEN BINDUNGSSTARKEN ALLTAG

Mi, 28.10.26, 19.30 - 21.00 Uhr, 1 x F13104 0,00 €

Leitung: Nora Imlau

ZU VIEL DES GUTEN - ZU WENIG ZUM LEBEN WARUM ZU VIEL GUTE ABSICHT DEINEM KIND SCHADET

Di, 10.11.26, 19.30 - 21.00 Uhr, 1 x F13105 0,00 €

Leitung: Inke Hummel

ZUM GLÜCK VATER! VEREINBARKEIT VON BERUF UND PRIVATLEBEN AUS VÄTERSICHT MEISTERN

Do, 21.01.27, 19.30 - 21.00 Uhr, 1 x F13110 0,00 €

Leitung: Nico Lüthje



DER ENTSPANNTE WEG DURCH TROTZPHASEN KINDLICHE EMOTIONEN MIT GELASSENHEIT, KLARHEIT UND EMPATHIE BEGEGNEN

Mi, 17.02.27, 19.30 - 21.00 Uhr, 1 x F13111 0,00 €

Leitung: Danielle Graf

KINDER - MINDERHEIT OHNE SCHUTZ AKTIV ZU MEHR GERECHTIGKEIT FÜR KINDER

Di, 02.03.27, 19.30 - 21.00 Uhr, 1 x F13109 0,00 €

Leitung: Sebastian Kurtenbach

(Co-Autor von Aladin El-Mafaalani)

SO VIEL FREUDE, SO VIEL WUT GEFÜHLSSTARKE KINDER VERSTEHEN UND BEGLEITEN

Mi, 17.03.27, 19.30 - 21.00 Uhr, 1 x F13112 0,00 €

Leitung: Nora Imlau

Hinweis: Der Termin kann sich ggf. noch verschieben

WELCHER VATER WILL ICH SEIN? AKTIV VATER SEIN UND MEINEM KIND MIT ECHTHEIT BEGEGNEN

Do, 15.04.27, 19.30 - 21.00 Uhr, 1 x F13113 0,00 €

Leitung: Gunter Beetz



**GLÜCKLICHER START IN DIE GRUNDSCHULZEIT
WIE ELTERN IHRE KINDER LIEBEVOLL IN DIE
GRUNDSCHULZEIT BEGLEITEN KÖNNEN**

Di, 04.05.27, 19.30 - 21.00 Uhr, 1 x F13116 0,00 €

Leitung: Kiran Deuretzbacher



**BEI MEINEM KIND MACHE ICH ES ANDERS
MIT DEN (SCHWIEGER-)ELTERN ÜBER ERZIEHUNG
SPRECHEN UND DEN EIGENEN WEG GEHEN**

Mi, 22.09.27, 19.30 - 21.00 Uhr, 1 x G13101 0,00 €

Leitung: Anna Hofer

**DIE FOLGENDEN ELTERNABENDE WERDEN
GEFÖRDERT DURCH:**



**ELTERN WERDEN UND PAAR BLEIBEN
WIE WIR LIEBESPAAR BLEIBEN,
WENN WIR ELTERN WERDEN**

Do, 27.05.27, 19.30 - 21.00 Uhr, 1 x F13114 0,00 €

Leitung: Dr. Martina Stotz

**WICHTIGE GESPRÄCHE MIT MEINEM KIND
ZEHN WICHTIGE GESPRÄCHE, DIE ELTERN
UND KINDER WACHSEN LASSEN**

Mi, 13.10.27, 19.30 - 21.00 Uhr, 1 x G13102 0,00 €

Leitung: Nicola Schmidt

**ELTERNTISCH: EINGEWÖHNUNG MEISTERN -
SICHERHEIT FÜR ELTERN UND KIND - ONLINE**

Mi, 11.10.26, 20.00 - 21.30 Uhr, 1 x F51553 0,00 €

Leitung: Janina Zimmermann

**ELTERNTISCH: ELTERWUT –
VERSTEHEN UND DARAN WACHSEN - ONLINE**

Di, 05.02.27 20.00 - 21.30 Uhr, 1 x F51151 0,00 €

Leitung: Danijela Klich

**DIE KUNST, KEINE PERFEKTE MUTTER ZU SEIN
FÜR GERADE NOCH NICHT AUSGEBRANNT
MÜTTER (UND VÄTER)**

Mi, 16.06.27, 19.30 - 21.00 Uhr, 1 x F13115 0,00 €

Nathalie Klüver

**MUTTER. SEIN.
VON DER LAST DES IDEALS UND DEM GLÜCK
DES EIGENEN WEGS**

Mi, 10.11.27, 19.30 - 21.00 Uhr, 1 x G13103 0,00 €

Leitung: Susanne Mierau

**ELTERNTISCH: VORBEREITUNG AUFS ELTERNSEIN -
WAS IHR FÜR EINEN BEWUSSTEN START INS
FAMILIENLEBEN WISSEN SOLLTET - ONLINE**

Do, 25.11.26, 20.00 - 21.30 Uhr, 1 x F51552 0,00 €

Leitung: Rebecca Triphaus

**ELTERNTISCH:
ERNÄHRUNG IM KLEINKINDALTER - ONLINE**

Mi, 21.04.27, 20.00 - 21.30 Uhr, 1 x F51150 0,00 €

Leitung: Janina Zimmermann

**MEIN WUNDERBARES SCHÜCHTERNES KIND
SCHÜCHTERNE KINDER EINFÜHLSAM BEGLEITEN
UND IHR SELBSTVERTRAUEN STÄRKEN**

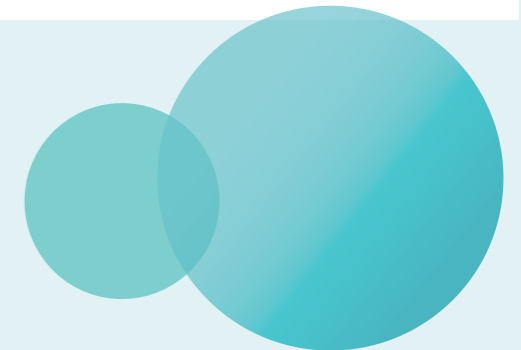
Mi, 08.09.27, 19.30 - 21.00 Uhr, 1 x G13100 0,00 €

Leitung: Inke Hummel

**MEIN EINZIGARTIGES KIND
KINDER MIT NEURODIVERGENZEN VERSTEHEN
UND DEN FAMILIENALLTAG ENTSPANNEN**

Di, 23.11.27, 19.30 - 21.00 Uhr, 1 x G13104 0,00 €

Leitung: Mark Leonard





KINDER- GEBURTS- TAG



KINDERGEBURTSTAGE

BESONDERE FESTE IN DER FABI

Für Kinder von 5 bis 12 Jahren

Lust auf einen unvergesslichen Geburtstag mit deinen Freundinnen und Freunden?

Kommt in die FABI und feiert euren großen Tag! Ihr habt die Qual der Wahl und könnt aus einer bunten Angebotspalette aussuchen. Wir planen für euch eine tolle altersgerechte Party, bei der Staunen, Mitspielen und Aktion einander abwechseln!

Die Themenangebote sind vielfältig. Finde das zu dir passende Geburtstagsangebot auf unserer Homepage:

www.kath-fabi-os.de/programm/kindergeburtstage

Klecks Das regionale Familienmagazin E-Paper im Web!

- ▶ **Themen und Tipps**
rund um Familie und Freizeit
- ▶ **Veranstaltungskalender**
mit Events, Freizeitangeboten, Infoveranstaltungen und Flohmärkten
- ▶ **10 Ausgaben jährlich**
+ Spezialausgaben zu Baby und Kindergeburtstag
- ▶ **kostenlos erhältlich**
u. a. in Kindergärten, -fachgeschäften, -arztpraxen und Familieneinrichtungen

Jahres-Abo: 10 Ausgaben
Zustellkosten: 19 Euro
Bestellung: www.klecks-os.de/service/abo

www.klecks-os.de



Praktische Hilfen für Familien nach der Geburt

Ehrenamtliche Mitarbeiter*innen ermöglichen im ersten Jahr nach der Geburt eines Kindes Entlastung, indem sie den Eltern kleine Auszeiten schenken oder sich mit den Geschwisterkindern beschäftigen, damit diese nicht zu kurz kommen.

Ziel:

Das Ziel von wellcome ist es, unabhängig von Einkommen und Nationalität, präventiven Schutz vor Überforderungssituationen anzubieten, um Kindern ein gesundes Aufwachsen zu ermöglichen. Als weitere Ziele sind zu nennen:

- » Entlastung, Unterstützung und Hilfe für Eltern(-teile)
- » Weitergabe von Erfahrungen seitens der Ehrenamtlichen

Zielgruppe:

- » Alle Osnabrücker Familien mit Kindern im 1. Lebensjahr
- » Ehrenamtliche

Leistung:

Während der ersten Wochen und Monate kommt eine einfühlsame, zuverlässige und verschwiegene ehrenamtliche Mitarbeiterin ein- bis zweimal in der Woche in die Familie. Sie wacht über den Schlaf des Kindes, begleitet die Zwillingmutter zum Kinderarzt, spielt mit den Geschwisterkindern oder holt sie vom Kindergarten ab.

Ansprechpartnerin:

Katrin Epheser
Tel.: 05 41/358 68 22
E-Mail: katrin.epheser@kath-fabi-os.de

Ihre Spende für Kinder in Osnabrück

Sparkasse Osnabrück
IBAN DE18 2655 0105 0000 2930 01
BIC NOLADE22XXX

Nähere Infos unter: www.kath-fabi-os.de und auf Facebook und Instagram auf der Seite der Kindermahlzeit!

GROSSELTERN- PATENSCHAFTEN

GEMEINSAM NEUE WEGE GEHEN

Projekt Großelternpatenschaften

In der heutigen Zeit gehört das Miteinander zwischen den Generationen immer weniger zum alltäglichen Leben. Hier hilft das Projekt Großelternpatenschaften, indem es durch den Aufbau von generationsübergreifenden Kontakten Beziehungen schafft, durch die alle Beteiligten voneinander profitieren.

Ziel:

Mit der Großelternpatenschaft wollen wir Familien mit lebenserfahrenen Erwachsenen zusammenbringen, um intergenerative Kontakte zu ermöglichen, welche zu einem familienähnlichen Zusammenhalt führen können.

Weitere Ziele sind:

- » Entlastung von Familien mit kleineren Kindern
- » das Miteinander und den Dialog zwischen verschiedenen Generationen fördern
- » Betreuung der Kinder
- » win-win Situationen
- » ältere Menschen aktiv in die Gesellschaft einbinden

Zielgruppe:

- » Osnabrücker Familien, unabhängig von Einkommen und Nationalität, mit kleineren Kindern, deren Großeltern weit entfernt wohnen oder wo aus anderen Gründen kein Kontakt besteht.
- » Menschen im 3. und 4. Lebensabschnitt, die als Paten Teil einer Familie werden wollen

Leistung:

Ehrenamtliche Großelternpaten gehen in die Familie und übernehmen dort Großelternaufgaben. 1x wöchentlich für ca. 3 Stunden haben sie Zeit für die Kinder. Sie malen, backen, basteln mit ihnen, machen Ausflüge oder erzählen ihnen kleine Geschichten. Für beide Seiten sollten die Beziehung und die Freude an der Begegnung im Vordergrund stehen.

Ansprechpartnerin:

Katrin Epheser
Tel.: 05 41/358 68 22
E-Mail: katrin.epheser@kath-fabi-os.de

KINDERMAHLZEIT KINDERBILDUNG

Spendenprojekt für eine gesunde Mahlzeit und Bildungsangebote für Kinder und Familie

„Zusammen is(s)t man weniger allein!“

Die Kindermahlzeit bietet Kindern und deren Eltern bzw. Begleitpersonen mit dem Osnabrück-Pass einen frisch zubereiteten Mittagstisch an und weitere Aktionen in den Niedersächsischen Ferien. Darüber hinaus gibt es weitere Unterstützungs- und Förderangebote, die den Kindern bzw. Eltern vielfältige Zugänge zu Bildung ermöglichen. Neben Fachkräften engagieren sich Ehrenamtliche im Projekt, die Zeit, aber auch ein offenes Ohr für Fragen und Sorgen der Kinder bzw. Eltern haben.

Ziel:
Ziel ist es, sozial benachteiligten Kindern/Familien eine gesunde und warme Mahlzeit zu bieten, Teilhabe und Integration zu ermöglichen und die Chancengleichheit auf Bildung zu verbessern.

Zielgruppe:

- » Familien, Kinder und Jugendliche, alleinerziehende Eltern mit Osnabrück-Pass, sowie Familien mit Zuwanderungshintergrund.

KENNSTE
SCHON?

FAMILIEN
BISTRO
der
KINDERMAHLZEIT

Ihre Spende für Kinder in Osnabrück



Sparkasse Osnabrück
IBAN DE18 2655 0105 0000 2930 01
BIC NOLADE22XXX

Leistungen:

Die Arbeit der Fachkräfte und Ehrenamtlichen umfasst verschiedene Bausteine:

- » **ESSEN**
gesunde und frisch zubereitete Mahlzeiten, Koch-AG's, Multikulturelles Frühstück
- » **BILDUNG**
Sprachangebote/Sprachförderung von Anfang an, in spielerischem Kontext und Sprachcafe
Förderung frühkindlicher Entwicklung
Freizeit- und Bildungsangebote für Kinder und Jugendliche, Elternbildung
- » **FREIZEIT**
Interessengeleitete Angebote, Ferienangebote, Kultur, Ausflüge, Osnabrück entdecken
- » **FAMILIE**
Offener Treffpunkt für Eltern, Begleitung der Eltern in Fragen der Erziehung, Entwicklung, Bildung und Gesundheit, Austausch bei Erziehungsfragen, Bezuschussung von Kursangeboten der FABI im familienpädagogischen Bereich mit 90%

Ansprechpartnerin:

Bianca Zimmermann
Mobil: 0178 18 65 453
E-Mail: kindermahlzeit@kath-fabi-os.de

Projektstandorte:

Familienbistro der KINDERMAHLZEIT im Caritasgebäude,
Johannisstraße 91

Mehrgenerationenhaus Haste, Saßnitzer Straße 31

Nähere Infos im Internet unter www.kath-fabi-os.de
sowie auf Facebook (KinderMahlzeit) und
Instagram (kindermahlzeit_fabi_os)



FuN-Referent*in werden!

FuN fördert die Elternkompetenzen und intensiviert die Erziehungspartnerschaft zwischen Eltern und pädagogischen Einrichtungen. Wir bieten Ihnen folgende Qualifizierungen an:

FuN Baby
(für Eltern mit Baby von 0-1,5 Jahren)

FuN Kleinkind / FuN Start in die KiTa
(für Eltern mit Kleinkindern von 1,5-3 Jahren)

FuN Familie
(für Familien mit Kindern im KiTa- und Grundschulalter)

FuN Start in die Schule
(für Familien mit Kindern im Vorschulalter)

Anmeldungen / Infos
www.kath-fabi-os.de oder www.fun-fortbildungen.de oder sabine.schmidt@kath-fabi-os.de



FAMILIE/FABI
WOHNORTNAH

Kitas & Familienzentren in der Stadt und im Landkreis Osnabrück

Gut ankommen in Bersenbrück

FuN – Familie und Nachbarschaft

ElternChanceN – mit Elternbegleitung Familien stärken

Online-Elternabende



FABI
WOHNORT-
NAH

FÜR SIE
GANZ NAH
VOR ORT

FABI IN KITAS, FAMILIENZENTREN UND IN KOOPERATION MIT DEN FRÜHEN HILFEN IN STADT UND LANDKREIS OSNABRÜCK

Wir bieten KiTas und Familienzentren, Frühen Hilfen und allen Interessierten vor Ort ein vielfältiges Angebot: Wir planen für Sie Kurse für Familien oder für Ihr Team, organisieren Referent*innen für Ihre Themen und beraten Sie gern in der Umsetzung. Gern können Sie uns auch mit ins Boot holen, wenn Sie Projektpartner suchen.

Vom Baby bis zum Schulkind und von werdenden Eltern bis zum Großvater ist für alle etwas dabei! Wir sind für Sie als KiTa oder Familienzentrum Kooperationspartner und Dienstleister und bieten Ihnen an, die Entwicklung Ihrer KiTa zu einem Zentrum für die ganze Familie zu erleichtern. Sprechen Sie uns an! Wir entwickeln gemeinsam mit Ihnen die konkreten Angebote vor Ort! Gern beraten wir Sie auch bei der Umsetzung von Online-Angeboten.

Ansprechpartnerin:
Sabine Schmidt
Tel.: 0541/35868-19
E-Mail: sabine.schmidt@kath-fabi-os.de



ONLINE-ELTERNABENDE

Wir bieten Ihnen tolle kostenlose Online-Elternabende (Zoom) zu vielen spannenden Themen an! Sie brauchen keinen Babysitter und können es sich zu interessanten Themen mit qualifizierten Referent*innen wie Danielle Graf und Nora Imlau zu Hause gemütlich machen.

Weitere Infos auf www.kath.fabi-os.de oder bei Instagram & Facebook. Schauen Sie mal rein!

Ein paar der Abende finden Sie auf Seite 22 – 24 in diesem Heft



Das FuN-Programm ist ein präventiv wirkendes Familienbildungsprogramm zur Förderung der Elternkompetenz, Stärkung des inneren Zusammenhalts (Bindung) in der Familie und Stärkung der Familie in ihrem sozialen Umfeld. Ein Programm, das Spaß (= englisch: fun) macht.

Wir bilden aus und setzen mit Ihnen um:

FuN Baby
für Familien mit Babys (bis 18 Monaten)
Qualifizierung: F13502 am 21./22.04. und 25./26.05.2027

FuN Kleinkind & FuN Start in die KiTa
für Familien mit Kindern (von 1,5 bis 3 Jahren)
Fortbildung: F13503 am 09.06.2027

FuN Familie & FuN Start in die Schule
für Familien mit Kindern im Kita- und Grundschulalter
Qualifizierung: F13505 am 08./09.02 & 11./12.03.2027



Neue FuN-Angebote:

FuN Start in die KiTa
Ein KiTa-Eingewöhnungskurs für Eltern und Kinder (ergänzend zu den Modellen in der KiTa)

FuN Start in die Schule
Ein Kurs für Eltern mit Kindern zur Unterstützung beim Schuleintritt. Das Ankommen in der Grundschule familienorientiert gestalten.

FuN TeamZeit
Stärkung von (KiTa-) Teams in anspruchsvollen Zeiten. Gemeinsam den „Team-Akku“ wieder aufladen.



Mit dem Projekt „Gut ankommen in Niedersachsen!“ unterstützt das Land Niedersachsen die Arbeit der Kath. FABI und des Landkreises Osnabrück. Es geht um innovative und nachhaltige integrative Bildungs- und Begegnungsangebote für Eltern und Kinder mit Zuwanderungshintergrund. Standort ist die Samtgemeinde Bersenbrück.

Angebote, z. B.:

- » Familientreff mit und ohne Migrationshintergrund
- » Griffbereit- und Rucksack-KiTa-Gruppe
- » Individuelle Begleitung einiger Familien
- » Unterstützung der Ehrenamts-Arbeit vor Ort
- » Vernetzung aller Beteiligten
- » Passgenaue Angebote nach Bedarf
- » Heimatdialog (z. B. Wie schmeckt es in deiner Heimat usw.)



Das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend unterstützt und fördert mit dem ESF Plus-Programm „ElternChanceN – mit Elternbegleitung Familien stärken“ Elternbegleitung vor Ort. In Osnabrück (Drei-Religionen-Schule und KiTa ST. Johann) und in Ankum (KiTa im Dorfe und Grundschule Ankum) vernetzen unsere drei Elternbegleiter*innen Familien mit Bildungsinstitutionen und setzen niedrigschwellige Beratungs- und Bildungsangebote um.

Auch in der zweiten Förderphase bis Mai 2028 sind wir wieder dabei!

Katholische Kindertagesstätten im Stadtdekanat Osnabrück

- | | | |
|--|---|--|
| <p>1 St. Petrus Dom
Frau van Aerssen, Tel. 2 02 35 74
Mühlenstr. 4a, 49074 Osnabrück
st.petrusdom-osnabrueck@kita-bistum.de
https://petrus.domkitas.de</p> <p>2 Herz Jesu
Frau Buch-Karcisky /
Frau Pohlmann-Koddenberg, Tel. 2 68 91
E.-M.-Remarque-Ring 5, 49074 Osnabrück
herzjesu-osnabrueck@kita-bistum.de
https://herz-jesu.domkitas.de</p> <p>3 St. Johann
Herr Remmers, Tel. 3 50 63 51
Am Landgericht 3, 49074 Osnabrück
st.johann-osnabrueck@kita-bistum.de
https://kitas-st-johann.de/st_johann</p> <p>4 Krippe Niels Stensen
Herr Remmers, Tel. 3 50 63 70
Johannisfreiheit 11a, 49074 Osnabrück
st.johann-osnabrueck@kita-bistum.de
https://kitas-st-johann.de/niels_stensen_krippe</p> <p>5 St. Barbara
Frau Gertken, Tel. 6 71 82
Natruper Str. 145 c, 49076 Osnabrück
st.barbara-osnabrueck@kita-bistum.de
https://barbara.domkitas.de</p> <p>6 König David
Herr Panchalingam, Tel. 18 16 78 35
Barbarastr. 26, 49076 Osnabrück
koenigdavid-osnabrueck@kita-bistum.de
https://koenig-david.domkitas.de</p> <p>7 Liebfrauen
Frau Burmeister, Tel. 12 22 83
Die Eversburg 14, 49090 Osnabrück
liebfrauen-osnabrueck@kita-bistum.de
https://liebfrauen.domkitas.de</p> <p>8 St. Antonius Haste
Frau Munko-Imdieke, Tel. 6 18 15
Bramstr. 101, 49090 Osnabrück
st.antonius-haste@osnnet.de
https://st.antonius-haste.de</p> <p>9 Kindertagesstätte Rasselbande
Sozialdienst kath. Frauen e.V.
Frau Glosemeyer, Tel. 9 62 68 50
Bramstr. 59, 49090 Osnabrück
rasselbande@skf-os.de
www.skf-os.de/vor-ort/rasselbande</p> <p>10 Heilig Geist
Frau Lemme, Tel. 5 80 50 60
Lerchenstr. 95, 49088 Osnabrück
heilig-geist-kindergarten@christus-koenig-os.de
https://kiga.heilig-geist-os.de</p> | <p>11 St. Franziskus
Frau Duhme, Tel. 1 55 20
Bassumer Str. 34 a, 49088 Osnabrück
st.franziskus-kindergarten@christus-koenig-os.de
www.st-franziskus-os.de</p> <p>12 Heilig Kreuz
Frau Berger, Tel. 7 84 26
Schützenstr. 85 a, 49084 Osnabrück
heiligkreuz-osnabrueck@kita-bistum.de
www.kitaheiligkreuz.de</p> <p>13 St. Bonifatius
Frau Birk, Tel. 7 21 50
Friesenweg 45, 49086 Osnabrück
st.bonifatius-osnabrueck@kita-bistum.de
www.kita-bonifatius-os.de</p> <p>14 St. Maria Rosenkranz
Frau Dettmer, Tel. 7 71 00
Windthorststr. 60, 49084 Osnabrück
st.maria-rosenkranz-osnabrueck@kita-bistum.de
www.kita-mariarosenkranz.de</p> <p>15 St. Antonius Voxtrup
Frau Stieve-Brüggemann, Tel. 38 71 25
Antoniusweg 17 a, 49086 Osnabrück
kita-st-antonius@st-joseph-os.de
https://st-joseph-os.de/kitas/st-antonius</p> <p>16 St. Christophorus
Frau Wendtland, Tel. 38 69 96
Holsten-Münderup Str. 27, 49086 Osnabrück
kita-st-christophorus@st-joseph-os.de
https://st-joseph-os.de/kitas/st-christophorus</p> <p>17 Heilige Familie
Frau Sichert, Tel. 58 02 98 48
Voxtruper Str. 81, 49082 Osnabrück
kita-hl-familie@st-joseph-os.de
https://st-joseph-os.de/kitas/hl-familie</p> <p>18 Krippe Fleddermäuse
Frau Wendtland,
Frau Ruge, Ansprechpartnerin vor Ort
Tel. 5 00 06 81, Fax 50 08 72 68
Hettlicher Masch 8, 49084 Osnabrück
fleddermaeuse@meyermeyer.de
https://st-joseph-os.de/kitas/st-christophorus</p> <p>19 Hort der Bernhard-Overberg-Schule
Herr Hüpel, Tel. 75 04 20 30
Overbergstr. 4, 49082 Osnabrück
hort@overbergschule-os.de
www.kath-fabi-os.de/ueber-uns/einrichtungen/
hort-an-der-bernhard-overberg-schule</p> | <p>20 St. Joseph
Frau Krelage, Tel. 5 00 51 20
Miquelstr. 27, 49082 Osnabrück
kita-st-joseph@st-joseph-os.de
https://st-joseph-os.de/kitas/st-joseph</p> <p>21 St. Ansgar
Frau Haffke, Tel. 5 67 46
Höhenweg 2a, 49082 Osnabrück
kita-st-ansgar@st-joseph-os.de
https://st-joseph-os.de/kitas/st-ansgar</p> <p>22 St. Pius
Frau Tolksdorf, Tel. 8 38 21
Knappsbrink 52, 49080 Osnabrück
mail@kita-stpius.de
https://kitas-st-johann.de/st_pius</p> <p>23 Maria Königin des Friedens
Frau Schwarberg, Tel. 5 92 50
Zum Töfatt 17 b, 49082 Osnabrück
mkdf-osnabrueck@kita-bistum.de
https://kitas-st-johann.de/maria_koenigin_des_friedens</p> <p>24 St. Wiho
Frau Schindler, Tel. 3 55 57 29
An der Wihokirche 12, 49078 Osnabrück
st.wiho-osnabrueck@kita-bistum.de
www.kitas-st-elisabeth-os.de/kita-st-wiho</p> <p>25 St. Elisabeth
Frau Otten, Tel. 2 02 98 10
Rückertstr. 2 a, 49078 Osnabrück
st.elisabeth-osnabrueck@kita-bistum.de
www.kita-st-elisabeth-os.de/kita-st-elisabeth</p> <p>26 St. Josef
Frau Brüggemann, Tel. 0 54 05 / 14 80
Kolpingstr. 3, 49205 Hasbergen
st.josef-hasbergen@kita-bistum.de
www.kitas-st-elisabeth-os.de/kita-st-josef</p> <p>Maria Hilfe der Christen
Frau Gierke, Tel. 60 00 95 30
Mindener Str. 337, 49086 Osnabrück
kita-maria-hilfe-der-christen@st-joseph-os.de
https://st-joseph-os.de/kitas/maria-hilfe-der-christen</p> <p>mit Krippe
Haus für Kinder und Familien</p> |
|--|---|--|

Geschäftsführer
Kath. Kirchengemeindeverband Osnabrück:
Benedikt Kolkmeier

Stadtdekanat
Katholischer
Kirchengemeindeverband
Osnabrück

Bramstraße 99 · 49090 Osnabrück
Tel. 05 41/50 61 99 11 · www.kgv-os.de
Fax 05 41/50 61 99 30 · info@kgv-os.de

RÄUME ZU VERMIETEN!

Auf der Suche nach einem gemütlichen Raum für Krabbelgruppen, Geburtstagsfeiern für Kleinkinder oder Treffen nach FABI-Kursen. Wir bieten den passenden Ort!

Zeiten: Mo–Fr, nach Verfügbarkeit

Optional:
Kuchen & Kaltgetränke

Infos & Buchung:
Stefanie Vallo
T 0541 35868-11
stefanie.vallo@kath-fabi-os.de



BEGEGNUNG
KULTUR
GLAUBE



Bremer Straße 72 A · 49084 Osnabrück
Telefon 0541 / 751 89 · Fax 7 66 14
info@elektro-mense.de

Kultur und Begegnung
Sprachen
Theologie und Religion



Die detaillierten Kursbeschreibungen finden Sie auf www.kath-fabi-os.de.

Einzelne Kurse sind einfach zu finden, indem Sie die Kursnummer in die Suchmaske oben rechts auf der Website eingeben.

**SONNTAGSTREFF FÜR TRAUERENDE
JEDEN ERSTEN SONNTAG IM MONAT**

So, 02.08.26,	15.00 - 17.00 Uhr,	5 x	F22000	0,00 €
So, 06.09.26,	15.00 - 17.00 Uhr			
So, 04.10.26,	15.00 - 17.00 Uhr			
So, 01.11.26,	15.00 - 17.00 Uhr			
So, 13.12.26,	15.00 - 17.00 Uhr			

Leitung: Team Osnabrücker Hospiz e.V.

**FARBTyp-BERATUNG
ENTDECKE DEINE FARBEN – BIST DU EIN FRÜH-
LING-SOMMER-HERBST ODER WINTER-FARBTyp**

Fr, 28.08.26,	14.00 - 16.15 Uhr,	1 x	F91041	58,50 €
Fr, 25.09.26,	14.00 - 16.15 Uhr,	1 x	F91042	58,50 €
Fr, 30.10.26,	14.00 - 16.15 Uhr,	1 x	F91043	58,50 €
Fr, 11.12.26,	14.00 - 16.15 Uhr,	1 x	F91044	58,50 €

Leitung: Birgit Arnts

**FÖRDERANTRÄGE STELLEN -
DAS 1X1 DES FÖRDERMANAGEMENTS**

Mi, 02.09.26,	09.30 - 15.30 Uhr,	1 x	F58030	10,00 €
---------------	--------------------	-----	--------	---------

Leitung: Daniela Barlag

**LITERATURKREIS
JEDEN ERSTEN MONTAG IM MONAT**

Mo, 07.09.26,	09.45 - 12.00 Uhr,	9 x	F22003	89,10 €
---------------	--------------------	-----	--------	---------

Leitung: Petra Appelhans

**LUST AUF MUSEUM
KUNST AM VORMITTAG
MIT DEM MUSEUMSKREIS FABI**

Fr, 18.09.26,	11.00 - 13.15 Uhr,	5 x	F22001	75,00 €
Fr, 19.02.27,	11.00 - 13.15 Uhr,	5 x	F22002	75,00 €

Leitung: Alexej Eisner

**NEUE SPIELWELTEN ENTDECKEN
AKTUELLE HIGHLIGHTS AM SPIELEABEND
FÜR ERWACHSENE**

Di, 06.10.26,	19.00 - 22.00 Uhr,	1 x	F22004	5,00 €
---------------	--------------------	-----	--------	--------

Leitung: Hauke Petersen

**BENEQUIZ IN DER KATH. FABI
GEMEINSAM RÄTSELN
ZUGUNSTEN EINES GUTEN ZWECKS**

Mi, 24.02.27,	18.30 - 22.00 Uhr,	1 x	F22005	Spendenbasis
---------------	--------------------	-----	--------	--------------

Leitung: Team Benequiz Osnabrück

**FRAUENFLOHMARKT
„DAMENWAHL“**

Sa, 10.04.27,	09.30 - 13.00 Uhr,	1 x	F92004	0,00 €
---------------	--------------------	-----	--------	--------

Leitung: Team der Kath. FABI

Stände können unter der Kursnummer F92003 für eine Standgebühr von 15,00 Euro gebucht werden

**OFFENES KFD-FRAUEN-MARKTCAFÈ
JEDEN 2. DONNERSTAG IM MONAT**

Do, 13.08.26,	09.30 - 11.00 Uhr,	1 x	F22030	0,00 €
Do, 10.09.26,	09.30 - 11.00 Uhr,	1 x	F22031	0,00 €
Do, 08.10.26,	09.30 - 11.00 Uhr,	1 x	F22032	0,00 €
Do, 12.11.26,	09.30 - 11.00 Uhr,	1 x	F22033	0,00 €
Do, 10.12.26,	09.30 - 11.00 Uhr,	1 x	F22034	0,00 €
Do, 14.01.27,	09.30 - 11.00 Uhr,	1 x	F22035	0,00 €
Do, 11.02.27,	09.30 - 11.00 Uhr,	1 x	F22036	0,00 €
Do, 11.03.27,	09.30 - 11.00 Uhr,	1 x	F22037	0,00 €
Do, 08.04.27,	09.30 - 11.00 Uhr,	1 x	F22038	0,00 €
Do, 13.05.27,	09.30 - 11.00 Uhr,	1 x	F22039	0,00 €
Do, 10.06.27,	09.30 - 11.00 Uhr,	1 x	F22040	0,00 €

Leitung: Helene Dieckmann-Hoffmann

**WANDERUNG IN OSNABRÜCK UND UMGEBUNG
FÜR EHRENAMTLICHE DER FABI UND
WANDER-INTERESSIERTE**

Mi, 23.09.26,	14.00 - 16.15 Uhr,	1 x	F58010	5,00 €
Di, 06.10.26,	10.00 - 12.15 Uhr,	1 x	F58011	5,00 €
Fr, 30.10.26,	14.00 - 16.15 Uhr,	1 x	F58012	5,00 €
Mi, 25.11.26,	10.00 - 12.15 Uhr,	1 x	F58013	5,00 €
Fr, 15.01.27,	10.00 - 12.15 Uhr,	1 x	F58014	5,00 €
Do, 11.02.27,	14.00 - 16.15 Uhr,	1 x	F58015	5,00 €
Mi, 10.03.27,	10.00 - 12.15 Uhr,	1 x	F58016	5,00 €
Fr, 09.04.27,	10.00 - 12.15 Uhr,	1 x	F58017	5,00 €
Mi, 05.05.27,	14.00 - 16.15 Uhr,	1 x	F58018	5,00 €
Di, 08.06.27,	10.00 - 12.15 Uhr,	1 x	F58019	5,00 €

Leitung: Maria Schwall-Boder

**„RAUMORDNUNG“ -
BESUCH DER KUNSTHALLE OSNABRÜCK
MIT FÜHRUNG ZUM JAHRESTHEMA**

Di, 10.11.26,	15.00 - 16.30 Uhr,	1 x	F58020	10,00 €
---------------	--------------------	-----	--------	---------

Leitung: Team der Kunsthalle Osnabrück



In kleinen Lerngruppen und persönlicher Atmosphäre können Sie entspannt eine neue Sprache erlernen oder Ihr vorhandenes Wissen erweitern. Ganz gleich, ob aus beruflichen oder privaten Gründen – Sie sind herzlich willkommen, selbstverständlich auch zu einem Probebesuch und jederzeit im laufenden Jahr.

**ITALIENISCH A1-
ITALIANO CON PIACERE -
OHNE / GERINGE VORKENNTNISSE**

Mo, 14.09.26, 17.45 - 18.45 Uhr, 13 x F26000 126,68 €
Mo, 08.02.27, 17.45 - 18.45 Uhr, 19 x F26001 185,23 €

Leitung: Gloria Maria Oddone, Sprachtrainerin

**ITALIENISCH B1 -
BENVENUTI IN ITALIA**

Mo, 14.09.26, 19.00 - 20.00 Uhr, 13 x F26002 126,73 €
Mo, 08.02.27, 19.00 - 20.00 Uhr, 19 x F26003 185,23 €

Leitung: Gloria Maria Oddone, Sprachtrainerin

**ENGLISCH B2
ENGLISCH MIT MUSSE**

Mo, 07.09.26, 15.30 - 16.30 Uhr, 14 x F26004 113,77 €
Mo, 11.01.27, 15.30 - 16.30 Uhr, 22 x F26005 178,62 €

Leitung: Brigitte Jordan-Kellermeier,
M.A.Literatur- u. Sprachwissenschaften

**ENGLISCH B2
ENGLISCH MIT MUSSE**

Di, 01.09.26, 08.30 - 09.30 Uhr, 15 x F26006 121,80 €
Di, 12.01.27, 08.30 - 09.30 Uhr, 22 x F26007 178,62 €

Leitung: Brigitte Jordan-Kellermeier,
M.A.Literatur- u. Sprachwissenschaften

**ENGLISCH B2
ENGLISCH MIT MUSSE**

Di, 01.09.26, 09.45 - 10.45 Uhr, 15 x F26008 105,00 €
Di, 12.01.27, 09.45 - 10.45 Uhr, 22 x F26009 153,98 €

Leitung: Brigitte Jordan-Kellermeier,
M.A.Literatur- u. Sprachwissenschaften

SPANISCH B1

Mo, 17.08.26, 08.30 - 09.30 Uhr, 17 x F26010 119,02 €
Mo, 11.01.27, 08.30 - 09.30 Uhr, 19 x F26011 132,98 €

Leitung: Pilar Maria Bujan Quintela



**THEOLOGIE -
RELIGION**

Die detaillierten Kursbeschreibungen finden Sie auf www.kath-fabi-os.de.

Einzelne Kurse sind einfach zu finden, indem Sie die Kursnummer in die Suchmaske oben rechts auf der Website eingeben.



**FRENGELS & CHEF
DIO MIO! WENN KIRCHE SPASS MACHT, ENTSTEHT
EIN ORT DER BEGEISTERUNG**

Best Practice aus der @diokirche_krefeld

Do, 17.09.26, 18.30 - 21.00 Uhr, 1 x F34014 0,00 €

Leitung: David Grüntjens

**ESCAPE-ROOM
"DER SCHATZ DER IBURG"
IN DER ST. CLEMENS KIRCHE IN BAD IBURG**

Fr, 25.09.26, 14.00 - 15.00 Uhr, 1 x F34006 Spendenbasis
Fr, 25.09.26, 15.15 - 16.15 Uhr, 1 x F34007 Spendenbasis
Fr, 25.09.26, 16.30 - 17.30 Uhr, 1 x F34008 Spendenbasis

Hinweis: Pro Termin ein Team (2-5 Personen)

Leitung: Team der Pfarreiengemeinschaft Bad Iburg/Glane

**ESCAPE ROOM
„CHAOS IM BIBELCAMP“**

Fr, 13.11.26, 14.00 - 15.00 Uhr, 1 x F34011 Spendenbasis
Fr, 13.11.26, 15.15 - 16.15 Uhr, 1 x F34012 Spendenbasis
Fr, 13.11.26, 16.30 - 17.30 Uhr, 1 x F34013 Spendenbasis

Hinweis: Pro Termin ein Team (2-6 Personen)

Leitung: Team der Pfarreiengemeinschaft Bad Iburg/Glane

**ESCAPE-ROOM
"NOAHS ARCHE"
IN DER ST. JAKOBUS KIRCHE IN GLANE**

Fr, 12.02.27, 15.30 - 16.30 Uhr, 1 x F34009 Spendenbasis
Fr, 12.02.27, 17.00 - 18.00 Uhr, 1 x F34010 Spendenbasis

Hinweis: Pro Termin ein Team (2-6 Personen)

Leitung: Team der Pfarreiengemeinschaft Bad Iburg/Glane

**PHILOSOPHISCHE ERKENNTNISSE,
DIE DAS LEBEN LEICHTER MACHEN**

Mo, 26.10.26 18.00 - 19.30 Uhr 8 x F34000 88,00 €

Leitung: Ekkehard Thiele, Philosoph



**ANDERSORTE ALS RÄUME
FÜR NEUEPERSPEKTIVEN
VERANSTALTUNGSREIHE: WIE WILL ICH LEBEN?**

Mi, 04.11.26, 19.00 - 21.00 Uhr 1 x F34003 0,00 €

Leitung: Christoph Hutter,
Leiter des Referats für Ehe-, Familien-, Lebens- und
Erziehungsberatung im Bistum Osnabrück (EFLE)

**MEHR WISSEN ÜBER DAS PILGERN
IN CHRISTLICHER UND ISLAMISCHER
PERSPEKTIVE**

Mi, 16.12.26, 18.00 - 21.00 Uhr, 1 x F34001 15,00 €

Leitung: Dr. Michael Schober,
Diözesanbeauftragter f. interreligiösen Dialog

**MEHR WISSEN ÜBER PAPST FRANZISKUS
UND DIE ERNEUERUNG DER KICHE
WAS BLEIBT NACH 12 JAHREN PONTIFIKAT?**

Di, 17.11.26, 18.00 - 20.30 Uhr, 4 x F34005 20,00 €

Leitung: Theo Paul, Domkapitular

**MEHR WISSEN ÜBER FASTEN IN
CHRISTLICHER UND ISLAMISCHER PERSPEKTIVE -
EINE BEGEGNUNG DER RELIGIONEN**

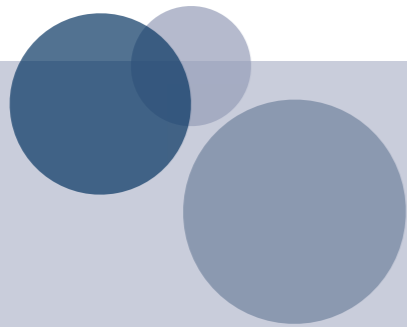
Mi, 20.01.27, 18.00 - 21.00 Uhr, 1 x F34002 15,00 €

Leitung: Dr. Michael Schober,
Diözesanbeauftragter f. interreligiösen Dialog

**DIE KUNST, MIT UNSICHERHEIT ZU LEBEN
VERANSTALTUNGSREIHE:
WIE WILL ICH LEBEN?**

Mi, 03.03.27, 19.00 - 21.00 Uhr, 1 x F34004 0,00 €

Leitung: Katharina Ceming



Judith Vonderau
**Eltern beten
mit und für ihre
Kinder**

20,- €



Dorothea
Bronsema
**Mama-Leben
Alltagsschnipsel
und Gebete**

18,- €



**Unsere
Familien-
Mitmach-Bibel**
Zum Rätseln,
Spielen, Lesen,
Malen und Basteln

19,95 €

Alle Preise zzgl.
Versandkostenanteil
von 3 Euro. Ab 25 Euro
Bestellwert versandkosten-
frei. Lieferung erfolgt auf Rechnung.



Domhof 2 · 49074 Osnabrück · Telefon 0541 35738-20 · bestellservice@dom-buchhandlung.de

WWW.DOM-BUCHHANDLUNG.DE

BALOU
Kneipen · Café
Restaurant
Seit 1988
balou-os.de

Fußgängerzone
Neumarkt
Seminarstraße
Uni Schloss
P

Getränke
Speisen

Kolpinghaus
Straßencafé

Fußball

Live-Musik
balou-os.de



KREATIVITÄT
MODE
MUSIK



Kreativ sein
Kreative Events
Nadel und Faden
Gesang und Instrument
Ausstellungen



Die detaillierten Kursbeschreibungen finden Sie auf www.kath-fabi-os.de.

Einzelne Kurse sind einfach zu finden, indem Sie die Kursnummer in die Suchmaske oben rechts auf der Website eingeben.



ENTDECKE DEINE FARBEN – BIST DU EIN FRÜHLING-, SOMMER-, HERBST- ODER WINTER-FARBTYP

Fr, 28.08.26,	14.00 - 16.15 Uhr,	1 x	F91041	58,50 €
Fr, 25.09.26,	14.00 - 16.15 Uhr,	1 x	F91042	58,50 €
Fr, 30.10.26,	14.00 - 16.15 Uhr,	1 x	F91043	58,50 €
Fr, 11.12.26,	14.00 - 16.15 Uhr,	1 x	F91044	58,50 €

Nähere Informationen sind auf der Homepage nachzulesen.

Leitung: Birgit Arnts, Farb-Typ-Stilberaterin

KRANZBINDEREI MIT TROCKENBLUMEN – ZAUBERE DEINEN EIGENEN TROCKENBLUMENKRANZ

Fr, 25.09.26,	18.30 - 21.00 Uhr,	1 x	F91056	18,18 €
Fr, 26.02.26,	18.30 - 21.00 Uhr,	1 x	F91058	18,18 €
Do, 18.03.27,	18.30 - 21.00 Uhr,	1 x	F91059	18,18 €

Werkzeug und Materialien werden gestellt. Die Materialkosten im Wert von ca. 20 Euro sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten.

Leitung: Lena Beune, B.A. Soziale Arbeit

WEIHNACHTLICHE KRANZBINDEREI MIT TROCKENBLUMEN – ZAUBERE DEINEN EIGENEN STERNENKRANZ

Fr, 06.11.26,	18.30 - 21.00 Uhr,	1 x	F91060	18,18 €
Fr, 26.11.26,	18.30 - 21.00 Uhr,	1 x	F91061	18,18 €

Werkzeug und Materialien werden gestellt. Die Materialkosten im Wert von ca. 20 Euro sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten.

Leitung: Lena Beune, B.A. Soziale Arbeit

KUNSTPORTFOLIO FÜR DIE BEWERBUNG AN KUNST- UND DESIGNHOCHSCHULEN FÜR SCHÜLER*INNEN



Do, 05.11.26,	17.00 - 18.30 Uhr,	2 x	F91024	42,00 €
---------------	--------------------	-----	--------	---------

Mitzubringen: Alle Kunstwerke. Gemälde, Skizzen usw., ein neues Skizzenbuch und allgemeine Kunstmaterialien, die verwendet werden.

Leitung: Rachelle Daly, Bachelor of Science Design & Kommunikation

DRUCKEN & BUCHBINDEN

Dieser Workshop kombiniert experimentelles Drucken mit kreativem Buchbinden



Fr, 20.11.26,	16.00 - 19.00 Uhr,	2 x	F91016	78,32 €
Sa, 21.11.26,	10.00 - 13.00 Uhr			
Fr, 16.04.27,	16.00 - 19.00 Uhr,	2 x	F91017	78,32 €
Sa, 17.04.27,	10.00 - 13.00 Uhr			

Es werden Monotypien gedruckt und aus einigen der Drucke eigene Skizzen- und Notizhefte gebunden.

Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Bitte mitbringen: Kittel o. ä., optional: weitere Linoldruckfarben (Grundfarben + weiß sind im Materialpreis enthalten).

Leitung: Magdalena Müller-Ha, Künstlerin

HANDLETTERING BASICS WORKSHOP ZUM EINSTIEG

Fr, 09.10.26,	16.30 - 19.30 Uhr,	1 x	F91018	22,40 €
Fr, 21.05.27,	16.30 - 19.30 Uhr,	1 x	F91019	22,40 €

Inklusiv Pinselstift, zwei Karten und ein größeres Motiv auf Aquarellpapier. Bitte mitbringen, wenn vorhanden: Fineliner, Aquarellkasten, wasserbasierte Filzstifte oder weitere Lettering Materialien.

Leitung: Friederike Tobergte, B.A. Soziale Arbeit

HANDLETTERING 2 WORKSHOP ZUM WEITERMACHEN

Fr, 02.07.27,	17.00 - 19.15 Uhr,	1 x	F91020	18,80 €
---------------	--------------------	-----	--------	---------

Inklusiv Pinselstift, zwei Karten und ein größeres Motiv auf Aquarellpapier. Bitte mitbringen, wenn vorhanden: Fineliner, Aquarellkasten, wasserbasierte Filzstifte oder weitere Lettering Materialien.

Leitung: Friederike Tobergte, B.A. Soziale Arbeit

AQUARELL UND HANDLETTERING WEIHNACHTSKARTEN – ... SELBST GESTALTETE KARTEN ZUM VERSCHENKEN

Fr, 27.11.26,	16.30 - 19.30 Uhr,	1 x	F91021	22,40 €
---------------	--------------------	-----	--------	---------

Inklusiv Pinselstift, zwei Karten und ein größeres Motiv auf Aquarellpapier. Bitte mitbringen, wenn vorhanden: Fineliner, Aquarellkasten, wasserbasierte Filzstifte oder weitere Lettering Materialien.

Leitung: Friederike Tobergte, B.A. Soziale Arbeit

FRÜHLINGSHAFTER AQUARELL UND HANDLETTERING WORKSHOP

... anhand einfacher Motive gestalten wir z. B. Osterkarten

Fr, 19.03.27,	16.30 - 19.30 Uhr,	1 x	F91022	22,40 €
---------------	--------------------	-----	--------	---------

Inklusiv Pinselstift, zwei Karten und ein größeres Motiv auf Aquarellpapier. Bitte mitbringen, wenn vorhanden: Fineliner, Aquarellkasten, wasserbasierte Filzstifte oder weitere Lettering Materialien.

Leitung: Friederike Tobergte, B.A. Soziale Arbeit

MAKRAMEE SCHNUPPERKURS ... GRUNDKNOTEN UND FREIES KNÜPFEN.

Fr, 12.02.27,	17.00 - 20.00 Uhr,	1 x	F91023	22,40 €
---------------	--------------------	-----	--------	---------

Materialien wie Schnullerkettenclips oder Holzringe o.Ä. dürfen gerne mitgebracht werden.

Inklusiv 9,00 Euro für Makramee Garn, Kopien und weitere Materialien. Bitte mitbringen: Schere, Maßband oder Zollstock

Leitung: Friederike Tobergte, B.A. Soziale Arbeit

OFFENES ATELIER EXPERIMENTELLE MALEREI

Do, 03.09.26,	09.15 - 11.30 Uhr,	6 x	F91000	57,60 €
Do, 29.10.26,	09.15 - 11.30 Uhr,	6 x	F91001	57,60 €
Do, 14.01.27,	09.00 - 11.15 Uhr,	10 x	F91002	96,00 €
Do, 08.04.27,	09.00 - 11.15 Uhr,	10 x	F91003	96,00 €

Bitte mitbringen: eigene Malutensilien

Leitung: Jutta Stelter-Essig, Kunstpädagogin

AFTER-WORK-ACRYLMALEREI

Di, 01.09.26,	18.30 - 20.45 Uhr,	6 x	F91004	61,20 €
Di, 12.01.27,	18.30 - 20.45 Uhr,	9 x	F91005	91,80 €

Bitte bringen Sie ihr komplettes Material zu dem Kurs selbst mit. Beispielbilder der Kurse sind auf der Homepage hinterlegt.

Leitung: Stefanie Wempe, Künstlerin

MIXED MEDIA ART AUF LEINWAND BILDENTWICKLUNG MIT VERSCHIEDENSTEN MATERIALIEN

Di, 27.10.26,	18.30 - 20.45 Uhr,	7 x	F91006	71,40 €
Di, 25.05.27,	18.30 - 20.45 Uhr,	7 x	F91007	71,40 €

Bitte mitbringen: Malgrund wie Leinwand, Spanplatte, Pappe etc., verschiedene Gegenstände zum Einarbeiten und Ihre kompletten Malutensilien.

Leitung: Stefanie Wempe, Künstlerin

**ACHTSAM KREATIV
ENTSPANNUNG DURCH MEDITATION &
INTUITIVES MALEN**



Mo, 07.09.26,	18.00 - 20.00 Uhr,	4 x	F91009	48,68 €
Mo, 02.11.26,	18.00 - 20.00 Uhr,	4 x	F91011	48,68 €
Mo, 08.02.27,	18.00 - 20.00 Uhr,	4 x	F91013	48,68 €
Mo, 03.05.27,	18.00 - 20.00 Uhr,	4 x	F91015	48,68 €

Wir starten mit einer kurzen Entspannungseinheit im Snoezelen-Raum und gehen anschließend gemeinsam ins Kreativ-Atelier, um zu malen.

Bitte mitbringen: Wasserfarben oder Aquarellfarben, Pinsel, Zeichen- und Malblock (200-250 g/m²), Bleistifte, Fineliner, Radiergummis.

Leitung: Karin Monteiro Kisslinger, Master of Education

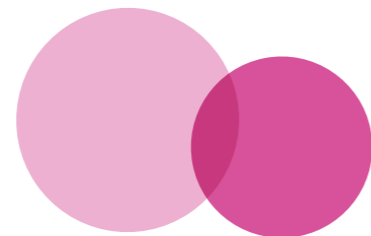


FABI-KREATIVWERKSTATT AM MITTWOCH

Mi, 02.09.26,	17.00 - 19.00 Uhr,	1 x	F91045	12,75 €
Ein Leporello selbst gemacht				
Mi, 07.10.26,	17.00 - 19.00 Uhr,	1 x	F91046	12,75 €
Wundersame Fadenkörbchen				
Mi, 04.11.26,	17.00 - 19.00 Uhr,	1 x	F91047	12,75 €
Weihnachtliche Präge-Werke				
Mi, 02.12.26,	17.00 - 19.00 Uhr,	1 x	F91048	12,75 €
Neues aus der Schachtelwerkstatt				
Mi, 03.02.27,	17.00 - 19.00 Uhr,	1 x	F91049	12,75 €
Punchneedlen im Kleinformat				
Mi, 03.03.27,	17.00 - 19.00 Uhr,	1 x	F91050	12,75 €
Milchtütendruck				
Mi, 07.04.27,	17.00 - 19.00 Uhr,	1 x	F91051	12,75 €
Mit Kreisen gestalten				

Weitere Infos zum einzelnen Kurs sind auf der Homepage. Materialkosten richten sich nach Verbrauch und werden direkt nach Kursende mit der Kursleiterin abgerechnet.

Leitung: Mechthild Werner, Dipl.-Sozialpädagogin



**SHIBORI –
JAPANISCHE HANDWERKSTECHNIK
NEU INTERPRETIERT**

Sa, 24.04.27,	10.30 - 16.30 Uhr,	1 x	F91052	40,20 €
---------------	--------------------	-----	--------	---------

Leitung: Mechthild Werner, Dipl.-Sozialpädagogin

STICKEN MIT DER PUNCH NEEDLE

Fr, 08.10.26,	18.00 - 20.15 Uhr,	3 x	F91053	50,40 €
Fr, 29.10.26,	18.00 - 20.15 Uhr,			
Fr, 12.11.26	18.00 - 20.15 Uhr,			

Weitere wichtige Infos zu den drei Terminen sind auf der Homepage zu finden. Materialkosten richten sich nach Verbrauch und werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Leitung: Mechthild Werner, Dipl.-Sozialpädagogin

**PAPIERSCHÖPFEN
UPCYCLING DER SCHÖNSTEN ART**

Sa, 07.11.26,	11.00 - 14.00 Uhr,	1 x	F91054	22,60 €
---------------	--------------------	-----	--------	---------

Bitte mitbringen: 2 alte Handtücher, 2 Pappen ca. A4 und 1 Plastiktüte für den Rücktransport. Die Materialkosten richten sich nach Verbrauch und werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Leitung: Mechthild Werner, Dipl.-Sozialpädagogin

NASS-FILZEN

Sa, 26.09.26,	10.30 - 16.30 Uhr,	1 x	F91055	40,00 €
---------------	--------------------	-----	--------	---------

Bitte mitbringen: 3 Frotteehandtücher, 2 Stück saubere Noppenfolie (je ca. 50 x 50 cm, kann gebraucht sein) sowie eine Plastiktüte für den Transport. Weitere Materialkosten richten sich nach dem Verbrauch und werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Leitung: Mechthild Werner, Dipl.-Sozialpädagogin



**ZEICHNEN UND MALEN
FÜR ANFÄNGER*INNEN UND FORTGESCHRITTENE**

Mo, 26.10.26,	09.30 - 11.45 Uhr,	9 x	F91062	86,40 €
Schwerpunkt: „Englische Maler und ihre Himmel“ William Turner, John Constable				
Mo, 11.01.27,	09.30 - 11.45 Uhr,	9 x	F91063	86,40 €
Schwerpunkt: Gustav Klimt am Attersee				
Mo, 05.04.27,	09.30 - 11.45 Uhr,	12 x	F91064	115,40 €
Schwerpunkt: Die Entstehung des „Blauen Reiter“				

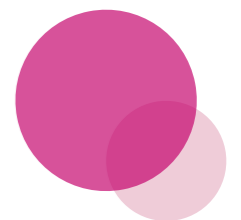
Mi, 28.10.26,	19.30 - 21.45 Uhr,	7 x	F91065	67,20 €
Schwerpunkt: „Englische Maler und ihre Himmel“ William Turner, John Constable				

Mi, 13.01.27,	19.30 - 21.45 Uhr,	10 x	F91026	96,00 €
Schwerpunkt: Gustav Klimt am Attersee				

Mi, 07.04.27,	19.30 - 21.45 Uhr,	14 x	F91027	134,40 €
Schwerpunkt: Die Entstehung des „Blauen Reiter“				

Bitte mitbringen: einen großen und einen kleinen Aquarellblock, Aquarellfarben, zwei Kunststoffpinsel (Größe 6 und 16), einen Skizzenblock, ein Knetradiergummi, Stifte.

Leitung: Sybille Hertel, Kunstpädagogin



**WOHLSTANDSBAUM –
NEUROGRAPHISCHES ZEICHNEN
FÜR FÜLLE UND SELBSTVERTRAUEN**



Do, 13.08.26, 15.00 - 18.00 Uhr, 1 x F91025 33,60 €

Ein kreativer Zeichenworkshop, um Prioritäten zu erkennen und persönliche sowie finanzielle Ziele wachsen zu lassen

Leitung: Melanie Pohlschneider & Viktoria Schwarz, Ökotrophologin

**NEUROBAUM –
WACHSTUM & PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG
DURCH NEUROGRAPHISCHES ZEICHNEN**

Fr, 25.09.26, 15.00 - 18.00 Uhr, 1 x F91026 33,60 €

Ein kreatives Modell für Aufrichtung und Wachstum

Leitung: Melanie Pohlschneider, Ökotrophologin

NEUROLOTUS – IN ZEITEN DES WANDELS

Sa, 15.08.26, 16.00 - 19.00 Uhr, 1 x F91027 33,60 €

Kreativer Workshop für Übergangs- und Veränderungsphasen

Leitung: Melanie Pohlschneider & Viktoria Schwarz, Ökotrophologin

**NEUROREGEN – ZEICHENWORKSHOP IM HERBST
FÜR WACHSTUM UND INSPIRATION**

Fr, 11.09.26, 16.00 - 19.00 Uhr, 1 x F91028 33,60 €

Neurographisches Zeichnen für persönliche Entwicklung und neue Impulse

Leitung: Melanie Pohlschneider & Viktoria Schwarz, Ökotrophologin

**ERNTEDANK KREATIV FEIERN –
NEUROGRAPHISCHES ZEICHNEN ZU FÜLLE, SEGEN
UND GEMEINSCHAFT**

So, 04.10.26, 14.00 - 19.00 Uhr, 1 x F91029 33,60 €

Ein gestaltender Workshop über Dankbarkeit, Fülle und die Freude am Teilen

Leitung: Melanie Pohlschneider, Ökotrophologin

**ST. MARTIN – WENN MITGEFÜHL LEUCHTET
NEUROGRAPHISCHES ZEICHNEN**

Mi, 11.11.26, 17.00 - 20.00 Uhr, 1 x F91030 33,60 €

Neurographischer Zeichenworkshop zum Martinstag: Laternenfest, Nächstenliebe und Mitgefühl als Stärke in der dunklen Jahreszeit

Leitung: Melanie Pohlschneider, Ökotrophologin

**DAS LICHT KOMMT.
NEUROGRAPHISCHE ADVENTSREISE**

So, 29.11.26, 15.00 - 17.00 Uhr, 4 x F91031 89,63 €

Vier Sonntage zwischen Erwartung, Vorbereitung, Freude und Liebe

Leitung: Melanie Pohlschneider & Viktoria Schwarz, Ökotrophologin

**DANKE 2026 – JAHRESRÜCKBLICK MIT DER
KÄNGA-METHODE**

Fr, 18.12.26, 14.30 - 17.30 Uhr, 1 x F91032 33,60 €

Kreativ-ästhetischer Jahresabschluss inspiriert von Vera F. Birkenbihl und Jörg Lehmann

Leitung: Melanie Pohlschneider, Ökotrophologin

NEUROLOTUS – AUFBRUCH INS WACHSEN

Fr, 05.03.27, 16.00 - 19.00 Uhr, 1 x F91033 33,60 €

Mit neurographischem Zeichnen den eigenen inneren Neubeginn sichtbar machen

Leitung: Melanie Pohlschneider & Viktoria Schwarz, Ökotrophologin

**SPRING VIBES:
NEUE ENERGIE AKTIVIEREN UND
INNERES WACHSTUM STÄRKEN**

So, 21.03.27, 14.00 - 17.00 Uhr, 1 x F91034 33,60 €

Neurographisches Zeichnen zum Frühlingsanfang

Leitung: Melanie Pohlschneider, Ökotrophologin

**NEUROLOTUS – NEUROGRAPHISCHES ZEICHNEN
FÜR WACHSTUM, SELBSTENTFALTUNG & INNERE
KLARHEIT**

Fr, 09.04.27, 14.00 - 17.00 Uhr, 4 x F91035 33,60 €

Kreativer Selbstcoaching-Workshop in Osnabrück – Ressourcen entfalten und Vision entwickeln

Leitung: Melanie Pohlschneider & Viktoria Schwarz, Ökotrophologin

**MAIBAUM – WORKSHOP NEUROGRAPHISCHES
ZEICHNEN FÜR AUFBRUCH & PERSÖNLICHES
WACHSTUM IN OSNABRÜCK**

Sa, 08.05.27, 14.00 - 17.00 Uhr, 1 x F91038 33,60 €

“Die Bäume schlagen aus” - kreativer Neustart ins helle Halbjahr

Leitung: Melanie Pohlschneider & Viktoria Schwarz, Ökotrophologin

**JUNIBAUM
NEUROGRAPHISCHES ZEICHNEN FÜR
AUFRICHTUNG, LICHT & INNERE STÄRKE**

Fr, 04.06.27, 16.00 - 19.00 Uhr, 1 x F91037 33,60 €

Strahlkraft und Präsenz im Baum des Lebens zeichnerisch erfahren

Leitung: Melanie Pohlschneider & Viktoria Schwarz, Ökotrophologin

**NEUROLOTUS --
NEUROGRAPHISCHES ZEICHNEN ZUR STRESSRE-
DUKTION & KRAFTAKTIVIERUNG**

Mi, 19.08.26, 14.00 - 17.00 Uhr, 1 x F91038 33,60 €

Kreative Auszeit für Mütter in Osnabrück – Energie aufladen und innere Balance finden

Leitung: Melanie Pohlschneider, Ökotrophologin

**NEUROOSTERGLOCKE –
WENN NEUES ZU BLÜHEN BEGINNT**

Sa, 20.03.27, 14.30 - 17.30 Uhr, 4 x F91039 33,60 €

Ein kreativer Workshop für Neubeginn, Hoffnung und innere Orientierung zu Ostern

Leitung: Melanie Pohlschneider & Viktoria Schwarz, Ökotrophologin

NEUROBAUM – MEIN WUNSCHBAUM

Sa, 10.10.26, 10.00 - 13.00 Uhr, 1 x F91040 33,60 €

Neurographisches Zeichnen für Jugendliche: Wünsche entdecken, Ressourcen stärken und Zukunft gestalten

Es sind keine zeichnerischen Vorkenntnisse nötig. Bitte mitbringen: Neugier und Freude am Zeichnen; ein persönliches Thema, das zeichnerisch bearbeitet werden will.

Leitung: Viktoria Schwarz, Ökotrophologin



AUSSTELLUNGEN

IN DER FABI 2025/2026



Reise zum Impressionismus

Ahmed Al-Kenani
Montag, 17.08.26 –
Donnerstag, 05.11.26

Radierungen und Zeichnungen

Ruth Wenner
Montag, 09.11.2026 –
Donnerstag, 28.01.2027

Wasser, Wellen, Wind

Gemalt in den Kursen
von Frau Sybille Hertel
Montag, 01.02.2027 –
Donnerstag, 22.04.2027

Kreativspuren zwischen Farbe und Fantasie

Die Kreativwerkstatt der
Friedensschule präsentiert
Werke ihrer Schülerinnen
und Schüler, gestaltet
unter Anleitung von
Claudia Schlörb
Montag, 26.04.2027 –
Donnerstag, 15.07.2027

OSNABRÜCKER MAL-PARTY

OSNABRÜCKER MAL-PARTY BILDTHEMA: „LE REVE“ – DER TRAUM VON PABLO PICASSO

Fr, 13.11.26, 18.30 - 21.30 Uhr, 1 x F92000 50,00 €

Inklusiv Leinwand, Farben, Fingerfood und ein Glas Prosecco.

Leitung: Stefanie Wempe, Künstlerin

OSNABRÜCKER MAL-PARTY BILDTHEMA: „RED ROOFS“ VON JULIANE JAHN

Fr, 11.12.26, 18.30 - 21.30 Uhr, 1 x F92001 50,00 €

Inklusiv Leinwand, Farben, Fingerfood und ein Glas Prosecco.

Leitung: Stefanie Wempe, Künstlerin

OSNABRÜCKER MAL-PARTY BILDTHEMA: „SPIEGELEIER AUF ZEITUNGSPAPIER“

Fr, 12.03.27, 18.30 - 21.30 Uhr, 1 x F92002 50,00 €

Inklusiv Leinwand, Farben, Fingerfood und ein Glas Prosecco.

Leitung: Stefanie Wempe, Künstlerin

Sa, 10.04.27, 09.30 - 13.00 Uhr, 1x F92003

FRAUENFLOHMARKT „DAMENWAHL“

Von Frau zu Frau!

Stöbern, staunen, kaufen! Vom Sommerkleid bis zur Jeans, von S bis XXL, ob sportlich, lässig, elegant - hier lassen sich kleine und auch große Kleidungsschätze finden.

Möchten Sie selbst verkaufen?

Dann buchen Sie ihren Standplatz online, indem Sie diesen „Kurs“ in den Warenkorb legen und den Bestellprozess abschließen. Die Standgebühr beträgt 15.00 Euro.

2 Seminartische sowie Stühle werden gestellt, die Stände werden zugewiesen. Der Aufbau der Stände ist ab 8.00 Uhr am Flohmarktmorgen möglich.

Leitung: Team der FABI





**NÄHEN AM VORMITTAG
FÜR ANFÄNGER*INNEN UND FORTGESCHRITTENE
DIY!**

Do, 21.01.27, 09.30 - 11.45 Uhr, 8 x F93006 100,80 €
Leitung: Heike Matz, Dipl.-Designerin

**NÄHEN
FÜR ANFÄNGER*INNEN UND FORTGESCHRITTENE
GRUPPE 1 (14-TÄGIG)**

Mo, 17.08.26, 18.30 - 21.30 Uhr, 9 x F93007 100,80 €
Mo, 18.01.27, 18.30 - 21.30 Uhr, 4 x F93008 44,80 €
Mo, 12.04.27, 18.30 - 21.30 Uhr, 7 x F93009 78,40 €

Leitung: Erika Konerding, Bekleidungsschneiderin

**HANDMADE – DER HANDARBEITSTREFF
STRICKEN UND HÄKELN FÜR ANFÄNGER*INNEN
UND FORTGESCHRITTENE**

Di, 18.08.26, 19.30 - 21.00 Uhr, 4 x F93000 33,60 €
Di, 27.10.26, 19.30 - 21.00 Uhr, 5 x F93001 42,00 €
Di, 12.01.27, 19.30 - 21.00 Uhr, 5 x F93002 42,00 €
Di, 06.04.27, 19.30 - 21.00 Uhr, 6 x F93003 50,40 €

Leitung: Susanne Müller-Kirk, Dipl.-Ing. Landschaftspflege

**NÄHEN
FÜR ANFÄNGER*INNEN UND FORTGESCHRITTENE
DIY!**

Do, 27.08.26, 18.30 - 20.45 Uhr, 6 x F93004 75,60 €
Do, 29.10.26, 18.30 - 20.45 Uhr, 7 x F93005 88,20 €

Leitung: Heike Matz, Dipl.-Designerin

**NÄHEN
FÜR ANFÄNGER*INNEN UND FORTGESCHRITTENE
GRUPPE 2 (14-TÄGIG)**

Mo, 24.08.26, 18.30 - 21.30 Uhr, 8 x F93010 89,60 €
Mo, 11.01.27, 18.30 - 21.30 Uhr, 5 x F93011 56,00 €
Mo, 05.04.27, 18.30 - 21.30 Uhr, 6 x F93012 67,20 €

Leitung: Erika Konerding, Bekleidungsschneiderin

**NÄHEN
FÜR ANFÄNGER*INNEN UND FORTGESCHRITTENE**

Di, 18.08.26, 18.30 - 21.30 Uhr, 8 x F93013 89,60 €
Di, 27.10.26, 18.30 - 21.30 Uhr, 9 x F93014 100,80 €
Di, 12.01.27, 18.30 - 21.30 Uhr, 9 x F93015 100,80 €
Di, 06.04.27, 18.30 - 21.30 Uhr, 13 x F93016 145,60 €

Leitung: Erika Konerding, Bekleidungsschneiderin

**NÄHEN
FÜR ANFÄNGER*INNEN UND FORTGESCHRITTENE**

Mi, 19.08.26, 18.30 - 21.30 Uhr, 8 x F93017 89,60 €
Mi, 28.10.26, 18.30 - 21.30 Uhr, 8 x F93018 89,60 €
Mi, 13.01.27, 18.30 - 21.30 Uhr, 10 x F93019 112,00 €
Mi, 07.04.27, 18.30 - 21.30 Uhr, 14 x F93020 156,80 €

Leitung: Erika Konerding, Bekleidungsschneiderin

**NÄHEN AM VORMITTAG - 14-TÄGIG
ANFÄNGER*INNEN UND TEILNEHMER*INNEN
MIT VORKENNTNISSEN**

Di, 18.08.26, 08.30 - 11.45 Uhr, 9 x F93021 144,69 €
Di, 12.01.27, 08.30 - 11.45 Uhr, 4 x F93022 64,29 €
Di, 06.04.27, 08.30 - 11.45 Uhr, 6 x F93023 96,46 €

Leitung: Friederike Rasch, Ergotherapeutin

**RÄUME
ZU VERMIETEN!**

Auf der Suche nach einem gemütlichen Raum für Krabbelgruppen, Geburtstagsfeiern für Kleinkinder oder Treffen nach FABI-Kursen. Wir bieten den passenden Ort!

Zeiten: Mo–Fr, nach Verfügbarkeit

Optional:
Kuchen & Kaltgetränke

Infos & Buchung:
Stefanie Vallo
T 0541 35868-11
stefanie.vallo@kath-fabi-os.de



Die detaillierten Kursbeschreibungen finden Sie auf www.kath-fabi-os.de.

Einzelne Kurse sind einfach zu finden, indem Sie die Kursnummer in die Suchmaske oben rechts auf der Website eingeben.

**ONLY FOR MEN – CHORSINGEN FÜR
MÄNNER VON KLASSIK BIS POP
14 TÄGIG**



Mi, 19.08.26, 19.00 - 20.30 Uhr, 4 x F95000 29,00 €
Mi, 28.10.26, 19.00 - 20.30 Uhr, 4 x F95030 29,00 €
Mi, 13.01.27, 19.00 - 20.30 Uhr, 5 x F95031 36,00 €
Mi, 07.04.27, 19.00 - 20.30 Uhr, 7 x F95032 50,00 €

Leitung: Jörg Spaude, staatlich geprüfter Diplom-Kirchenmusiker (A-Examen)

**GITARRE
FÜR ANFÄNGER*INNEN UND
WIEDEREINSTEIGER*INNEN**

Fr, 06.11.26, 17.30 - 18.30 Uhr, 6 x F95001 35,00 €
Fr, 05.02.27, 17.30 - 18.30 Uhr, 6 x F95002 35,00 €

Leitung: Andreas Ottmer, Theaterpädagoge

**FABI CHOR -
SEI DABEI UND ERLEBE DEINE STIMME
IN DEN KLÄNGEN DER GEMEINSCHAFT**

Do, 27.08.26,	19.30 - 21.00 Uhr,	8 x	F95007	41,00 €
Do, 14.01.27,	19.30 - 21.00 Uhr,	5 x	F95008	26,00 €
Do, 08.04.27,	19.30 - 21.00 Uhr,	6 x	F95009	31,00 €

14-tägig

Leitung: Maïke Weber,
staatlich geprüfte Atem-,Sprech- und Stimmlehrerin

**„SINGEN MACHT SPASS, SINGEN TUT GUT,
SINGEN MACHT MUNTER UND
SINGEN MACHT MUT!“**

Im FABI-Chor sind alle willkommen, ob mit oder ohne Vorerfahrungen. Von Pop und Swing bis Jazz und Klassik ist alles möglich und auch für Anfänger*innen geeignet.

Wer Freude am Singen hat, ist hier genau richtig.
Der Chor trifft sich 14-tägig.

**KLAVIERUNTERRICHT FÜR ERWACHSENE
EINZELUNTERRICHT FÜR
ANFÄNGER*INNEN UND FORTGESCHRITTENE**

Di, 18.08.26,	07.45 - 08.30 Uhr,	8 x	F95010	254,80 €
Di, 27.10.26,	07.45 - 08.30 Uhr,	9 x	F95011	286,65 €
Di, 12.01.27,	07.45 - 08.30 Uhr,	9 x	F95012	286,65 €
Di, 06.04.27,	07.45 - 08.30 Uhr,	13 x	F95013	414,05 €
Di, 18.08.26,	08.45 - 09.30 Uhr,	8 x	F95014	254,80 €
Di, 27.10.26,	08.45 - 09.30 Uhr,	9 x	F95015	286,65 €
Di, 12.01.27,	08.45 - 09.30 Uhr,	9 x	F95016	286,65 €
Di, 06.04.27,	08.45 - 09.30 Uhr,	13 x	F95017	414,05 €
Di, 18.08.26,	12.30 - 13.15 Uhr,	8 x	F95018	254,80 €
Di, 27.10.26,	12.30 - 13.15 Uhr,	9 x	F95019	286,65 €
Di, 12.01.27,	12.30 - 13.15 Uhr,	9 x	F95020	286,65 €
Di, 06.04.27,	12.30 - 13.15 Uhr,	13 x	F95021	414,05 €

Leitung: Claudia Otten, Musikpädagogin

**LIEDBEGLEITUNG AM KLAVIER
LEICHT GEMACHT**

für Anfänger*innen, Senior*innen und Fortgeschrittene – Einzelunterricht



Do, 13.08.26,	15.00 - 15.45 Uhr,	9 x	F95003	252,00 €
Do, 29.10.26,	15.00 - 15.45 Uhr,	8 x	F95004	224,00 €
Do, 14.01.27,	15.00 - 15.45 Uhr,	10 x	F95005	280,00 €
Do, 08.04.27,	15.00 - 15.45 Uhr,	12 x	F95006	336,00 €

Bitte mitbringen: Pianistische elementare Grundkenntnisse.

Nach Rücksprache mit dem Dozenten und der FABI kann der Kurs auch zu anderen Zeiten stattfinden

Leitung: Jörg Spaude,
staatlich geprüfter Diplom-Kirchenmusiker (A-Examen).

**KLAVIERUNTERRICHT FÜR ERWACHSENE - DIGITAL
EINZELUNTERRICHT FÜR
ANFÄNGER*INNEN UND FORTGESCHRITTENE“**

Mo, 24.08.26,	07.30 - 08.15 Uhr,	7x	F95022	205,80 €
Mo, 26.10.26,	07.30 - 08.15 Uhr,	9 x	F95023	264,60 €
Mo, 11.01.27,	07.30 - 08.15 Uhr,	9 x	F95024	264,60 €
Mo, 05.04.27,	07.30 - 08.15 Uhr,	13 x	F95025	382,20 €
Mo, 24.08.26,	09.30 - 10.15 Uhr,	7x	F95026	205,80 €
Mo, 26.10.26,	09.30 - 10.15 Uhr,	9 x	F95027	264,60 €
Mo, 11.01.27,	09.30 - 10.15 Uhr,	9 x	F95028	264,60 €
Mo, 05.04.27,	09.30 - 10.15 Uhr,	13 x	F95029	382,20 €

Leitung: Claudia Otten, Musikpädagogin

**GESANGSUNTERRICHT/STIMMBILDUNG
FÜR ANFÄNGER*INNEN UND FORTGESCHRITTENE**

Du möchtest dich intensiv mit deiner Sprech- und Singstimme auseinandersetzen? Durch gezielte Atem- und Stimmübungen kannst du deinen ganz persönlichen Klang finden und Gesangstücke von Pop bis Klassik erarbeiten.

Dieses Angebot kann einzeln oder als Kleingruppe (1 – 3 Teilnehmende) individuell, orientiert an eigenen Zielen und Wünschen gebucht werden.

Anfragen und Kontaktvermittlung über die Kath. Familien-Bildungsstätte e. V.

Telefon 0541-35868-23
E-Mail: ingrid.ketteler@ kath-fabi-os.de

Leitung: Deborah Manzeck,
Heilpädagogin B.A., Musikerziehung B.A.

Beginn: auf Anfrage

Termine: nach Vereinbarung (min. 3 Treffen)

Dauer: 45 Min./60 Min.

Gebühr: pro Treffen

für eine Einzelperson (45 Minuten) 39,00 €
zwei Teilnehmende (60 Minuten) 30,50 € pro Person
drei Teilnehmende (60 Minuten) 19,00 € pro Person



BEWEGUNG
GESUNDHEIT



Vital mit Yoga und Hatha-Yoga
Bewegen – Entspannen – Fit bleiben
Bildungsurlaube
Vorbeugen – Heilen – Wohlfühlen



VITAL
MIT
YOGA

VITAL MIT YOGA UND HATHA-YOGA

Hatha Yoga ist der wohl bekannteste Teil des Yoga. Er umfasst körperorientierte Praktiken: Asanas, die Yogastellungen, Pranayama, die Atemübungen und die Tiefenentspannungstechniken.

Yoga inspiriert, die eigene Lebensweise bewusst zu betrachten und sich selbst und der Umgebung mit mehr Achtsamkeit zu begegnen. Yoga hilft frischer, gelassener, beweglicher und zufriedener zu bleiben oder zu werden.

Hatha-Yoga hat folgende Wirkungen:

- Muskelaufbau: mehr Kraft und weniger Fettpolster
- Gelassenheit: Gesunder Umgang mit Stress
- Geist: Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und des Selbstwertgefühls
- Entgiftung: Abbau von belastenden Stoffen aus dem Körper

Eine Übersicht über die wöchentlich stattfindenden Kurse finden Sie nebenstehend.

Die detaillierten Kursbeschreibungen finden Sie auf www.kath-fabi-os.de.

*HATHA-YOGA 60 PLUS
VOR ORT
IM BISCHOF-LILJE-HAUS

Mo, 24.08.26	09.30 - 11.00 Uhr	8 x	F73113	88,00 €
Mo, 26.10.26	09.30 - 11.00 Uhr	8 x	F73114	88,00 €
Mo, 11.01.27	09.30 - 11.00 Uhr	10 x	F73115	110,00 €
Mo, 05.04.27	09.30 - 11.00 Uhr	12 x	F73116	132,00 €

Leitung: Wanda Lingemann, Yogalehrerin S.Y.

YOGA FÜR DICH!
FLIESEND ENTSPANNT – SANFT KRÄFTIGEND

Mo, 10.08.26	18.15 - 19.15 Uhr	10 x	F73320	66,65 €
Mo, 26.10.26	18.15 - 19.15 Uhr	10 x	F73321	66,65 €
Mo, 08.02.27	18.15 - 19.15 Uhr	6 x	F73322	40,00 €
Mo, 05.04.27	18.15 - 19.15 Uhr	12 x	F73323	80,00 €

Leitung: Nicole Gran, Physiotherapeutin

HATHA YOGA – VINYASA YOGA
KRAFTVOLL UND DYNAMISCH

Mo, 17.08.26	18.00 - 19.30 Uhr	8 x	F73324	80,00 €
Mo, 26.10.26	18.00 - 19.30 Uhr	9 x	F73325	90,00 €
Mo, 11.01.27	18.00 - 19.30 Uhr	9 x	F73326	90,00 €
Mo, 05.04.27	18.00 - 19.30 Uhr	12 x	F73327	120,00 €

Leitung: Julia Zander, Yogalehrerin (RYS)

*HATHA-YOGA
ENTSPANNUNGSSCHWERPUNKT RÜCKEN

Mo, 17.08.26	19.30 - 21.00 Uhr	8 x	F73300	88,00 €
Mo, 26.10.26	19.30 - 21.00 Uhr	8 x	F73301	88,00 €
Mo, 11.01.27	19.30 - 21.00 Uhr	9 x	F73302	99,00 €
Mo, 05.04.27	19.30 - 21.00 Uhr	12 x	F73303	132,00 €

Leitung: Petra Konzalla, Yogalehrerin

VINYASA POWER YOGA
FÜR EIN STARKES, ENERGIEGELADENES ICH

Mo, 17.08.26	19.45 - 21.15 Uhr	8 x	F73328	80,00 €
Mo, 26.10.26	19.45 - 21.15 Uhr	9 x	F73329	90,00 €
Mo, 11.01.27	19.45 - 21.15 Uhr	9 x	F73330	90,00 €
Mo, 05.04.27	19.45 - 21.15 Uhr	12 x	F73331	120,00 €

Leitung: Julia Zander, Yogalehrerin (RYS)

*HATHA-YOGA

Di, 18.08.26	08.30 - 10.00 Uhr	12 x	F73100	132,00 €
Di, 12.01.27	08.30 - 10.00 Uhr	8 x	F73101	88,00 €
Di, 06.04.27	08.30 - 10.00 Uhr	12 x	F73102	132,00 €

Leitung: Marion Schulte, Tai-Chi - Instructor und Yogalehrerin BDY/EYU

HATHA-YOGA
VOR ORT

Di, 25.08.26	09.00 - 10.30 Uhr	13 x	F73107	130,00 €
Di, 12.01.27	09.00 - 10.30 Uhr	9 x	F73108	90,00 €
Di, 13.04.27	09.00 - 10.30 Uhr	11 x	F73109	110,00 €

Leitung: Leonie Neumann, Yogalehrerin

Ort: In der „Arche“ der Gemeinde - Maria Hilfe der Christen in Osnabrück-Lüstringen, Stadtweg 16.

Anmeldung direkt bei Leonie Neumann – 05407/818834

HATHA-YOGA
ABSCHALTEN, KRÄFTIGEN UND ENTSPANNEN
NACH DER ARBEIT

Di, 18.08.26	16.50 - 18.20 Uhr	8 x	F73204	88,00 €
Di, 27.10.26	16.50 - 18.20 Uhr	9 x	F73205	99,00 €
Di, 12.01.27	16.50 - 18.20 Uhr	9 x	F73206	99,00 €
Di, 06.04.27	16.50 - 18.20 Uhr	12 x	F73207	132,00 €

Leitung: Ilenia Serra, Yogalehrerin

YIN-YOGA

Di, 18.08.26	19.30 - 20.30 Uhr	8 x	F73316	53,35 €
Di, 27.10.26	19.30 - 20.30 Uhr	9 x	F73317	60,00 €
Di, 12.01.27	19.30 - 20.30 Uhr	9 x	F73318	60,00 €
Di, 06.04.27	19.30 - 20.30 Uhr	12 x	F73319	80,00 €

Leitung: Ilenia Serra, Yogalehrerin

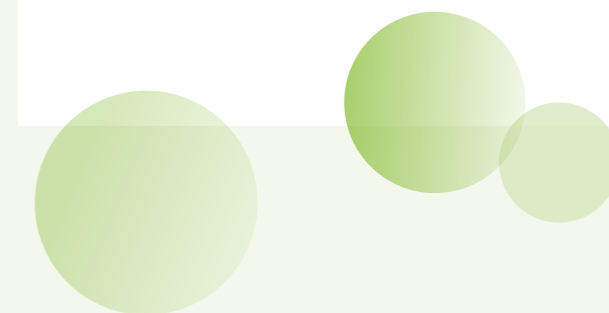
HATHA-YOGA
VOR ORT

Mi, 26.08.26	09.00 - 10.30 Uhr	13 x	F73110	130,00 €
Mi, 13.01.27	09.00 - 10.30 Uhr	10 x	F73111	100,00 €
Mi, 14.04.27	09.00 - 10.30 Uhr	12 x	F73112	120,00 €

Leitung: Leonie Neumann, Yogalehrerin

Ort: In der „Arche“ der Gemeinde - Maria Hilfe der Christen in Osnabrück-Lüstringen, Stadtweg 16.

Anmeldung direkt bei Leonie Neumann – 05407/818834



Die mit * markierten Kurse sind Präventionskurse der Krankenkassen.

***HATHA-YOGA
60 PLUS**

Mi, 19.08.26,	09.00 - 10.30 Uhr,	8 x	F73117	88,00 €
Mi, 28.10.26,	09.00 - 10.30 Uhr,	8 x	F73118	88,00 €
Mi, 13.01.27,	09.00 - 10.30 Uhr,	10 x	F73119	110,00 €
Mi, 07.04.27,	09.00 - 10.30 Uhr,	12 x	F73120	132,00 €

Leitung: Wanda Lingemann, Yogalehrerin S.Y.

***HATHA-YOGA**

Mi, 19.08.26,	18.30 - 20.00 Uhr,	8 x	F73312	88,00 €
Mi, 28.10.26,	18.30 - 20.00 Uhr,	8 x	F73313	88,00 €
Mi, 13.01.27,	18.30 - 20.00 Uhr,	10 x	F73314	110,00 €
Mi, 07.04.27,	18.30 - 20.00 Uhr,	12 x	F73315	132,00 €

Leitung: Birgit Kramer-Nennen, Yogalehrerin (BDY/EYU)

***HATHA-YOGA
DER HEKTIK DES ALLTAGS GELASSEN UND
STANDHAFT ENTGEGENTRETEN**

Do, 13.08.26,	16.30 - 18.00 Uhr,	8 x	F73200	88,00 €
Do, 29.10.26,	16.30 - 18.00 Uhr,	8 x	F73201	88,00 €
Do, 14.01.27,	16.30 - 18.00 Uhr,	9 x	F73202	99,00 €
Do, 08.04.27,	16.30 - 18.00 Uhr,	12 x	F73203	132,00 €

Leitung: Friederike Rasch, Yogalehrerin

***HATHA-YOGA**

Fr, 14.08.26,	16.00 - 17.30 Uhr,	9 x	F73212	99,00 €
Fr, 30.10.26,	16.00 - 17.30 Uhr,	7 x	F73213	88,00 €
Fr, 15.01.27,	16.00 - 17.30 Uhr,	9 x	F73214	99,00 €
Fr, 09.04.27,	16.00 - 17.30 Uhr,	12 x	F73215	132,00 €

Leitung: Jan Hendrik Rautenberg, Yogalehrer

***HATHA-YOGA
60 PLUS**

Mi, 19.08.26,	10.45 - 12.15 Uhr,	8 x	F73121	88,00 €
Mi, 28.10.26,	10.45 - 12.15 Uhr,	8 x	F73122	88,00 €
Mi, 13.01.27,	10.45 - 12.15 Uhr,	10 x	F73123	110,00 €
Mi, 07.04.27,	10.45 - 12.15 Uhr,	12 x	F73124	132,00 €

Leitung: Wanda Lingemann, Yogalehrerin S.Y.

***HATHA-YOGA**

Mi, 19.08.26,	19.45 - 21.15 Uhr,	8 x	F73308	88,00 €
Mi, 28.10.26,	19.45 - 21.15 Uhr,	8 x	F73309	88,00 €
Mi, 13.01.27,	19.45 - 21.15 Uhr,	10 x	F73310	110,00 €
Mi, 07.04.27,	19.45 - 21.15 Uhr,	12 x	F73311	132,00 €

Leitung: Petra Konczalla, Yogalehrerin

***HATHA-YOGA**

Fr, 14.08.26,	08.45 - 10.15 Uhr,	9 x	F73133	99,00 €
Fr, 30.10.26,	08.45 - 10.15 Uhr,	8 x	F73134	88,00 €
Fr, 15.01.27,	08.45 - 10.15 Uhr,	10 x	F73135	110,00 €
Fr, 09.04.27,	08.45 - 10.15 Uhr,	12 x	F73136	132,00 €

Leitung: Jan Hendrik Rautenberg, Yogalehrer

YOGA FÜR MÄNNER

Fr, 14.08.26,	16.30 - 18.00 Uhr,	9 x	F73216	90,00 €
Fr, 30.10.26,	16.30 - 18.00 Uhr,	7 x	F73217	70,00 €
Fr, 15.01.27,	16.30 - 18.00 Uhr,	9 x	F73218	90,00 €
Fr, 09.04.27,	16.30 - 18.00 Uhr,	12 x	F73219	120,00 €

Leitung: Annette Kramer, Yogalehrerin

***SANFTES YOGA FÜR FRAUEN NACH LÄNGERER
ERKRANKUNG
ATMEN UND BEWEGEN**

Mi, 19.08.26,	16.45 - 18.15 Uhr,	8 x	F73208	96,00 €
Mi, 28.10.26,	16.45 - 18.15 Uhr,	8 x	F73209	96,00 €
Mi, 13.01.27,	16.45 - 18.15 Uhr,	10 x	F73210	120,00 €
Mi, 07.04.27,	16.45 - 18.15 Uhr,	12 x	F73211	144,00 €

Jutta Bücker, Yogalehrerin (BDY/EYU)

***SANFTES YOGA
FÜR FRAUEN UND MÄNNER 60 PLUS
IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT**

Do, 13.08.26,	08.45 - 10.15 Uhr,	9 x	F73125	99,00 €
Do, 29.10.26,	08.45 - 10.15 Uhr,	8 x	F73126	88,00 €
Do, 14.01.27,	08.45 - 10.15 Uhr,	10 x	F73127	110,00 €
Do, 08.04.27,	08.45 - 10.15 Uhr,	12 x	F73128	132,00 €

Leitung: Petra Konczalla, Yogalehrerin

***HATHA-YOGA**

Fr, 14.08.26,	10.15 - 11.45 Uhr,	8 x	F73103	88,00 €
Fr, 30.10.26,	10.15 - 11.45 Uhr,	5 x	F73104	55,00 €
Fr, 29.01.27,	10.15 - 11.45 Uhr,	8 x	F73105	88,00 €
Fr, 09.04.27,	10.15 - 11.45 Uhr,	10 x	F73106	110,00 €

Leitung: Marion Schulte, Tai-Chi - Instructor und Yogalehrerin BDY/EYU

**PARTNER-YOGA
(VER-) BINDUNG STÄRKEN**



Fr, 30.10.26,	18.00 - 19.30 Uhr,	5 x	F73340	60,00 €
Fr, 12.02.27,	18.00 - 19.30 Uhr,	5 x	F73341	60,00 €

Leitung: Julia Zander, Yogalehrerin (RYS)

***HATHA-YOGA**

Mi, 19.08.26,	18.00 - 19.30 Uhr,	8 x	F73304	88,00 €
Mi, 28.10.26,	18.00 - 19.30 Uhr,	8 x	F73305	88,00 €
Mi, 13.01.27,	18.00 - 19.30 Uhr,	10 x	F73306	110,00 €
Mi, 07.04.27,	18.00 - 19.30 Uhr,	12 x	F73307	132,00 €

Leitung: Petra Konczalla, Yogalehrerin

***HATHA-YOGA
ENTSPANNUNGSSCHWERPUNKT: RÜCKEN**

Do, 13.08.26,	10.30 - 12.00 Uhr,	9 x	F73129	99,00 €
Do, 29.10.26,	10.30 - 12.00 Uhr,	8 x	F73130	88,00 €
Do, 14.01.27,	10.30 - 12.00 Uhr,	10 x	F73131	110,00 €
Do, 08.04.27,	10.30 - 12.00 Uhr,	12 x	F73132	132,00 €

Leitung: Petra Konczalla, Yogalehrerin



Die mit * markierten Kurse sind Präventionskurse der Krankenkassen.



6. YOGA TASTING

Kurs-Nr:
F73500

*Einblick in die Vielfalt
der Yogawelten...*

Ein Event für Yoga-Einsteiger*innen
und praktizierende Yogis zum Experimentieren,
Ausprobieren und Wohlfühlen

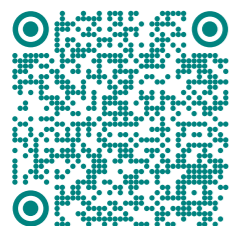
Erleben Sie vielfältigste Yoga-Workshops und genießen Sie
die entspannte Atmosphäre an diesem Januarabend

Freitag, 22.01.2027, 16.00 - 22.00 Uhr
Einlass ab 15.30 Uhr

47 € pro Person für alle Workshops
inkl. Abendsnack und Kaltgetränke

Kath. Familien-Bildungsstätte e. V.
Große Rosenstraße 18, 49074 Osnabrück

Jetzt anmelden unter www.kath-fabi-os.de



ENT-
SPANNUNGS-
&
FITNESS-
KURSE

BEWEGEN – ENTSPANNEN – FIT BLEIBEN

Kurse im Bereich Bewegen, Entspannen, Fit bleiben sind Angebote,
in denen Sie sich körperlich betätigen können, die Ihnen helfen,
Stress abzubauen und mit denen Sie Ihre Fitness erhalten bzw.
steigern können.

Eine Übersicht über die in der Regel wöchentlich stattfindenden
Kurse finden Sie nebenstehend.

Die mit * markierten Kurse sind Präventionskurse der
Krankenkassen.

Die detaillierten Kursbeschreibungen finden Sie auf
www.kath-fabi-os.de.



*FIT BLEIBEN 60 PLUS FUNKTIONELLE GYMNASTIK IM ALTER

Mo, 17.08.26,	08.45 - 10.15 Uhr,	8 x	F72112	88,00 €
Mo, 26.10.26,	08.45 - 10.15 Uhr,	9 x	F72113	99,00 €
Mo, 18.01.27,	08.45 - 10.15 Uhr,	8 x	F72114	88,00 €
Mo, 05.04.27,	08.45 - 10.15 Uhr,	12 x	F72115	132,00 €

Leitung: Petra Frye, Physiotherapeutin

*FIT BLEIBEN 60 PLUS FUNKTIONELLE GYMNASTIK IM ALTER

Mo, 17.08.26,	10.30 - 12.00 Uhr,	8 x	F72116	88,00 €
Mo, 26.10.26,	10.30 - 12.00 Uhr,	9 x	F72117	99,00 €
Mo, 18.01.27,	10.30 - 12.00 Uhr,	8 x	F72118	88,00 €
Mo, 05.04.27,	10.30 - 12.00 Uhr,	12 x	F72119	132,00 €

Leitung: Petra Frye, Physiotherapeutin

TANZEN - FIT IM KOPF UND FLOTT IN DEN BEINEN GESELLIGE TÄNZE FÜR FRAUEN AB 50 PLUS

Mo, 17.08.26,	14.15 - 15.45 Uhr,	8 x	F72204	48,00 €
Mo, 26.10.26,	14.15 - 15.45 Uhr,	9 x	F72205	54,00 €
Mo, 11.01.27,	14.15 - 15.45 Uhr,	9 x	F72206	54,00 €
Mo, 05.04.27,	14.15 - 15.45 Uhr,	12 x	F72207	72,00 €

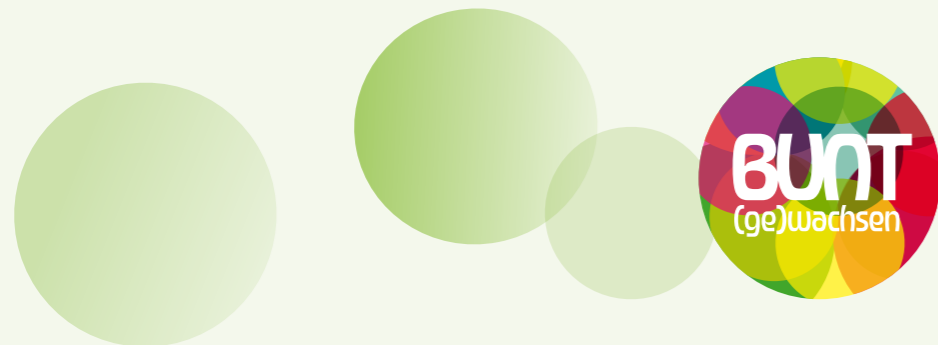
Leitung: Sonja Willmann, Seniorentanzleiterin

*BECKENBODENTRAINING

Mo, 10.08.26,	16.45 - 17.45 Uhr,	10 x	F72200	73,32 €
Mo, 26.10.26,	16.45 - 17.45 Uhr,	10 x	F72201	73,32 €
Mo, 08.02.27,	16.45 - 17.45 Uhr,	6 x	F72202	44,00 €
Mo, 05.04.27,	16.45 - 17.45 Uhr,	12 x	F72203	88,00 €

Leitung: Nicole Gran, Physiotherapeutin





**PILATES - FITNESS FÜR MÄNNER UND FRAUEN
DAS BESONDERE TRAINING FÜR EIN NEUES
KÖRPERGEFÜHL**

Di, 18.08.26,	10.15 - 11.15 Uhr,	8 x	F72104	53,35 €
Di, 27.10.26,	10.15 - 11.15 Uhr,	9 x	F72105	60,00 €
Di, 12.01.27,	10.15 - 11.15 Uhr,	9 x	F72106	60,00 €
Di, 06.04.27,	10.15 - 11.15 Uhr,	12 x	F72107	80,00 €

Leitung: Monja Höger, Pilatetrainerin,
Aerobic- u. Gymnastiktrainerin

**PILATES -
TRAINING FÜR KÖRPER UND GEIST**

Di, 18.08.26,	18.20 - 19.20 Uhr,	8 x	F72314	53,35 €
Di, 27.10.26,	18.20 - 19.20 Uhr,	9 x	F72315	60,00 €
Di, 12.01.27,	18.20 - 19.20 Uhr,	9 x	F72316	60,00 €
Di, 06.04.27,	18.20 - 19.20 Uhr,	12 x	F72317	80,00 €

Leitung: Joshua Steven Erich Blanchard, Yogalehrer

**PILATES - FITNESS FÜR MÄNNER UND FRAUEN
DAS BESONDERE TRAINING FÜR EIN NEUES
KÖRPERGEFÜHL**

Di, 18.08.26,	11.30 - 12.30 Uhr,	8 x	F72108	53,35 €
Di, 27.10.26,	11.30 - 12.30 Uhr,	9 x	F72109	60,00 €
Di, 12.01.27,	11.30 - 12.30 Uhr,	9 x	F72110	60,00 €
Di, 06.04.27,	11.30 - 12.30 Uhr,	12 x	F72111	80,00 €

Leitung: Monja Höger, Pilatetrainerin,
Aerobic- u. Gymnastiktrainerin

***CHINESISCHE HEILGYMNASTIK
„QIGONG“ – STRESSREGULATION**

Di, 18.08.26,	18.35 - 20.05 Uhr,	9 x	F72318	117,00 €
Di, 27.10.26,	18.35 - 20.05 Uhr,	8x	F72319	104,00 €
Di, 19.01.27,	18.35 - 20.05 Uhr,	8 x	F72320	104,00 €
Di, 20.04.27,	18.35 - 20.05 Uhr,	10 x	F72321	130,00 €

Leitung: Petra Jokuszies-Bülter, Shiatsu-Practitioner

POWER-YOGA



Di, 18.08.26,	17.10 - 18.10 Uhr,	8 x	F73336	53,35 €
Di, 27.10.26,	17.10 - 18.10 Uhr,	9 x	F73337	60,00 €
Di, 12.01.27,	17.10 - 18.10 Uhr,	9 x	F73338	60,00 €
Di, 06.04.27,	17.10 - 18.10 Uhr,	12 x	F73339	80,00 €

Leitung: Joshua Steven Erich Blanchard, Yogalehrer

***PMR - UND VAGUSNERV-REGULATION
DES NERVENSYSTEMS**

„Wenn der Körper sich entspannt, entspannt sich die Psyche“



Di, 27.10.26,	20.15 - 21.15 Uhr,	8 x	F72322	69,36 €
Di, 19.01.27,	20.15 - 21.15 Uhr,	8 x	F72323	69,36 €
Di, 20.04.27,	20.15 - 21.15 Uhr,	8 x	F72324	69,36 €

Leitung: Petra Jokuszies-Bülter, Shiatsu-Practitioner und
Kursleiterin Progressive Muskelrelaxtion

**PILATES
FÜR FORTGESCHRITTENE**

Do, 13.08.26,	17.00 - 18.00 Uhr,	9 x	F72300	60,00 €
Do, 29.10.26,	17.00 - 18.00 Uhr,	8 x	F72301	53,35 €
Do, 14.01.27,	17.00 - 18.00 Uhr,	10 x	F72302	66,65 €
Do, 08.04.27,	17.00 - 18.00 Uhr,	12 x	F72303	80,00 €

Leitung: Dagmar Paschen, Pilatetrainerin und Yogalehrerin

SANFTES PILATES

Do, 13.08.26,	18.15 - 19.15 Uhr,	9 x	F72304	60,00 €
Do, 29.10.26,	18.15 - 19.15 Uhr,	8 x	F72305	53,35 €
Do, 14.01.27,	18.15 - 19.15 Uhr,	10 x	F72306	66,65 €
Do, 08.04.27,	18.15 - 19.15 Uhr,	12 x	F72307	80,00 €

Leitung: Dagmar Paschen, Pilatetrainerin und Yogalehrerin

**BIODANZA - TANZ DES LEBENS
FÜR ANFÄNGER*INNEN UND
TÄNZER*INNEN MIT VORERFAHRUNG**



Do, 13.08.26,	19.00 - 20.45 Uhr,	1 x	F72400	18,17 €
Do, 27.08.26,	19.00 - 20.45 Uhr,	3 x	F72401	54,60 €
Do, 24.09.26,	19.00 - 20.45 Uhr,	1 x	F72402	18,17 €
Do, 08.10.26,	19.00 - 20.45 Uhr,	1 x	F72403	18,17 €
Do, 12.11.26,	19.00 - 20.45 Uhr,	3 x	F72404	54,60 €
Do, 17.12.26,	19.00 - 20.45 Uhr,	1 x	F72405	18,17 €
Do, 18.02.27,	19.00 - 20.45 Uhr,	1 x	F72406	18,17 €
Do, 04.03.27,	19.00 - 20.45 Uhr,	3 x	F72407	54,59 €
Do, 08.04.27,	19.00 - 20.45 Uhr,	1 x	F72408	18,17 €
Do, 22.04.27,	19.00 - 20.45 Uhr,	1 x	F72409	18,17 €
Do, 27.05.27,	19.00 - 20.45 Uhr,	1 x	F72410	18,17 €
Do, 10.06.27,	19.00 - 20.45 Uhr,	3 x	F72411	54,59 €
Do, 29.10.26,	19.00 - 20.45 Uhr,	1 x	F72412	18,17 €

Leitung: Mika Michaela Oberlies

Wichtiger Hinweis zu den Terminen: Diese finden entweder
einzeln oder in Blöcken von jeweils drei Terminen statt.

**ENTSPANNEN MIT ALLEN SINNEN:
MEDITATION, ATEM UND
ÄTHERISCHE ÖLE**



Do, 29.10.26,	19.30 - 20.30 Uhr,	7 x	F72308	60,64 €
Do, 14.01.27,	19.30 - 20.30 Uhr,	7 x	F72309	60,64 €

im Snoezelraum

Leitung: Dagmar Paschen, Pilatetrainerin und Yogalehrerin

***FASZIEN-KRAFT-TRAINING
BEWEGUNGSSPIELRAUM ERWEITERN -
MUSKULATUR STÄRKEN**

Do, 13.08.26,	20.00 - 21.00 Uhr,	9 x	F72310	66,00 €
Do, 29.10.26,	20.00 - 21.00 Uhr,	8 x	F72311	58,68 €
Do, 28.01.27,	20.00 - 21.00 Uhr,	8 x	F72312	58,68 €
Do, 08.04.27,	20.00 - 21.00 Uhr,	12 x	F72313	88,00 €

Leitung: Barbara Liemke-Waltz, Sportlehrerin

***FASZINATION TAI CHI CHUAN
MEHR LEBENSQUALITÄT UND LEBENSFREUDE**

Fr, 14.08.26	09.00 - 10.00 Uhr	8 x	F72100	58,68 €
Fr, 30.10.26	09.00 - 10.00 Uhr	5 x	F72101	36,68 €
Fr, 22.01.27	09.00 - 10.00 Uhr	8 x	F72102	58,68 €
Fr, 09.04.27	09.00 - 10.00 Uhr	10 x	F72103	73,32 €

Leitung: Marion Schulte, Tai-Chi - Instructor und
Yogalehrerin BDY/EYU



Die mit * markierten Kurse sind Präventionskurse der Krankenkassen.



**BILDUNGS-
URLAUBE**

BILDUNGSURLAUBE

Sie haben dringend ein wenig Erholung nötig? Am besten dem Stress entfliehen und auch zukünftig mehr Gelassenheit in ihren Alltag integrieren? Dann nutzen Sie Ihr Recht auf Bildungsurlaub!

In der Regel haben alle Angestellten in Deutschland das Recht auf 5 Tage Bildungsurlaub pro laufendem Kalenderjahr.* In diesem Zeitraum wird das Gehalt von Ihrem Arbeitgeber weitergezahlt. Voraussetzung dafür ist eine offizielle Anerkennung/Zertifizierung des Bildungsurlaubs in ihrem Heimat-Bundesland. Darüber hinaus muss der Bildungsurlaub beim Arbeitgeber per Formularvordruck beantragt werden.

Wir möchten Ihnen den Abschluss einer **Reiserücktritts- bzw. Reiseabbruchversicherung** empfehlen, sodass Sie sich ganz entspannt auf Ihren Bildungsurlaub freuen können.

2026

**BILDUNGSURLAUB AUF LANGEEOG:
GESUNDHEIT UND STRESSBEWÄLTIGUNG –
RESILIENT WERDEN DURCH DIE
MAGIE DES ATMENS**

Einfach mal durchatmen

So, 04.10.2026 - Do, 08.10.2026 4 Tage E74102 987,00 €
*Check-in: Sonntag | Kursbeginn: Montag

Leitung: **Friederike Rasch**, Ergotherapeutin und Yogalehrerin

2027

**BILDUNGSURLAUB IN BAD ROTHENFELDE:
DIE WECHSELJAHRE – ZWISCHEN
ERSCHÖPFUNG UND NEUER KRAFT**

Fundiertes Wissen, Austausch und praktische Methoden für mehr Gelassenheit, innere Stärke und berufliche Sicherheit

Mo, 01.02.2027 - Fr, 05.02.2027 5 Tage F74101 964,00 €

Leitung: **Kathrin Rahe**, Yogalehrerin und Wechseljahreberaterin

2027

**BILDUNGSURLAUB AUF WANGEROOGE:
GESUNDHEIT UND STRESSBEWÄLTIGUNG –
RESILIENT WERDEN DURCH DIE MAGIE DES
ATMENS**

Einfach mal durchatmen

So, 07.03.2027 - Do, 11.03.2027 4 Tage F74102 990,00 €
*Check-in: Sonntag | Kursbeginn: Montag

Leitung: **Friederike Rasch**, Ergotherapeutin und Yogalehrerin

2027

**BILDUNGSURLAUB AUF BORKUM:
LEBENSBALANCE**

Zufriedener und ausgeglichener durch den Alltag

So, 14.03.2027 - Do, 18.03.2027 4 Tage F74103 964,00 €
*Check-in: Sonntag | Kursbeginn: Montag

Leitung: **Marion Schulte**,
Tai-Chi - Instructor und Yogalehrerin (BDY/EYU)

**BILDUNGSURLAUB AUF SPIEKEROOG:
SELF CARE STATT BURNOUT:**

Mit neuer Balance zurück in die Kraft



Mo, 05.04.2027 - Fr, 09.04.2027 5 x F74104 1.074,00 €

Leitung: **Katja Wysotzki**,
Yoga-Therapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie
und Tanztherapeutin

**BILDUNGSURLAUB AUF LANGEEOG:
GANZHEITLICHE GESUNDHEITSPRÄVENTION
DURCH HALTUNG**

Alles was dem Rücken gut tut!

Mo, 26.04.2027 - Fr, 30.07.2027 5 x F74105 1.071,00 €

Leitung: **Desirée Wielers**, Physiotherapeutin,
Stressmanagementtrainerin und Qi Gong Trainerin

**BILDUNGSURLAUB AUF LANGEEOG:
GANZHEITLICHE GESUNDHEITSPRÄVENTION
DURCH HALTUNG**

Alles was dem Rücken gut tut!

So, 12.09.2027 - Fr, 17.09.2027 5 Tage F74106 1.208,00 €
*Check-in: Sonntag | Kursbeginn: Montag

Leitung: **Desirée Wielers**, Physiotherapeutin,
Stressmanagementtrainerin und Qi Gong Trainerin

**BILDUNGSURLAUB AUF SPIEKEROOG:
LICHT AUF RESILIENZ –
DIE SIEBEN SCHLÜSSEL AM MEER**

So, 26.09.2027 - Fr, 01.10.2027 5 Tage F74107 1.067,00 €
*Check-in: Sonntag | Kursbeginn: Montag

Leitung: **Marion Schulte**,
Tai-Chi - Instructor und Yogalehrerin (BDY/EYU)

**BILDUNGSURLAUB AUF LANGEEOG: GESUNDHEIT
UND STRESSBEWÄLTIGUNG – RESILIENT WERDEN
DURCH DIE MAGIE DES ATMENS**

Einfach mal durchatmen

Di, 12.10.2027 - Fr, 15.10.2027 4 Tage F74108 895,00 €

Leitung: **Friederike Rasch**, Ergotherapeutin und Yogalehrerin

**BILDUNGSURLAUB AUF NORDERNEY:
GANZHEITLICHE GESUNDHEITSPRÄVENTION
DURCH HALTUNG**

Alles was dem Rücken gut tut!

So, 24.10.2027 - Fr, 29.10.2027 5 Tage F74109 1.085,00 €
*Check-in: Sonntag | Kursbeginn: Montag

Leitung: **Desirée Wielers**, Physiotherapeutin,
Stressmanagementtrainerin und Qi Gong Trainerin

**BILDUNGSURLAUB AUF LANGEEOG:
LEBENSBALANCE**

Zufriedener und ausgeglichener durch den Alltag

Mo, 29.11.2027 - Fr, 03.12.2027 5 Tage F74110 1.015,00 €

Leitung: **Marion Schulte**,
Tai-Chi - Instructor und Yogalehrerin (BDY/EYU)





KULINARISCHE REISE



TREFFPUNKT KÜCHE – KOCHKURSE NACH WUNSCH

Im Kochstudio der FABI bieten wir Ihnen die Möglichkeit einen Kochkurs zu buchen, der auf Ihre persönlichen Wünsche abgestimmt ist. Hier können neben dem Termin, auch die Lebensmittel und die Dauer der Veranstaltung angepasst werden. Diese Art von Kochkursen richtet sich besonders an Firmen, Vereine und private Gruppen mit einer Teilnehmerzahl zwischen 10 und 12 Personen. Gerne erstellen wir Ihnen hierzu ein individuelles Angebot.

Tel: 0541/35868-0

E-Mail: stefanie.vallo@kath-fabi-os.de oder sabine.schmidt@kath-fabi-os.de

SUSHI, TAPAS, PASTA & STEAK ...

Zurzeit sind weitere Kochkurse in Planung. Schauen Sie regelmäßig auf unsere Homepage, ob noch etwas nach Ihrem „Gusto“ dabei ist.

Die detaillierten Kursbeschreibungen finden Sie auf www.kath-fabi-os.de.

Einzelne Kurse sind einfach zu finden, indem Sie die Kursnummer in die Suchmaske oben rechts auf der Website eingeben.

MEZZE – KLEINE VORSPEISEN, HÄPPCHEN, SNACKS



Mi, 19.08.26,	18.45 - 21.45 Uhr,	1 x	F84033	30,80 €
Do, 18.03.27,	18.45 - 21.45 Uhr,	1 x	F84034	30,80 €

typisch orientalisches, türkisches und griechisches

Leitung: Karin Gerbes, Hauswirtschaftsleiterin

PASTA PASTA TAGLIATELLE, RAVIOLI & CO



Mi, 02.09.26,	18.45 - 21.45 Uhr,	1 x	F84021	28,80 €
Mi, 03.03.27,	18.45 - 21.45 Uhr,	1 x	F84022	28,80 €

Leitung: Karin Gerbes, Hauswirtschaftsleiterin

*Essen ist ein Bedürfnis,
Genießen ist eine Kunst.*

(La Rochefoucauld)

BAGUETTE – FRISCH, KNUSPRIG & LECKER



Do, 17.09.26,	18.00 - 22.00 Uhr,	1 x	F84023	35,39 €
---------------	--------------------	-----	--------	---------

Leitung: Adrian Lovis Wagner, Koch

ASIATISCHE ROLLEN

japanische Sushi-Rollen, frische vietnamesische Sommerrollen und herzhaftes chinesisches Frühlingsrollen



Di, 29.09.26,	18.45 - 21.45 Uhr,	1 x	F84054	31,80 €
Mi, 26.05.27,	18.45 - 21.45 Uhr,	1 x	F84055	31,80 €

Leitung: Karin Gerbes, Hauswirtschaftsleiterin

BUDDHA BOWLS & CO.: KOCHKURS FÜR BUNTE BOWLS, ZUM SELBERMACHEN



Mo, 21.09.26,	18.00 - 21.00 Uhr,	1 x	F84014	31,80 €
Do, 20.05.27,	18.00 - 21.00 Uhr,	1 x	F84015	31,80 €

Leitung: Stefanie Köplin, Fachpraxislehrerin Hauswirtschaft

SAUERTEIG, KÄSE & CO. DIE REIFE-WERKSTATT



Mi, 30.09.26,	17.30 - 21.45 Uhr,	1 x	F84042	44,00 €
Mi, 24.02.27,	17.30 - 21.45 Uhr,	1 x	F84045	44,00 €

Leitung: Asgard Knehans-Gläser, Wirtschaftsingenieurin Lebensmittelproduktion

TAPAS – SPANISCHE HÄPPCHEN-VIELFALT



Mo, 29.09.26,	18.45 - 21.45 Uhr,	1 x	F84005	31,80 €
Mo, 18.01.27,	18.45 - 21.45 Uhr,	1 x	F84006	31,80 €

Leitung: Borja Baragaño Prieto, Landestypischer Küchenexperte

STEAKGENUSS AUF HÖCHSTEM NIVEAU: DAS PERFEKTE STEAK ANBRATEN

Do, 01.10.26,	18.00 - 22.00 Uhr,	1 x	F84025	42,39 €
Do, 04.03.27,	18.00 - 22.00 Uhr,	1 x	F84026	42,39 €

Leitung: Adrian Lovis Wagner, Koch

**NORDSPANISCHE KÜCHE –
ENTDECKE DIE VIelfALT DES
SPANISCHEN NORDENS**



Mo, 05.10.26, 18.45 - 21.45 Uhr, 1 x F84001 31,80 €
Do, 18.02.27, 18.45 - 21.45 Uhr, 1 x F84002 31,80 €

Leitung: Borja Baragaño Prieto, Landestypischer Küchenexperte

**INDISCHE KÜCHE –
MEHR ALS CURRY UND KURKUMA**



Do, 29.10.26, 18.45 - 21.45 Uhr, 1 x F84030 28,80 €

Leitung: Karin Gerbes, Hauswirtschaftsleiterin

**VEGETARISCHE KÜCHE SPANIENS –
TORTILLAS, EMPANADAS & CO.**



Mi, 18.11.26, 18.45 - 21.45 Uhr, 1 x F84003 28,80 €
Mo, 24.05.27, 18.45 - 21.45 Uhr, 1 x F84004 28,80 €

Leitung: Borja Baragaño Prieto, Landestypischer Küchenexperte

**TRÜFFEL & PRALINEN: SÜSSE VERFÜHRUNGEN
SELBST GEMACHT – VIELLEICHT EIN SCHÖNES
WEIHNACHTSGESCHENK?**

Mi, 02.12.26, 18.00 - 21.00 Uhr, 1 x F84007 33,80 €
Mi, 17.03.27, 18.00 - 21.00 Uhr, 1 x F84008 33,80 €

Leitung: Anastasia Merklinger, Konditormeisterin

**FISCHGENUSS PUR –
SCHNELL, RAFFINIERT, LECKER ...**

Mi, 07.10.26, 18.00 - 21.00 Uhr, 1 x F84010 36,80 €
Mo, 15.02.27, 18.00 - 21.00 Uhr, 1 x F84011 36,80 €

Leitung: Stefanie Köplin, Fachpraxislehrerin Hauswirtschaft

**GEBURTSTAGSTORTEN SELBER MACHEN
DIE ÜBERRASCHUNG FÜR JEDEN GEBURTSTAG**

Mi, 04.11.26, 18.00 - 22.00 Uhr, 1 x F84043 37,39 €

Leitung: Anastasia Merklinger, Konditormeisterin

**ZUCKERGUSS UND ENGELSSTAUB -
HIMMLISCHE BACKREZEPTE FÜR DIE
WEIHNACHTSZEIT**

Fr, 27.11.26, 18.45 - 21.45 Uhr, 1 x F84035 26,80 €

Leitung: Karin Gerbes, Hauswirtschaftsleiterin

BROT & ZEIT – DAS BROTBÄCKSEMINAR

Sa, 16.01.27 und
So, 17.01.27 10.00 - 16.00 Uhr, 2 x F84028 91,20 €

Leitung: Adrian Lovis Wagner, Koch

**STREETFOOD AUS MEXIKO
TACOS, TORTILLAS & CO.**



Mo, 26.10.26, 18.00 - 21.00 Uhr, 1 x F84057 33,80 €
Fr, 26.02.27, 18.00 - 21.00 Uhr, 1 x F84058 33,80 €

Leitung: Nadja Teege & Daniel Tatewari, Profikoch aus Mexiko

**SOPAS DE MÉXICO
MEXIKANISCHE
SUPPENKLASSIKER**



Sa, 07.11.26, 18.00 - 21.00 Uhr, 1 x F84059 33,80 €
Mo, 26.04.27, 18.00 - 21.00 Uhr, 1 x F84060 33,80 €

Leitung: Nadja Teege & Daniel Tatewari, Profikoch aus Mexiko

**NACHTISCHE FÜR DIE WINTERZEIT:
HOT BROWNIE, BRATAPFEL-MANDEL-
TRAUM & CO**

Fr, 27.11.26, 18.00 - 21.00 Uhr, 1 x F84048 31,80 €

Leitung: Mirko Gooße, Hobbykoch

**BROWNIES, COOKIES, WINDBEUTEL & CO. –
LECKERE KLEINIGKEITEN BACKEN**

Mi, 20.01.27, 18.00 - 21.00 Uhr, 1 x F84044 33,80 €

Leitung: Anastasia Merklinger, Konditormeisterin

**DIE FERMENTIER-WERKSTATT
FERMENTIEREN VON GEMÜSE –
AKTUELL UND GESUND**



Mi, 28.10.26, 17.30 - 21.15 Uhr, 1 x F84039 46,00 €
Mi, 27.01.27, 17.30 - 21.15 Uhr, 1 x F84040 46,00 €

Leitung: Asgard Knehans-Gläser,
Wirtschaftsingenieurin Lebensmittelproduktion

**WEIHNACHTSGESCHENKE AUS DER KÜCHE –
MIT LIEBE SELBST GEMACHT**

Mi, 16.11.26, 18.00 - 21.00 Uhr, 1 x F84012 33,80 €

Leitung: Stefanie Köplin, Fachpraxislehrerin Hauswirtschaft

**SALSAS DE MÉXICO
FRISCH UND SELBST GEMACHT**



Sa, 28.11.26, 18.00 - 21.00 Uhr, 1 x F84061 33,80 €
Fr, 18.06.27, 18.00 - 21.00 Uhr, 1 x F84062 33,80 €

Leitung: Nadja Teege & Daniel Tatewari, Profikoch aus Mexiko

**SUPPEN & EINTÖPFE – WÄRMENDE
GERICHTE IN DER KALTEN JAHRESZEIT**

Mi, 17.02.27, 18.45 - 21.45 Uhr, 1 x F84032 28,80 €

Leitung: Karin Gerbes, Hauswirtschaftsleiterin

**BROTZEIT MIT
BROT AUS ALLER WELT**

Fr, 19.02.27, 18.00 - 22.00 Uhr, 1 x F84024 37,39 €

Leitung: Adrian Lovis Wagner, Koch

**INDISCHE KÜCHE 2.0 –
EIN KURS FÜR ALLE, DIE
INDISCHES ESSEN LIEBEN**



Di, 09.03.27, 18.45 - 21.45 Uhr, 1 x F84031 28,80 €
Doi, 01.07.27, 18.45 - 21.45 Uhr, 1 x F84038 28,80 €

Leitung: Karin Gerbes, Hauswirtschaftsleiterin

HEUTE IST KNÖDELTAG!

Mo, 15.03.27, 18.00 - 21.00 Uhr, 1 x F84017 30,80 €

Leitung: Stefanie Köplin, Fachpraxislehrerin Hauswirtschaft

**CORAZÓN Y COCINA
ROMANTISCHER
MEXIKANISCHER DINNERABEND**



Fr, 19.03.27, 18.00 - 21.00 Uhr, 1 x F84064 33,80 €

Leitung: Nadja Teege & Daniel Tatewari, Profikoch aus Mexiko

**MEHR LEICHTIGKEIT IN DER
FAMILIENKÜCHE –
MIT CHATGPT ZU NEUEN IDEEN.**



Mo, 19.04.27, 18.00 - 21.00 Uhr, 1 x F84056 31,80 €

Mahlzeiten einfacher planen, Zutaten clever nutzen und stressfreier kochen

Leitung: Mirko Gooße, Hobbykoch

**PIZZA
RÖMISCH & NEAPOLETANISCH**



Mi, 21.04.27, 18.00 - 22.00 Uhr, 1 x F84027 39,39 €

Leitung: Adrian Lovis Wagner, Koch

**FRISCH & LEICHT
FRÜHLINGSKÜCHE ZUM GENIESSEN**



Do, 29.04.27, 18.45 - 21.45 Uhr, 1 x F84037 28,80 €

Leitung: Karin Gerbes, Hauswirtschaftsleiterin

**TACO-PARTY
FÜR PAPAS UND KINDER**



Fr, 21.05.27, 18.00 - 21.00 Uhr, 1 x F84063 33,80 €

Leitung: Nadja Teege & Daniel Tatewari, Profikoch aus Mexiko

**STREETFOOD
GUA BAO, TACOS & CO.**



Fr, 28.05.27, 18.00 - 22.00 Uhr, 1 x F84029 37,39 €

Leitung: Adrian Lovis Wagner, Koch

**DIE EINMACH-WERKSTATT
TRADITION TRIFFT TREND**



Do, 03.06.27, 17.30 - 21.15 Uhr, 1 x F84041 36,00 €

Leitung: Asgard Knehans-Gläser,
Wirtschaftsingenieurin Lebensmittelproduktion

**KINDGERECHT KOCHEN
MIT UNTERSTÜTZUNG VON CHATGPT**



Mi, 16.06.27, 18.00 - 21.00 Uhr, 1 x F84049 31,80 €

Gesunde, einfache und alltagstaugliche Ideen für Familien mit Kleinkindern

Leitung: Mirko Gooßen, Koch

**GESCHENKE AUS DER KÜCHE
MIT LIEBE SELBST GEMACHT**

Mo, 05.07.27, 18.00 - 21.00 Uhr, 1 x F84013 33,80 €

Leitung: Stefanie Köplin, Fachpraxislehrerin Hauswirtschaft



**KOCHEN
IM
CLUB**

KOCHEN IM CLUB

Sie möchten sich in regelmäßigen Abständen zum Kochen treffen und sind auf der Suche nach einem Kochclub? Ob alleine oder als Gruppe, sprechen Sie uns an. Wir werden für Ihre Wünsche und Vorstellungen die passende Lösung finden!

Tel: 0541/35868-0

E-Mail: stefanie.vallo@kath-fabi-os.de oder
sabine.schmidt@kath-fabi-os.de



**MÄNNERKUCHCLUB
JEDEN 2. MONTAG IM MONAT**

Mo, 10.08.26, 18.00 - 21.00 Uhr, 12 x F85001 196,80 €

Leitung: Carola Ostendorf, Hauswirtschafterin

**KOCHCLUB FÜR MÄNNER UND FRAUEN
JEDEN 1. DIENSTAG IM MONAT**

Di, 01.09.26, 18.00 - 21.00 Uhr, 9 x F85002 147,60 €

Leitung: Adrian Lovis Wagner, Koch

**KOCHCLUB FÜR KINDER UND JUGENDLICHE
AB 9 JAHREN
JEDEN 2. DIENSTAG IM MONAT**

Di, 08.09.26, 15.30 - 18.30 Uhr, 4 x F85003 85,60 €

Leitung: Anastasia Merklinger, Konditormeisterin, Hobbyköchin

**KOCHCLUB FÜR KINDER UND JUGENDLICHE
AB 9 JAHREN
JEDEN 2. DIENSTAG IM MONAT**

Di, 09.02.27, 15.30 - 18.30 Uhr, 4 x F85006 85,60 €

Leitung: Anastasia Merklinger, Konditormeisterin, Hobbyköchin

**MÄNNERKUCHCLUB
JEDEN 3. DIENSTAG IM MONAT;
AUF 8 TN BEGRENZT**

Di, 18.08.26, 18.30 - 21.30 Uhr, 8 x F85004 164,00 €

Leitung: Karin Marx, Hobbyköchin

**MÄNNERKUCHCLUB
JEDEN 4. DIENSTAG IM MONAT**

Di, 25.08.26, 18.00 - 21.00 Uhr, 9 x F85011 147,50 €

Leitung: Adrian Lovis Wagner, Koch

**MÄNNERKUCHCLUB
JEDEN 2. DONNERSTAG IM MONAT**

Do, 13.08.26, 18.00 - 21.00 Uhr, 11 x F85007 180,40 €

Leitung: Anastasia Merklinger, Konditormeisterin, Hobbyköchin

**MÄNNERKUCHCLUB
JEDEN 4. DONNERSTAG IM MONAT**

Do, 20.08.26, 18.30 - 21.30 Uhr, 8 x F85008 131,20 €

Leitung: Asgard Knehans-Gläser, Wirtschaftsingenieurin Lebensmittelproduktion

**MÄNNERKUCHCLUB
JEDEN 1. FREITAG IM MONAT**

Fr, 04.09.26, 18.30 - 21.30 Uhr, 8 x F85009 131,20 €

Leitung: Lennard Kersting, Hobbykoch

**MÄNNERKUCHCLUB
JEDEN 2. FREITAG IM MONAT**

Fr, 14.08.26, 18.00 - 21.00 Uhr, 10 x F85010 164,00 €

Leitung: Florian Tutt, Projektleiter Hochschule



**Koordinierungsstelle
Frau & Betrieb e.V.**
Für die Frauen. Für die Betriebe.

Unser Ziel

**Die Förderung der beruflichen
Weiterentwicklung von Frauen**

Dazu bieten wir individuelle Beratungen,
gezielte Workshops und enge Betriebs-
kontakte im Verbund Frau & Betrieb e. V.
an.

- Beruflicher Wiedereinstieg
- Fragen zu Elternzeit/Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- Hilfestellungen bei Bewerbungsunterlagen und -strategien
- Berufliche Neuorientierung/Arbeitsmarktsituation

Haben Sie Fragen? Sprechen Sie uns an!



Koordinierungsstelle
Frau & Betrieb e.V.
Natruper-Tor-Wall 2 A
49076 Osnabrück
Tel. 0541 323-2930
info@frau-und-betrieb-os.de



Kofinanziert von der Europäischen Union




FORTBILDUNGEN
QUALIFIZIERUNG
EHRENAMT

Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte
in Tageseinrichtungen für Kinder

Fortbildungen für pädagogische
Fachkräfte in der Kindertagespflege

Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte
und Mitarbeitende in kooperativen Horten
und in Ganztagsangeboten der Grundschulen

Bildung und Begleitung im Ehrenamt





Unsere Fortbildungen finden in Kooperation mit dem Fachbereich Tageseinrichtungen für Kinder des Caritasverbandes der Diözese Osnabrück statt.

Natürlich sind die Fortbildungen für alle Träger offen.

Vollständige Ausschreibungen:
im Sonderdruck Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte
2026/2027 oder www.kath-fabi-os.de

Bitte beachten Sie unsere AGB für Fortbildungen
Kostenfreie Abmeldung spätestens bis 14 Tage
vor Kursbeginn!

Die detaillierten Kursbeschreibungen finden Sie auf
www.kath-fabi-os.de



↓ FORTBILDUNGEN FÜR PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE IN TAGESEINRICHTUNGEN FÜR KINDER

Kursnummer	Kurstitel	Leistung	Termin & Uhrzeit	Gebühr	Beginn
F13107	Großer Löwe – starke Maus Qualifizierung für päd. Fachkräfte	Sabine Schmidt, Dipl. Sozialpädagogin, Coach	1x, 09.00 - 16.00 Uhr	178,00 €	Di, 06.10.2026
F54301	AD(H)S in Tageseinrichtungen für Kinder * Was tun?	Doris Morzeck-Groten, Dipl. Sozialpädagogin, Elterntainerin	1x, 09.00 - 16.00 Uhr	115,00 €	Mi, 07.10.2026
F54319	Einführung in die ICF-CY Internationale Klassifikation der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit - Kindheit und Jugend	Christian Flohre, B.A. Heilpädagogik und Mentoring,	1x, 14.00 - 17.00 Uhr	49,00 €	Do, 08.10.2026
F54300	Auf Augenhöhe * Wirksame Elterngespräche kooperativ und lösungs- orientiert führen	Marianne Landwehr, Dipl. Sozialpädagogin, Supervisorin, Systemische Familienberaterin	zwei aufeinander folgende Tage 09.00 - 16.30 Uhr	204,00 €	Mo, 26.10.2026
F54339	Praxisreflexion (und mehr) für heilpädagogische Fachkräfte Die eigene Weiterentwicklung in den Blick nehmen	Nadine Gertken, Heilpädagogin und Mentoring, Entwicklungs- psychologische Beraterin, Erzieherin	5x, 15.00 - 17.00 Uhr weitere Termine: 25.11.2026, 20.01.2027, 17.02.2027, 07.04.2027	215,00 €	Mi, 28.10.2026
F54404	Glitzer, Glitzer * Ein Werkstattseminar über Metall und Glanz	Michael Fink, Kunstpädagoge, Fachbuch-Autor, Fortbildner	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	145,00 €	Mi, 28.10.2026
F54316	Beobachtung und Dokumentation in der KiTa und Krippe * Portfolio und Bildungs- und Lerngeschichten	Martina de Vries, Dipl. Sozialarbeiterin, Kita-Leiterin, Prozessbegleiterin	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	133,50 €	Mo, 02.11.2026
F54309	Meilensteine der kindlichen Sprachentwicklung * Von den ersten Lauten bis zur Kommunikation	Michael Winkler, Logopäde	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	128,50 €	Mi, 04.11.2026
F54000	Sexueller Missbrauch – Prävention gegen sexualisierte Gewalt in Krippe und KiTa * Schulung nach § 8a Kindeswohlgefährdung	Koordinationsstelle Prävention, Bistum Osnabrück	1x, 15.00 - 18.00 Uhr	39,00 €	Mo, 09.11.2026
F54302	„Die unsichtbare Last“ * Begleitung von Kindern psychisch kranker Eltern in Kindertageseinrichtungen	Helga Reekers, Dipl. Sozialpädagogin, Systemische Supervisorin, Fach- pädagogin für Psychotraumatologie	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	128,50 €	Di, 10.11.2026

Kursnummer	Kurstitel	Leistung	Termin & Uhrzeit	Gebühr	Beginn
F54323	Gefühlsstarke Kinder liebevoll begleiten * Sicherheit im Umgang mit starken Gefühlen auch im turbulenten KiTa-Alltag	Susanne Binder, Master of Education, Coach für Gefühlsstärke Marita Rekers, Erzieherin, zert. Elternbegleiterin	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	150,00 €	Mo, 16.11.2026
F54604	Mit innerer und äußerer Balance zu mehr Ruhe und Gelassenheit * Praktische Übungen in den KiTa-Alltag integrieren	Annette Ahlers, Neurophysiologi- sche Entwicklungsförderin DGNE, Motopädagogin akm ®, Linkshänderberaterin	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	133,50 €	Di, 17.11.2026
F54308	„Verständigung im Handumdrehen“ * Kommunikation und Sprachentwicklung mit Gesten und Handzeichen für Kinder U3 und Ü3	Katharina Schütze, Ergotherapeutin BC, Baby und Zwergensprache	1x, 09.00 - 16.00 Uhr	139,50 €	Mi, 18.11.2026
F54400	„Die Wundertüte“ * Eine Werkstatt für Sinnes- und Wahrnehmungsspiele in Verbindung mit elementarer musikalischer Arbeit	Gabriele Thober, Musikpädagogin, Bewegungspädagogin	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	113,00 €	Do, 19.11.2026
F54343	Entwicklung unter verschiedenen Startbedingungen* Pädagogische Perspektiven auf Frühgeburtlichkeit, FASD und unterschiedliche Entwicklungsverläufe	Nicole Schwieters, Heilpädagogin B.A., Systemische Beraterin (DGSF)	1x, 09.00 - 16.00 Uhr	134,00 €	Fr, 20. 11.2026
F54334	KiTa – inklusiv: Wie kann ich allen gerecht werden? Umgang mit vielfältigen Bedürfnissen in Krippe und Kita	Julia Horstmann, Heilpädagogin, Erzieherin, Multiplikatorin für Kinderperspektiven	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	130,00 €	Mo, 23.11.2026
F54327	Wut – Wenn das Rumpelstilzchen tanzt * Kompetent im Umgang mit kindlicher Wut	Marianne Oshege, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	130,00 €	Di, 24.11.2026
F54601	„Yoga-Zauber für Kinder“ * Einführung ins „Yoga für Kinder“ für pädagogische Fachkräfte	Katja Werries, Kursleiterin der DGBM, Psychologische Psychotherapeutin	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	121,00 €	Do, 26.11.2026
F54338	Verhalten der Kinder verstehen * Neue Handlungsfähigkeit gewinnen	Nadine Gertken, Heilpädagogin und Mentoring, Entwicklungs- psychologische Beraterin, Erzieherin	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	130,00 €	Mi, 13.01.2027
F54320	Individuelle Entwicklungspläne in der Praxis Ein modernes Konzept zur ICF - basierten Förderplanung	Christian Flohre, B.A. Heilpädagogik und Mentoring,	1x, 14.00 - 18.00 Uhr	59,00 €	Do, 14.01.2027
F54337	Digitale Kommunikation in der Kita Sicher, professionell und praxisnah	Marie-Theres Brink, Marketing, Social Media und Kommunikation, Dom-Medien	1x, 09.00 - 16.00 Uhr	148,50 €	Di, 19.01.2027
F54408	Mit Musik durch die „fünf“ Jahreszeiten * Altersgerechtes Musizieren für Kinder von 0 - 3 Jahren	Veronika Hoffstädt, Erzieherin, Musikpädagogin	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	110,00 €	Mi, 20.01.2027
F54600	Den Rücken schonen * Fit mit Kindern	Inez Wichmann, Dipl.Religions- pädagogin, Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	113,00 €	Do, 21.01.2027
F54333	„Hier fühle ich mich sicher“ Strategien zum Kinderschutz im KiTa-Alltag	Julia Horstmann, Heilpädagogin, Erzieherin, Multiplikatorin für Kinderperspektiven	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	130,00 €	Mo, 25.01.2027
F54303	Gelingende Zusammenarbeit zwischen Eltern und KiTa* Gelassen kommunizieren, Konflikte lösen, Kinder stärken	Helga Reekers, Dipl. Sozialpädagogin, Systemische Supervisorin, Fachpädagogin für Psychotraumatologie	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	128,50 €	Di, 26.01.2027
F31001	„Gott bewegt uns“ * Kinder spielen, tanzen, singen und trommeln von Gott	Markus Hoffmeister, Spielpädagoge, Musiker, Dipl. Theologe, Theaterpädagoge, Trommelerzähler	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	120,00 €	Mi, 27.01.2027

Kursnummer	Kurstitel	Leistung	Termin & Uhrzeit	Gebühr	Beginn
F54602	Fit for work * Gesund im Beruf durch Methoden der Achtsamkeit, Resilienz und Stressverarbeitung	Katja Werries, Kursleiterin der DGBM, Psychologische Psychotherapeutin	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	121,00 €	Do, 28.01.2027
F13505	FuN Familie & FuN Start in die Schule Qualifizierung für Erzieher*innen, Lehrer*innen und andere päd. Fachkräfte; Infos: www.fun-fortbildungen.de	Sabine Schmidt, Dipl. Sozialpädagogin, Coach	4x 09.00-16.30 Uhr	430 €	08./09.02. & 11./12.02.2027
F54342	Selbstreflexion, eigene Erfahrungen & wie ist das mit dem Bauchgefühl * Professionelle Rolle und Identität als pädagogische Fachkraft	Anja Cantzler, Weiterbildnerin, Coach, Supervisorin	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	93,50 €	Mi, 10.02.2027
F54201	Teamtage mit Pfiff – erfrischend, wirksam, anders Eine Fortbildung für Führungskräfte in KiTas	Kerstin Schalles, Coaching, Beraterin, Fortbildungsreferentin für Kindertageseinrichtungen	zwei aufeinander folgende Tage 09.00 - 16.00 Uhr	257,00 €	Do, 11.02.2027 und Fr, 12.02.2027
F54318	Ehrlich oder nett sein? – Es geht auch beides! * Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg	Sophia Kumpmann, Mediatorin, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation	zwei aufeinander folgende Tage 1x, 09.00 - 16.00 Uhr	267,00 €	Di, 16.02.2027 und Mi, 17.02.2027
F54306	Entwicklungsschritte bewegt begleiten * Psychomotorik in Kindertageseinrichtungen	Dr. Fiona Martzy, Mitarbeiterinnen des Institutes "Bewegte Kindheit"	1x, 9.00 - 16.30 Uhr	128,50 €	Do, 18.02.2027
F54311	Kindgerechte Medienbildung Chancen, Herausforderungen und Praxisimpulse für den KiTa-Alltag	Michaela Kruse, Erziehungswissenschaftlerin, Kunstpädagogin	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	131,00 €	Fr, 19.02.2027
F54317	Miteinander statt nebeneinander – gelingende Elternarbeit in der KiTa * Elternarbeit zwischen Nähe, Distanz und Dialog	Martina de Vries, Dipl. Sozialarbeiterin, Kita-Leiterin, Prozessbegleiterin	zwei aufeinander folgende Tage 09.00 - 16.30 Uhr	262,00 €	Mo, 22.02.2027 und Di, 23.02.2027
E54330	Neurophysiologische Entwicklungsverzögerung - Persistierende frühkindliche Reflexe * Praxisorientierte Fortbildung	Annette Ahlers, Neurophysiologische Entwicklungsförderin DGNE, Motopädagogin akm®, Linkshänderberaterin	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	133,50 €	Mi, 24.02.2027
F54332	Worte mit Wirkung * Achtsam sprechen in KiTa, Krippe und KTP	Julia Horstmann, Heilpädagogin, Erzieherin, Multiplikatorin für Kinderperspektiven	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	130,00 €	Mi, 24.02.2027
F54307	Autismus-Spektrum-Störung (ASS) im Kindergarten * Fortbildung für pädagogische Fachkräfte in Krippe und Kita	Andrea Raßfeld, Heilpädagogin, Autismus Therapeutin, Therapeutische Leitung Autismus Therapiezentrum, Heilpädagogische Hilfe Osnabrück	1x, 9.00 - 16.00 Uhr	140,00 €	Do, 25.02.2027
F54340	Ressourcenorientierte Entwicklungsbegleitung Diagnostik verstehen – sicher handeln im (Integrativen) Kita-Alltag	Nicole Schwieters, Heilpädagogin B.A., Systemische Beraterin (DGSG)	1x, 09.00 - 16.00 Uhr	134,00 €	Mo, 01.03.2027
F54335	Wenn Kinder trauern * Handlungssicherheit für pädagogische Fachkräfte	Katrin See, Dipl.-Sozialpädagogin, Trauerbegleiterin, Bildungs- und Kompetenzberaterin	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	110,00 €	Di, 02.03.2027
F54403	Die Nebenbei-Experimentierer oder was ist eine spontane Lernumgebung	Pit Brüssel, Künstler, Musiker, Kunstpädagoge, Fortbildner, Fachbuch-Autor	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	136,50 €	Mi, 03.03.2027
F54402	Malerei unter Drei * Farbabenteuer im Kinderatelier	Pit Brüssel, Künstler, Musiker, Kunstpädagoge, Fortbildner, Fachbuch-Autor	zwei aufeinander folgende Tage 09.00 - 16.30 Uhr	269,00 €	Do, 04.03.2027 und Fr, 05.03.2027
F54325	Klare Grenzen – sichere Kinder – starke Fachkräfte Handlungssicherheit im KiTa-Alltag bei gefühlsstarken und grenzüberschreitenden Kindern (3 – 6 Jahre)	Susanne Binder, Master of Education, Coach für Gefühlsstärke Marita Rekers, Erzieherin, zert. Elternbegleiterin	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	150,00 €	Mo, 08.03.2027

Kursnummer	Kurstitel	Leistung	Termin & Uhrzeit	Gebühr	Beginn
F54405	Willkommen im Minitheater * Ideen für Koffertheater, Schuhkartonbühnen und Bilderbuch-Kino	Michael Fink, Kunstpädagoge, Fachbuch-Autor, Fortbildner	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	145,00 €	Di, 09.03.2027
F54407	Gitarre lernen: Kinderlieder begleiten leicht gemacht * Grundkurs für Anfänger*innen oder mit geringen Vorkenntnissen	Veronika Hoffstädt, Erzieherin, Musikpädagogin	4x, 18.30 - 20.00 Uhr weitere Termine: 17.03., 07.04. und 14.04.2027	80,00 €	Mi, 10.03.2027
F54401	„Da ist Musik drin“ * Bilderbücher und ihr musikalisches Potential	Gabriele Thober, Musikpädagogin, Bewegungspädagogin	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	113,00 €	Do, 11.03.2027
F54605	„Stimmbewusst statt heiser“ Stimmgesundheit im KiTa-Alltag und singen mit Kindern	Deborah Manzeck, Heilpädagogin B.A., Musikerziehung B.A.	1x, 16.00 - 19.15 Uhr	52,50 €	Di, 16.03.2027
F54304	Kinderängste verstehen und achtsam begleiten * „Wenn Angst zu viel Macht gewinnt“	Helga Reekers, Dipl. Sozialpädagogin, Systemische Supervisorin, Fachpädagogin für Psychotraumatologie	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	128,50 €	Mi, 17.03.2027
F54321	Den ICF-basierten Entwicklungs- und Teilhabebericht schreiben Für alle Fachkräfte, die mit der Berichtsvorlage von Stadt und Landkreis Osnabrück arbeiten	Christian Flohre, B.A. Heilpädagogik und Mentoring,	1x, 14.00 - 17.00 Uhr	49,00 €	Do, 18.03.2027
F54603	Ruheinseln im KiTa-Alltag * Kindgerechte Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken	Katja Werries, Kursleiterin der DGBM, Psychologische Psychotherapeutin	Do, 18.03.2027 1x, 09.00 - 16.30 Uhr ein weiterer Termin: Do, 22.04.2027 1x, 09.00 - 13:00 Uhr	160,00 €	Do, 18.03.2027 und Do, 22.04.2026 halbtags
F54336	Entwicklungsberichte schreiben für Einsteiger*innen * in der Kindertagesstätte	Ulrike Lindner, Fachbuchautorin, Dipl.-Kommunikationswirtin	1x, 09.00 - 16.00 Uhr	140,00 €	Mo, 05.04.2027
F31002	Welch ein Gewimmel unter dem Himmel? Mit Tieren der Bibel auf dem Weg	Maria Steinfort, Trainerin Kett-Pädagogik	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	128,50 €	Do, 08.04.2027
F54310	Hören, Hörverarbeitung und Sprachentwicklung * Hörprobleme früh erkennen, richtig handeln	Michael Winkler, Logopäde	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	128,50 €	Di, 13.04.2027
F54329	Crash-Kurs-Krippe / Kindertagespflege * Grundlagen für die Arbeit mit Kindern unter 3 Jahren	Annette Drüner, Dipl. Sozialpädagogin, Coach, Erzieherin	zwei aufeinander folgende Tage 09.00 - 16.00 Uhr	270,00 €	Do, 15.04.2027 und Fr, 16.04.2027
F54410	Sicherheit und Flexibilität im pädagogischen Handeln Kreative Gestaltungsprozesse als Möglichkeitsraum	Dr. Kathrin Borg-Tibucy, M.A. Erziehungswissenschaft, M.A. Kunstpädagogin	1x, 09.00 - 16.00 Uhr	143,50 €	Mo 19.04.2027
F54001	Sexueller Missbrauch – Prävention gegen sexualisierte Gewalt in Krippe und KiTa * Schulung nach § 8a Kindeswohlgefährdung	Koordinationsstelle Prävention, Bistum Osnabrück	1x, 15.00 - 18.00 Uhr	39,00 €	Di, 20.04.2027
F54409	Musik als Brücke zwischen den Kulturen * Entwicklungsförderung durch internationale Lieder, Tänze und Bewegungsspiele	Veronika Hoffstädt, Erzieherin, Musikpädagogin	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	110,00 €	Mi, 21.04.2027
F13502	FuN Baby Grundausbildung für pädagogische Fachkräfte Kostenlos für Teilnehmende aus dem LK Osnabrück Infos: www.fun-fortbildungen.de	Sabine Schmidt, Dipl. Sozialpädagogin, Coach	4x, 09.00 - 16.30 Uhr	430,00 €	Mi, 21. / Do, 22.04.27 und Di, 25. / Mi, 26.05.27
F54324	Gefühlsstarke Kinder liebevoll begleiten * Sicherheit im Umgang mit starken Gefühlen auch im turbulenten KiTa - Alltag	Susanne Binder, Master of Education, Coach für Gefühlsstärke Marita Rekers, Erzieherin, zert. Elternbegleiterin	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	150,00 €	Mo, 26.04.2027



Kursnummer	Kurstitel	Leistung	Termin & Uhrzeit	Gebühr	Beginn
F54328	Klären statt vermeiden * Konflikte ansprechen und konstruktiv gestalten	Marianne Oshege, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	130,00 €	Mi, 28.04.2027
F54200	„Fest im Sattel“ statt „zwischen den Stühlen“ Die Aufgabe der Stellvertretung leben und gestalten	Kerstin Schalles, Coaching, Beraterin, Fortbildungsreferentin für Kindertageseinrichtungen	zwei aufeinander folgende Tage 09.00 - 16.00 Uhr	257,00 €	Mo, 03.05.2027 und Di, 04.05.2027
F54412	Kartonwerkstatt Gestalten mit Kindern von 3 - 6 Jahren	Claudia Schlörb, Tagesmutter, Fachkraft für frühkindliche Entwicklungsberatung, Entspannungstrainerin für Kinder	1x, 14.00 - 17.15 Uhr	63,00 €	Mo, 10.05.2027
F54312	Elterngespräche mit Herz und Verstand * „Schwierige“ Themen überzeugend ansprechen	Bettina Theissen, Autorin, Schauspielerin, Weiterbildungsmanagerin	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	134,50 €	Di, 11.05.2027
F54313	Das geht zu weit – Respektlosigkeit begegnen * Umgang mit Angriffen, selbstbewusst Grenzen setzen, Techniken sich zu distanzieren und zu schützen	Bettina Theissen, Autorin, Schauspielerin, Weiterbildungsmanagerin	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	134,50 €	Mi, 12.05.2027
F54315	Angsthasen? Kraftmeier? Kleine Held*innen? * Selbstvertrauen spielerisch fördern.	Bettina Theissen, Autorin, Schauspielerin, Weiterbildungsmanagerin	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	134,50 €	Do, 13.05.2027
F54322	Particards (ICF- CY Version) Eine einfache Methode, um Kinder aktiv in die (ICF- basierte) Förderplanung einzubeziehen	Christian Flohre, B.A. Heilpädagogik und Mentoring,	1x, 14.00 - 17.00 Uhr	49,00 €	Do, 20.05.2027
F54341	Lernraum Spiel * Spielprozesse von Kindern sensibel begleiten	Nicole Schwieters, Heilpädagogin B.A., Systemische Beraterin (DGSG)	1x, 09.00 - 16.00 Uhr	134,00 €	Fr, 21.05.2027
F54326	Sexualpädagogik in der KiTa Kinder stärken und begleiten	Julia Jostwerth, Sexualpädagogin, Dipl. Sozialpädagogin, Referentin Koordinationsstelle Prävention sex. Gewalt, Bistum Osnabrück,	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	126,50 €	Di, 25.05.2027
F54406	Wut tut gut! * Kreativer Umgang mit einem unbeherrschten Gefühl	Michael Fink, Kunstpädagoge, Fachbuch-Autor, Fortbildner	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	145,00 €	Mi, 26.05.2027
F54305	Trauma- und bindungssensibles Arbeiten in der KiTa Auswirkungen von Bindungserfahrungen auf die Arbeit in der Kindertagesstätte	Helga Reekers, Dipl. Sozialpädagogin, Systemische Supervisorin, Fachpädagogin für Psychotraumatologie	zwei aufeinander folgende Tage 9:00 - 16:30 Uhr	253,00 €	Di, 01.06.2027 und Mi, 02.06.2027
F54331	Regulation und Co-Regulation * Kinder die nicht zu erreichen sind!?	Annette Drüner, Dipl. Sozialpädagogin, Coach, Erzieherin	zwei aufeinander folgende Tage 09.00 - 16.00 Uhr	270,00 €	Do, 03.06.2027 und Fr, 04.06.2027
F13503	Fun Kleinkind & FuN Start in die KiTa (Zusatzqualifizierung) Kostenlos für Teilnehmende aus dem LK Osnabrück!	Sabine Schmidt, Dipl. Sozialpädagogin, Coach	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	150,00 €	Mi, 09.06.2027



Grundsätzlich sind die Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte aller Träger offen. Die Fortbildungen für Mitarbeiter*innen in Tageseinrichtungen für Kinder finden in Kooperation mit dem Caritasverband für die Diözese Osnabrück, statt. Das Familien- und Kinderservicebüro der Stadt Osnabrück ermöglicht den Fachkräften in der Kindertagespflege die Teilnahme an einigen Fortbildungen im Bereich F54000 ff und übernimmt die Kosten. Diese Fortbildungen sind mit einem Sternchen * gekennzeichnet. Bitte beachten Sie: Es gelten die An- und Abmeldebedingungen der Kath. FABI für die Fachbereiche 54000 (Berufliche Fortbildungen)! **Eine kostenfreie Abmeldung muss bis 14 Tage vor Kursbeginn schriftlich erfolgen!**

Bitte beachten Sie unsere AGBs für Fortbildungen.
Kostenfreie Abmeldung spätestens 14 Tage vor Kursbeginn



**FORT-
BILDUNGEN**



Die detaillierten Kursbeschreibungen finden Sie auf www.kath-fabi-os.de

Das Familien- und Kinderservicebüro der Stadt Osnabrück ermöglicht den Fachkräften in der Kindertagespflege die Teilnahme an allen Kursen des Fachbereiches mit den Nummern B52000 ff.

Die Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte in KiTas und Krippen mit den Nummern 54000 ff werden ebenfalls bezuschusst, wenn Sie mit einem Sternchen * gekennzeichnet sind.

Bitte beachten Sie unsere AGB für Berufliche Fortbildungen: Kostenfreie Abmeldung spätestens bis 14 Tage vor Kursbeginn!

↓ FORTBILDUNGEN FÜR PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE IN DER TAGESPFLEGE FÜR KINDER

Kursnummer	Kurstitel	Leitung	Termin & Uhrzeit	Gebühr	Beginn
F52011	Kreative Jahreszeiten: Neues für Herbst und Winter Entdecken und Gestalten mit Kindern im Alter von 1-3 Jahren	Claudia Schlörb, Tagesmutter, Fachkraft für frühkindliche Entwicklungsberatung, Entspannungstrainerin für Kinder	1x, 18.00 - 21.15 Uhr	59,00 €	Mo, 05.10.2026
F52002	Beziehungsvolle Pflege in der Kindertagespflege Nähe und Bindung als Grundlage	Pia Pryklen, Erzieherin, Elterntainerin, Fachwirtin für Kindertageseinrichtungen	1x, 18.00 - 21.15 Uhr	45,00 €	Do, 12.11. 2026
F52013	„In Ruhe bleiben, wenn der Alltag tobt“ Kleine Übungen für große Gelassenheit im Alltag der Kindertagespflege	Claudia Schlörb, Tagesmutter, Fachkraft für frühkindliche Entwicklungsberatung, Entspannungstrainerin für Kinder	1x, 18.00 - 20.15 Uhr	46,50 €	Di, 01.12.2026
F52014	Online: Tierhaltung in der Kindertagespflege Potenziale für die Entwicklung von Kindern und notwendige Rahmenbedingungen	Heike Kostarellis, Erzieherin, Heilpädagogin, KiTaleitung, Fortbildnerin	1x, 18.00 - 20.15 Uhr	37,00 €	Di, 08.12.2026
F52005	Rechte und Pflichten als Kindertagespflegeperson Aufsichtspflicht und Haftung	Eva-Maria Koslowski, Rechtsanwältin, Kindertagespflegeperson, freie Dozentin	1x, 17.00 - 20.15 Uhr	45,00 €	Mo, 18.01.2027
F52008	„Armutssensible Kindertagespflege“ Betreuung für alle Familien ermöglichen	Christiane Dierkes, Erziehungsberaterin, Pikler-Pädagogin	1x, 18.00 - 21.15 Uhr	45,00 €	Di, 26.01.2027
F52003	Anregende Lernumgebung für Kinder von 0 - 3 Jahren Lebensnahes Lernen	Pia Pryklen, Erzieherin, Elterntainerin, Fachwirtin für Kindertageseinrichtungen	1x 18.00 - 21.15 Uhr	45,00 €	Do, 11.02.2027



Kursnummer	Kurstitel	Leitung	Termin & Uhrzeit	Gebühr	Beginn
F52009	Der Wechsel in die KiTa Pädagogisch sensibel begleitet	Christiane Dierkes Erziehungsberaterin, Pikler-Pädagogin	1x, 18.00 - 21.15 Uhr	45,00 €	Di, 16.02.2027
F52007	„Mit den Händen sprechen“ Baby- und Kleinkindinteraktion – eine Brücke zum Spracherwerb	Inga Halcour, Erzieherin	1x, 09.00 - 16.00 Uhr	110,00 €	Fr, 12.03.2027
F52012	Kreative Jahreszeiten: Neues für Frühling und Sommer Entdecken und Gestalten mit Kindern im Alter von 1-3 Jahren	Claudia Schlörb, Tagesmutter, Fach- kraft für frühkindliche Entwicklungs- beratung, Entspannungstrainerin für Kinder	1x, 18.00 - 21.15 Uhr	59,00 €	Mo, 15.03.2027
F52015	Kreativ auf Instagram Ihre Kindertagespflege im besten Licht	Marie-Theres Brink, Marketing, Social Media und Kommunikation, Dom-Medien	1x, 18.00 - 21.15 Uhr	56,00 €	Di, 06.04.2027
F52006	Finanzielle Fragen zur Kindertagespflege Verdienst, Sozialversicherung, Steuern	Eva-Maria Koslowski, Rechtsanwältin, Kindertagespflegeperson, freie Dozentin	1x, 17:00 - 20.15 Uhr	45,00 €	Mo, 12.04.2027
F52004	Brandschutztraining für die Kindertagespflege Prävention, Schutz und richtiges Handeln im Ernstfall	Felix Rocho und Mitarbeiterteam, Brandschutzservice Osnabrück	1x 18.00 - 21.15 Uhr	85,00 €	Mi, 14.04.2027
F52010	Wenn kleine Kinder streiten Handlungssicherheit in der Kindertagespflege	Christiane Dierkes Erziehungsberaterin, Pikler-Pädagogin	1x 18.00 - 21.15 Uhr	45,00 €	Do, 29.04.2027
F52001	Die Beobachtungsschnecke Ein Dokumentationsinstrument	Pia Pryklenk, Erzieherin, Elterntainerin, Fachwirtin für Kin- dertageseinrichtungen	2x, 18.00 - 20.15 Uhr ein weiterer Termin: Mo, 27.04.2026	60,00 €	Do, 20.05.2027

Das Familien- und Kinderservicebüro der Stadt Osnabrück ermöglicht den Fachkräften in der Kindertagespflege auch die Teilnahme an einigen Fortbildungen im Bereich F 54000 ff und übernimmt die Kosten. Die geförderten Fortbildungen sind mit einem Sternchen * gekennzeichnet. Bitte beachten Sie: Es gelten die An- und Abmeldebedingungen der Kath. FABI für die Fachbereiche 54000 und 52000 (Berufliche Fortbildungen)!
Eine kostenfreie Abmeldung muss bis Tage vor Kursbeginn schriftlich erfolgen!

Die detaillierten Kursbeschreibungen finden Sie auf www.kath-fabi-os.de

↓ FORTBILDUNGEN FÜR PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE UND MITARBEITENDE IN KOOPERATIVEN HORTEN UND IN GANZTAGSANGEBOTEN DER GRUNDSCHULEN

Kursnummer	Kurstitel	Leitung	Termin & Uhrzeit	Gebühr	Beginn
F52103	Gelassen und flexibel bleiben Gesprächsführung und Konfliktlösung mit Kindern im Grundschulalter	Jon Hoffmann, Sozialpädagoge Systemischer Familientherapeut	2x, 17.30 - 20.45 Uhr ein weiterer Termin: Di 10.11.2026	90,00 €	Di, 03.11.2026
F52100	Stressmanagement und Resilienzförderung Gesund im Beruf durch Methoden der Achtsamkeit, Resilienz und Stressverarbeitung	Katja Werries, Kursleiterin der DGBM, Psychologische Psychotherapeutin	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	121,00 €	Do, 05.11.2026
F52105	Kreativlabor für den Hortalltag Mit wenig Aufwand und Alltagsmaterialien tolle Kunstwerke gestalten	Claudia Schlörb, Tagesmutter, Fachkraft für frühkindliche Entwicklungsberatung, Entspannungstrainerin für Kinder	2x 17.30 - 19.45 Uhr ein weiterer Termin: 25.01.2027	80,00 €	Mo, 18.01.2027
F52107	Kinder schützen – Verantwortung stärken! Prävention sexualisierter Gewalt im offenen Ganztag und Hort nach 8a Kindeswohlgefährdung (Auffrischungsschulung)	Nicole Hellermann	1x, 15.00 - 18.00 Uhr	54,50 €	Do, 18.02.2027
F52104	Vom Klick zum Trick Die Kinder-Trickfilm-Werkstatt	Michael Fink, Kunstpädagoge, Fachbuch-Autor, Fortbildner	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	123,50 €	Mi, 10.03.2027
F52106	AD(H)S und mehr Kinder mit besonderen pädagogischen Bedürfnissen	Doris Morzeck-Groten, Dipl. Sozial- pädagogin, Elterntainerin	1x, 09.00 - 16.00 Uhr	115,00 €	Mi, 07.04.2027
F52101	Bewegung als vielfältige Bildungschance Bewegungsfördernde Impulse für Ganztag und Hort	Dr. Fiona Martzy, Mitarbeiterinnen des Institutes "Bewegte Kindheit"	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	128,50 €	Do, 29.04.2027
F52102	Raufen nach Regeln Kräfte messen, Fairness trainieren, Umgang mit Wut	Bettina Theissen, Autorin, Schau- spielerin, Weiterbildungsmanagerin	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	134,50 €	Fr, 14.05.2027

Bitte beachten Sie: Es gelten die An- und Abmeldebedingungen der Kath. FABI für die Fachbereiche 54000 und 52000 (Berufliche Fortbildungen)!
Eine kostenfreie Abmeldung muss bis 14 Tage vor Kursbeginn schriftlich erfolgen!

Die detaillierten Kursbeschreibungen finden Sie auf www.kath-fabi-os.de



Dragana Peschke
Fachanwältin für Miet-/
Wohnungseigentumsrecht
Fachanwältin für Bau-/
Architektenrecht

- Zwangsverwaltungsrecht

Andreas Berger
Fachanwalt für Arbeitsrecht

- Transport-/Speditionsrecht
- Datenschutz
- Unternehmensrecht
- OWI-/Verkehrsrecht
- Strafrecht

Susanne Buchweitz
Fachanwältin für
Familienrecht

- Bankrecht
- Verwaltungsrecht
- Sozialrecht

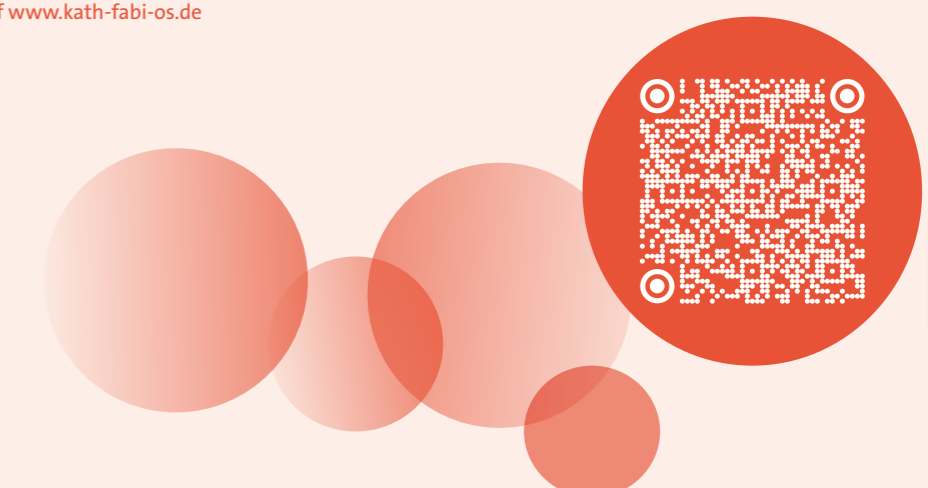
Dr. Eckhard Höckelmann
Notar
Fachanwalt für Erbrecht
Fachanwalt für Steuerrecht

- Grundstücksrecht
- Immobilienrecht
- Versicherungsrecht
- Wettbewerbsrecht

Gesine Avermann
Fachanwältin für
Handels-/Gesellschaftsrecht

- Vertragsrecht
- Wirtschaftsrecht
- Insolvenzrecht
- Mediatorin

Herrenteichsstraße 5 | 49074 Osnabrück | Telefon: 05 41 / 58 05 45-0 | www.HBP-net.de





ENGAGIEREN SIE SICH IN DER FABI UND ENTDECKEN DABEI DIE SPANNENDEN SEITEN DES EHRENAMTES!

Haben Sie Lust, Ihre Zeit anderen Menschen zu schenken? Suchen Sie ein überschaubares Ehrenamt, eine Tätigkeit, die Sinn stiftet und Freude bereitet?

Dann werden Sie Teil unseres Teams und entdecken die zahlreichen Schätze eines Ehrenamtes. Neben neuen Erlebnissen, die Sie als freiwillig Tätige*r in unseren Projekten sammeln können, erhalten Sie viele Möglichkeiten der Begleitung. Wir bieten Ihnen regelmäßige Fortbildungen und Treffen, die Sie gezielt in Ihrem Ehrenamt unterstützen und mit anderen Ehrenamtlichen vernetzen.

Neugierig geworden?

Ansprechpartnerin:
Katrin Epheser
Tel.: 05 41/358 68 22
E-Mail: katrin.epheser@kath-fabi-os.de

ESSTISCH FÜR FABI – EHRENAMTLICHE EIN DANKESCHÖN FÜR IHR ENGAGEMENT

Di, 08.09.26,	12.00 - 13.00 Uhr,	1 x	F58000	0,00 €
Mo, 05.10.26,	12.00 - 13.00 Uhr,	1 x	F58001	0,00 €
Mi, 04.11.26,	12.00 - 13.00 Uhr,	1 x	F58002	0,00 €
Di, 01.12.26,	12.00 - 13.00 Uhr,	1 x	F58003	0,00 €
Do, 21.01.27,	12.00 - 13.00 Uhr,	1 x	F58004	0,00 €
Mi, 17.02.27,	12.00 - 13.00 Uhr,	1 x	F58005	0,00 €
Di, 16.03.27,	12.00 - 13.00 Uhr,	1 x	F58006	0,00 €
Mo, 12.04.27,	12.00 - 13.00 Uhr,	1 x	F58007	0,00 €
Di, 11.05.27,	12.00 - 13.00 Uhr,	1 x	F58008	0,00 €
Mo, 14.06.27,	12.00 - 13.00 Uhr,	1 x	F58009	0,00 €

Leitung: Katrin Epheser, Dipl.-Sonderpädagogin

RAUMORDNUNG – BESUCH DER KUNSTHALLE OSNABRÜCK MIT FÜHRUNG ZUM JAHRESTHEMA

Di, 10.11.26, 15.00 - 16.30 Uhr, 1 x F58020 10,00 €

Hinweis: zzgl. Eintritt in die Kunsthalle (vor Ort zu entrichten). Für Ehrenamtliche der Kath. FABI ist die Teilnahme kostenfrei.

Leitung: Team der Kunsthalle Osnabrück

„WELCOME“ FÜR DAS ABENTEUER FAMILIE QUALIFIZIERUNG EHRENAMTLICHER IM PROJEKT „WELCOME“

Mo, 05.10.26, 09.30 - 11.45 Uhr, 1 x F58021 0,00 €
Di, 16.03.27, 09.30 - 11.45 Uhr, 1 x F58022 0,00 €

Leitung: N.N.

FIT FÜRS EHRENAMT QUALIFIZIERUNG FÜR EHRENAMTLICH TÄTIGE IN DER FABI

Di, 01.12.26 09.30 - 11.45 Uhr 1 x F58023 0,00 €
Mo, 14.06.27 09.30 - 11.45 Uhr 1 x F58024 0,00 €

Leitung: N. N.

ZEIT SCHENKEN – EHRENÄMTER DER KATH. FABI ENGAGEMENTMÖGLICHKEITEN AUCH FÜR SENIOR*INNEN IN DER KATH. FABI

Mo, 07.09.26, 15.30 - 17.00 Uhr, 1 x F58025 0,00 €
Mo, 18.01.27, 15.30 - 17.00 Uhr, 1 x F58026 0,00 €
Mo, 03.05.27, 15.30 - 17.00 Uhr, 1 x F58027 0,00 €

Leitung: Katrin Epheser, Dipl.-Sonderpädagogin

VORSTELLUNG AMBULANTER KINDERHOSPIZDIENST OSNABRÜCK

Fr, 13.11.26, 10.00 - 11.30 Uhr, 1 x F58028 0,00 €

Eine Koordinatorin des ambulanten Kinderhospizdienstes wird die Institution vorstellen und im offenen Austausch Fragen beantworten. Die Veranstaltung ist kostenfrei und für alle Interessierten geöffnet. Um Anmeldung wird gebeten.

Leitung: Katrin Epheser, Dipl.-Sonderpädagogin

FÖRDERANTRÄGE STELLEN – DAS 1 X 1 DES FÖRDERMANAGEMENTS

Mi, 02.09.26, 09.30 - 15.30 Uhr, 1 x F58030 10,00 €

Für interessierte Vereinsmitglieder und Antragsstellende

Leitung: Daniela Barlag

GROSSELTERNPATENSCHAFTEN – EIN PROJEKT FÜR UNS? SCHULUNG FÜR INTERESSIERTE KOMMUNEN/GEMEINDEN

Di, 27.10.26, 09.00 - 12.15 Uhr, 1 x F58031 100,00 €
Fr, 09.04.27, 09.00 - 12.15 Uhr, 1 x F58032 100,00 €

Bei Interesse bitten wir um Kontaktaufnahme im Vorfeld zu Katrin Epheser.

Leitung: Katrin Epheser, Dipl.-Sonderpädagogin



ENTSPANNT
GENIEßEN IM

Katholische
FABISTRO
Familien-
Bildungsstätte
Osnabrück

Guten Appetit

FRISCH, REGIONAL
UND LECKER



Täglich frisch, regional
und lecker!

Mittagstisch und Kaffee-
spezialitäten warten auf Sie!

Öffnungszeiten Mittagstisch
Montags bis Donnerstags
11.30 Uhr bis 14.00 Uhr

Kath. Familien-Bildungsstätte e.V.
Große Rosenstraße 18
49074 Osnabrück
www.kath-fabi-os.de

Gundula Lipkowski, Telefon 0541 358 68-18

Hier geht's
zum aktuellen
Speiseplan



HOLZ & HAUS

Dämmtechnik Holzböden Innenausbau Zimmerei
Fachmarkt für ökologisches Bauen und Wohnen

Verlässlich. Verbindlich. Fair.
Aus Freude am ökologischen Bauen.

Bramstraße 57 | 49090 Osnabrück
Tel. 0541 961 9612 | Fax 0541 961 9614
www.holzundhaus.de | post@holzundhaus.de



renovieren sanieren umbauen ausbauen neu bauen



INFOS

AGB
Tagen in der FABI
Bistro





ALLGEMEINE GESCHÄFTS- BEDINGUNGEN

» § 0 Anbieter und Geltungsbereich

(1) Die Katholische Familien-Bildungsstätte Osnabrück (FABI) ist ein eingetragener Verein. Als Einrichtung der Kinder- und Jugendhilfe bietet sie in Osnabrück präventiv erziehungsbezogene Familienbildung für Eltern, Kinder und Jugendliche an. Nach § 16 Abs. 2 SGB VIII konzentriert sie ihre Aktivitäten auf Bildung, Beratung sowie Freizeit- und Erholungsangebote. Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen gelten für alle ausgeschriebenen Bildungsveranstaltungen der FABI.

» § 1 Teilnahme

(1) An den Veranstaltungen und Kursen können alle interessierten Erwachsenen, Jugendlichen und Kinder teilnehmen, unabhängig von Alter, Herkunft oder Konfession.
 (2) Während der offiziellen niedersächsischen Schulferien finden keine fortlaufenden Veranstaltungen statt. Ausgenommen hiervon sind gesondert ausgewiesene Angebote.

» § 2 Anmeldung und Vertragsschluss

(1) Anmeldungen zu Veranstaltungen haben schriftlich oder in Textform (z. B. per E-Mail) zu erfolgen. Die Anmeldung kann online über die Homepage, per Post oder per E-Mail erfolgen.

- (2) Sofern bei der Anmeldung eine Mobilfunknummer oder E-Mail-Adresse angegeben wird, können Informationen über Kursausfälle oder Terminänderungen per SMS oder E-Mail erfolgen.
- (3) Anmeldebestätigungen erfolgen ausschließlich bei Angabe einer gültigen E-Mail-Adresse per E-Mail. Erfolgt keine Anmeldebestätigung, bleibt die Anmeldung dennoch rechtsverbindlich.
- (4) Mit der Anmeldung entsteht eine Verpflichtung zur Zahlung der Teilnahmegebühr, unabhängig von der tatsächlichen Teilnahme. Dies gilt auch bei Krankheit oder vorzeitigem Ausscheiden aus dem Kurs.
- (5) Gebühren werden ausschließlich erstattet, sofern eine Veranstaltung seitens des Veranstalters abgesagt wird.
- (6) Telefonische An- und Abmeldungen sind nicht möglich. Die Vergabe der Kursplätze erfolgt in der Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen.
- (7) Nach einer telefonischen Anfrage kann ein Teilnahmeplatz unverbindlich für die Dauer von fünf Tagen reserviert werden. Erfolgt innerhalb dieser Frist keine formgerechte Anmeldung, wird der Platz anderweitig vergeben.
- (8) Ein Probebesuch von Veranstaltungen ist nicht möglich.
- (9) Änderungen der Anschrift oder der Kontoverbindung sind dem Veranstalter unverzüglich mitzuteilen.

» § 3 Abmeldung und Rücktritt

- (1) Eine Abmeldung von einer Veranstaltung hat schriftlich oder in Textform (z. B. per E-Mail) bis spätestens fünf Werktage vor Kursbeginn zu erfolgen, um von der Zahlungspflicht entbunden zu werden.
- (2) Wird die Abmeldefrist nicht eingehalten oder ist eine Teilnahme, insbesondere aus krankheitsbedingten Gründen, nicht möglich, bleibt die Verpflichtung zur Zahlung der vollen Teilnahmegebühr bestehen.
- (3) Für Fortbildungen/Kursen in den Fachbereichen 3100, 5200 und 5400, 5500 und 5600 sowie für Angebote der Ferienfreizeiten und der Ferienkita gilt eine Abmeldefrist von 14 Tagen vor Kursbeginn.
- (4) Das Fernbleiben von einer Veranstaltung gilt nicht als Rücktritt oder Kündigung des Vertrages. Ab- oder Ummeldungen, die gegenüber Kursleiter*innen erfolgen, sind unwirksam.
- (5) Für Bildungsurlaube im Fachbereich 7400 gilt: Eine Abmeldung ist bis zu drei Wochen nach der Anmeldung kostenfrei möglich. Bei späteren Abmeldungen werden folgende Kosten berechnet:
 - a) ab drei Wochen nach Anmeldung bis zu zwei Monaten vor Veranstaltungsbeginn: 20 % des Basispreises, mindestens jedoch 50 Euro als Verwaltungsgebühr,
 - b) zwischen zwei Monaten und einem Monat vor Veranstaltungsbeginn: 50 % des Basispreises,
 - c) weniger als ein Monat vor Veranstaltungsbeginn: 100 % des Basispreises.

» § 4 Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns Katholische Familien-Bildungsstätte
 E-Mail: info@kath-fabi-os.de mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief oder eine E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung vor Ablauf der Frist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab Eingang des Widerrufs zurückzahlen.

Hinweis zum Widerrufsformular

Ein Muster-Widerrufsformular stellen wir Ihnen auf unserer Internetseite zur Verfügung. Die Verwendung dieses Formulars ist jedoch nicht vorgeschrieben.

» § 5 Organisation der Veranstaltungen

- (1) Veranstaltungen finden grundsätzlich nur statt, wenn die jeweils festgelegte Mindestteilnehmerzahl erreicht wird.
- (2) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Kursleitung durchgeführt wird. Dies gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Kursleitung angekündigt wurde. Der Veranstalter ist berechtigt, bei Vorliegen eines sachlichen Grundes (z. B. Krankheit der Kursleitung) die Kursleitung zu wechseln oder Änderungen im Ablaufplan vorzunehmen.

» § 6 Teilnahmegebühren und Zahlungsabwicklung

- (1) Die Teilnahmegebühren werden grundsätzlich im SEPA-Basis-Lastschriftverfahren eingezogen. Das entsprechende Mandat ist durch die teilnehmende Person zu erteilen.
- (2) Das SEPA-Lastschriftmandat gilt bis zum Widerruf, längstens jedoch 36 Monate nach der letzten Abbuchung.
- (3) Die Teilnahmegebühr wird nach Veranstaltungsbeginn erhoben. Die Fälligkeit tritt am ersten Kurstag ein. Der Einzug erfolgt unter Einhaltung der banküblichen Fristen in der Regel innerhalb von etwa 14 Tagen. Zeitliche Abweichungen sind aus organisatorischen Gründen möglich.
- (4) Bei Rücklastschriften, insbesondere aufgrund fehlerhafter Angaben oder mangelnder Kontodeckung, werden die dem Veranstalter entstehenden Bankgebühren (derzeit 3 Euro) der teilnehmenden Person in Rechnung gestellt.
- (5) Alternativ kann die Zahlung per Bar- oder Kartenzahlung erfol-

gen. In diesem Fall ist die Teilnahmegebühr spätestens am ersten Kurstag vor Beginn der Veranstaltung in der Verwaltung zu entrichten.

- (6) Ab Vollendung des 18. Lebensjahres gelten Teilnehmer*innen als Erwachsene und werden entsprechend berechnet. In begründeten Einzelfällen können durch die Fachbereichsleitung abweichende Gebührenregelungen (z. B. Familienpreise) getroffen werden.

» § 7 Stempelkarte

- (1) Die Stempelkarte wird in zwei Varianten in der Verwaltung der FABI angeboten und ist ab dem Ausstellungsdatum für die Dauer von zwei Jahren gültig:
 - im Wert von 20 Euro für 5 Termine
 - im Wert von 40 Euro für 10 Termine
 Beim Erwerb einer Stempelkarte für 10 Termine ist die Teilnahme am 11. Termin kostenfrei.
- (2) Die Stempelkarte berechtigt zur Teilnahme an ausgewählten offenen Angeboten der FABI (z. B. Offener Babytreff, artgerecht® Treff, MachBar).
- (3) Die Stempelkarte ist personengebunden und grundsätzlich nicht auf Dritte übertragbar. Eine Nutzung durch Partner*innen oder Großeltern ist zulässig. Die Ausgabe der Stempelkarte erfolgt erst nach Zahlungseingang bzw. erfolgreicher Abbuchung.

» § 8 Ermäßigung/Bezuschussung

- (1) Ermäßigungen können auf Antrag gewährt werden. Ein Anspruch auf eine Ermäßigung besteht nicht. Nähere Informationen zu den Voraussetzungen und zur Antragstellung erhalten Sie in der Verwaltung der FABI.

Osnabrück-Pass

Inhaber*innen des Osnabrück-Passes können auf Anfrage eine Ermäßigung der Teilnahmegebühr erhalten. Nähere Informationen hierzu erteilt die Verwaltung.

Zuschüsse durch Krankenkassen

Für entsprechend gekennzeichnete Präventionskurse gemäß § 20 SGB V können Teilnehmer*innen eine (anteilige) Erstattung durch ihre Krankenkasse erhalten. Voraussetzung ist eine regelmäßige Teilnahme von mindestens 80 % der Kurstermine.

» § 9 Datenschutz

- (1) Die FABI verarbeitet personenbezogene Daten gemäß den Bestimmungen des kirchlichen Datenschutzgesetzes (KDG) in der jeweils gültigen Fassung.
- (2) Zum Zwecke der Durchführung von Veranstaltungen werden im



Rahmen der Anmeldung personenbezogene Daten gemäß Art. 6 Abs. 1 lit. b KDG erhoben und verarbeitet. Dies umfasst insbesondere: Name, Vorname, Anschrift, Telefonnummer, Kursnummer, Kurstitel, Semester und Entgelt sowie – bei Kindern – das Geburtsdatum.

- (3) Im Falle der Teilnahme am SEPA-Lastschriftverfahren werden zusätzlich die erforderlichen Bankdaten verarbeitet und an das beauftragte Kreditinstitut übermittelt.
- (4) Die erhobenen Daten werden zur Organisation, Durchführung und Abrechnung der Veranstaltungen verwendet. Zudem behalten wir uns vor, Teilnehmende vereinzelt per E-Mail auf ähnliche oder thematisch verwandte Veranstaltungen hinzuweisen. Zu statistischen Zwecken können Daten anonymisiert ausgewertet werden (z. B. Altersgruppen oder Geschlechterverteilung).
- (5) Die Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierfür eingesetzten IT-Systeme können durch beauftragte Dienstleister betreut werden.
- (6) Weitere Informationen zum Datenschutz sind der gesonderten Datenschutzerklärung auf der Internetseite des Veranstalters zu entnehmen. Für Auskünfte zum Datenschutz steht die Katholische Familien-Bildungsstätte zur Verfügung.

» § 10 Bescheinigungen

- (1) Teilnahmebescheinigungen für Fortbildungen sowie für zertifizierte Präventionskurse werden nach Beendigung der Veranstaltung ausgestellt. Bescheinigungen für andere Veranstaltungen können auf Anfrage erstellt werden.

» § 11 Haftung

Eine Haftung für Beschädigung, Verlust oder Diebstahl persönlicher Gegenstände ist ausgeschlossen. Wir bitten darum, Wertgegenstände nicht unbeaufsichtigt zu lassen.

» § 12 Veranstaltungsort

- (1) Sofern in der jeweiligen Ausschreibung kein abweichender Veranstaltungsort angegeben ist, finden die Veranstaltungen in den Räumlichkeiten der FABI statt. Die FABI ist barrierefrei zugänglich und entsprechend ausgestattet.

» § 13 Hausordnung

- (1) Die Räumlichkeiten der FABI sind rauchfrei. Das Rauchen ist sowohl in den Innenräumen als auch im Innenhof nicht gestattet. Das Mitbringen von Tieren ist grundsätzlich nicht gestattet.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung

Weiterhin werden Kurse in Kooperation mit der KEB nach dem Nds. Erwachsenbildungsgesetztes in pädagogischer Verantwortung der KEB durchgeführt.



Katholische
Erwachsenenbildung
Osnabrück e.V.

Räume

- » zum Denken
- » zum Kreativsein
- » zum Wohlfühlen

Catering/Verpflegungsservice

- » aus der eigenen
Genusswerkstatt

Technik

- » für die sichere Kommunikation



Fakten und Zahlen

- » 5 Tagungs-/Konferenzräume
- » 1 Saal
- » für 5 - 180 Personen
- » 3 Etagen
- » 3 Wohlfühlräume
- » 3 Kreativwerkstätten
- » 360 Tage buchbar
- » Hauseigenes Catering
- » 1 Bistro für „Jedermann“
- » 1 Innenhof – im Sommer mit Sonnengarantie
- » 5 Min. in die Innenstadt
- » 10 Min. zum Bahnhof

... in guter Atmosphäre tagen!



IHRE VERANSTALTUNG IN DEN BESTEN HÄNDEN

Nähere Infos unter
www.kath-fabi-os.de

oder persönlich
Stefanie Vallo

Telefon: 0541 35868-11
stefanie.vallo@kath-fabi-os.de



IMPRESSUM

Herausgegeben von:

Katholische Familien-Bildungsstätte e. V.
Große Rosenstraße 18, 49074 Osnabrück
Telefon 05 41/3 58 68 -0

Verantwortlich:

Juliane Huesmann, Leiterin der FABI
Ingrid Ketteler, stellvertretende Leiterin der FABI

Bildquellen: Mitarbeiterfotos von Melanie Plogmann und Ingrid Ketteler

Technische Herstellung: Levien-Druck GmbH
Eduard-Pestel-Straße 16, 49080 Osnabrück
Telefon 05 41/95 92 9-0, www.levien.de

Layout: lichtweisz

Auflage: 7.000 Exemplare

SAVE
the Date

FABI feiert am

25.06.27
25 Jahre

am Standort Große Rosenstraße

Wir freuen uns
darauf, diesen
besonderen Tag
gemeinsam zu feiern.

Katholische
FABI
Familien-
Bildungsstätte
Osnabrück