



Katholische  
**FABI**  
Familien-  
Bildungsstätte  
Osnabrück

Programm 2025  
2026

# KURS

## HALTEN



Katholische  
Erwachsenenbildung  
Osnabrück e.V.



Juliane Huesmann  
Leiterin der FABI



Ingrid Kettler  
Stellvertretende Leiterin



Melanie Plogmann  
Fachbereichsleiterin



Karin Lullmann  
Buchhaltung



Stefanie Vallo  
Verwaltung



Tanja Krautstrunk  
Fachbereichsleiterin



Sabine Schmidt  
Fachbereichsleiterin



UNSER  
TEAM



Imke Hengehold  
Verwaltung



Linda Kreye  
Verwaltung



Annette Lührmann-Sellmeyer  
Fachbereichsleiterin



Katrin Epheser  
Päd. Mitarbeiterin  
Koordinatorin Ehrenamt



Gundula Lipkowski  
Tagungsservice



Carolin Schröer  
Auszubildende



Viktor Kulkov  
Hausmeister



Ute Lahmeyer  
Küchenleitung



Maik Epping  
Stellvertretende Küchenleitung



Thalia Hoffmann  
Auszubildende

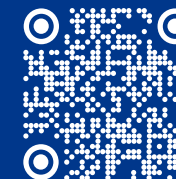
# KURS HALTEN

KURS HALTEN – so lautet das Motto unseres kommenden Jahresprogramms 2025/26. Ein Leitsatz, der für Verlässlichkeit, Orientierung und gemeinsames Voranschreiten steht – Werte, die heute wichtiger sind denn je. In einer Gesellschaft, in der Extreme wieder salonfähig werden und Unsicherheiten zunehmen, ist es entscheidend, seinen Standpunkt zu behaupten, Offenheit zu leben und Gemeinschaft zu stärken.

Unsere Familien-Bildungsstätte möchte mit ihren über 750 Kursangeboten und Veranstaltungen – von Angeboten für junge Familien, über Kultur, Genuss und Kreativität bis hin zu Bewegung, Erholung und Weiterbildung – genau dafür ein Ort sein: ein Raum für Bildung, Begegnung, Beständigkeit und respektvollen Austausch.

Wir bleiben auf Kurs – inhaltlich wie konzeptionell – und haben auch in diesem Jahr ein vielseitiges Programm entwickelt, das Menschen in unterschiedlichen Lebensphasen anspricht.

Übrigens: Unsere Fort- und Weiterbildungsangebote für pädagogische Fachkräfte finden Sie nicht nur im regulären Programm, sondern auch gebündelt in einer eigenen Broschüre. Schauen Sie gerne rein:



Kurs halten bedeutet nicht nur, sich nicht vom Weg abbringen zu lassen, sondern auch, sich kontinuierlich weiterzuentwickeln. Ab Sommer 2025 übernimmt die FABI den Betrieb der Kantine der Bundesagentur für Arbeit und des Jobcenters – damit die Mitarbeitenden auch dort in den Genuss der beliebten FABI-Küche kommen.

Auch das vom Bundesfamilienministerium geförderte Projekt „ElternChanceN“ bleibt auf Kurs: Es unterstützt Eltern weiterhin dabei, ihren Familienalltag zu meistern und ihre Erziehungsaufgaben selbstbewusst wahrzunehmen – durch individuelle Beratung und Begleitung.

Lassen Sie uns also gemeinsam den Kurs halten und zusammen etwas bewegen – für eine starke, lebendige Gemeinschaft!

Dazu laden wir Sie herzlich in die FABI Osnabrück ein!

Juliane Huesmann und das  
gesamte Team

Kursdetails, aktuelle Infos und weitere neue Kursangebote finden Sie unter [www.kath-fabi-os.de](http://www.kath-fabi-os.de)



**FABI** Katholische Familien-Bildungsstätte Osnabrück  
 Große Rosenstraße 18  
 49074 Osnabrück  
 Telefon 05 41/3 58 68-0  
 Fax 05 41/3 58 68-20  
 info@kath-fabi-os.de  
 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. Ansonsten erhalten Sie keine Anmeldebestätigung. 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 Werktage 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 und 5400, Angebote der Ferienfreizeiten und Ferienkita, sowie in den Fachbereichen 3100, 5200, 5400, 5500 und 5600 gilt eine Abmeldefrist bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn. Auch gelten gesonderte Abmeldebedingungen für den Bereich 7400 (Bildungsurlaube). Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen am Ende des Programms!

» DATENSCHUTZ

Die bei der Anmeldung erhobenen Daten werden elektronisch gespeichert und ausschließlich für Verwaltungs- und Abrechnungszwecke genutzt. Die Speicherung der Daten erfolgt in passwortgeschützten Programmen der FABI. Die Einsicht haben nur befugte Mitarbeiter\*innen unserer Einrichtung der FABI, die eine Datenschutzerklärung unterzeichnet haben und Personen im Zuge gesetzlicher Überprüfungen. Detaillierte Datenschutzbestimmungen lesen Sie bitte auf unserer Homepage [www.kath-fabi-os.de/datenschutz](http://www.kath-fabi-os.de/datenschutz)

» 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  
 IBAN DE98 4006 0265 1101 5507 00  
 BIC GENODEM1DKM

» SPENDENKONTO – EIN HERZ FÜR KINDER UND BENACHTEILIGTE MENSCHEN

Sparkasse Osnabrück  
 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](http://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 08 Rund um die Geburt 11 Im ersten Lebensjahr 12 Offene Treffs 12 Solo-Eltern 17 PEKiP 18 Im 2. und 3. Lebensjahr 21 Für die Familie 24	Väter & Kinder 26 Elternwissen 27 Online-Elternabende 27 Ferienfreizeiten 31 Kindergeburtstage 31 Wellcome – Praktische Hilfe nach der Geburt 32 Großelternpatenschaften 32 KINDERMAHLZEIT & KINDERBILDUNG 33	
FAMILIE WOHNORTNAH	Kitas & Familienzentren in der Stadt und im Landkreis Osnabrück 36 Online-Elternabende 36 Gut ankommen in Bersenbrück 37	FuN – Familie und Nachbarschaft 37 ElternChanceN - mit Elternbegleitung Familien stärken 37	
BEGEGNUNG KULTUR GLAUBE	Kultur und Begegnung 40 Sprachen 46 Theologie und Religion 47		
KREATIVITÄT MODE MUSIK	Kreativ sein 50 Ausstellungen 55 Kreative Events 56	Nadel und Faden 57 Musik 58	
BEWEGUNG GESUNDHEIT	Vital mit Yoga und Hatha-Yoga 60 Bewegen – Entspannen – Fit bleiben 65	Bildungsurlaub 68 Vorbeugen – Heilen – Wohlfühlen 70	
KOCHKURSE UND KOCHCLUBS	Treffpunkt Küche – Kochkurse nach Wunsch 72 Kulinarische Reise 72	Essen und Coaching 73 Kochen im Club 78	
FORTBILDUNGEN QUALIFIZIERUNG EHRENAMT	Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte in Tageseinrichtungen für Kinder 80 Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte in der Kindertagespflege 85	Fortbildungen für päd. Fachkräfte und Mitarbeitende in kooperativen Horten und in Ganztagsangeboten der Grundschulen 87 Bildung und Begleitung im Ehrenamt 88	
INFOS	AGB 92 Tagen in der FABI 94		





**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).

# Offene Treffs mit Stempelkarte



## Auszeit im Innenhof

Eine kleine Oase mitten in der Stadt

Nutzen Sie unseren geschützten Innenhof mit kleiner Spieloase 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.



**OSNABRÜCK®**  
Fachbereich für Kinder,  
Jugendliche und Familien

**Wir suchen  
Pflegeeltern!**

Adoptiver- und Pflegekinderdienst im Fachdienst Familie – Sozialer Dienst  
Helmholtzstr. 12 | 49076 Osnabrück | Telefon (0541) 323-3423 | www.osnabrueck.de/sozialer



FAMILIE /  
FAMILIEN-  
UNTER-  
STÜTZUNG



# FIT FÜR DEN START

... und das Baby kann kommen!

## FÜR WERDENDE MÜTTER & VÄTER

Ab der 16. Schwangerschaftswoche



[www.fit-fuer-den-start.de](http://www.fit-fuer-den-start.de)  
[info@fit-fuer-den-start.de](mailto:info@fit-fuer-den-start.de)

### 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
- Infos zu Elternzeit und -geld, Kindergeld

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

#### Gebühr:

- 42,00 Euro pro Person
- 75,00 Euro für Paare
- Eine Ermäßigung ist unbürokratisch möglich.
- 5,00 Euro für Leistungsbezieher\*innen

Die Kursteilnahme wird gefördert und finanziell unterstützt von Stadt und Landkreis Osnabrück, Stiftung der Sparkassen im Landkreis Osnabrück, Land Niedersachsen, Friedel & Gisela Bohnenkamp-Stiftung sowie Unternehmen in der Region.

#### Termine:

Der Kurs umfasst vier Treffen vor der Geburt und zwei Treffen nach der Geburt mit den Babys. Die Termine nach der Geburt werden im Kurs festgelegt.

### KATH. FABI OSNABRÜCK



Mo, 15.09.25,	19.00 - 21.15 Uhr,	6 x	E00000	42,00 €
Mo, 24.11.25,	19.00 - 21.15 Uhr,	6 x	E00001	42,00 €
Mo, 09.02.26,	19.00 - 21.15 Uhr,	6 x	E00002	42,00 €
Mo, 18.05.26,	19.00 - 21.15 Uhr,	6 x	E00003	42,00 €

### KLINIKUM OSNABRÜCK, STORCHENNEST



Do, 13.11.25,	19.00 - 21.15 Uhr,	6 x	E01000	42,00 €
Do, 26.02.26,	19.00 - 21.15 Uhr,	6 x	E01001	42,00 €
Do, 28.05.26,	19.00 - 21.15 Uhr,	6 x	E01002	42,00 €

### FAMILIENZENTRUM KUNTERBUNT, HASBERGEN



Mi, 27.08.25,	19.00 - 21.15 Uhr,	6 x	E02000	42,00 €
Mi, 18.03.26,	19.00 - 21.15 Uhr,	6 x	E02001	42,00 €

### DULINGSHOF, WALLENHORST



Do, 06.11.25,	19.00 - 21.15 Uhr,	6 x	E03000	42,00 €
Do, 12.03.26,	19.00 - 21.15 Uhr,	6 x	E03001	42,00 €
Do, 04.06.26,	19.00 - 21.15 Uhr,	6 x	E03002	42,00 €

### FAMILIENTREFF WEST, OSNABRÜCK



Di, 30.09.25,	19.00 - 21.15 Uhr,	6 x	E04000	42,00 €
Di, 27.01.26,	19.00 - 21.15 Uhr,	6 x	E04001	42,00 €
Di, 05.05.26,	19.00 - 21.15 Uhr,	6 x	E04002	42,00 €

### MARIENHOSPITAL, OSNABRÜCK (Niels-Stensen-Kliniken)



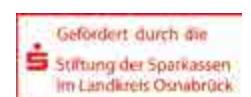
Do, 21.08.25,	19.00 - 21.15 Uhr,	6 x	E05000	42,00 €
Do, 08.01.26,	19.00 - 21.15 Uhr,	6 x	E05001	42,00 €
Do, 09.04.26,	19.00 - 21.15 Uhr,	6 x	E05002	42,00 €

### FAMILIENZENTRUM ST. MARIEN OESEDE



Di, 09.09.25,	19.00 - 21.15 Uhr,	6 x	E06000	42,00 €
Di, 13.01.26,	19.00 - 21.15 Uhr,	6 x	E06001	42,00 €
Di, 21.04.26,	19.00 - 21.15 Uhr,	6 x	E06002	42,00 €

### ONLINEKURSE



Di, 28.10.25,	19.00 - 21.15 Uhr,	5 x	E07000	42,00 €
Do, 22.01.26,	19.00 - 21.15 Uhr,	5 x	E07001	42,00 €



**RUND UM DIE GEBURT**

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



**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  
Offener artgerecht® Treff



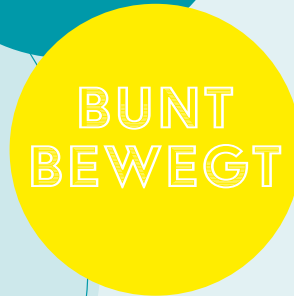
**IM 2. UND 3. LEBENSJAHR**

Bewegung und Entspannung  
Kinderatelier  
Gemeinsam wachsen – Spiel,  
Spaß und Musik  
Minimusik  
Familienfrühstück mit  
Austausch und Spielideen



**FÜR DIE FAMILIE  
(0 – CA. 10 JAHRE)  
ALTERSÜBERGREIFEND)**

Laternenfest  
Offener Treff mit Nachhaltigkeits-  
ideen und Spielzeit (ab 0 Jahren)  
Weihnachtsmusical  
Gestalten, Erleben, Entdecken  
Mit Kindern malen



**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**

Bewegung  
Entspannung  
Offener Treff



**FAMILIENUNTERSTÜTZUNG**

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



**ELTERNWISSEN**

Elterntische  
Online-Elternabende  
artgerecht® Workshops



**KIDS & CO**

Kindergeburtstage



Die detaillierten Kursbeschreibungen finden Sie auf [www.kath-fabi-os.de](http://www.kath-fabi-os.de).

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



**GEBURTSPREPARATION FÜR FRAUEN**

Mo, 18.08.25,	18.30 - 20.30 Uhr,	7 x	E10100	17,00 €
Mo, 27.10.25,	18.30 - 20.30 Uhr,	7 x	E10101	17,00 €
Mo, 19.01.26,	18.30 - 20.30 Uhr,	7 x	E10102	17,00 €
Mo, 04.05.26,	18.30 - 20.30 Uhr,	7 x	E10103	17,00 €

Zusätzliche Kosten für die Begleitperson für den 4. Termin 15 €.

Leitung: Helene Baumgarth, Hebamme

**GEBURTSPREPARATION FÜR PAARE**

Do, 04.09.25,	18.30 - 20.30 Uhr,	7 x	E10202	107,00 €
Do, 15.01.26,	18.30 - 20.30 Uhr,	7 x	E10203	107,00 €
Do, 09.04.26,	18.30 - 20.30 Uhr,	7 x	E10204	107,00 €

Leitung: Sophia Wittkuhn, Hebamme



**GEBURTSPREPARATION FÜR PAARE –  
WOCHENENDKURS**

Sa, 29.11.25,	10.00 - 17.00 Uhr,	2x	E10205	120,00 €
Sa, 07.03.26,	10.00 - 17.00 Uhr,	2x	E10200	120,00 €
Sa, 04.07.26,	10.00 - 17.00 Uhr,	2x	E10201	120,00 €

Leitung: Inga Adler, Hebamme

**YOGA IN DER SCHWANGERSCHAFT  
FÜR ANFÄNGERINNEN UND FORTGESCHRITTENE**

Mi, 20.08.25,	20.00 - 21.00 Uhr,	11 x	E10300	71,15 €
Mi, 07.01.26,	20.00 - 21.00 Uhr,	11 x	E10301	71,15 €
Mi, 08.04.26,	20.00 - 21.00 Uhr,	10 x	E10302	64,65 €

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

**YOGA IN DER SCHWANGERSCHAFT  
FÜR ANFÄNGERINNEN UND FORTGESCHRITTENE**

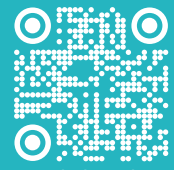
Mo, 18.08.25,	17.00 - 18.00 Uhr,	11 x	E10303	71,15 €
Mo, 12.01.26,	17.00 - 18.00 Uhr,	9 x	E10304	58,20 €
Mo, 13.04.26,	17.00 - 18.00 Uhr,	9 x	E10305	58,20 €

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





IM  
ERSTEN  
LEBENS-  
JAHR



Entdecke mehr!  
Einfach den QR-Code scannen  
& weitere Angebote  
finden.

Die detaillierten Kursbeschreibungen finden Sie auf [www.kath-fabi-os.de](http://www.kath-fabi-os.de).

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

Kursdetails, aktuelle Infos und weitere neue Kurse finden Sie unter [www.kath-fabi-os.de](http://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

**OFFENER BABYTREFF –  
FÜR ELTERN UND KINDER  
IM 1. LEBENSJAHR**

Do, 21.08.25,	10.30 - 12.00 Uhr,	1 x	E11010	4,00 €
Do, 28.08.25,	10.30 - 12.00 Uhr,	1 x	E11011	4,00 €
Do, 04.09.25,	10.30 - 12.00 Uhr,	1 x	E11012	4,00 €
Do, 11.09.25,	10.30 - 12.00 Uhr,	1 x	E11013	4,00 €
Do, 18.09.25,	10.30 - 12.00 Uhr,	1 x	E11014	4,00 €
Do, 25.09.25,	10.30 - 12.00 Uhr,	1 x	E11015	4,00 €
Do, 02.10.25,	10.30 - 12.00 Uhr,	1 x	E11016	4,00 €
Do, 09.10.25,	10.30 - 12.00 Uhr,	1 x	E11017	4,00 €
Do, 30.10.25,	10.30 - 12.00 Uhr,	1 x	E11018	4,00 €
Do, 06.11.25,	10.30 - 12.00 Uhr,	1 x	E11019	4,00 €
Do, 13.11.25,	10.30 - 12.00 Uhr,	1 x	E11020	4,00 €
Do, 20.11.25,	10.30 - 12.00 Uhr,	1 x	E11021	4,00 €
Do, 27.11.25,	10.30 - 12.00 Uhr,	1 x	E11022	4,00 €
Do, 04.12.25,	10.30 - 12.00 Uhr,	1 x	E11023	4,00 €
Do, 11.12.25,	10.30 - 12.00 Uhr,	1 x	E11024	4,00 €
Do, 18.12.25,	10.30 - 12.00 Uhr,	1 x	E11025	4,00 €
Do, 08.01.26,	10.30 - 12.00 Uhr,	1 x	E11026	4,00 €
Do, 15.01.26,	10.30 - 12.00 Uhr,	1 x	E11027	4,00 €
Do, 22.01.26,	10.30 - 12.00 Uhr,	1 x	E11028	4,00 €
Do, 29.01.26,	10.30 - 12.00 Uhr,	1 x	E11029	4,00 €
Do, 05.02.26,	10.30 - 12.00 Uhr,	1 x	E11030	4,00 €
Do, 12.02.26,	10.30 - 12.00 Uhr,	1 x	E11031	4,00 €
Do, 19.02.26,	10.30 - 12.00 Uhr,	1 x	E11032	4,00 €
Do, 26.02.26,	10.30 - 12.00 Uhr,	1 x	E11033	4,00 €
Do, 05.03.26,	10.30 - 12.00 Uhr,	1 x	E11034	4,00 €
Do, 12.03.26,	10.30 - 12.00 Uhr,	1 x	E11035	4,00 €
Do, 19.03.26,	10.30 - 12.00 Uhr,	1 x	E11036	4,00 €
Do, 09.04.26,	10.30 - 12.00 Uhr,	1 x	E11037	4,00 €
Do, 16.04.26,	10.30 - 12.00 Uhr,	1 x	E11038	4,00 €
Do, 23.04.26,	10.30 - 12.00 Uhr,	1 x	E11039	4,00 €
Do, 30.04.26,	10.30 - 12.00 Uhr,	1 x	E11040	4,00 €
Do, 07.05.26,	10.30 - 12.00 Uhr,	1 x	E11041	4,00 €
Do, 21.05.26,	10.30 - 12.00 Uhr,	1 x	E11042	4,00 €
Do, 28.05.26,	10.30 - 12.00 Uhr,	1 x	E11043	4,00 €
Do, 04.06.26,	10.30 - 12.00 Uhr,	1 x	E11044	4,00 €
Do, 11.06.26,	10.30 - 12.00 Uhr,	1 x	E11045	4,00 €
Do, 18.06.26,	10.30 - 12.00 Uhr,	1 x	E11046	4,00 €
Do, 25.06.26,	10.30 - 12.00 Uhr,	1 x	E11047	4,00 €

Leitung: Katrin Epheser, Dipl.-Sonderpädagogin

– Mit Stempelkarte –

**OFFENER ARTGERECHT TREFF  
FÜR ELTERN UND KINDER VON 0 BIS 6 JAHREN  
„ES BRAUCHT EIN DORF, UM EIN KIND  
GROSSZUZIEHEN“**

Fr, 05.09.25,	09.00 - 10.30 Uhr,	1 x	E11170	4,00 €
Fr, 10.10.25,	09.00 - 10.30 Uhr,	1 x	E11171	4,00 €
Fr, 07.11.25,	09.00 - 10.30 Uhr,	1 x	E11172	4,00 €
Fr, 05.12.25,	09.00 - 10.30 Uhr,	1 x	E11173	4,00 €
Fr, 06.02.26,	09.00 - 10.30 Uhr,	1 x	E11174	4,00 €
Fr, 06.03.26,	09.00 - 10.30 Uhr,	1 x	E11175	4,00 €
Fr, 08.05.26,	09.00 - 10.30 Uhr,	1 x	E11176	4,00 €
Fr, 05.06.26,	09.00 - 10.30 Uhr,	1 x	E11177	4,00 €
Fr, 09.01.26,	09.00 - 10.30 Uhr,	1 x	E11178	4,00 €
Fr, 10.04.26,	09.00 - 10.30 Uhr,	1 x	E11179	4,00 €

Leitung: Christina Brüggemann, M.Sc.Wirtschaftspsychologie

– Mit Stempelkarte –

**RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK MIT BABY  
VORMITTAGS**

Do, 21.08.25,	09.00 - 10.00 Uhr,	10 x	E11200	17,00 €
Do, 20.11.25,	09.00 - 10.00 Uhr,	10 x	E11201	17,00 €
Do, 19.02.26,	09.00 - 10.00 Uhr,	10 x	E11202	17,00 €

Leitung: Miriam Döring, Hebamme

**RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK MIT BABY  
VORMITTAGS**

Do, 21.08.25,	10.15 - 11.15 Uhr,	10 x	E11203	17,00 €
Do, 20.11.25,	10.15 - 11.15 Uhr,	10 x	E11204	17,00 €
Do, 19.02.26,	10.15 - 11.15 Uhr,	10 x	E11205	17,00 €

Leitung: Miriam Döring, Hebamme

**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](http://babyone.de)



**MAMA ZEIGT MUSKELPOWER FÜR MÜTTER MIT BABYS AB DEM 4. LEBENS MONAT**

Di, 19.08.25,	14.15 - 15.15 Uhr,	8 x	E11254	58,68 €
Di, 28.10.25,	14.15 - 15.15 Uhr,	8 x	E11255	58,68 €
Di, 06.01.26,	14.15 - 15.15 Uhr,	10 x	E11256	58,68 €
Di, 14.04.26,	14.15 - 15.15 Uhr,	10 x	E11257	73,31 €

Leitung: Laura Düllings, Kindertagespflegeperson (QHB)

**BABYS BEWEGEN SICH EINSTIEG ZWISCHEN DEM 6. - 8. MONAT**

Mi, 20.08.25,	09.30 - 10.15 Uhr,	8 x	E11500	30,40 €
Mi, 29.10.25,	09.30 - 10.15 Uhr,	8 x	E11501	28,80 €
Mi, 07.01.26,	09.30 - 10.15 Uhr,	11 x	E11502	41,80 €
Mi, 08.04.26,	09.30 - 10.15 Uhr,	12 x	E11503	45,60 €

Leitung: Susanne Riese, Zertifizierte Eltern-Kind-Kursleitung nach QEKK

**BABYS BEWEGEN SICH EINSTIEG ZWISCHEN DEM 9 - 12. MONAT**

Mi, 20.08.25,	10.30 - 11.30 Uhr,	8 x	E11504	40,55 €
Mi, 29.10.25,	10.30 - 11.30 Uhr,	8 x	E11505	40,55 €
Mi, 07.01.26,	10.30 - 11.30 Uhr,	11 x	E11506	55,75 €
Mi, 08.04.26,	10.30 - 11.30 Uhr,	12 x	E11507	60,80 €

Leitung: Susanne Riese, Zertifizierte Eltern-Kind-Kursleitung nach QEKK

**BABYS IN BEWEGUNG AB 3 - 6 LEBENS MONAT**  
Förderung und Kooperation durch die Kinder-Bewegungsstadt (KiBS) der Bürgerstiftung Osnabrück

Mo, 18.08.25,	09.00 - 10.00 Uhr,	8 x	E11510	26,68 €
Mo, 27.10.25,	09.00 - 10.00 Uhr,	8 x	E11511	26,68 €
Mo, 12.01.26,	09.00 - 10.00 Uhr,	9 x	E11512	46,80 €
Mo, 13.04.26,	09.00 - 10.00 Uhr,	10 x	E11513	51,99 €

Leitung: Kerstin Gutendorf, Übungsleiterin C Lizenz DTB Kursleiterin Babys in Bewegung

**BABYS IN BEWEGUNG AB 6 - 8 LEBENS MONAT**  
Förderung und Kooperation durch die Kinder-Bewegungsstadt (KiBS) der Bürgerstiftung Osnabrück

Mo, 18.08.25,	10.15 - 11.15 Uhr,	8 x	E11514	26,68 €
Mo, 27.10.25,	10.15 - 11.15 Uhr,	8 x	E11515	26,68 €
Mo, 12.01.26,	10.15 - 11.15 Uhr,	9 x	E11516	46,80 €
Mo, 13.04.26,	10.15 - 11.15 Uhr,	10 x	E11517	51,99 €

Leitung: Kerstin Gutendorf, Übungsleiterin C Lizenz DTB Kursleiterin Babys in Bewegung

**BEWEGUNGSSPIELE AUF DEM WICKELTISCH**

Do, 25.09.25,	09.00 - 10.00 Uhr,	1 x	E11520	6,00 €
Do, 27.11.25,	09.00 - 10.00 Uhr,	1 x	E11521	6,00 €
Do, 12.02.26,	09.00 - 10.00 Uhr,	1 x	E11522	6,00 €
Do, 21.05.26,	09.00 - 10.00 Uhr,	1 x	E11523	6,00 €

Leitung: Katrin Epheser, Dipl.-Sonderpädagogin

**KOMM UND SPIEL' MIT! FÜR KRABEL-UND LAUFKINDER VON 9 - 24 MONATEN**

Mo, 18.08.25,	09.00 - 10.30 Uhr,	8 x	E11540	60,80 €
Mo, 27.10.25,	09.00 - 10.30 Uhr,	8 x	E11541	60,80 €
Mo, 12.01.26,	09.00 - 10.30 Uhr,	9 x	E11542	68,40 €
Mo, 13.04.26,	09.00 - 10.30 Uhr,	10 x	E11543	76,00 €

Leitung: Stefanie Zalewski, Zertifizierte Eltern-Kind-Kursleitung nach QEKK

**KOMM UND SPIEL' MIT! FÜR KRABEL-UND LAUFKINDER VON 9 - 24 MONATEN**

Mo, 18.08.25,	10.45 - 12.15 Uhr,	8 x	E11544	60,80 €
Mo, 27.10.25,	10.45 - 12.15 Uhr,	8 x	E11545	60,80 €
Mo, 12.01.26,	10.45 - 12.15 Uhr,	9 x	E11546	68,40 €
Mo, 13.04.26,	10.45 - 12.15 Uhr,	10 x	E11547	76,00 €

Leitung: Stefanie Zalewski, Zertifizierte Eltern-Kind-Kursleitung nach QEKK

**FAMILIENFRÜHSTÜCK MIT AUSTAUSCH UND SPIELIDEEN FÜR ELTERN MIT BABYS**

Mi, 20.08.25,	09.15 - 10.45 Uhr,	1 x	E11550	9,90 €
Mi, 27.08.25,	09.15 - 10.45 Uhr,	1 x	E11551	9,90 €
Mi, 03.09.25,	09.15 - 10.45 Uhr,	1 x	E11552	9,90 €
Mi, 10.09.25,	09.15 - 10.45 Uhr,	1 x	E11553	9,90 €
Mi, 17.09.25,	09.15 - 10.45 Uhr,	1 x	E11554	9,90 €
Mi, 24.09.25,	09.15 - 10.45 Uhr,	1 x	E11555	9,90 €
Mi, 01.10.25,	09.15 - 10.45 Uhr,	1 x	E11556	9,90 €
Mi, 08.10.25,	09.15 - 10.45 Uhr,	1 x	E11557	9,90 €
Mi, 29.10.25,	09.15 - 10.45 Uhr,	1 x	E11558	9,90 €
Mi, 05.11.25,	09.15 - 10.45 Uhr,	1 x	E11559	9,90 €
Mi, 12.11.25,	09.15 - 10.45 Uhr,	1 x	E11560	9,90 €
Mi, 19.11.25,	09.15 - 10.45 Uhr,	1 x	E11561	9,90 €
Mi, 26.11.25,	09.15 - 10.45 Uhr,	1 x	E11562	9,90 €
Mi, 03.12.25,	09.15 - 10.45 Uhr,	1 x	E11563	9,90 €
Mi, 10.12.25,	09.15 - 10.45 Uhr,	1 x	E11564	9,90 €
Mi, 17.12.25,	09.15 - 10.45 Uhr,	1 x	E11565	9,90 €

Leitung: Elli Kowert-Bielefeld, Erziehungswissenschaftlerin

**GEMEINSAM WACHSEN – SPIEL, SPASS UND MUSIK 6 - 12 LEBENS MONAT**

Mi, 20.08.25,	11.00 - 11.45 Uhr,	8 x	E11570	28,80 €
Mi, 29.10.25,	11.00 - 11.45 Uhr,	8 x	E11571	28,80 €

Leitung: Elli Kowert-Bielefeld, Erziehungswissenschaftlerin

**BEWEGUNGSSPASS FÜR BABYS EINSTIEG AB 9 MONATEN**

Di, 19.08.25,	14.45 - 15.45 Uhr,	8 x	E11580	40,55 €
Di, 28.10.25,	14.45 - 15.45 Uhr,	8 x	E11581	40,55 €
Di, 06.01.26,	14.45 - 15.45 Uhr,	10 x	E11582	50,65 €
Di, 14.04.26,	14.45 - 15.45 Uhr,	10 x	E11583	50,65 €

Leitung: Susanne Riese, Zertifizierte Eltern-Kind-Kursleitung nach QEKK

**RÜCKBILDUNG OHNE BABY**

Mo, 18.08.25,	16.45 - 18.15 Uhr,	7 x	E11209	17,00 €
Mo, 27.10.25,	16.45 - 18.15 Uhr,	7 x	E11210	17,00 €
Mo, 19.01.26,	16.45 - 18.15 Uhr,	7 x	E11211	17,00 €
Mo, 04.05.26,	16.45 - 18.15 Uhr,	7 x	E11212	17,00 €

Leitung: Helene Baumgarth, Hebamme

**YOGA MIT STRAMPELHOSEN UND STILLEINLAGEN FÜR MÜTTER MIT BABYS AB DEM 4. LEBENS MONAT**

Di, 19.08.25,	15.30 - 16.30 Uhr,	8 x	E11250	58,68 €
Di, 28.10.25,	15.30 - 16.30 Uhr,	8 x	E11251	58,68 €
Di, 06.01.26,	15.30 - 16.30 Uhr,	10 x	E11252	73,31 €
Di, 14.04.26,	15.30 - 16.30 Uhr,	10 x	E11253	73,31 €

Leitung: Laura Düllings, Kindertagespflegeperson (QHB)





**MASSAGE, SPIELE UND BEWEGUNG FÜR SÄUGLINGE IM ALTER VON 6 WOCHEN - 6 MONATEN**

Fr, 09.01.26,	13.30 - 14.30 Uhr,	10 x	E11590	55,99 €
Fr, 10.04.26,	13.30 - 14.30 Uhr,	10 x	E11591	55,99 €

Leitung: Nina Raeth, Erzieherin

**LIEDERGARTEN 7 - 15 LEBENS MONAT**

Di, 19.08.25,	11.00 - 11.45 Uhr,	8 x	E11658	47,20 €
Di, 28.10.25,	11.00 - 11.45 Uhr,	8 x	E11659	47,20 €
Di, 06.01.26,	11.00 - 11.45 Uhr,	10 x	E11660	59,00 €
Di, 14.04.26,	11.00 - 11.45 Uhr,	10 x	E11661	59,00 €

Leitung: Claudia Otten, Musikpädagogin

**BABYSIGNAL – MIT DEN HÄNDEN SPRECHEN FÜR ELTERN MIT KINDERN AB DEM 6 - 24 LEBENS MONAT**

Sa, 15.11.25,	10.00 - 11.30 Uhr,	2 x	E11700	58,00 €
Sa, 14.02.26,	10.00 - 11.30 Uhr,	2 x	E11701	58,00 €

Leitung: Lea Ellerbrock, Fachkraft für Kleinkindpädagogik

**LIEDERGARTEN 7 - 15 LEBENS MONAT**

Di, 19.08.25,	10.00 - 10.45 Uhr,	8 x	E11654	47,20 €
Di, 28.10.25,	10.00 - 10.45 Uhr,	8 x	E11655	47,20 €
Di, 06.01.26,	10.00 - 10.45 Uhr,	10 x	E11656	59,00 €
Di, 14.04.26,	10.00 - 10.45 Uhr,	10 x	E11657	59,00 €

Leitung: Claudia Otten, Musikpädagogin

**LAUFMAMALAUF**

Fr, 12.09.25,	09.15 - 10.25 Uhr,	10 x	E11220	145,00 €
---------------	--------------------	------	--------	----------

Leitung: Jessica Schleutker

Kooperation:  
Anmeldung per Mail unter [kathi-osnabrueck@laufmamalauf.de](mailto:kathi-osnabrueck@laufmamalauf.de)

Sa, 28.02.26, 10.00 - 13.00 Uhr 1x E11002

**SCHWANGERSCHAFTS-, BABY- & KLEINKINDER-FLOHMARKT**

beim Babyfest

Leitung: Mitarbeiterteam

STAND-  
GEBÜHR:  
10.00 €

**OFFENER TREFF FÜR SOLO-ELTERN**

Di, 12.08.25,	15.45 - 17.45 Uhr,	1 x	E50000	0,00 €
Di, 09.09.25,	15.45 - 17.45 Uhr,	1 x	E50001	0,00 €
Di, 07.10.25,	15.45 - 17.45 Uhr,	1 x	E50002	0,00 €
Di, 11.11.25,	15.45 - 17.45 Uhr,	1 x	E50003	0,00 €
Di, 09.12.25,	15.45 - 17.45 Uhr,	2 x	E50009	0,00 €

Leitung: Natalie Sommer, Dipl.-Pädagogin  
Förderung durch die Dieter Fuchs Stiftung

**WOCHEN-AKTION FÜR SOLO-ELTERN MIT KINDERN ELTERN-KIND – BEWEGUNG & ENTSPANNUNG**

So, 28.09.25,	10.00 - 12.30 Uhr,	1 x	E50004	0,00 €
So, 23.11.25,	15.00 - 17.45 Uhr,	3 x	E50008	2,00 €
Fr, 19.09.25,	15.00 - 10.00 Uhr,	3 x	E50010	50,00 €

Leitung: Natalie Sommer, Dipl.-Pädagogin  
Förderung durch die Dieter Fuchs Stiftung

**ONLINE SOLO-ELTERN-ABEND „MEINE KINDER, DEINE KINDER, UNSERE KINDER“ ACHTSAME ELTERN SCHAFT IN PATCHWORK-FAMILIEN**

Mi, 20.08.25,	20.00 - 21.30 Uhr,	1 x	E50005	0,00 €
---------------	--------------------	-----	--------	--------

„Meine Kinder, Deine Kinder, Unsere Kinder“ – Achtsame Elternschaft in Patchwork-Familien“

Leitung: Hettich Helga

Mi, 17.09.25,	20.00 - 21.30 Uhr,	1 x	E50006	0,00 €
---------------	--------------------	-----	--------	--------

„Friedliche Elternschaft“

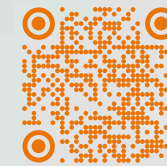
Leitung: Franziska Karl

Mi, 19.11.25,	20.00 - 21.30 Uhr,	0 x	E50007	0,00 €
---------------	--------------------	-----	--------	--------

„Berufliche Chancen nutzen: „Welche Möglichkeiten haben Solo-Eltern.“

Leitung: Mira König

Förderung durch die Dieter Fuchs Stiftung



Für ein Mehr an Unterstützung als Solo-Eltern.

**FABI**  
Katholische Familien-Bildungsstätte Osnabrück

**Solo-Eltern stärken**

Angebote für allein- und getrennt-erziehende Eltern



**DAS PEKIP IST EIN BEGLEITPROGRAMM ÜBER DEN ZEITRAUM DES 1. LEBENSJAHRES.**

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

**SPIELEN UND BEWEGEN NACH DEM PRAGER-ELTERN-KIND-PROGRAMM**



**SEPTEMBER - OKTOBER 2024 GEBORENE KINDER**

Mi, 20.08.25, 09.00 - 10.30 Uhr, 8 x E11400 79,20 €

**NOVEMBER - DEZEMBER 2024 GEBORENE KINDER**

Di, 19.08.25, 09.00 - 10.30 Uhr, 16 x E11402 158,40 €

**OKTOBER - NOVEMBER 2024 GEBORENE KINDER**

Do, 21.08.25, 09.00 - 10.30 Uhr, 8 x E11401 79,20 €

**DEZEMBER 2024 - JANUAR 2025 GEBORENE KINDER**

Do, 21.08.25, 10.30 - 12.00 Uhr, 16 x E11403 158,40 €

**JANUAR - FEBRUAR 2025 GEBORENE KINDER**

Di, 19.08.25, 10.30 - 12.00 Uhr, 16 x E11404 158,40 €

**FEBRUAR - MÄRZ 2025 GEBORENE KINDER**

Mo, 18.08.25, 09.00 - 10.30 Uhr, 25 x E11405 247,50 €  
zum 18.08.2025 158,40 €  
zum 12.01.2026 89,10 €

**MÄRZ - APRIL 2025 GEBORENE KINDER**

Mi, 20.08.25, 10.30 - 12.00 Uhr, 27 x E11406 267,30 €  
zum 18.08.2025 158,40 €  
zum 12.01.2026 108,90 €

**APRIL - MAI 2025 GEBORENE KINDER**

Mo, 18.08.25, 10.30 - 12.00 Uhr, 25 x E11407 247,50 €  
zum 18.08.2025 158,40 €  
zum 12.01.2026 89,10 €

**MAI - JUNI 2025 GEBORENE KINDER**

Fr, 22.08.25, 09.00 - 10.30 Uhr, 34 x E11408 336,60 €  
zum 22.08.2025 128,70 €  
zum 09.01.2026 108,90 €  
zum 10.04.2026 99,00 €

**JUNI - JULI 2025 GEBORENE KINDER**

Fr, 22.08.25, 10.30 - 12.00 Uhr, 34 x E11409 336,60 €  
zum 22.08.2025 128,70 €  
zum 09.01.2026 108,90 €  
zum 10.04.2026 99,00 €

**JULI - AUGUST 2025 GEBORENE KINDER**

Mi, 29.10.25, 09.00 - 10.30 Uhr, 31 x E11410 306,90 €  
zum 29.10.2025 79,20 €  
zum 07.01.2026 108,90 €  
zum 08.04.2026 118,80 €

**AUGUST - SEPTEMBER 2025 GEBORENE KINDER**

Do, 30.10.25, 09.00 - 10.30 Uhr, 30 x E11411 297,00 €  
zum 30.10.2025 79,20 €  
zum 08.01.2026 108,90 €  
zum 09.04.2026 108,90 €

**SEPTEMBER - OKTOBER 2025 GEBORENE KINDER**

Di, 06.01.26, 09.00 - 10.30 Uhr, 20 x E11412 198,00 €  
zum 06.01.2026 99,00 €  
zum 14.04.2026 99,00 €

**OKTOBER - NOVEMBER 2025 GEBORENE KINDER**

Do, 08.01.26, 10.30 - 12.00 Uhr, 22 x E11413 217,80 €  
zum 08.01.2026 108,90 €  
zum 09.04.2025 108,90 €

**NOVEMBER - DEZEMBER 2025 GEBORENE KINDER**

Di, 06.01.26, 10.30 - 12.00 Uhr, 20 x E11414 198,00 €  
zum 06.01.2026 99,00 €  
zum 14.04.2026 99,00 €

**DEZEMBER 2025 - JANUAR 2026 GEBORENE KINDER**

Mi, 08.04.26, 10.30 - 12.00 Uhr, 12 x E11415 118,80 €



**JANUAR - FEBRUAR 2026 GEBORENE KINDER**

Mo, 13.04.26, 09.00 - 10.30 Uhr, 11 x E11416 108,90 €

**JANUAR 2025 - FEBRUAR 2025 GEBORENE KINDER**

Fr, 22.08.25, 14.00 - 15.30 Uhr, 12 x E11417 118,80 €

**IM FAMILIENZENTRUM ASTRID LINDGREN IN BSB – BABYS AUS APRIL - JUNI 2025**

Mo, 25.08.25, 09.00 - 10.30 Uhr, 14 x E13003 137,20 €

**IM FAMILIENZENTRUM ASTRID-LINDGREN IN BSB – BABYS AUS FEBRUAR BIS APRIL 2025**

Mo, 25.08.25, 15.00 - 16.30 Uhr, 14 x E13004 137,20 €

**SCHNUPPERSTUNDE PEKIP FÜR VÄTER**

Sa, 27.09.25, 09.00-10.30 Uhr, 1x E11418 10,20 €  
für Babys im Alter von 8 Wochen bis 6 Monaten

Sa, 27.09.25, 10.30-12.00 Uhr, 1x E11419 10,20 €  
für Babys im Alter von 8 Wochen bis 6 Monaten

Sa, 09.05.26, 09.00-10.30 Uhr, 1x E11420 10,20 €  
für Babys im Alter von 8 Wochen bis 6 Monaten

Sa, 27.09.25, 10.30-12.00 Uhr, 1x E11421 10,20 €  
für Babys im Alter von 8 Wochen bis 6 Monaten

**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](http://www.kath-fabi-os.de)



IM  
2. UND 3.  
LEBENS-  
JAHR

Die detaillierten Kursbeschreibungen finden Sie auf [www.kath-fabi-os.de](http://www.kath-fabi-os.de).

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

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

**ELTERN-KIND-KURS FÜR FAMILIEN MIT MEHREREN KINDERN (6 MONATE - 4 JAHRE)**



Di, 19.08.25,	16.00 - 17.00 Uhr,	4 x	E11530	25,05 €
Di, 28.10.25,	16.00 - 17.00 Uhr,	5 x	E11531	31,35 €
Di, 06.01.26,	16.00 - 17.00 Uhr,	8 x	E11532	50,15 €
Di, 14.04.26,	16.00 - 17.00 Uhr,	8 x	E11533	50,15 €

Leitung: Annalena Knutzen, Erzieherin

**DIE MACHBAR – NACHHALTIGKEITSIDEEN UND SPIELZEIT – OFFENER TREFF FÜR ELTERN UND KINDER AB 0 JAHREN**

Di, 19.08.25	15.00 - 17.00 Uhr	1 x	E12100	4,00 €
Kreativ mit Hand und Fuß				
Di, 16.09.25	15.00 - 17.00 Uhr	1 x	E12101	4,00 €
Von der Verpackung zum Musikinstrument				
Di, 07.10.25	15.00 - 17.00 Uhr	1 x	E12102	4,00 €
Der Herbst ist da				
Di, 18.11.25	15.00 - 17.00 Uhr	1 x	E12103	4,00 €
Flaschenlichter und mehr				
Di, 16.12.25	15.00 - 17.00 Uhr	1 x	E12104	4,00 €
„Auf die Plätze fertig los“				
Di, 20.01.26	15.00 - 17.00 Uhr	1 x	E12105	4,00 €
Bunter Start ins neue Jahr				
Di, 17.02.26	15.00 - 17.00 Uhr	1 x	E12106	4,00 €
Alles zum Karneval- Helau				
Di, 17.03.26	15.00 - 17.00 Uhr	1 x	E12107	4,00 €
In Vorfreude auf Ostern				
Di, 21.04.26	15.00 - 17.00 Uhr	1 x	E12108	4,00 €
Experimentieren mit Kleister, Farbe und Sand				
Di, 19.05.26	15.00 - 17.00 Uhr	1 x	E12109	4,00 €
Von der Verpackung zum Musikinstrument				
Di, 16.06.26	15.00 - 17.00 Uhr	1 x	E12110	4,00 €
Farbe, Seifenblasen, Wasser und mehr				

Leitung: Claudia Schlörb, Kindertagespflegeperson, Tagesmutter  
– Mit Stempelkarte –

**FAMILIE BEGINNT HIER.**

**GEBORGEN IM MARIENHOSPITAL OSNABRÜCK**



Niels-Stensen-Kliniken  
Marienhospital Osnabrück





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

### Kreativ mit Hand und Fuß

Di, 19.08.25, 15.00-17.00, Nr. E12100

### Von der Verpackung zum Musikinstrument

Di, 19.09.25, 15.00-17.00, Nr. E12101

### Der Herbst ist da

Di, 07.10.25, 15.00-17.00, Nr. E12102

### Flaschenlichter und mehr

Di, 18.11.25, 15.00-17.00, Nr. E12103

Weitere Termine online unter [www.kath-fabi-os.de/nachhaltigkeit](http://www.kath-fabi-os.de/nachhaltigkeit)

- Mit Stempelkarte -



### SPIELERISCHES TURNEN FÜR KINDER IM ALTER VON 1 - 3 JAHREN

Mi, 20.08.25,	15.15 - 16.15 Uhr,	8 x	E12200	38,41 €
Mi, 29.10.25,	15.15 - 16.15 Uhr,	8 x	E12201	38,41 €
Mi, 07.01.26,	15.15 - 16.15 Uhr,	11 x	E12202	52,81 €
Mi, 08.04.26,	15.15 - 16.15 Uhr,	12 x	E12203	57,60 €

Leitung: Jakob Bremsteller, Kindertagespflegeperson (QHB)

### SPIELERISCHES TURNEN FÜR KINDER IM ALTER VON 1 - 3 JAHREN

Mi, 20.08.25,	16.30 - 17.30 Uhr,	8 x	E12204	38,41 €
Mi, 29.10.25,	16.30 - 17.30 Uhr,	8 x	E12205	38,41 €
Mi, 07.01.26,	16.30 - 17.30 Uhr,	11 x	E12206	52,81 €
Mi, 08.04.26,	16.30 - 17.30 Uhr,	12 x	E12207	57,60 €

Leitung: Jakob Bremsteller, Kindertagespflegeperson (QHB)

### BEWEGUNGSSPASS FÜR KLEINKINDER AB 14 MONATEN (EINSTIEGSALTER)

Di, 19.08.25,	16.00 - 17.00 Uhr,	8 x	E12210	40,55 €
Di, 28.10.25,	16.00 - 17.00 Uhr,	8 x	E12211	40,55 €
Di, 06.01.26,	16.00 - 17.00 Uhr,	10 x	E12212	50,65 €
Di, 14.04.26,	16.00 - 17.00 Uhr,	10 x	E12213	50,65 €

Leitung: Susanne Riese, Zertifizierte Eltern-Kind-Kursleitung nach QEKK

### WELTENTDECKER AB 12. LEBENS MONAT (EINSTIEGSALTER)

Fr, 09.01.26,	14.45 - 15.45 Uhr,	9 x	E12230	58,80 €
Fr, 10.04.26,	14.45 - 15.45 Uhr,	10 x	E12231	65,32 €

Leitung: Nina Raeth, Erzieherin

### MINIMUSIK FÜR ELTERN UND KINDER VON 2 - 3,5 JAHREN

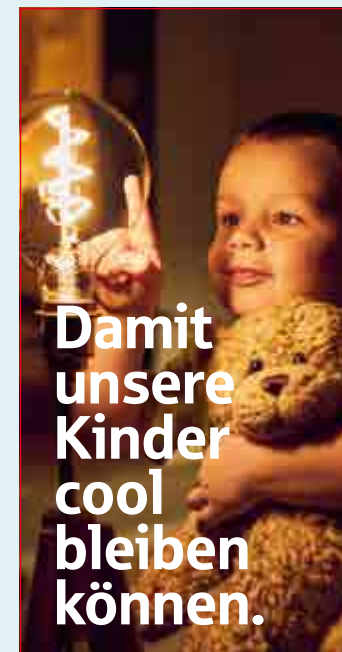
Mo, 18.08.25,	15.00 - 15.45 Uhr,	8 x	E12750	44,80 €
Mo, 27.10.25,	15.00 - 15.45 Uhr,	8 x	E12751	44,80 €
Mo, 12.01.26,	15.00 - 15.45 Uhr,	9 x	E12752	50,40 €
Mo, 13.04.26,	15.00 - 15.45 Uhr,	10 x	E12753	56,00 €

Leitung: Judith Kuntz, Bachelor Instrumentalpädagogik

### MINIMUSIK FÜR ELTERN UND KINDER VON 2 - 3,5 JAHREN

Mo, 18.08.25,	16.00 - 16.45 Uhr,	8 x	E12754	44,80 €
Mo, 27.10.25,	16.00 - 16.45 Uhr,	8 x	E12755	44,80 €
Mo, 12.01.26,	16.00 - 16.45 Uhr,	9 x	E12756	50,40 €
Mo, 13.04.26,	16.00 - 16.45 Uhr,	10 x	E12757	56,00 €

Leitung: Judith Kuntz, Bachelor Instrumentalpädagogik



### 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.



## SCHLAF- & TRAGEBERATUNG



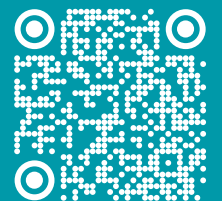
Die Beratungen sind flexibel und können in der FABI, Zuhause oder per Zoom stattfinden

### 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.

## Klecks

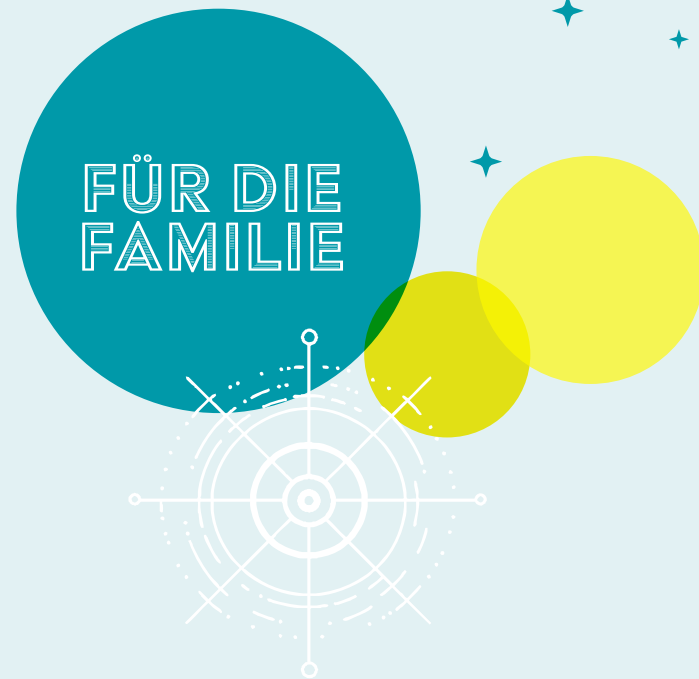
Das regionale Familienmagazin

E-Paper im Web!

- ▶ aktuelle Themen rund um die Familie und Freizeittipps
- ▶ monatlicher Veranstaltungskalender + 2 x halbjährliche Flohmarktübersichten
- ▶ Spezialausgaben zu Kindergeburtstag und Baby
- ▶ 10 Ausgaben jährlich Doppelausgaben im Juli/August und Dezember/Januar
- ▶ kostenlos erhältlich u. a. in Kindergärten, -fachgeschäften, -arztpraxen, Familieneinrichtungen, und Stadt-/Gemeindeverwaltungen

[www.klecks-os.de](http://www.klecks-os.de)

**JAHRES-ABO: 10 Ausgaben**  
Zustellkosten: 19 Euro  
Bestellung: [www.klecks-os.de/service/abo](http://www.klecks-os.de/service/abo)



**FAMILIENFRÜHSTÜCK MIT AUSTAUSCH UND SPIELIDEEN FÜR ELTERN MIT BABYS**

Mi, 29.10.25,	09.15 - 10.45 Uhr,	1 x	E11558	9,90 €
Mi, 05.11.25,	09.15 - 10.45 Uhr,	1 x	E11559	9,90 €
Mi, 12.11.25,	09.15 - 10.45 Uhr,	1 x	E11560	9,90 €
Mi, 19.11.25,	09.15 - 10.45 Uhr,	1 x	E11561	9,90 €
Mi, 26.11.25,	09.15 - 10.45 Uhr,	1 x	E11562	9,90 €
Mi, 03.12.25,	09.15 - 10.45 Uhr,	1 x	E11563	9,90 €
Mi, 10.12.25,	09.15 - 10.45 Uhr,	1 x	E11564	9,90 €
Mi, 17.12.25,	09.15 - 10.45 Uhr,	1 x	E11565	9,90 €

Leitung: Elli Kowert-Bielefeld, Erziehungswissenschaftlerin

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

Fr, 07.11.25,	17.00 - 19.00 Uhr,	1 x	E15001	0,00 €
---------------	--------------------	-----	--------	--------

Leitung: Katrin Epheser, Dipl.-Sonderpädagogin

**APFELSAFT VON DER STREUOBSTWIESE EIN ERLEBNIS-NACHMITTAG FÜR ELTERN UND KINDER**

Sa, 27.09.25,	15.00 - 17.00 Uhr,	1 x	E15002	12,00 €
---------------	--------------------	-----	--------	---------

Leitung: Familie Pohlmann

Die detaillierten Kursbeschreibungen finden Sie auf [www.kath-fabi-os.de](http://www.kath-fabi-os.de).

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

Kursdetails, aktuelle Infos und weitere neue Kurse finden Sie unter [www.kath-fabi-os.de](http://www.kath-fabi-os.de)

**BABY- UND KLEINKINDERFEST MIT SCHWANGERSCHAFTS-, BABY- UND KLEINKINDERFLOHMARKT**

Sa, 28.02.26,	10.00 - 13.00 Uhr,	1 x	E11001	0,00 €
---------------	--------------------	-----	--------	--------

Leitung: Katrin Epheser, Dipl.-Sonderpädagogin

**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

**”KEIN ZIMMER FREI IN BETHLEHEM” – WEIHNACHTSMUSICAL 2025**

Sa, 06.12.25 und So, 07.12.25,	E31003
--------------------------------	--------

**Kosten (inkl. Verpflegung)**  
 Erwachsene ohne Kind 45,00 €  
 je Elternteil 32,00 €  
 je Kind 21,00 €  
 ab 3. Kind 5,00 €

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



**NATURTEXTILIEN FÜR KLEIN & GROSS...**

**...Wäsche, Kleidung, Strümpfe, Schuhe und vieles mehr!**

[www.impulse-os.de](http://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](mailto:info@impulse-os.de)



Die detaillierten Kursbeschreibungen finden Sie auf [www.kath-fabi-os.de](http://www.kath-fabi-os.de).

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

Kursdetails, aktuelle Infos und weitere neue Kurse finden Sie unter [www.kath-fabi-os.de](http://www.kath-fabi-os.de)



**VATER KIND TURNEN  
AB 12. LEBENSMONAT  
(EINSTIEGSALTER) BIS 48 MONATEN**

Sa, 13.09.25,	09.30 - 10.45 Uhr,	1 x	E15570	5,00 €
Sa, 04.10.25,	09.30 - 10.45 Uhr,	1 x	E15571	5,00 €
Sa, 13.12.25,	09.30 - 10.45 Uhr,	1 x	E15572	5,00 €
Sa, 17.01.26,	09.30 - 10.45 Uhr,	1 x	E15573	5,00 €
Sa, 21.02.26,	09.30 - 10.45 Uhr,	1 x	E15574	5,00 €
Sa, 14.03.26,	09.30 - 10.45 Uhr,	1 x	E15575	5,00 €
Sa, 25.04.26,	09.30 - 10.45 Uhr,	1 x	E15576	5,00 €
Sa, 30.05.26,	09.30 - 10.45 Uhr,	1 x	E15577	5,00 €
Sa, 13.06.26,	09.30 - 10.45 Uhr,	1 x	E15578	5,00 €

Leitung: Annalena Knutzen, Erzieherin

**ENTSPANNUNG UND SNOEZELN  
FÜR VÄTER MIT BABYS UND KLEINKINDERN  
(6-36 MONATE)**

Sa, 13.09.25,	11.00 - 12.00 Uhr,	1 x	E15580	4,00 €
Sa, 04.10.25,	11.00 - 12.00 Uhr,	1 x	E15581	4,00 €
Sa, 13.12.25,	11.00 - 12.00 Uhr,	1 x	E15582	4,00 €
Sa, 17.01.26,	11.00 - 12.00 Uhr,	1 x	E15583	4,00 €
Sa, 21.02.26,	11.00 - 12.00 Uhr,	1 x	E15584	4,00 €
Sa, 14.03.26,	11.00 - 12.00 Uhr,	1 x	E15585	4,00 €
Sa, 25.04.26,	11.00 - 12.00 Uhr,	1 x	E15586	4,00 €
Sa, 30.05.26,	11.00 - 12.00 Uhr,	1 x	E15587	4,00 €
Sa, 13.06.26,	11.00 - 12.00 Uhr,	1 x	E15588	4,00 €

Leitung: Annalena Knutzen, Erzieherin

**OFFENER VÄTERTREFF –  
KREATIVZEIT MIT BABY & KLEINKIND  
BIS 4 JAHREN**

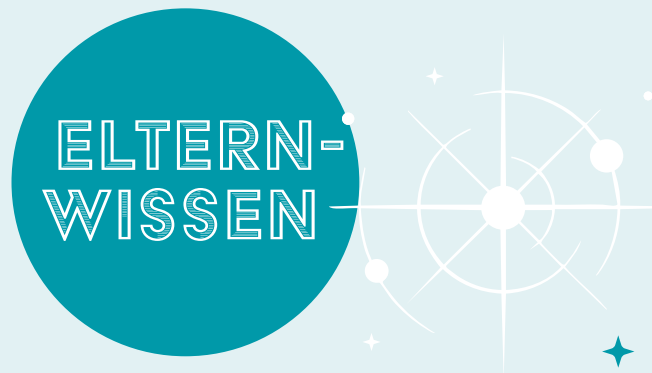
Sa, 04.10.25,	15.00 - 16.30 Uhr,	1 x	E15590	5,00 €
Sa, 22.11.25,	15.00 - 16.30 Uhr,	1 x	E15591	5,00 €
Sa, 10.01.26,	15.00 - 16.30 Uhr,	1 x	E15592	5,00 €
Sa, 07.03.26,	15.00 - 16.30 Uhr,	1 x	E15593	5,00 €
Sa, 18.04.26,	15.00 - 16.30 Uhr,	1 x	E15594	5,00 €
Sa, 30.05.26,	15.00 - 16.30 Uhr,	1 x	E15595	5,00 €

Leitung: Jakob Bremsteller, Kindertagespflegeperson (QHB)

**SCHNUPPERSTUNDE PEKIP FÜR VÄTER**

Sa, 27.09.25,	09.00-10.30 Uhr,	1x	E11418	10,20 €
für Babys im Alter von 8 Wochen bis 6 Monaten				
Sa, 27.09.25,	10.30-12.00 Uhr,	1x	E11419	10,20 €
für Babys im Alter von 8 Wochen bis 6 Monaten				
Sa, 09.05.26,	09.00-10.30 Uhr,	1x	E11420	10,20 €
für Babys im Alter von 8 Wochen bis 6 Monaten				
Sa, 27.09.25,	10.30-12.00 Uhr,	1x	E11421	10,20 €
für Babys im Alter von 8 Wochen bis 6 Monaten				

Leitung: Nina Raeth, PEKiP Kursleiterin



**DIE FOLGENDEN ONLINE-ELTERNABENDE  
WERDEN GEFÖRDERT DURCH:**



**SUSANNE MIERAU - SCHLAFEN LERNEN:  
EIN SANFTER WEG –  
ONLINE-ELTERNABEND**

Mi, 10.09.25, 19.30 - 21.00 Uhr, 1 x E13100 0,00 €

Schlafen - ein wichtiges Thema für die ganze Familie

Leitung: Susanne Mierau, Autorin

**HEINER FISCHER - VATERWELTEN –  
ELTERNABEND ONLINE**

Do, 09.10.25, 19.30 - 21.00 Uhr, 1 x E13102 0,00 €

Vereinbarkeit von Familie und Beruf für Väter

Leitung: Heiner Fischer, Autor

**DR. HERBERT RENZ-POLSTER -  
DEMOKRATIE BRAUCHT ERZIEHUNG –  
ELTERNABEND ONLINE**

Do, 30.10.25, 19.30 - 21.00 Uhr, 1 x E13111 0,00 €

Werte wie Verantwortung, Toleranz und Mitbestimmung in der Erziehung vermitteln

Leitung: Dr. Herbert Renz-Polster, Autor

**NICOLA SCHMIDT - TRENNUNG OHNE DRAMA –  
ELTERNABEND ONLINE**

Do, 20.11.25, 19.30 - 21.00 Uhr, 1 x E13101 0,00 €

Wie wir Kinder beschützt durch familiäre Veränderungen begleiten

Leitung: Nicola Schmidt, Autorin

**ANIKA OSTHOFF - MEDIEN BEGLEITEN STATT  
VERBIETEN –  
ELTERNABEND ONLINE**

Do, 15.01.26, 19.30 - 21.00 Uhr, 1 x E13103 0,00 €

Ein sicheres, kompetentes und kreatives digitales Familienleben – frei von Konflikten und Verboten

Leitung: Anika Osthoff, Autorin





**NORA IMLAU - WAS FAMILIE LEICHTER MACHT – ELTERNABEND ONLINE**

Mi, 11.02.26, 19.30 - 21.00 Uhr, 1 x E13104 0,00 €

Was sind die größten Stressfaktoren und was kann Eltern und Kinder konkret entlasten?

Leitung: Nora Imlau, Autorin

**DANIELLE GRAF - BABYS VERSTEHEN – ELTERNABEND ONLINE**

Mi, 11.03.26, 19.30 - 21.00 Uhr, 1 x E13105 0,00 €

Verstehen, wie Babys ticken, was sie in konkreten Situationen brauchen und wie sie gelassen begleitet werden können

Leitung: Danielle Graf, Autorin

**TILLMANN PRÜFER - WIE MÖCHTE ICH ALS VATER SEIN? – ELTERNABEND ONLINE**

Do, 23.04.26, 19.30 - 21.00 Uhr, 1 x E13110 0,00 €

Was will ich als Vater? Was sollen meine Kinder davon haben? Wie werden wir alle glücklicher?

Leitung: Tillmann Prüfer, Autor

**NATHALIE KLÜVER - DAS KIND WÄCHST NICHT SCHNELLER, WENN MAN DRAN ZIEHT! – ELTERN-ABEND ONLINE**

Do, 07.05.26, 19.30 - 21.00 Uhr, 1 x E13107 0,00 €

Nathalie Klüver hilft Eltern bei den großen Erziehungsfragen ihren eigenen Standpunkt zu finden.

Leitung: Nathalie Klüver, Autorin

**DR. MARTINA STOTZ - GESCHWISTERKINDER – ELTERNABEND ONLINE**

Mi, 20.05.26, 19.30 - 21.00 Uhr, 1 x E13114 0,00 €

Streit, Fairness, Zusammenhalt - kompetente Lösungen für mehr Harmonie im Familienalltag.

Leitung: Dr. Martina Stotz, Autorin

**KIRAN DEURETZBACHER - STARKE GEFÜHLE UND CO-REGULATION – ELTERNABEND ONLINE**

Mi, 03.06.26, 19.30 - 21.00 Uhr, 1 x E13106 0,00 €

Kindern in der Erziehung Halt geben, um ihre starken Gefühle zu regulieren und Sicherheit zu geben

Leitung: Kiran Deuretzbacher, Autorin

**ELTERNTISCH: „ZÄHNEPUTZEN, ANZIEHEN, LOSGEHEN“ - IMMER DIESES THEATER – ONLINE**

Di, 30.09.25, 20.00 - 21.30 Uhr, 1 x E51150 00,00 €

„Zähneputzen, Anziehen, Losgehen“ – immer dieses Theater, ein liebevoller Umgang da raus- Seminar für Eltern-ONLINE

Leitung: Sara Pöttker

**ELTERNTISCH: UNSER IMMUNSYSTEM WIE TICKT DAS? – ONLINE**

Mi, 05.11.25, 20.00 - 21.30 Uhr, 1 x E51153 00,00 €

Unser Immunsystem wie tickt das? Wie kann ich das Immunsystem schon im Kindesalter anregen bzw. unterstützen? Seminar für Eltern-ONLINE

Leitung: Silke Wochnik

**ELTERNTISCH: 10 DINGE, DIE BEI GEFÜHLSTÜRMEN DEINES KINDES SICHER HELFEN – ONLINE**

Do, 20.11.25, 20.00 - 21.30 Uhr, 1 x E51154 20,00 €

10 Dinge, die bei Gefühlsstürmen deines Kindes sicher helfen Seminar für Eltern-ONLINE

Leitung: Daniijela Klich

**ELTERNTISCH: ALLERGIEN UND INTOLERANZEN, WO KOMMEN SIE SO PLÖTZLICH HER? – ONLINE**

Mi, 21.5.26, 20.00 - 21.30 Uhr, 1 x E51151 20,00 €

Allergien und Intoleranzen, wo kommen sie so plötzlich her? Können wir schon durch die Ernährung unser Kinder dieses vorbeugen? Seminar für Eltern-ONLINE

Leitung: Silke Wochnik

**ELTERNTISCH: ERNÄHRUNG IM KLEINKINDALTER – ONLINE**

Mi, 22.04.26, 20.00 - 21.30 Uhr, 1 x E51151 00,00 €

Erfahren Sie alles Wichtige zur gesunden Ernährung von Kleinkindern – mit praxisnahen Empfehlungen und Infos zu wichtigen Nährstoffen für Wachstum und Entwicklung.

Leitung: Jennifer Piontek

**ELTERNTISCH: ELTERNWUT – VERSTEHEN UND DARAN WACHSEN – ONLINE**

Do, 05.02.26, 20.00 - 21.30 Uhr, 1 x E51152 0,00 €

Elternwut - Verstehen und daran wachsen. Seminar für Eltern-ONLINE

Leitung: Daniijela Klich

**BABYSCHLAF – WORKSHOP NACH ARTGERECHT**

Sa, 13.09.25, 09.00 - 11.00 Uhr, 1 x E15450 5,00 €

Babyschlaf-Workshop nach artgerecht für werdende Eltern, Eltern und alle Interessierte

Leitung: Christina Brüggemann, M.Sc.Wirtschaftspsychologie

**WINDELFREI FÜR BABYS – WORKSHOP NACH ARTGERECHT**

Sa, 08.11.25, 09.00 - 11.00 Uhr, 1 x E15451 5,00 €

Windelfrei für Babys – ein Workshop für werdende Eltern, Eltern, Großeltern und alle Interessierten

Leitung: Christina Brüggemann, M.Sc.Wirtschaftspsychologie

**LIEBEVOLLES SAUBERWERDEN (KLEINKINDER) - WORKSHOP NACH ARTGERECHT**

Sa, 13.12.25, 09.00 - 11.00 Uhr, 1 x E15452 5,00 €

Liebevoll Sauberwerden (Kleinkinder) - ein Workshop für Eltern, Großeltern und alle Interessierten

Leitung: Christina Brüggemann, M.Sc.Wirtschaftspsychologie



Ein guter Schluck Regionalität aus dem OSNABRUCKER

Avanus  
Natürliches Mineralwasser

Avanus Mineralbrunnen GmbH  
Power Weg 45 · 49191 Belm  
Tel.: (0 54 06) 44 43  
Fax: (0 54 06) 96 59  
[www.avanus.de](http://www.avanus.de)



**LIEBEVOLL GRENZEN SETZEN – WORKSHOP NACH ARTGERECHT**

Sa, 21.02.26, 09.00 - 11.00 Uhr, 1 x E15453 5,00 €

Liebevoll Grenzen setzen-Workshop nach artgerecht für werdende Eltern, Eltern und alle Interessierte

Leitung: Christina Brüggemann, M.Sc.Wirtschaftspsychologie

**ARTGERECHT CRASHKURS RUND UM DAS KLEINKIND– WORKSHOP NACH ARTGERECHT**

Sa, 09.05.26, 09.00 - 11.00 Uhr, 1 x E15454 5,00 €

artgerecht Crashkurs rund um das Kleinkind für Eltern mit Kleinkind (über 2 Jahre), Großeltern und alle Interessierte

Leitung: Christina Brüggemann, M.Sc.Wirtschaftspsychologie

**KOCHEN FÜR KINDER MIT ZÖLIAKIE**

Mo, 25.08.25, 18.00 - 21.00 Uhr, 1 x E84049 31,80 €

Leitung: Pauline Redder, Diätassistentin

**KOCHEN FÜR KINDER MIT UNVERTRÄGLICHKEITEN**

Mo, 23.02.26, 18.00 - 21.00 Uhr, 1 x E84050 31,80 €

Kochen für Kinder mit Unverträglichkeiten wie Laktose- und/oder Fruktoseintoleranz

Leitung: Pauline Redder, Diätassistentin

**KOCHEN FÜR KINDER NACH DER BEIKOST**

Mi, 17.09.25, 18.00 - 21.00 Uhr, 1 x E84051 31,80 €

Leitung: Pauline Redder, Diätassistentin

**KOCHEN FÜR KINDER NACH DEM BEIKOSTSTART**

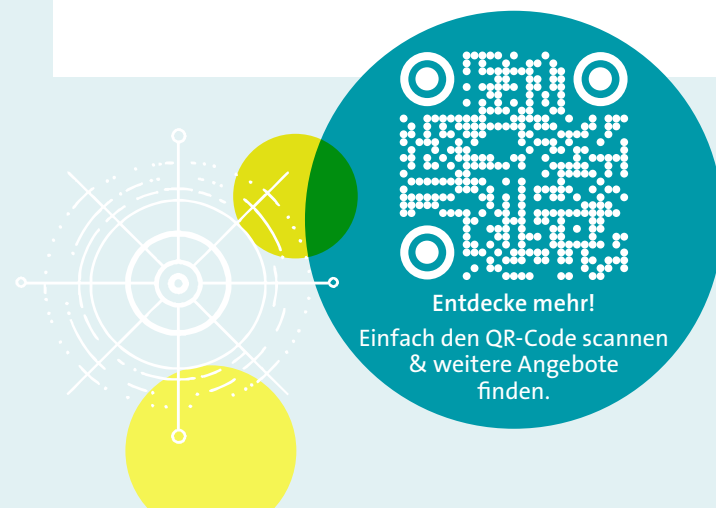
Mi, 15.04.26, 18.00 - 21.00 Uhr, 1 x E84052 31,80 €

Leitung: Pauline Redder, Diätassistentin

**KOCHEN FÜR KINDER MIT GEWICHTSPROBLEMATIKEN**

Do, 06.11.25, 18.00 - 21.00 Uhr, 1 x E84053 31,80 €

Leitung: Pauline Redder, Diätassistentin



**FERIEN-FREI-ZEIT**

**FERIENFREIZEIT OSTERN 2026**

Mo, 23.03.26 - Fr, 27.03.26, 5 Tage E57001 95,00 €  
Für Osnabrücker Kids von 6-11 Jahren

**FERIENFREIZEIT SOMMER 2026**

Mo, 06.07.26 - Fr, 10.07.26, 5 Tage E57002 95,00 €  
Für Osnabrücker Kids von 6-11 Jahren

Mo, 13.07.26 - Fr, 17.07.26, 5 Tage E57003 95,00 €  
Für Osnabrücker Kids von 6-11 Jahren

**FERIENFREIZEIT HERBST 2025**

Mo, 12.10.26 - Fr, 16.10.26, 5 Tage E57004 95,00 €  
Für Osnabrücker Kids von 6-11 Jahren

Mo, 19.10.26 - Fr, 23.10.26, 5 Tage E57005 95,00 €  
Für Osnabrücker Kids von 6-11 Jahren



**KINDER-GEBURTSTAG**



**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](http://www.kath-fabi-os.de/programm/kindergeburtstage)





### 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

## 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  
Tel.: 0541 341 461  
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](http://www.kath-fabi-os.de) sowie auf Facebook (KinderMahlzeit) und Instagram (kindermahlzeit\_fabi\_os)





**BABY- und KLEINKINDERFEST**  
mit Flohmarkt  
Samstag, 28.02.2026  
10.00 – 13.00 Uhr  
[www.kath-fabi-os.de](http://www.kath-fabi-os.de)



**LAUFMAMALAUF Osnabrück**  
Outdoorfitness für Mütter

- ▶ Fitnesstraining für jede Mama-Station
- ▶ Bewegung für DEIN Wohlbefinden
- ▶ an der frischen Luft mit Gleichgesinnten
- ▶ Präventionskurse in Kooperation mit der kath. Fabi (Start: 02.05. und 12. 09)

Quatschen erwünscht!

kostenfreie Probestunde



KATHI KLUTE  
0176 / 630 544 57  
KATHI-OSNABRUECK@LAUFMAMALAUF.DE



Wir sind FuN-Qualifizierungsstandort



**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](http://www.kath-fabi-os.de) oder [www.fun-fortbildungen.de](http://www.fun-fortbildungen.de) oder [sabine.schmidt@kath-fabi-os.de](mailto:sabine.schmidt@kath-fabi-os.de)





Brettspiele  
Rollenspiele  
Würfelspiele  
Kartenspiele  
Krimidinnerspiele  
Escaperoomspiele

und mehr!



[www.spieltraum.de](http://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](mailto:info@spieltraum.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 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](http://www.kath.fabi-os.de) oder bei Instagram & Facebook. Schauen Sie mal rein!

Ein paar der Abende finden Sie auf Seite 27/28 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: E13501 am 14./15.04. und 29./30.04.2026

**FuN Kleinkind**  
für Familien mit Kindern (von 1,5 bis 3 Jahren)  
Fortbildung: E13500 am 17.09.2025

**FuN Familie**  
für Familien mit Kindern im Kita- und Grundschulalter



**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



Das Bundesministerium für 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

- 1 St. Petrus Dom**  
Frau Tegeler, Tel. 31 85 86  
Mühlenstr. 4a, 49074 Osnabrück  
Kita-St.Petrus-Dom@web.de  
<https://petrus.domkitas.de>
- 2 Herz Jesu**  
Frau Buch-Karcisky, Tel. 2 68 91  
E.-M.-Remarque-Ring 5, 49074 Osnabrück  
os-kita-herzjesu@web.de  
<https://herz-jesu.domkitas.de>
- 3 St. Johann**  
Herr Remmers, Tel. 3 50 63 51  
Am Landgericht 3, 49074 Osnabrück  
kita-st.johann-osnabrueck@kita-bistum-os.de  
[https://kitas-st-johann.de/st\\_johann](https://kitas-st-johann.de/st_johann)
- 4 Krippe Niels Stensen**  
Herr Remmers, Tel. 3 50 63 70/71  
Johannisfreiheit 11a, 49074 Osnabrück  
kita-st.johann-osnabrueck@kita-bistum-os.de  
[https://kitas-st-johann.de/niels\\_stensen\\_krippe](https://kitas-st-johann.de/niels_stensen_krippe)
- 5 St. Barbara**  
Frau Gertken, Tel. 6 71 82  
Natruper Str. 145 c, 49076 Osnabrück  
kita-st.barbara@web.de  
<https://barbara.domkitas.de>
- 6 König David**  
Herr Brömstrup  
Tel. 18 16 78 35  
Barbarastr. 26, 49076 Osnabrück  
koenigdavid-osnabrueck@kita-bistum-os.de  
<https://koenig-david.domkitas.de>
- 7 Liebfrauen**  
Frau Burmeister, Tel. 12 22 83  
Die Eversburg 14, 49090 Osnabrück  
liebfrauen-osnabrueck@kita-bistum-os.de  
<https://liebfrauen.domkitas.de>
- 8 St. Antonius Haste**  
Frau Munko-Imdieke, Tel. 6 18 15  
Bramstr. 101, 49090 Osnabrück  
st.antonius-haste@osnanet.de  
<https://st.antonius-haste.de>
- 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](http://www.skf-os.de/vor-ort/rasselbande)
- 10 Heilig Geist**  
Frau Lemme, Tel. 18 73 00  
Lerchenstr. 95, 49088 Osnabrück  
heilig-geist-kindergarten@christus-koenig-os.de  
<https://kiga.heilig-geist-os.de>
- 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](http://www.st-franziskus-os.de)
- 12 Heilig Kreuz**  
Frau Berger, Tel. 7 84 26  
Schützenstr. 85 a, 49084 Osnabrück  
kita@hl-kreuz.de  
[www.kitaheiligkreuz.de](http://www.kitaheiligkreuz.de)
- 13 St. Bonifatius**  
Frau Birk, Tel. 7 21 50  
Friesenweg 45, 49086 Osnabrück  
kita-bonifatius@hl-kreuz.de  
[www.kita-bonifatius-os.de](http://www.kita-bonifatius-os.de)
- 14 St. Maria Rosenkranz**  
Frau Schweer, Tel. 7 71 00  
Windthorststr. 60, 49084 Osnabrück  
kita-rosenkranz@hl-kreuz.de  
[www.kita-mariarosenkranz.de](http://www.kita-mariarosenkranz.de)
- 15 St. Antonius Voxtrup**  
Frau Stieve-Brüggemann, Tel. 38 71 29  
Antoniusweg 17 a, 49086 Osnabrück  
kita-st-antonius@st-joseph-os.de  
<https://st-joseph-os.de/kitas/st-antonius>
- 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>
- 17 Heilige Familie**  
Frau Elvers, 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>
- 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>
- 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/programm/familie/-/fabi-wohnortnah/aussenstellen-der-kath-fabi/hort-an-der-bernhard-overberg-schule](http://www.kath-fabi-os.de/programm/familie/-/fabi-wohnortnah/aussenstellen-der-kath-fabi/hort-an-der-bernhard-overberg-schule)
- 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>
- 21 St. Ansgar**  
Frau Hafke, Tel. 5 67 46  
Höhenweg 2a, 49082 Osnabrück  
kita-st-ansgar@st-joseph-os.de  
<https://st-joseph-os.de/kitas/st-ansgar>
- 22 St. Pius**  
Frau Tolksdorf, Tel. 8 38 21  
Knappsbrink 52, 49080 Osnabrück  
mail@kita-stpius.de  
[https://kitas-st-johann.de/st\\_pius](https://kitas-st-johann.de/st_pius)
- 23 Maria Königin des Friedens**  
Frau Schwarberg, Tel. 5 92 50  
Zum Töfatt 17 b, 49082 Osnabrück  
kita-mkdf-osnabrueck@kita-bistum-os.de  
[https://kitas-st-johann.de/maria\\_koenigin\\_des\\_friedens](https://kitas-st-johann.de/maria_koenigin_des_friedens)
- 24 St. Wiho**  
Frau Plogmann, Tel. 3 55 57 29  
An der Wihokirche 12, 49078 Osnabrück  
st.wiho.kindergarten@googlemail.com
- 25 St. Elisabeth**  
Frau Otten, Tel. 2 02 98 10  
Rückertstr. 2 a, 49078 Osnabrück  
kindergarten.st.elisabeth@googlemail.com  
[www.kita-stelisabeth.de](http://www.kita-stelisabeth.de)
- 26 St. Josef**  
Frau Brüggemann, Tel. 0 54 05 / 14 80  
Kolpingstr. 3, 49205 Hasbergen  
kita-st.josef-osnabrueck@kita-bistum-os.de
- 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>



Ansprechpartner im Katholischen Kirchengemeindeverband Osnabrück:  
Diakon Hans Ulrich Schmiegelt  
Bramstraße 99 · 49090 Osnabrück  
Tel. 05 41/50 61 99 11 · [www.kgv-os.de](http://www.kgv-os.de)  
Fax 05 41/50 61 99 30 · [info@kgv-os.de](mailto:info@kgv-os.de)

## STEPHANSWERK

Zukunft bauen × Heimat geben

### ZUKUNFT BAUEN

- Planung und Bauleitung
- Projektentwicklung
- Neubau, Sanierung und Baulanderschließung

### HEIMAT GEBEN

- Wohnungen für Jung und Alt
- Vermittlung und Verkauf
- Vermietung und Verwaltung

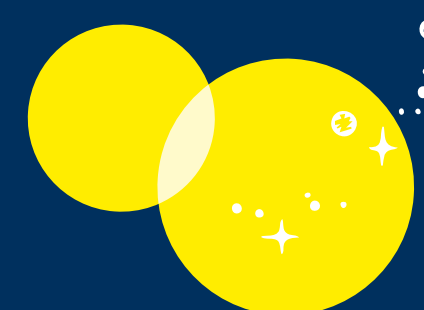
[stephanswerk.de](http://stephanswerk.de)



Bremer Straße 72 A · 49084 Osnabrück  
Telefon 0541 / 751 89 · Fax 7 66 14  
[info@elektro-mense.de](mailto:info@elektro-mense.de)



BEGEGNUNG  
KULTUR  
GLAUBE



Kultur und Begegnung  
Sprachen  
Theologie und Religion



**KULTUR-ZEIT**

Entdecke mehr!  
Einfach den QR-Code scannen  
& weitere Angebote finden.

Die detaillierten Kursbeschreibungen finden Sie auf [www.kath-fabi-os.de](http://www.kath-fabi-os.de).

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

**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

**LITERATURKREIS**

---

Mo, 01.09.25, 09.45 - 12.00 Uhr, 9 x E22012 89,10 €

Leitung: N. N.

**DEN OSNABRÜCKER WELTACKER ENTDECKEN**

---

Do, 11.09.25, 17.00 - 18.30 Uhr, 1 x E22006 5,00 €

Leitung: Team des Weltackers Osnabrück

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

---

Fr, 19.09.25, 11.00 - 13.15 Uhr, 5 x E22001 75,00 €  
Fr, 20.02.26, 11.00 - 13.15 Uhr, 5 x E22002 75,00 €

Leitung: Alexej Eisner, Kunst- und Sportpädagoge

**„GEISTER“-FÜHRUNG  
IN DER KUNSTHALLE OSNABRÜCK**

---

Mi, 08.10.25, 11.00 - 12.30 Uhr, 1 x E22007 12,00 €  
Schwerpunkt: Sifre, Diaz Orejarena & Pham

Mi, 28.01.26, 11.00 - 12.30 Uhr, 1 x E22008 12,00 €  
Schwerpunkt: !Mediengruppe Bitnik, Herfurtner

Leitung: Team der Kunsthalle Osnabrück

Hinweis: zzgl. Eintritt in die Kunsthalle  
Für Ehrenamtliche der Kath. FABI ist die Teilnahme an der Führung kostenfrei (Anmeldung über Katrin Epheser)

**BEGLEITETER RUNDGANG  
DURCH DEN OSNABRÜCKER GESTAPO-KELLER**

---

Do, 09.10.25, 17.00 - 18.30 Uhr, 1 x E22013 8,40 €

Leitung: Team des Gestapo-Kellers

**... DIE AUF DEM ZAUNE SITZT  
HEXENVERFOLGUNG IN OSNABRÜCK**

---

Do, 06.11.25, 16.00 - 18.00 Uhr, 1 x E22004 12,00 €

Leitung: Stadtführungsgilde Osnabrück e.V.

**DIE ALTERNATIVE STADTFÜHRUNG  
EIN EINBLICK IN DEN ALLTAG VON ARMUT  
UND GESELLSCHAFTLICHER AUSGRENZUNG**

---

Mi, 18.02.26, 17.00 - 19.00 Uhr, 1 x E22000 10,00 €

Leitung: Heinz-Hermann Flint, Sozialarbeiter der Ambulanten Wohnungslosenhilfe Osnabrück

**FÜHRUNG DURCH DAS  
OSNABRÜCKER KREMATORIUM**

---

Do, 19.03.26, 15.00 - 16.30 Uhr, 1x E22005 0,00 €

Leitung: Team Krematorium Osnabrück

**„DAS GEHT AUF KEINE KUHHAUT“  
SPRICHWÖRTLICH UNTERWEGS“**

---

Do, 09.04.26, 16.30 - 18.00 Uhr, 1 x E22003 12,00 €

Leitung: Stadtführungsgilde Osnabrück e.V.





NATUR  
PUR



**LICHTERTOUR AM PIESBERG**

Fr, 27.02.26, 18.00 - 19.30 Uhr, 1 x E22010 12,80 €  
Leitung: Team des MIK Piesberg

**ALPAKA-ERLEBNISNACHMITTAG AUF DEM SCHRÖDER HOF MIT GEFÜHRTER WANDERUNG DURCH WALD UND WIESEN**

Fr, 29.08.25, 15.00 - 18.00 Uhr, 1 x E22011 28,00 €  
Leitung: Petra Schröder

**FLEDERMÄUSE ENTDECKEN!**

Fr, 07.11.25, 16.30 - 18.00 Uhr, 1 x E22009 12,80 €  
Leitung: Team des MIK Piesberg

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

Fr, 29.08.25,	14.00 - 16.15 Uhr,	1 x	E58010	5,00 €
Mi, 24.09.25,	14.00 - 16.15 Uhr,	1 x	E58011	5,00 €
Fr, 21.11.25,	10.00 - 12.15 Uhr,	1 x	E58012	5,00 €
Mi, 21.01.26,	10.00 - 12.15 Uhr,	1 x	E58013	5,00 €
Fr, 13.02.26,	14.00 - 16.15 Uhr,	1 x	E58014	5,00 €
Mi, 11.03.26,	14.00 - 16.15 Uhr,	1 x	E58015	5,00 €
Fr, 10.04.26,	10.00 - 12.15 Uhr,	1 x	E58016	5,00 €
Mi, 06.05.26,	14.00 - 16.15 Uhr,	1 x	E58017	5,00 €
Fr, 12.06.26,	10.00 - 12.15 Uhr,	1 x	E58018	5,00 €

Leitung: Maria Schwall-Boder



LICHT-  
BLICK



**SONNTAGSTREFF FÜR TRAUERENDE**

So, 07.09.25 15.00 - 17.00 Uhr 9 x E22040 0,00 €  
Leitung: Team Osnabrücker Hospiz e.V.

**MIT MÄRCHEN DER TRAUER BEGEGNEN**

Fr, 12.12.25, 15.00 - 18.00 Uhr, 1 x E22042 23,10 €  
Leitung: Katrin See, Dipl.-Sozialpädagogin, Trauerbegleiterin

**BACKEN FÜR TRAUERENDE**

Sa, 13.12.25, 10.00 - 13.00 Uhr, 1 x E22043 23,10 €  
Leitung: Katrin See, Dipl.-Sozialpädagogin, Trauerbegleiterin

**ENTSPANNUNG IN DER TRAUER DURCH MALEN, ZEICHNEN, KLEBEN**

Fr, 20.03.26, 15.00 - 18.00 Uhr, 1 x E22044 27,10 €  
Leitung: Katrin See, Dipl.-Sozialpädagogin, Trauerbegleiterin

**KOCHEN FÜR TRAUERENDE**

Sa, 21.03.26, 10.00 - 13.00 Uhr, 1 x E22045 23,10 €  
Leitung: Katrin See, Dipl.-Sozialpädagogin, Trauerbegleiterin



**Jetzt drei Ausgaben gratis lesen**

Lassen Sie sich inspirieren.

www.aussicht.online/kibo-leseprobe  
oder telefonisch: 0541 318-609

Melanie Carstens  
**Stell dir vor, es ist Alltag, und du freust dich drauf**  
14,95 €

Reinhard Körner:  
**Was ich glaube. Und was nicht.**  
14,95 €

**40 Dinge, die du ausprobieren musst, bevor du aufhörst zu glauben.**  
18,95 €

Alle Preise zzgl. Versandkostenanteil von 3 Euro. Ab 25 Euro Bestellwert versandkostenfrei. Lieferung erfolgt auf Rechnung.

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

[www.dom-buchhandlung.de](http://www.dom-buchhandlung.de)

**Dom Buchhandlung**  
Buch & Kunst & mehr



**SYSTEMISCHE AUFSTELLUNG UND TIEFENENTSPANNUNG**

Zusammenhänge erkennen – Blockaden lösen

Sa, 30.08.25,	10.00 - 16.00 Uhr,	1 x	E71006	0,00 €*
Sa, 08.11.25,	10.00 - 16.00 Uhr,	1 x	E71007	0,00 €*
Sa, 21.03.26,	10.00 - 16.00 Uhr,	1 x	E71008	0,00 €*
Sa, 13.06.26,	10.00 - 16.00 Uhr,	1 x	E71009	0,00 €*

\*Gebührenaufteilung:  
 Aufsteller\*innen: 143,77 Euro inkl. Getränke  
 Stellvertreter\*innen: 87,13 Euro inkl. Getränke.  
 Leitung: Sabrina Voß und Susann Bernhold

**FAMILIENSACHE RECHTSBERATUNG**

Mi, 10.09.25,	12.00 - 13.00 Uhr,	1 x	E22041	0,00 €
Mi, 12.11.25,	12.00 - 13.00 Uhr,	1 x		
Mi, 10.12.25,	12.00 - 13.00 Uhr,	1 x		
Mi, 14.01.26,	12.00 - 13.00 Uhr,	1 x		
Mi, 11.02.26,	12.00 - 13.00 Uhr,	1 x		
Mi, 11.03.26,	12.00 - 13.00 Uhr,	1 x		
Mi, 08.04.26,	12.00 - 13.00 Uhr,	1 x		
Mi, 13.05.26,	12.00 - 13.00 Uhr,	1 x		
Mi, 10.06.26,	12.00 - 13.00 Uhr,	1 x		

Leitung: Susanne Buchweitz, Rechtsanwältin

**RECHTZEITIG VORSORGEN  
 PATIENTENVERFÜGUNG, VORSORGE-  
 VOLLMACHTEN, BETREUUNGSVERFÜGUNG**

Do, 13.11.25,	17.30 - 19.30 Uhr,	1x	E22046	5,00 €
---------------	--------------------	----	--------	--------

Leitung: Ludger Koopmann

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

Mi, 27.08.25,	09.30 - 15.30 Uhr,	1 x	E58030	10,00 €
---------------	--------------------	-----	--------	---------

Leitung: Daniela Barlag

**IMAGEBERATUNG –  
 DIE PERFEKTE KOMBINATION AUS  
 FARB-, TYP- UND STILBERATUNG**

Sa, 13.09.25,	10.00 - 14.00 Uhr,	1 x	E91038	138,58 €
Sa, 14.03.26,	10.00 - 14.00 Uhr,	1 x	E91039	138,58 €

Leitung: Birgit Arnts, Farb-Typ-Stilberaterin

**AUFBAUKURS – STILBERATUNG**

Fr, 14.11.25,	14.00 - 16.15 Uhr,	1 x	E91040	58,50 €
Fr, 24.04.26,	14.00 - 16.15 Uhr,	1 x	E91041	58,50 €

Leitung: Birgit Arnts, Farb-Typ-Stilberaterin

Fr, 14.11.25,	19.00 - 22.00 Uhr,	1 x	E22020	10,00 € pro Team
---------------	--------------------	-----	--------	---------------------

**MUSIKQUIZ QUER DURCH  
 DIE JAHRZEHNTE**

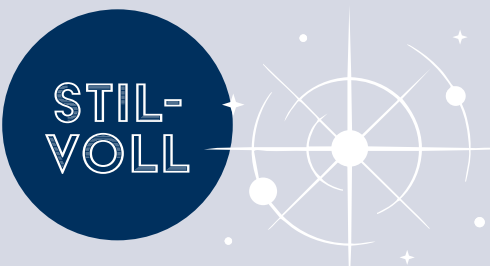
Leitung: Gerrit Leelkock

Mi, 25.02.26,	18.30 - 22.00 Uhr,	9 x	E22021	Spenden- basis
---------------	--------------------	-----	--------	-------------------

**BENEQUIZ IN DER  
 KATH. FABI**

Gemeinsam Rätseln zugunsten der Kindermahlzeit Osnabrück

Leitung: BeneQuiz Team



**FARB- UND TYPBERATUNG –  
 WELCHE FARBEN PASSEN ZU MIR?**

Fr, 05.09.25,	14.00 - 16.15 Uhr,	1 x	E91031	58,50 €
Fr, 10.10.25,	14.00 - 16.15 Uhr,	1 x	E91032	58,50 €
Fr, 07.11.25,	14.00 - 16.15 Uhr,	1 x	E91033	58,50 €
Fr, 06.02.26,	14.00 - 16.15 Uhr,	1 x	E91034	58,50 €
Fr, 10.04.26,	14.00 - 16.15 Uhr,	1 x	E91035	58,50 €

Leitung: Birgit Arnts, Farb-Typ-Stilberaterin



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

Di, 11.11.25,	19.00 - 22.00 Uhr,	1 x	E22022	5,00 €
---------------	--------------------	-----	--------	--------

Leitung: Hauke Petersen, Spieletester

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

Do, 11.09.25,	09.30 - 11.00 Uhr,	1 x	E22030	0,00 €
Do, 09.10.25,	09.30 - 11.00 Uhr,	1 x	E22031	0,00 €
Do, 13.11.25,	09.30 - 11.00 Uhr,	1 x	E22032	0,00 €
Do, 11.12.25,	09.30 - 11.00 Uhr,	1 x	E22033	0,00 €
Do, 08.01.26,	09.30 - 11.00 Uhr,	1 x	E22034	0,00 €
Do, 12.02.26,	09.30 - 11.00 Uhr,	1 x	E22035	0,00 €
Do, 12.03.26,	09.30 - 11.00 Uhr,	1 x	E22036	0,00 €
Do, 09.04.26,	09.30 - 11.00 Uhr,	1 x	E22037	0,00 €
Do, 11.06.26,	09.30 - 11.00 Uhr,	1 x	E22038	0,00 €

Leitung: Helene Dieckmann-Hoffmann





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.

**ENGLISCH B2  
ENGLISCH MIT MUSSE**

Di, 02.09.25,	08.30 - 09.30 Uhr,	14 x	E26000	98,02 €
Di, 06.01.26,	08.30 - 09.30 Uhr,	20 x	E26001	140,49 €

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

**ENGLISCH B2  
ENGLISCH MIT MUSSE**

Di, 02.09.25,	09.45 - 10.45 Uhr,	14 x	E26002	98,02 €
Di, 06.01.26,	09.45 - 10.45 Uhr,	20 x	E26003	140,49 €

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

**ENTSPANNTES ENGLISCH  
AM VORMITTAG**

Mi, 20.08.25,	09.45 - 10.45 Uhr,	16 x	E26004	111,98 €
Mi, 07.01.26,	09.45 - 10.45 Uhr,	23 x	E26005	161,02 €

Leitung: Sigrid Meschede, Studienrätin

**ITALIENISCH FÜR ANFÄNGER\*INNEN  
„PRIMO PASSO“**

Ab Lektion 6  
Mo, 15.09.25, 17.45 - 18.45 Uhr, 12 x E26006 100,80 €

Lektion wird noch online bekannt gegeben  
Mo, 16.02.26, 17.45 - 18.45 Uhr, 15 x E26007 126,00 €

Leitung: Gloria Maria Oddone, Sprachtrainerin

**ITALIENISCH B1 –  
BENVENUTI IN ITALIA**

Mo, 15.09.25,	19.00 - 20.00 Uhr,	12 x	E26008	100,80 €
Mo, 16.02.26,	19.00 - 20.00 Uhr,	15 x	E26009	126,00 €

Leitung: Gloria Maria Oddone, Sprachtrainerin

**SPANISCH B1**

Mo, 18.08.25,	08.30 - 09.30 Uhr,	16 x	E26010	111,98 €
Mo, 12.01.26,	08.30 - 09.30 Uhr,	19 x	E26011	132,98 €

Leitung: Pilar Maria Bujan Quintela



Die detaillierten Kursbeschreibungen finden Sie auf [www.kath-fabi-os.de](http://www.kath-fabi-os.de).

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



**WIE FÜHRE ICH EIN „GUTES“ LEBEN?  
ANNÄHERUNGEN DER PHILOSOPHIE**

Mo, 27.10.25, 18.00 - 19.30 Uhr, 8 x E34001 85,00 €

Leitung: Ekkehard Thiele, Philosoph

**MEHR WISSEN ÜBER DIE VIELFALT DER CHRISTEN  
GLAUBE ZWISCHEN NIZÄA UND HEUTE**

Di, 28.10.25, 18.00 - 19.30 Uhr, 2 x E34002 10,00 €

Ökumenische Erkundung 1700 Jahre danach.  
Mehr wissen über die Ukrainische griechisch-katholische Kirche.

Leitung: Nazariy Yasinovsky

**MEHR WISSEN ÜBER ENGEL IN BIBEL UND KORAN  
EINE BEGEGNUNG DER RELIGIONEN IM VORFELD  
VON WEIHNACHTEN**

Mi, 10.12.25, 18.00 - 21.00 Uhr, 1 x E34003 10,00 €

Leitung: Dr. Jörg Ballnus,  
Institut für Islamische Theologie, Universität Osnabrück

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

Mi, 25.02.26, 18.00 - 21.00 Uhr, 1 x E34004 10,00 €

Leitung: Dr. Jörg Ballnus,  
Institut für Islamische Theologie, Universität Osnabrück

**DER ZUKUNFT EINE ZUKUNFT GEBEN –  
EIN LESEKREIS UND MEHR**

Mi, 27.08.25, 19.00 - 21.00 Uhr, 5 x E34014 10,00 €

Leitung: Dr. Thomas Stühlmeyer, Roberto Piani und weitere



**DER ZUKUNFT EINE ZUKUNFT GEBEN –  
VORTRAG SPIRITUELLE ASPEKTE DER  
SOZIAL-ÖKOLOGISCHEN TRANSFORMATION**

Fr, 20.02.26, 19.30 - 21.30 Uhr, 1 x E34012 5,00 €

Leitung: Fabian Moos

**DER ZUKUNFT EINE ZUKUNFT GEBEN –  
WORKSHOP EINE SPIRITUALITÄT DER  
SOZIAL-ÖKOLOGISCHEN UMKEHR**

Sa, 21.02.26, 10.00 - 15.00 Uhr, 1 x E34013 20,00 €

Leitung: Fabian Moos

**KIRCHE... ADE?!**

Di, 07.10.25, 18.00 - 20.30 Uhr, 1 x E34005 7,50 €

Leitung: Alexander Rolfes

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

So, 21.09.25, 13.30 - 14.30 Uhr, 1 x E34006 Spendenbasis  
So, 21.09.25, 15.00 - 16.00 Uhr, 1 x E34007 Spendenbasis  
So, 21.09.25, 16.30 - 17.30 Uhr, 1 x E34008 Spendenbasis

Hinweis: Pro Termin 1 Team (2-6 Personen)

Leitung: Bad Iburg/Glane Team der Pfarreiengemeinschaft

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

Sa, 25.10.25, 10.00 - 11.00 Uhr, 1 x E34009 Spendenbasis  
Sa, 25.10.25, 11.30 - 12.30 Uhr, 1 x E34010 Spendenbasis  
Sa, 25.10.25, 13.00 - 14.00 Uhr, 1 x E34011 Spendenbasis

Hinweis: Pro Termin 1 Team (2-5 Personen)

Leitung: Bad Iburg/Glane Team der Pfarreiengemeinschaft

**WIR MALEN IM OSNABRÜCKER DOM**

Sa, 06.09.25, 10.00 - 14.00 Uhr, 1 x E91052 37,31 €

Die erforderliche Materialieauflistung ist auf der Homepage zu finden.

Leitung: Anna Breitkopf-Siepmann, Künstlerin



**„ZEIT FÜR UNS“  
AUF DEM WEG ZUR TRAUUNG**

Fr. 13.02.26 18.00 - 22.00 Uhr 1 x E34000 40,00 €  
und  
Sa. 14.02.26 10.00 - 17.00 Uhr 1 x

Leitung: Karin Buchholz, Matthias Buchholz,  
Dipl.-Sozialpädagogen

**FABI**  
katholische Familien-Bildungsstätte Osnabrück

Besonderes zur Weihnachtszeit

Schöne Bescherung

4. DESIGN & GENUSS  
**MARKT**  
22. November 2025

**Lassen Sie sich verzaubern!**

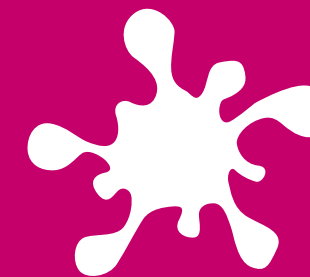
In einem festlichen Ambiente mitten in der Stadt bieten wir Ihnen ein außergewöhnliches Verkaufs-Event.

Wir schaffen für Sie einen zauberhaften Rahmen und sorgen für eine stimmungsvolle Atmosphäre im Lichterglanz.

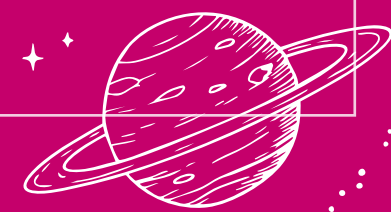
*genießen  
stöbern  
verweilen  
lauschen  
probieren  
begegnen*

Samstag, 22.11.2025  
10.00 – 17.00 Uhr

Eintritt 2 Euro  
– Kinder frei –



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](http://www.kath-fabi-os.de).

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

### AFTER-WORK-ACRYLMALEREI

Di, 26.08.25,	18.30 - 20.45 Uhr,	6 x	E91000	61,20 €
Di, 20.01.26,	18.30 - 20.45 Uhr,	7 x	E91001	71,40 €

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, 04.11.25,	18.30 - 20.45 Uhr,	7 x	E91002	71,40 €
Di, 14.04.26,	18.30 - 20.45 Uhr,	6 x	E91003	61,20 €

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

Leitung: Stefanie Wempe, Künstlerin

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

Mo, 27.10.25,	09.30 - 11.45 Uhr,	7 x	E91028	67,20 €
---------------	--------------------	-----	--------	---------

Schwerpunkt: Zwei Künstler\*innen werden unsere Aquarellmalerei begleiten: Paul Gaugin und Georgia O'Keeffe

Mo, 12.01.26,	09.30 - 11.45 Uhr,	9 x	E91029	86,40 €
---------------	--------------------	-----	--------	---------

Schwerpunkt: Zwei Künstler\*innen werden unsere Aquarellmalerei begleiten: Oskar Kokoschka und Rembrandt van Rijn

Mo, 13.04.26,	09.30 - 11.45 Uhr,	10 x	E91030	96,00 €
---------------	--------------------	------	--------	---------

Schwerpunkt: Zwei Künstler\*innen werden unsere Aquarellmalerei begleiten: Gabriele Münter und Alexej von Jawlensky

Mi, 29.10.25,	19.30 - 21.45 Uhr,	8 x	E91025	76,80 €
---------------	--------------------	-----	--------	---------

Schwerpunkt: Zwei Künstler\*innen werden unsere Aquarellmalerei begleiten: Paul Gaugin und Georgia O'Keeffe

Mi, 07.01.26,	19.30 - 21.45 Uhr,	11 x	E91026	105,60 €
---------------	--------------------	------	--------	----------

Schwerpunkt: Zwei Künstler\*innen werden unsere Aquarellmalerei begleiten: Oskar Kokoschka und Rembrandt van Rijn

Mi, 08.04.26,	19.30 - 21.45 Uhr,	12 x	E91027	115,20 €
---------------	--------------------	------	--------	----------

Schwerpunkt: Zwei Künstler\*innen werden unsere Aquarellmalerei begleiten: Gabriele Münter und Alexej von Jawlensky

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

Leitung: Sybille Hertel, Kunstpädagogin

### MALEN AM SAMSTAG DER BLUMENLADEN IN DER FABI MIT EINER GÄRTNERIN

Sa, 25.04.26,	10.00 - 18.00 Uhr,	1 x	E91059	34,14 €
---------------	--------------------	-----	--------	---------

Bitte mitbringen:

Viele Blumen und Pflanzen aller Art, Aquarellmaterial  
Zutaten für ein Picknick in der Fabi

Leitung: Sybille Hertel, Kunstpädagogin

### OFFENES ATELIER EXPERIMENTELLE MALEREI

Do, 14.08.25,	09.00 - 11.15 Uhr,	9 x	E91053	86,40 €
---------------	--------------------	-----	--------	---------

Do, 30.10.25,	09.00 - 11.15 Uhr,	8 x	E91054	76,80 €
---------------	--------------------	-----	--------	---------

Do, 15.01.26,	09.00 - 11.15 Uhr,	10 x	E91055	96,00 €
---------------	--------------------	------	--------	---------

Do, 09.04.26,	09.00 - 11.15 Uhr,	9 x	E91056	86,40 €
---------------	--------------------	-----	--------	---------

Bitte mitbringen: eigene Malutensilien

Leitung: Jutta Stelter-Essig, Kunstpädagogin

### FARBSAMSTAG EIN GEFÜHL FÜR DIE JAHRESZEIT MIT FARBE ZUM LEUCHTEN BRINGEN!

Sa, 08.11.25,	11.00 - 16.45 Uhr,	1 x	E91057	22,40 €
---------------	--------------------	-----	--------	---------

Sa, 21.02.26,	11.00 - 16.45 Uhr,	1 x	E91058	22,40 €
---------------	--------------------	-----	--------	---------

Bitte mitbringen: Ideen, Fundstücke, oder Fotos davon, Getränke und Verpflegung. Malmaterialien: Stifte, Acryl-/Wasserfarben..., Skizzenpapier, kleine und große Malgründe.

Leitung: Jutta Stelter-Essig, Kunstpädagogin

### FIGÜRLICHES ZEICHNEN – PROPORTIONEN, MIMIK, GESTIK, BEWEGUNGEN

Mo, 27.10.25,	17.30 - 19.00 Uhr,	4 x	E91042	61,00 €
---------------	--------------------	-----	--------	---------

Mo, 09.02.26,	17.30 - 19.00 Uhr,	4 x	E91043	61,00 €
---------------	--------------------	-----	--------	---------

Bitte mitbringen: Bleistifte (2B, 4B), Zeichenblock, Radierer, Anspitzer, Geodreieck oder Tablet

Leitung: Rita Hassing, Fachangestellte für Medien und Informationsdienste

### NASSTECHNIKEN IN AQUARELL

Do, 21.08.25,	18.00 - 19.30 Uhr,	4 x	E91050	56,00 €
---------------	--------------------	-----	--------	---------

Die erforderliche Materialieauflistung ist auf der Homepage zu finden.

Leitung: Anna Breitkopf-Siepmann, Künstlerin

### GESICHT IN AQUARELL ÜBUNGEN MIT MODELL

Sa, 27.09.25,	10.00 - 16.00 Uhr,	1 x	E91051	66,00 €
---------------	--------------------	-----	--------	---------

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Zeichen- und Aquarelltechnik vertiefen möchten.

Die erforderliche Materialieauflistung ist auf der Homepage zu finden.

Leitung: Anna Breitkopf-Siepmann, Künstlerin

### WIR MALEN IM OSNABRÜCKER DOM

Sa, 06.09.25,	10.00 - 14.00 Uhr,	1 x	E91052	37,31 €
---------------	--------------------	-----	--------	---------

Die erforderliche Materialieauflistung ist auf der Homepage zu finden.

Leitung: Anna Breitkopf-Siepmann, Künstlerin



**KRANZBINDEREI MIT TROCKENBLUMEN – ZAUBERE DEINEN EIGENEN TROCKENBLUMENKRANZ**

Do, 18.09.25, 18.30 - 21.00 Uhr, 1 x E91044 18,18 €  
 Fr, 26.09.25, 18.30 - 21.00 Uhr, 1 x E91045 18,18 €

Werkzeug und Materialien werden gestellt. Die Materialkosten im Wert von ca. 20.00 Euro sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten.

Leitung: Lena Beune, B.A. Soziale Arbeit

**WEIHNACHTLICHE KRANZBINDEREI MIT TROCKENBLUMEN – ZAUBERE DEINEN EIGENEN STERNENKRANZ**

Fr, 07.11.25, 18.30 - 21.00 Uhr, 1 x E91046 18,18 €  
 Do, 11.12.25, 18.30 - 21.00 Uhr, 1 x E91047 18,18 €

Werkzeug und Materialien werden gestellt. Die Materialkosten im Wert von ca. 20.00 Euro sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten.

Leitung: Lena Beune, B.A. Soziale Arbeit

**KRANZBINDEREI MIT TROCKENBLUMEN – ZAUBERE DEINEN EIGENEN TROCKENBLUMENKRANZ**

Fr, 27.02.26, 18.30 - 21.00 Uhr, 1 x E91048 18,18 €  
 Do, 12.03.26, 18.30 - 21.00 Uhr, 1 x E91049 18,18 €

Werkzeug und Materialien werden gestellt. Die Materialkosten im Wert von ca. 20.00 Euro sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten.

Leitung: Lena Beune, B.A. Soziale Arbeit

**HANDLETTERING BASICS WORKSHOP ZUM EINSTIEG**

Fr, 10.10.25, 17.00 - 19.15 Uhr, 1 x E91004 18,80 €  
 Fr, 08.05.26, 17.00 - 19.15 Uhr, 1 x E91005 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

**HANDLETTERING 2 WORKSHOP ZUM WEITERMACHEN**

Fr, 19.06.26, 17.00 - 19.15 Uhr, 1 x E91006 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, 28.11.25, 15.30 - 17.45 Uhr, 1 x E91009 18,80 €  
 Fr, 28.11.25, 18.00 - 20.15 Uhr, 1 x E91010 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

**FRÜHLINGSHAFTER AQUARELL UND HANDLETTERING WORKSHOP**

Fr, 13.03.26, 17.00 - 19.15 Uhr, 1 x E91011 18,80 €

... anhand einfacher Motive gestalten wir z. B. Osterkarten  
 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, 22.08.25, 17.00 - 20.00 Uhr, 1 x E91007 22,40 €  
 Fr, 06.02.26, 17.00 - 20.00 Uhr, 1 x E91008 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

**FABI-KREATIVWERKSTATT AM MITTWOCH**

Mi, 03.09.25, 17.00 - 19.00 Uhr, 1 x E91012 12,70 €  
 Kleine Kunstwerke geknotet, gewickelt, geflochten  
 Mi, 01.10.25, 17.00 - 19.00 Uhr, 1 x E91013 12,70 €  
 Ein kleines Notizbuch selbst gebunden  
 Mi, 05.11.25, 17.00 - 19.00 Uhr, 1 x E91014 12,70 €  
 Weihnachtsschmuck aus Wellpappe  
 Mi, 03.12.25, 17.00 - 19.00 Uhr, 1 x E91015 12,70 €  
 Neue Sterne aus der Papierwerkstatt  
 Mi, 04.02.26, 17.00 - 19.00 Uhr, 1 x E91016 12,70 €  
 Mit Milchtüten gestalten  
 Mi, 04.03.26, 17.00 - 19.00 Uhr, 1 x E91017 12,70 €  
 Mobiles und Wandbilder aus Papierornamenten  
 Mi, 08.04.26, 17.00 - 19.00 Uhr, 1 x E91018 12,70 €  
 Marmorieren leicht gemacht  
 Mi, 06.05.26, 17.00 - 19.00 Uhr, 1 x E91019 12,70 €  
 Papierstanzen mit Hammer und Nagel  
 Mi, 03.06.26, 17.00 - 19.00 Uhr, 1 x E91020 12,70 €  
 Kleine Himmelslaternen für den Sommerabend

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

Leitung: Mechthild Werner, Dipl.-Sozialpädagogin

**STICKEN MIT DER PUNCH NEEDLE**

Fr, 09.10.2025, 18.00 - 20.15 Uhr, 3 x E91021 50,40 €  
 und  
 Fr, 30.10.25, 18.00 - 20.15 Uhr,  
 und  
 Fr, 13.11.25 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



**NASS-FILZEN**

Sa, 14.03.26, 11.00 - 16.15 Uhr, 1 x E91022 39,20 €  
 Bitte mitbringen: 3 Frottee-Handtücher, 2 Stück saubere Noppenfolie (je etwa 50 x 50 cm- kann gebraucht sein), Plastiktüte zum Transport. Weitere Materialkosten richten sich nach Verbrauch und werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Leitung: Mechthild Werner, Dipl.-Sozialpädagogin

**KLEINE REIHE „FADENSPIEL“**

Do, 06.11.25, 18.00 - 20.15 Uhr, 1 x E91023 16,80 €  
 Webbilder auf Malkarton  
 Do, 27.11.25, 18.00 - 20.15 Uhr, 1 x E91024 16,80 €  
 Sticken auf Papier – Weihnachtskarten, Geschenkanhänger & mehr  
 Weitere Materialkosten richten sich nach Verbrauch und werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.  
 Leitung: Mechthild Werner, Dipl.-Sozialpädagogin

**PAPIERSCHÖPFEN UPCYCLING DER SCHÖNSTEN ART**

Fr, 14.11.25, 17.00 - 20.00 Uhr, 1 x E91036 22,60 €  
 Fr, 13.02.26, 17.00 - 20.00 Uhr, 1 x E91037 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

**FARB-, UND TYPBERATUNG –  
WELCHE FARBEN PASSEN ZU MIR?**

Fr, 05.09.25,	14.00 - 16.15 Uhr,	1 x	E91031	58,50 €
Fr, 10.10.25,	14.00 - 16.15 Uhr,	1 x	E91032	58,50 €
Fr, 07.11.25,	14.00 - 16.15 Uhr,	1 x	E91033	58,50 €
Fr, 06.02.26,	14.00 - 16.15 Uhr,	1 x	E91034	58,50 €
Fr, 10.04.26,	14.00 - 16.15 Uhr,	1 x	E91035	58,50 €

Nähere Informationen sind auf der Homepage nachzulesen.  
Leitung: Birgit Arnts, Farb-Typ-Stilberaterin

**IMAGEBERATUNG –  
DIE PERFEKTE KOMBINATION  
AUS FARB- TYP- UND STILBERATUNG**

Sa, 13.09.25,	10.00 - 14.00 Uhr,	1 x	E91038	138,58 €
Sa, 14.03.26,	10.00 - 14.00 Uhr,	1 x	E91039	138,58 €

Nähere Informationen sind auf der Homepage nachzulesen.  
Leitung: Birgit Arnts, Farb-Typ-Stilberaterin

**AUFBAUKURS – STILBERATUNG**

Fr, 14.11.25,	14.00 - 16.15 Uhr,	1 x	E91040	58,50 €
Fr, 24.04.26,	14.00 - 16.15 Uhr,	1 x	E91041	58,50 €

Nähere Informationen sind auf der Homepage nachzulesen.  
Leitung: Birgit Arnts, Farb-Typ-Stilberaterin



**KOOPERATION MIT DER  
KOORDINIERUNGSSTELLE  
FRAU & BETRIEB e.V.**



**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 Betriebskontakte  
im Verbund Frau & Betrieb e. V. an.

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

Haben Sie Fragen? Sprechen Sie uns an!

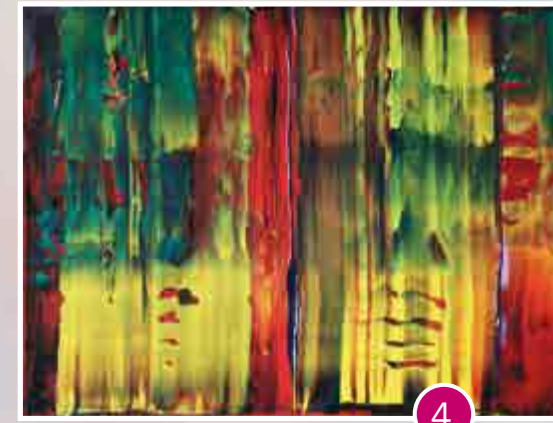


Kofinanziert von der Europäischen Union



Tel. 0541 27026  
info@frau-und-betrieb-os.de  
www.frau-und-betrieb-os.de

**AUSSTELLUNGEN  
IN DER FABI 2025/2026**



**Vierlei Ansichten**  
Gemalt in den Kursen von  
Jutta Stelter-Essig  
Montag, 18.08.2025 –  
Mittwoch, 05.11.2025

**Zeitreise mit Herz –  
10 Jahre Großeltern-  
patenschaften**  
Montag, 10.11.2025 –  
Mittwoch, 21.01.2026

**Unter ihren Flügeln**  
Anna Budina  
Montag, 26.01.2026 –  
Mittwoch, 08.04.2026

**Farbige Bildwelten**  
Stefan Vennemann  
Montag, 13.04.2026 –  
Mittwoch, 01.07.2026



Sa, 06.09.25, 10.00 - 15.00 Uhr, 1x E92000  
Eintritt 2,00 € (als Verzehrgutschein)

## 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 Kleidungsstücke finden. Bei gutem Wetter findet die Veranstaltung im Innenhof der FABI statt, sollte das Wetter nicht so gut sein, werden wir die Räumlichkeiten in der FABI nutzen.

Möchten Sie selbst verkaufen?  
Dann buchen Sie Ihren Standplatz telefonisch (0541/35868-0) oder auf unserer Homepage.

Möchten Sie selbst verkaufen?  
Dann buchen Sie Ihren Standplatz telefonisch (0541/35868-0) oder auf unserer Homepage.

**STAND-  
GEBÜHR:  
10.00 €**

Sa, 22.11.25, 10.00 - 17.00 Uhr Eintritt 2,00 €

## SCHÖNE BESCHERUNG – BESONDERES ZUR WEIHNACHTSZEIT

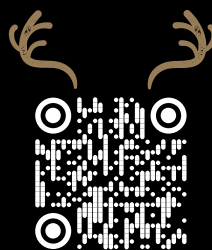
*genießen - stöbern - verweilen -  
lauschen - probieren - begegnen*

### 4. Markt für Design und Genuss

In einer festlichen Ambiente mitten in der Stadt bieten wir Ihnen ein außergewöhnliches Verkaufs-Event.

Wir schaffen für Sie einen zauberhaften Rahmen und sorgen für eine stimmungsvolle Atmosphäre im Lichterglanz.

**Lassen Sie sich verzaubern!**



### OSNABRÜCKER MAL-PARTY BILDTHEMA: CHARLIE CHAPLIN VON ANDRES MARTINES

Fr, 19.09.25, 18.30 - 21.30 Uhr, 1 x E92004 50,00 €

Inklusiv Leinwand, Farben, Fingerfood und ein Glas Prosecco.

Leitung: Stefanie Wempe, Künstlerin

### OSNABRÜCKER MAL-PARTY BILDTHEMA: HÄUSERZEILE OSNABRÜCK MARKTPLATZ

Fr, 12.12.25, 18.30 - 21.30 Uhr, 1 x E92005 50,00 €

Inklusiv Leinwand, Farben, Fingerfood und ein Glas Prosecco.

Leitung: Stefanie Wempe, Künstlerin

### OSNABRÜCKER MAL-PARTY BILDTHEMA: PROMENADE 1913 VON AUGUST MACKE

Fr, 06.03.26, 18.30 - 21.30 Uhr, 1 x E92006 50,00 €

Inklusiv Leinwand, Farben, Fingerfood und ein Glas Prosecco.

Leitung: Stefanie Wempe, Künstlerin



Die detaillierten Kursbeschreibungen finden Sie auf [www.kath-fabi-os.de](http://www.kath-fabi-os.de).

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



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

Di, 26.08.25,	19.30 - 21.00 Uhr,	4 x	E93013	33,60 €
Di, 04.11.25,	19.30 - 21.00 Uhr,	4 x	E93014	33,60 €
Di, 13.01.26,	19.30 - 21.00 Uhr,	5 x	E93015	42,00 €
Di, 14.04.26,	19.30 - 21.00 Uhr,	5 x	E93016	42,00 €

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

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

Di, 19.08.25,	08.30 - 11.45 Uhr,	8 x	E93010	128,63 €
Di, 06.01.26,	08.30 - 11.45 Uhr,	5 x	E93011	80,40 €
Di, 14.04.26,	08.30 - 11.45 Uhr,	5 x	E93012	80,40 €

Leitung: Friederike Rasch, Ergotherapeutin

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

Mo, 18.08.25,	18.30 - 21.30 Uhr,	8 x	E93000	89,60 €
Mo, 19.01.26,	18.30 - 21.30 Uhr,	4 x	E93001	44,80 €
Mo, 13.04.26,	18.30 - 21.30 Uhr,	5 x	E93002	56,00 €

Leitung: Erika Konerding, Bekleidungsschneiderin

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

Mo, 25.08.25,	18.30 - 21.30 Uhr,	8 x	E93003	89,60 €
Mo, 12.01.26,	18.30 - 21.30 Uhr,	5 x	E93004	56,00 €
Mo, 20.04.26,	18.30 - 21.30 Uhr,	5 x	E93005	56,00 €

Leitung: Erika Konerding, Bekleidungsschneiderin

### NÄHEN FÜR ANFÄNGER\*INNEN UND FORTGESCHRITTENE

Mi, 20.08.25,	18.30 - 21.30 Uhr,	8 x	E93006	89,60 €
Mi, 29.10.26,	18.30 - 21.30 Uhr,	8 x	E93007	89,60 €
Mi, 07.01.26,	18.30 - 21.30 Uhr,	11 x	E93008	123,20 €
Mi, 08.04.26,	18.30 - 21.30 Uhr,	12 x	E93009	134,40 €

Leitung: Erika Konerding, Bekleidungsschneiderin



MUSIK



Die detaillierten Kursbeschreibungen finden Sie auf [www.kath-fabi-os.de](http://www.kath-fabi-os.de).

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



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

Fr, 07.11.25,	17.30 - 18.30 Uhr,	6 x	E95000	35,00 €
Fr, 06.02.26,	17.30 - 18.30 Uhr,	6 x	E95001	35,00 €

Leitung: Andreas Ottmer, Theaterpädagoge

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



Do, 28.08.25,	19.30 - 21.00 Uhr,	4 x	E95012	21,00 €
Do, 30.10.25,	19.30 - 21.00 Uhr,	4 x	E95013	21,00 €
Do, 08.01.26,	19.30 - 21.00 Uhr,	5 x	E95014	26,00 €
Do, 09.04.26,	19.30 - 21.00 Uhr,	6 x	E95015	31,00 €

14-tägig

Leitung: Deborah Manzeck, Heilpädagogin B.A.

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

Im neuen 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, 19.08.25,	07.45 - 08.30 Uhr,	8 x	E95003	244,40 €
Di, 28.10.25,	07.45 - 08.30 Uhr,	8 x	E95004	244,40 €
Di, 06.01.26,	07.45 - 08.30 Uhr,	10 x	E95005	305,50 €
Di, 14.04.26,	07.45 - 08.30 Uhr,	10 x	E95006	305,50 €

Leitung: Claudia Otten, Musikpädagogin

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

Di, 19.08.25,	08.45 - 09.30 Uhr,	8 x	E95007	244,40 €
Di, 28.10.25,	08.45 - 09.30 Uhr,	8 x	E95008	244,40 €
Di, 06.01.26,	08.45 - 09.30 Uhr,	10 x	E95009	305,50 €
Di, 14.04.26,	08.45 - 09.30 Uhr,	10 x	E95010	305,50 €

Leitung: Claudia Otten, Musikpädagogin

**GESANGSUNTERRICHT/STIMMBILDUNG**

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 FABI. Telefon 0541-35868-23, E-Mail: [ingrid.ketteler@kath-fabi-os.de](mailto: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

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

Wollen Sie Ihre Kenntnisse im Klavierspiel auffrischen oder ganz neu mit dem

Instrument Klavier beginnen?

Wir bieten eine bunte Palette vom gut bewährten „Klassiker“ (wie z. B. von Beethoven, Mozart oder Schumann) bis hin zu neuen Klavierstücken in verschiedenen Stilen. Nehmen Sie sich Zeit für eines der schönsten Hobbys.

Der Unterricht findet digital über Skype, Zoom oder Facetime statt.

Die Termine werden mit dem Teilnehmenden individuell vereinbart.

Nehmen Sie bitte dazu Kontakt mit der FABI-Verwaltung auf (Tel. 0541-35868-0), dort erfahren sie weitere Informationen.

Leitung: Claudia Otten, Musikpädagogin

Dauer: 10 Einheiten a 45 Minuten

Beginn: Nach individueller Absprache

Gebühr: 282,00 €



BEWEGUNG  
GESUNDHEIT



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



VITAL

### 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](http://www.kath-fabi-os.de).

# 5. YOGA TASTING

*Einblick in die Vielfalt der Yogawelten...*

Kurs-Nr:  
E73500

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, 23.01.2026, 16.00 - 22.00 Uhr**  
Einlass ab 15.30 Uhr

45 € pro Person für alle Workshops inkl. Abend snack und Kaltgetränke

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

Jetzt anmelden unter [www.kath-fabi-os.de](http://www.kath-fabi-os.de)



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

Mo, 18.08.25,	09.30 - 11.00 Uhr,	8 x	E73108	88,00 €
Mo, 27.10.25,	09.30 - 11.00 Uhr,	8 x	E73109	88,00 €
Mo, 12.01.26,	09.30 - 11.00 Uhr,	10 x	E73110	110,00 €
Mo, 13.04.26,	09.30 - 11.00 Uhr,	11 x	E73111	121,00 €

Leitung: Wanda Lingemann, Yogalehrerin S.Y.

### \*HATHA-YOGA

Mo, 25.08.25,	18.00 - 19.30 Uhr,	10 x	E73316	110,00 €
Mo, 17.11.25,	18.00 - 19.30 Uhr,	5 x	E73317	55,00 €
Mo, 12.01.26,	18.00 - 19.30 Uhr,	9 x	E73318	99,00 €
Mo, 13.04.26,	18.00 - 19.30 Uhr,	10 x	E73319	110,00 €

Leitung: Jutta Bucker, Yogalehrerin (BDY/EYU)

### YOGA FÜR DICH!

Mo, 18.08.25,	18.15 - 19.15 Uhr,	10 x	E73320	66,65 €
Mo, 10.11.25,	18.15 - 19.15 Uhr,	6 x	E73321	40,00 €
Mo, 19.01.26,	18.15 - 19.15 Uhr,	12 x	E73322	80,00 €
Mo, 11.05.26,	18.15 - 19.15 Uhr,	6 x	E73323	40,00 €

Leitung: Nicole Gran, Physiotherapeutin

### \*HATHA-YOGA ENTSPANNUNGSSCHWERPUNKT RÜCKEN

Mo, 18.08.25,	19.30 - 21.00 Uhr,	11 x	E73300	121,00 €
Mo, 17.11.25,	19.30 - 21.00 Uhr,	5 x	E73301	55,00 €
Mo, 12.01.26,	19.30 - 21.00 Uhr,	9 x	E73302	99,00 €
Mo, 13.04.26,	19.30 - 21.00 Uhr,	10 x	E73303	110,00 €

Leitung: Petra Konzalla, Yogalehrerin

### VINYASA POWER YOGA



Mo, 18.08.25,	19.45 - 21.15 Uhr,	11 x	E73328	110,00 €
Mo, 17.11.25,	19.45 - 21.15 Uhr,	5 x	E73329	50,00 €
Mo, 12.01.26,	19.45 - 21.15 Uhr,	9 x	E73330	90,00 €
Mo, 13.04.26,	19.45 - 21.00 Uhr,	10 x	E73331	100,00 €

Leitung: Julia Zander, Yogalehrerin (RYS)

### \*HATHA-YOGA

Di, 19.08.25,	08.30 - 10.00 Uhr,	11 x	E73120	121,00 €
Di, 02.12.25,	08.30 - 10.00 Uhr,	3 x	E73121	33,00 €
Di, 06.01.26,	08.30 - 10.00 Uhr,	9 x	E73122	99,00 €
Di, 14.04.26,	08.30 - 10.00 Uhr,	9 x	E73123	110,00 €

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



Die mit \* markierten Kurse sind Präventionskurse der Krankenkassen.

**HATHA-YOGA  
VOR ORT**

Di, 26.08.25,	08.30 - 10.00 Uhr,	13 x	E73132	130,00 €
Di, 13.01.26,	08.30 - 10.00 Uhr,	9 x	E73133	90,00 €
Di, 14.04.26,	08.30 - 10.00 Uhr,	10 x	E73134	100,00 €

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  
VOR ORT**

Mi, 27.08.25,	09.00 - 10.30 Uhr,	13 x	E73135	130,00 €
Mi, 14.01.26,	09.00 - 10.30 Uhr,	10 x	E73136	100,00 €
Mi, 15.04.26,	09.00 - 10.30 Uhr,	11 x	E73137	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

**\*SANFTES YOGA  
FÜR FRAUEN  
NACH LÄNGERER ERKRANKUNG**

Mi, 27.08.25,	16.45 - 18.15 Uhr,	10 x	E73208	120,00 €
Mi, 19.11.25,	16.45 - 18.15 Uhr,	5 x	E73209	60,00 €
Mi, 07.01.26,	16.45 - 18.15 Uhr,	11 x	E73210	132,00 €
Mi, 08.04.26,	16.45 - 18.15 Uhr,	12 x	E73211	144,00 €

Leitung: Jutta Bücken, Yogalehrerin (BDY/EYU)

**\*SANFTES YOGA  
FÜR FRAUEN UND MÄNNER  
60 PLUS**

Do, 21.08.25,	08.45 - 10.15 Uhr,	11 x	E73100	121,00 €
Do, 20.11.25,	08.45 - 10.15 Uhr,	5 x	E73101	55,00 €
Do, 08.01.26,	08.45 - 10.15 Uhr,	11 x	E73102	121,00 €
Do, 09.04.26,	08.45 - 10.15 Uhr,	11 x	E73103	121,00 €

Leitung: Petra Konzalla, Yogalehrerin

**\*HATHA-YOGA**

Mi, 20.08.25,	18.00 - 19.30 Uhr,	11 x	E73304	121,00 €
Mi, 19.11.25,	18.00 - 19.30 Uhr,	5 x	E73305	55,00 €
Mi, 07.01.26,	18.00 - 19.30 Uhr,	11 x	E73306	121,00 €
Mi, 08.04.26,	18.00 - 19.30 Uhr,	12 x	E73307	132,00 €

Leitung: Petra Konzalla, Yogalehrerin

**\*HATHA-YOGA  
ENTSPANNUNGSSCHWERPUNKT:  
RÜCKEN**

Do, 21.08.25,	10.30 - 12.00 Uhr,	11 x	E73104	121,00 €
Do, 20.11.25,	10.30 - 12.00 Uhr,	5 x	E73105	55,00 €
Do, 08.01.26,	10.30 - 12.00 Uhr,	11 x	E73106	121,00 €
Do, 09.04.26,	10.30 - 12.00 Uhr,	11 x	E73107	121,00 €

Leitung: Petra Konzalla, Yogalehrerin

**HATHA-YOGA**

Di, 19.08.25,	16.50 - 18.20 Uhr,	11 x	E73212	121,00 €
Di, 18.11.25,	16.50 - 18.20 Uhr,	5 x	E73213	55,00 €
Di, 06.01.26,	16.50 - 18.20 Uhr,	10 x	E73214	110,00 €
Di, 14.04.26,	16.50 - 18.20 Uhr,	10 x	E73215	110,00 €

Leitung: Ilenia Serra, Yogalehrerin

**\*HATHA-YOGA  
60 PLUS**

Mi, 20.08.25,	09.00 - 10.30 Uhr,	8 x	E73112	88,00 €
Mi, 29.10.25,	09.00 - 10.30 Uhr,	8 x	E73113	88,00 €
Mi, 14.01.26,	09.00 - 10.30 Uhr,	10 x	E73114	110,00 €
Mi, 08.04.26,	09.00 - 10.30 Uhr,	12 x	E73115	132,00 €

Leitung: Wanda Lingemann, Yogalehrerin S.Y.

**\*HATHA-YOGA**

Mi, 20.08.25,	18.30 - 20.00 Uhr,	11 x	E73312	121,00 €
Mi, 19.11.25,	18.30 - 20.00 Uhr,	5 x	E73313	55,00 €
Mi, 07.01.26,	18.30 - 20.00 Uhr,	11 x	E73314	110,00 €
Mi, 08.04.26,	18.30 - 20.00 Uhr,	11 x	E73315	121,00 €

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

**\*HATHA-YOGA**

Do, 21.08.25,	16.30 - 18.00 Uhr,	11 x	E73216	121,00 €
Do, 20.11.25,	16.30 - 18.00 Uhr,	5 x	E73217	55,00 €
Do, 08.01.26,	16.30 - 18.00 Uhr,	11 x	E73218	121,00 €
Do, 09.04.26,	16.30 - 18.00 Uhr,	10 x	E73219	110,00 €

Leitung: Friederike Rasch, Yogalehrerin

**YIN-YOGA**

Di, 19.08.25,	19.30 - 20.30 Uhr,	11 x	E73324	73,35 €
Di, 18.11.25,	19.30 - 20.30 Uhr,	5 x	E73325	33,35 €
Di, 06.01.26,	19.30 - 20.30 Uhr,	10 x	E73326	66,65 €
Di, 14.04.26,	19.30 - 20.30 Uhr,	10 x	E73327	66,65 €

Leitung: Birgit Lorenz, Yogalehrerin

**\*HATHA-YOGA  
60 PLUS**

Mi, 20.08.25,	10.45 - 12.15 Uhr,	8 x	E73116	88,00 €
Mi, 29.10.25,	10.45 - 12.15 Uhr,	8 x	E73117	88,00 €
Mi, 14.01.26,	10.45 - 12.15 Uhr,	10 x	E73118	110,00 €
Mi, 08.04.26,	10.45 - 12.15 Uhr,	12 x	E73119	132,00 €

Leitung: Wanda Lingemann, Yogalehrerin S.Y.

**\*HATHA-YOGA**

Mi, 20.08.25,	19.45 - 21.15 Uhr,	11 x	E73308	121,00 €
Mi, 19.11.25,	19.45 - 21.15 Uhr,	5 x	E73309	55,00 €
Mi, 07.01.26,	19.45 - 21.15 Uhr,	11 x	E73310	121,00 €
Mi, 08.04.26,	19.45 - 21.15 Uhr,	12 x	E73311	132,00 €

Leitung: Petra Konzalla, Yogalehrerin



Die mit \* markierten Kurse sind Präventionskurse der Krankenkassen.





**\*HATHA-YOGA**

Fr, 22.08.25,	08.45 - 10.15 Uhr,	9 x	E73128	99,00 €
Fr, 21.11.25,	08.45 - 10.15 Uhr,	5 x	E73129	55,00 €
Fr, 09.01.26,	08.45 - 10.15 Uhr,	10 x	E73130	110,00 €
Fr, 10.04.26,	08.45 - 10.15 Uhr,	10 x	E73131	110,00 €

Leitung: Jan Hendrik Rautenberg, Yogalehrer

**\*HATHA-YOGA**

Fr, 22.08.25,	16.00 - 17.30 Uhr,	9 x	E73204	99,00 €
Fr, 21.11.25,	16.00 - 17.30 Uhr,	4 x	E73205	44,00 €
Fr, 09.01.26,	16.00 - 17.30 Uhr,	10 x	E73206	110,00 €
Fr, 10.04.26,	16.00 - 17.30 Uhr,	10 x	E73207	110,00 €

Leitung: Jan Hendrik Rautenberg, Yogalehrer

**\*HATHA-YOGA**

Fr, 22.08.25,	10.15 - 11.45 Uhr,	11 x	E73124	121,00 €
Fr, 09.01.26,	10.15 - 11.45 Uhr,	10 x	E73126	110,00 €
Fr, 10.04.26,	10.15 - 11.45 Uhr,	10 x	E73127	110,00 €

Leitung: Marion Schulte, Tai-Chi-Instructor und Yogalehrerin

**YOGA FÜR MÄNNER**

Fr, 22.08.25,	16.30 - 18.00 Uhr,	9 x	E73200	90,00 €
Fr, 21.11.25,	16.30 - 18.00 Uhr,	5 x	E73201	50,00 €
Fr, 09.01.26,	16.30 - 18.00 Uhr,	10 x	E73202	100,00 €
Fr, 10.04.26,	16.30 - 18.00 Uhr,	10 x	E73203	100,00 €

Leitung: Annette Kramer, Yogalehrerin

**YOGA-DANCE  
FÜR ALLE YOGAFREUNDE UND TANZBEGEISTERTE!**

Di, 16.09.25,	18.30 - 20.00 Uhr,	1 x	E73402	12,00 €
Di, 28.10.25,	18.30 - 20.00 Uhr,	1 x	E73403	12,00 €
Di, 25.11.25,	18.30 - 20.00 Uhr,	1 x	E73404	12,00 €
Di, 13.01.26,	18.30 - 20.00 Uhr,	1 x	E73405	12,00 €
Di, 17.02.26,	18.30 - 20.00 Uhr,	1 x	E73406	12,00 €
Di, 28.04.26,	18.30 - 20.00 Uhr,	1 x	E73407	12,00 €
Di, 19.05.26,	18.30 - 20.00 Uhr,	1 x	E73408	12,00 €
Di, 23.06.26,	18.30 - 20.00 Uhr,	1 x	E73409	12,00 €

Leitung: Ivonne Schröder, Yogalehrerin, Tanz- und Gymnastikpädagogin

Einzelveranstaltung

**GESICHTSYOGA – WORKSHOP  
FÜR EIN STRAHLENDES GESICHT  
UND EINEN ENTSPANNTEN KIEFER**



Di, 23.09.25,	09.00 - 12.00 Uhr,	1 x	E73400	45,00 €
Mi, 04.03.26,	18.00 - 21.00 Uhr,	1 x	E73401	45,00 €

Leitung: Babett Bartelt, Beauty Coach

Einzelveranstaltung



Die mit \* markierten Kurse sind Präventionskurse der Krankenkassen.



ENT-  
SPANNUNGS-  
UND  
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](http://www.kath-fabi-os.de).

**\*FIT BLEIBEN 60 PLUS  
FUNKTIONELLE GYMNASTIK  
IM ALTER**

Mo, 18.08.25,	08.45 - 10.15 Uhr,	10 x	E72110	110,00 €
Mo, 17.11.25,	08.45 - 10.15 Uhr,	5 x	E72111	55,00 €
Mo, 19.01.26,	08.45 - 10.15 Uhr,	8 x	E72112	88,00 €
Mo, 13.04.26,	08.45 - 10.15 Uhr,	10 x	E72113	110,00 €

Leitung: Petra Frye, Physiotherapeutin

**\*FIT BLEIBEN 60 PLUS  
FUNKTIONELLE GYMNASTIK  
IM ALTER**

Mo, 18.08.25,	10.30 - 12.00 Uhr,	10 x	E72114	110,00 €
Mo, 17.11.25,	10.30 - 12.00 Uhr,	5 x	E72115	55,00 €
Mo, 19.01.26,	10.30 - 12.00 Uhr,	8 x	E72116	88,00 €
Mo, 13.04.26,	10.30 - 12.00 Uhr,	10 x	E72117	110,00 €

Leitung: Petra Frye, Physiotherapeutin

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

Mo, 18.08.25,	14.15 - 15.45 Uhr,	11 x	E72200	66,00 €
Mo, 17.11.25,	14.15 - 15.45 Uhr,	5 x	E72201	30,00 €
Mo, 12.01.26,	14.15 - 15.45 Uhr,	9 x	E72202	54,00 €
Mo, 13.04.26,	14.15 - 15.45 Uhr,	10 x	E72203	60,00 €

Leitung: Sonja Willmann, Seniorentanzleiterin

**\*BECKENBODENTRAINING**

Mo, 18.08.25,	16.45 - 17.45 Uhr,	10 x	E72204	73,32 €
Mo, 10.11.25,	16.45 - 17.45 Uhr,	6 x	E72205	44,00 €
Mo, 19.01.26,	16.45 - 17.45 Uhr,	12 x	E72206	88,00 €
Mo, 11.05.26,	16.45 - 17.45 Uhr,	6 x	E72207	44,00 €

Leitung: Nicole Gran, Physiotherapeutin



**GANZHEITLICHES NORDIC WALKING VOR ORT  
FIT IN DER NATUR**

Mo, 25.08.25,	18.00 - 19.30 Uhr,	7 x	E72312	77,00 €
Mo, 13.04.26,	18.00 - 19.30 Uhr,	8 x	E72313	88,00 €

Leitung: Desirée Wielers, Physiotherapeutin

Treffpunkt:  
Parkplatz Café-Restaurant am Rubbenbruchsee,  
Barenteich 2, 49076 Osnabrück

Bitte mitbringen:  
Nordic-Walkingstöcke, wetterfeste Kleidung, evtl. Getränk.  
Sollten Ihnen keine Nordic-Walkingstöcke  
zur Verfügung stehen, melden Sie dies bitte  
bei der Anmeldung an.

**YOGALATES  
FÜR FRAUEN UND MÄNNER  
MIT YIN-YOGA UND HATHA-YOGA**

Di, 26.08.25,	17.10 - 18.10 Uhr,	10 x	E72318	66,65 €
Di, 18.11.25,	17.10 - 18.10 Uhr,	5 x	E72319	33,35 €
Di, 06.01.26,	17.10 - 18.10 Uhr,	10 x	E72320	66,65 €
Di, 14.04.26,	17.10 - 18.10 Uhr,	10 x	E72321	66,65 €

Leitung: Joshua Steven Erich Blanchard, Yogalehrer

**SANFTES PILATES**

Do, 21.08.25,	18.15 - 19.15 Uhr,	11 x	E72308	73,35 €
Do, 20.11.25,	18.15 - 19.15 Uhr,	5 x	E72309	33,35 €
Do, 08.01.26,	18.15 - 19.15 Uhr,	11 x	E72310	73,35 €
Do, 09.04.26,	18.15 - 19.15 Uhr,	11 x	E72311	73,35 €

Leitung: Dagmar Paschen, Pilatetrainerin

**\*FASZINATION TAI CHI CHUAN**

Fr, 22.08.25,	09.00 - 10.00 Uhr,	11 x	E72106	80,68 €
Fr, 09.01.26,	09.00 - 10.00 Uhr,	10 x	E72108	73,32 €
Fr, 10.04.26,	09.00 - 10.00 Uhr,	10 x	E72109	73,32 €

Leitung: Marion Schulte, Tai-Chi-Instructor und Yogalehrerin

**PILATES –  
FITNESS FÜR MÄNNER UND FRAUEN**

Di, 26.08.25,	18.20 - 19.20 Uhr,	10 x	E72322	66,65 €
Di, 18.11.25,	18.20 - 19.20 Uhr,	5 x	E72323	33,35 €
Di, 06.01.26,	18.20 - 19.20 Uhr,	10 x	E72324	66,65 €
Di, 14.04.26,	18.20 - 19.20 Uhr,	10 x	E72325	66,65 €

Leitung: Joshua Steven Erich Blanchard, Yogalehrer

**\*FASZIEN-KRAFT-TRAINING**

Do, 21.08.25,	20.00 - 21.00 Uhr,	11 x	E72314	80,68 €
Do, 20.11.25,	20.00 - 21.00 Uhr,	5 x	E72315	36,68 €
Do, 08.01.26,	20.00 - 21.00 Uhr,	11 x	E72316	80,68 €
Do, 09.04.26,	20.00 - 21.00 Uhr,	11 x	E72317	80,68 €

Leitung: Barbara Liemke-Waltz, Sportlehrerin

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



Do, 21.08.25,	19.30 - 20.30 Uhr,	5 x	E72350	43,36 €
Do, 20.11.25,	19.30 - 20.30 Uhr,	5 x	E72351	43,36 €

Leitung: Dagmar Paschen, Pilatetrainerin

**PILATES –  
FITNESS FÜR MÄNNER UND FRAUEN**

Di, 19.08.25,	10.15 - 11.15 Uhr,	16 x	E72100	106,65 €
Di, 06.01.26,	10.15 - 11.15 Uhr,	10 x	E72101	66,65 €
Di, 14.04.26,	10.15 - 11.15 Uhr,	10 x	E72102	66,65 €

Leitung: Monja Höger, Aerobic- u. Gymnastiktrainerin

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

Di, 19.08.25,	18.35 - 20.05 Uhr,	8 x	E72300	96,00 €
Di, 28.10.25,	18.35 - 20.05 Uhr,	7 x	E72301	84,00 €
Di, 06.01.26,	18.35 - 20.05 Uhr,	10 x	E72302	120,00 €
Di, 14.04.26,	18.35 - 20.05 Uhr,	9 x	E72303	120,00 €

Leitung: Petra Jokuszies-Bülter, Shiatsu-Practitioner

**PILATES –  
FITNESS FÜR MÄNNER UND FRAUEN**

Di, 19.08.25,	11.30 - 12.30 Uhr,	16 X	E72103	106,65 €
Di, 06.01.26,	11.30 - 12.30 Uhr,	10 X	E72104	66,65 €
Di, 14.04.26,	11.30 - 12.30 Uhr,	10 X	E72105	66,65 €

Leitung: Monja Höger, Aerobic- u. Gymnastiktrainerin

**PILATES  
FÜR FORTGESCHRITTENE**

Do, 21.08.25,	17.00 - 18.00 Uhr,	11 x	E72304	73,35 €
Do, 20.11.25,	17.00 - 18.00 Uhr,	5 x	E72305	33,35 €
Do, 08.01.26,	17.00 - 18.00 Uhr,	11 x	E72306	73,35 €
Do, 09.04.26,	17.00 - 18.00 Uhr,	11 x	E72307	73,35 €

Leitung: Dagmar Paschen, Pilatetrainerin



# 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

Ökologie

Partner

öko

Basistechnik

renovieren sanieren umbauen ausbauen neu bauen

**ECSTATIC DANCE  
DEIN TANZ. DEIN GEFÜHL. FÜR JEDEN.**



Do, 04.12.25,	18.30 - 22.00 Uhr,	1x	E72400	35,00 €*
Fr, 10.04.26,	18.30 - 22.00 Uhr,	1x,	E72401	35,00 €*
Fr, 12.06.26,	18.30 - 22.00 Uhr,	1x,	E72402	35,00 €*

\* Vereinsmitglieder von Ecstatic Dance Osnabrück zahlen 27,50 Euro.  
Bitte informieren Sie die Veranstaltenden am Tag der Veranstaltung,  
wenn Sie Mitglied bei Ecstatic Dance Osnabrück sind. Die Gebühr wird  
entsprechend angepasst und nach der Veranstaltung von Ihrem Konto  
 abgebucht.

Leitung: Ecstatic Dance Osnabrück



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.

2025

**BILDUNGSURLAUB AUF LANGEEOG: RKT®-TRAINING**

Weniger Stress – mehr Gelassenheit!

Mo, 08.12.2025 - Fr, 12.12.2025 5 Tage D74106 967,00 € ab 16.00 Uhr

Leitung: Petra Jokuszies-Bülter, Stressmanagementtrainerin

2026

**BILDUNGSURLAUB AUF WANGEROOGE: STRESSBEWÄLTIGUNG MIT DER M.E.T.® METHODE**

Mehr Entspannung und Ausgeglichenheit schaffen

Mo, 02.03.2026 - Fr, 06.03.2026 5 Tage E74104 942,00 € ab 15.30 Uhr

Leitung: Petra Jokuszies-Bülter, Stressmanagementtrainerin

2026

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

Alles was dem Rücken gut tut!

So, 26.04.2026 - Fr, 01.05.2026 6 Tage E74101 1.030,00 € ab 17 Uhr

Leitung: Desirée Wielers, Physiotherapeutin und Stressmanagementtrainerin

**BILDUNGSURLAUB AUF WANGEROOGE: LEBENSBALANCE**

Zufriedener und ausgeglichener durch den Alltag

Mo, 27.04.2026 - Do, 30.04.2026 4 Tage E74107 785,00 € ab 16 Uhr

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

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

Einfach mal durchatmen

Mo, 04.05.2026 - Do, 07.05.2026 4 Tage E74103 780,00 € ab 16 Uhr

Leitung: Friederike Rasch, Ergotherapeutin

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

Alles was dem Rücken gut tut!

So, 07.06.2026 - Do, 11.06.2026 5 Tage E74100 718,00 € ab 16 Uhr

Leitung: Desirée Wielers, Physiotherapeutin und Stressmanagementtrainerin

**BILDUNGSURLAUB AUF LANGEEOG: RKT®-TRAINING**

Weniger Stress - mehr Gelassenheit!

Mo, 22.06.2026 - Fr, 26.06.2026 5 Tage E74108 1066,00 € ab 15.30 Uhr

Leitung: Petra Jokuszies-Bülter, Stressmanagementtrainerin

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

Alles was dem Rücken gut tut!

So, 20.09.2026 - Fr, 25.09.2026 6 Tage E74106 1186,00 € ab 18 Uhr

Leitung: Desirée Wielers, Physiotherapeutin

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

Einfach mal durchatmen

So, 04.10.2026 - Do, 08.10.2026 5 Tage E74102 987,00 € ab 17 Uhr

Leitung: Petra Jokuszies-Bülter, Stressmanagementtrainerin

**BILDUNGSURLAUB AUF LANGEEOG: LEBENSBALANCE**

Zufriedener und ausgeglichener durch den Alltag

Di, 01.12.2026 - Fr, 04.12.2026 4 Tage E74105 845,00 € ab 16 Uhr

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







VOR-  
BEUGEN  
HEILEN  
WOHL-  
FÜHLEN

Die detaillierten Kursbeschreibungen finden Sie auf [www.kath-fabi-os.de](http://www.kath-fabi-os.de).

**INFOABEND ZUR FASTENWOCHE  
VOM 13.04.2026 - 17.04.2026**

Do, 19.03.26 18.00 - 19.30 Uhr, 1 x E71000 0,00 €

Leitung: Manuela Griesehop

**VITALITÄT UND NEUER SCHWUNG  
DURCH FASTEN**

Wellness für Körper, Geist und Seele

Mo, 13.04.26 - Fr, 17.04.26  
16.00 - 19.00 Uhr, 6 x E71001 160,00 €

Der verbindliche Vorbereitungsabend für die Fastenwoche findet am 09.04.2026 von 18.00 - 19.30 Uhr statt.

Leitung: Manuela Griesehop

**VORBEUGEN – HEILEN – WOHLFÜHLEN**

Der Bereich Vorbeugen - Heilen - Wohlfühlen legt insbesondere den Fokus auf eine gesunde und ausgewogenen Lebensführung mit dem Ziel der individuellen work-life-Balance.

Es geht darum, die Selbstfürsorge zu stärken, achtsam zu sein für den eigenen Körper und sich etwas Gutes zu tun.

**KRAFTARMBAND-WORKSHOP:  
FINDE DEINEN STEIN,  
ENTDECKE DEINE ENERGIE**



Mi, 26.11.25,	18.00 - 20.30 Uhr,	1 x	E71002	55,00 €*
Mi, 14.01.26,	18.00 - 20.30 Uhr,	1 x	E71003	55,00 €*
Mi, 18.03.26,	18.00 - 20.30 Uhr,	1 x	E71004	55,00 €*
Mi, 06.05.26,	18.00 - 20.30 Uhr,	1 x	E71005	55,00 €*

\*inkl. Materialgeld

Leitung: Ludmila Kindler

**SYSTEMISCHE AUFSTELLUNG UND  
TIEFENENTSPANNUNG**



Zusammenhänge erkennen – Blockaden lösen

Sa, 30.08.25,	10.00 - 16.00 Uhr,	1 x	E71006	0,00 €*
Sa, 08.11.25,	10.00 - 16.00 Uhr,	1 x	E71007	0,00 €*
Sa, 21.03.26,	10.00 - 16.00 Uhr,	1 x	E71008	0,00 €*
Sa, 13.06.26,	10.00 - 16.00 Uhr,	1 x	E71009	0,00 €*

\*Gebührenaufteilung:

Aufsteller\*innen: 143,77 Euro inkl. Getränke  
Stellvertreter\*innen: 87,13 Euro inkl. Getränke.

Leitung: Sabrina Voß und Susann Bernhold

**Wir sind aktiv für ...**



- Familie und Beruf
- Bildung und Erziehung
- Familienfreundliche Region Osnabrück
- Starke Familien und ein starkes Netzwerk

**Gemeinsam Familienfreundlichkeit  
in der Region Osnabrück gestalten!**

**Stadt Osnabrück**

Familienbündnis Region Osnabrück  
Telefon 0541 323-4507  
familienbuendnis@osnabrueck.de

**Landkreis Osnabrück**

Familienbündnis Region Osnabrück  
Telefon 0541 501-3175  
familienbuendnis@lkos.de

[www.familienbuendnis-region-osnabrueck.de](http://www.familienbuendnis-region-osnabrueck.de)

**Große Vielfalt,  
alles 100 %  
Bio**



auch in  
deiner Nähe  
Weidenstr. 20 und  
Iburger Str. 223  
Osnabrück

biomarkt.de

dennis  
Bio

DAS  
BIO-ORIGINAL  
SEIT 1974.



KOCHKURSE  
UND  
KOCHCLUBS



Treffpunkt Küche – Kochkurse  
nach Wunsch  
Kochen rund um die Welt  
Essen und Coaching  
Kochen im Club



**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](http://www.kath-fabi-os.de).

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

**ORIENTALISCH KOCHEN WIE AUS 1001 NACHT**



Fr, 22.08.25,	18.45 - 22.00 Uhr,	1 x	E84033	30,80 €
Do, 05.03.26,	18.45 - 22.00 Uhr,	1 x	E84034	30,80 €

Leitung: Karin Gerbes, Hauswirtschaftsleiterin

**SUSHI SELBST GEMACHT: DIE KUNST DER JAPANISCHEN REISROLLE**



Sa, 23.08.25,	17.00 - 20.00 Uhr,	1 x	E84037	31,80 €
Sa, 18.04.26,	17.00 - 20.00 Uhr,	1 x	E84038	31,80 €

Leitung: Anastasia Merklinger

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

*(La Rochefoucauld)*

**KOCHEN FÜR KINDER MIT ZÖLIAKIE** NEU

---

Mo, 25.08.25, 18.00 - 21.00 Uhr, 1 x E84049 31,80 €

Leitung: Pauline Redder, Diätassistentin

**KOCHEN FÜR KINDER MIT GEWICHTSPROBLEMATIKEN** NEU

---

Do, 06.11.25, 18.00 - 21.00 Uhr, 1 x E84053 31,80 €

Leitung: Pauline Redder, Diätassistentin

**KOCHEN FÜR KINDER MIT UNVERTRÄGLICHKEITEN** NEU

---

Mo, 23.02.26, 18.00 - 21.00 Uhr, 1 x E84050 31,80 €

Leitung: Pauline Redder, Diätassistentin

**PASTA PASTA TAGLIATELLE, RAVIOLI & CO** 

---

Mi, 27.08.25, 18.00 - 22.00 Uhr, 1 x E84021 35,50 €  
„Pasta Pasta - Tagliatelle, Ravioli & Co“

Do, 19.03.26, 18.00 - 22.00 Uhr, 1 x E84022 35,50 €  
„Pasta e basta - Gnocchi und Tortellini“

Leitung: Adrian Lovis Wagner, Koch

**STEAKGENUSS AUF HÖCHSTEM NIVEAU: DAS PERFEKTE STEAK ANBRATEN**

---

Mi, 09.09.25, 18.00 - 21.15 Uhr, 1 x E84025 36,80 €  
Fr, 16.01.26, 18.00 - 21.15 Uhr, 1 x E84026 36,80 €

Leitung: Adrian Lovis Wagner, Koch

**KOCHEN FÜR KINDER NACH DEM BEIKOSTSTART** NEU

---

Mi, 17.09.25, 18.00 - 21.00 Uhr, 1 x E84051 31,80 €  
Mi, 15.04.26, 18.00 - 21.00 Uhr, 1 x E84052 31,80 €

Leitung: Pauline Redder, Diätassistentin

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



Do, 18.09.25, 18.45 - 22.00 Uhr, 1 x E84030 28,80 €  
 Mi, 25.02.26, 18.45 - 22.00 Uhr, 1 x E84031 28,80 €

„Ein Kurs für alle, die indisches Essen lieben“

Leitung: Karin Gerbes, Hauswirtschaftsleiterin

**TAPAS – SPANISCHE HÄPPCHEN-VIELFALT**



Mo, 29.09.25, 18.45 - 22.00 Uhr, 1 x E84005 31,80 €  
 Mo, 19.01.26, 18.45 - 22.00 Uhr, 1 x E84006 31,80 €

Leitung: Borja Baragaño Prieto, Landestypischer Küchenexperte

**MÄDELSABEND – ENTSPANNT. LECKER. GENIESSEN.**

Sa, 20.09.25, 17.00 - 20.00 Uhr, 1 x E84039 32,80 €  
 Fr, 20.03.26, 18.00 - 21.00 Uhr, 1 x E84040 32,80 €

Leitung: Anastasia Merklinger, Konditormeisterin

**BAGUETTE – FRISCH, KNUSPRIG & LECKER**



Mi, 01.10.25, 18.00 - 22.00 Uhr, 1 x E84023 34,00 €

Leitung: Adrian Lovis Wagner, Koch

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



Mo, 22.09.25, 18.00 - 21.15 Uhr, 1 x E84014 31,80 €  
 Mi, 06.05.26, 18.00 - 21.15 Uhr, 1 x E84015 31,80 €

Leitung: Stefanie Köplin, Fachpraxislehrerin Hauswirtschaft

**BROTZEIT MIT BROT AUS ALLER WELT**



Fr, 20.02.26, 18.00 - 22.00 Uhr, 1 x E84024 36,00 €

Leitung: Adrian Lovis Wagner, Koch

**EISTORTEN - KREATIVE KUNSTWERKE AUS EIS ZAUBERN MIT DEM EHEMALIGEN BESITZER DES SCHLECKS IN MÜNSTER**



Fr, 26.09.25, 18.00 - 21.00 Uhr, 2 x E84046 52,60 €  
 Sa, 27.09.25, 15.00 - 18.00 Uhr

Fr, 29.05.26, 18.00 - 21.15 Uhr, 2 x E84047 52,60 €  
 Sa, 28.05.26, 15.00 - 18.00 Uhr

Leitung: Mirko Gooßen

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



Sa, 11.10.25, 18.45 - 22.00 Uhr, 1 x E84001 31,80 €  
 Do, 19.02.26, 18.45 - 22.00 Uhr, 1 x E84002 31,80 €

Borja Baragaño Prieto, Landestypischer Küchenexperte

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



Mi, 29.10.25, 18.00 - 21.00 Uhr, 1 x E84010 36,80 €  
 Mo, 26.01.26, 18.00 - 21.00 Uhr, 1 x E84011 36,80 €

Leitung: Stefanie Köplin, Fachpraxislehrerin Hauswirtschaft

**WILDE GENÜSSE – DER WILD-KOCHABEND FÜR FEINSCHMECKER – EIN KOCHKURS NICHT NUR FÜR JÄGER UND SAMMLER**



Mi, 05.11.25, 18.00 - 21.15 Uhr, 1 x E84018 36,80 €

Leitung: Axel Hagemann, Hobbykoch

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



Do, 20.11.25, 18.45 - 22.00 Uhr, 1 x E84003 28,80 €  
 Mo, 20.04.26, 18.45 - 22.00 Uhr, 1 x E84004 28,80 €

Borja Baragaño Prieto, Landestypischer Küchenexperte

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



Fr, 21.11.25, 18.00 - 21.00 Uhr, 1 x E84048 31,80 €

Leitung: Mirko Gooßen

**DINNER MIT HERZKLOPFEN**

Sa, 08.11.25, 18.00 - 21.45 Uhr, 1 x E84041 38,00 €  
 Kochen für Paare

Sa, 14.02.26, 17.00 - 20.45 Uhr, 1 x E84042 38,00 €  
 Kochen für Paare, das optimale Geschenk zum Valentinstag

Leitung: Anastasia Merklinger, Konditormeister

**WIENER WEIHNACHTSBÄCKEREI – EINE BESONDERE BACKTRADITION**



Mi, 26.11.25, 18.00 - 21.15 Uhr 1 x E84009 28,80 €

Leitung: Ulrike Hamm, Konditorin

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

Mi, 19.11.25, 18.00 - 21.15 Uhr, 1 x E84012 33,80 €

Leitung: Stefanie Köplin, Fachpraxislehrerin Hauswirtschaft

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

Fr, 28.11.25, 18.45 - 22.00 Uhr, 1 x E84035 28,60 €

Leitung: Karin Gerbes, Hauswirtschaftsleiterin



**GEBURTSTAGSTORTEN SELBER MACHEN**



Sa, 29.11.25, 14.00 - 18.00 Uhr, 1 x E84043 33,80 €

Leitung: Anastasia Merklinger, Konditormeisterin

**WEIHNACHTSKLASSIKER MAL GANZ ANDERS: STRESSFREIE FESTTAGSMENÜS**

Mo, 01.12.25, 18.00 - 21.15 Uhr, 1 x E84016 34,80 €

Leitung: Axel Hagemann, Hobbykoch

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

Mi, 03.12.25, 18.00 - 21.15 Uhr, 1 x E84007 31,80 €  
 Mi, 18.03.26, 18.00 - 21.15 Uhr, 1 x E84008 31,80 €

Leitung: Ulrike Hamm, Konditorin

**BROT & ZEIT – DAS BROTBACKSEMINAR**



Sa, 10.01.26 und  
 So, 11.01.26 10.00 - 16.00 Uhr, 2 x E84028 82,39 €

Leitung: Adrian Lovis Wagner, Koch

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

Do, 15.01.26, 18.45 - 22.00 Uhr, 1 x E84032 28,80 €

Leitung: Karin Gerbes, Hauswirtschaftsleiterin

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



Sa, 17.01.26, 14.00 - 17.00 Uhr, 1 x E84044 33,80 €

Leitung: Anastasia Merklinger, Konditormeisterin

**HEUTE MAL VEGAN – LEICHT UND LECKER NACH DEN FESTTAGEN**



Mi 21.01.26, 18.45 - 22.00 Uhr, 1 x E84036 29,80 €

Leitung: Karin Gerbes, Hauswirtschaftsleiterin

**HEUTE IST KNÖDELTAG!**

Mi, 18.02.26, 18.00 - 21.00 Uhr, 1 x E84017 30,80 €

Leitung: Axel Hagemann, Hobbykoch

**BURGER VON BEEF BIS VEGGIE STAPELN - REINBEISSEN - LECKER**



Mi, 04.03.26, 18.00 - 21.15 Uhr, 1 x E84019 31,80 €

Leitung: Axel Hagemann, Hobbykoch

**PRALINEN AUS BLÄTTERKROKANT HERSTELLEN**



Sa, 14.03.26, 15.00 - 18.00 Uhr, 1 x E84055 28,80 €

Leitung: Anastasia Merklinger, Konditormeisterin

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



Mo, 16.03.26, 18.00 - 21.15 Uhr, 1 x E84013 33,80 €

Leitung: Stefanie Köplin, Hauswirtschaftsleiterin

**JUNGS AM HERD: VATER-SOHN-KOCHKURS**

Fr, 24.04.26, 18.00 - 21.15 Uhr, 1 x E84020 31,80 €

Leitung: Axel Hagemann, Hobbykoch

**KOCHKURS FÜR JUGENDLICHE**



Fr, 24.04.26, 17.00 - 21.15 Uhr, 1 x E84029 33,80 €

Leitung: Adrian Lovis Wagner, Koch

**ASIATISCHE ROLLEN – JAPANISCH, VIETNAMESISCH, CHINESISCH**



Do, 07.05.26, 18.45 - 22.00 Uhr, 1 x E84054 31,80 €

Asiatische Rollen - japanische Sushi-Rollen, frische vietnamesische Sommerrollen und herzhaft-chinesische Frühlingsrollen

Leitung: Karin Gerbes, Hauswirtschaftsleiterin

**MUTTERTAG: BACKEN MIT MAMA – FÜR MAMAS UND IHRE KINDER**



So, 10.05.26, 10.00 - 13.00 Uhr, 1 x E84045 33,80 €

Leitung: Anastasia Merklinger, Konditormeisterin

**PIZZA - RÖMISCH & NEAPOLETANISCH**



Mi, 03.06.26, 18.00 - 22.00 Uhr, 1 x E84027 35,80 €

Leitung: Adrian Lovis Wagner, Koch

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

MÄNNERKOCHECLUB  
JEDEN 2. MONTAG IM MONAT

Mo, 08.09.26, 18.00 - 21.15 Uhr, 10 x E85001 164,00 €

Leitung: Carola Ostendorf, Hauswirtschafterin

KOCHCLUB FÜR MÄNNER UND FRAUEN  
JEDEN 1. DIENSTAG IM MONAT

Di, 02.09.25, 18.30 - 21.45 Uhr, 10 x E85002 164,00 €

Leitung: Adrian Lovis Wagner, Koch

FRAUENKOCHECLUB  
JEDEN 2. DIENSTAG IM MONAT



Di, 09.09.25, 18.30 - 21.45 Uhr, 9 x E85003 147,60 €

Leitung: Pauline Redder, Diätassistentin

MÄNNERKOCHECLUB  
JEDEN 3. DIENSTAG IM MONAT;  
AUF 8 TN BEGRENZT

Di, 16.09.25, 18.30 - 21.45 Uhr, 10 x E85004 225,50 €

Leitung: Karin Marx, Hobbyköchin

MÄNNERKOCHECLUB  
JEDEN 4. DIENSTAG IM MONAT

Di, 26.08.25, 18.30 - 21.45 Uhr, 10 x E85011 164,00 €

Leitung: Adrian Lovis Wagner, Koch

MÄNNERKOCHECLUB  
JEDEN 2. DONNERSTAG IM MONAT

Do, 11.09.25, 18.00 - 21.15 Uhr, 9 x E85007 147,60 €

Leitung: Karin Marx, Hobbyköchin

MÄNNERKOCHECLUB  
JEDEN 4. DONNERSTAG IM MONAT

Do, 28.08.25, 18.45 - 22.00 Uhr, 9 x E85008 147,60 €

Leitung: Pauline Redder, Diätassistentin

MÄNNERKOCHECLUB  
JEDEN 1. FREITAG IM MONAT

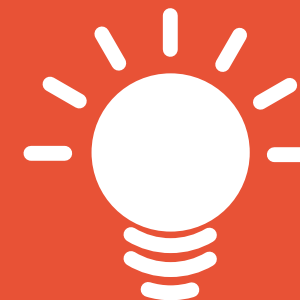
Fr, 05.09.25, 18.45 - 22.00 Uhr, 6 x E85009 131,20 €

Leitung: Pauline Redder, Diätassistentin

MÄNNERKOCHECLUB  
JEDEN 2. FREITAG IM MONAT

Fr, 12.09.25, 18.00 - 21.15 Uhr, 9 x E85010 147,60 €

Leitung: Axel Hagemann, Hobbykoch



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





**FORT-  
BILDUNGEN**

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 2025/2026“ oder [www.kath-fabi-os.de](http://www.kath-fabi-os.de)

Bitte beachten Sie unsere AGBs für Fortbildungen  
Kostenfreie Abmeldung spätestens bis 14 Werktage vor Kursbeginn!



Die detaillierten Kursbeschreibungen finden Sie auf [www.kath-fabi-os.de](http://www.kath-fabi-os.de)

**↓ FORTBILDUNGEN FÜR PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE IN TAGESEINRICHTUNGEN FÜR KINDER**

Kursnummer	Kurstitel	Leitung	Termin & Uhrzeit	Gebühr	Beginn
E13500	<b>FuN Kleinkind</b> Start in die KiTa Zusatzqualifizierung 2025 Kostenlos nur für Teilnehmende aus dem LK Osnabrück!	Sabine Schmidt, Dipl. Sozialpädagogin, Bildungsreferentin	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	176,00 € kostenlos für TN aus dem LK Osnabrück	Mi, 17.09.2025
E54400	<b>Mit Spiel und Spaß in den Tag *</b> Neue Impulse für den Morgenkreis	Veronika Hoffstädt, Erzieherin, Musikpädagogin	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	109,00 €	Mi, 24.09.2025
E54302	<b>Auf Augenhöhe *</b> Wirksame Elterngespräche kooperativ und lösungsorientiert führen	Marianne Landwehr, Dipl. Sozialpädagogin, Supervisorin, Systemische Familienberaterin	zwei aufeinander folgende Tage 09.00 - 16.30 Uhr	202,00 €	Mo, 27.10.2025
E31001	<b>Gott ist dabei – auch unter drei</b> Bibelgeschichten erleben	Anne Schwöppe, Religionspädagogin	1x, 14.00 - 17.15 Uhr	50,00 €	Mi, 29.10.2025
E13601	<b>Großer Löwe – starke Maus</b> Qualifizierung für pädagogische Fachkräfte	Sabine Schmidt, Dipl. Sozialpädagogin, Bildungsreferentin	1x, 09.00 - 16.00 Uhr	176,00 €	Mi, 29.10.2025
E54322	<b>Klären statt vermeiden</b> Konflikte und Störungen souverän ansprechen und erfolgreich lösen	Marianne Oshege, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	129,50 €	Mo, 03.11.2025
E54309	<b>Gefühlsstarke Kinder liebevoll begleiten *</b> 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	143,50 €	Mi, 05.11.2025
E54311	<b>Wie Kinder Sprache entdecken *</b> Die kindliche Sprach- und Spielentwicklung im KiTa- und Krippenalter	Michael Winkler, Logopäde	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	124,50 €	Do, 06.11.2025

Kursnummer	Kurstitel	Leitung	Termin & Uhrzeit	Gebühr	Beginn
E54303	<b>Einführung in die ICF-CY</b> Internationale Klassifikation der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit - Kindheit und Jugend	Christian Flohre, B.A. Heilpädagogik und Mentoring,	1x, 14.00 - 16.30 Uhr	49,00 €	Mi, 10.11.2025
E54000	<b>Sexueller Missbrauch – Prävention gegen sexualisierte Gewalt in Krippe und KiTa</b> Schulung nach § 8a Kindeswohlgefährdung	Koordinationsstelle Prävention, Bistum Osnabrück	1x, 15.00 - 18.00 Uhr	39,00 €	Di, 11.11.2025
E54329	<b>"Neurophysiologische Entwicklungsverzögerung – Was ist das?*"</b> Aufmerksamkeits- und Wahrnehmungsstörungen, Rechenschwäche, Lese-Rechtschreibschwäche...	Annette Ahlers, Neurophysiologische Entwicklungsförderin DGNE, Motopädagogin akm®, Linkshänderberaterin	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	133,50 €	Do, 13.11.2025
E54313	<b>Traumata und ihre Folgen*</b> Wenn der Vulkan zu brodeln scheint	Helga Reekers, Dipl. Sozialpädagogin, Systemische Supervisorin, Fachpädagogin für Psychotraumatologie	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	126,50 €	Di, 18.11.2025
E54203	<b>Fallbesprechungen für KiTa-Leitungen</b> Aus der Praxis für die Praxis	Maria Konermann-Frie, Dipl. Sozialpädagogin/Sozialarbeiterin (FH)	3x, 09.00 - 12.00 Uhr weitere Termine: 26.02.2026 und 21.05.2026	240,00 €	Do, 20.11.2025
E54403	<b>Mathewerkstatt</b>	Gabriele Thober, Musikpädagogin, Bewegungspädagogin	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	109,00 €	Do, 20.11.2025
E54336	<b>Heilpädagogik im Austausch</b> Gemeinsam Lösungen finden	Nadine Gertken, Heilpädagogin und Mentoring, Entwicklungspsychologische Beraterin, Erzieherin	1x, 14.30 - 16.30	48,00 €	Mo, 24.11.2025
E54332	<b>Rabauke, Sonnenschein und Quatschkopf</b> Wie wir Kinder nennen und was das mit ihnen macht	Julia Horstmann, Heilpädagogin, Erzieherin, Multiplikatorin für Kinderperspektiven	1x, 9.00 - 16.30 Uhr	130,00 €	Mi, 26.11.2025
E54201	<b>Willkommen im Team! – Einarbeitung gezielt gestalten</b> Ein Tagesseminar für Kita-Leitungen	Kerstin Schalles, Coachin, Beraterin, Fortbildungsreferentin für Kindertageseinrichtungen	1x, 09.00 - 16.00 Uhr	150,00 €	Do, 27.11.2025
E54334	<b>Praxisreflexion (und mehr) für heilpädagogische Fachkräfte</b> Die eigene Weiterentwicklung in den Blick nehmen	Nadine Gertken, Heilpädagogin und Mentoring, Entwicklungspsychologische Beraterin, Erzieherin	4x, 14.30 - 16.30 Uhr weitere Termine: 07.01.2026, 11.02.2026 und 11.03.2026	190,00 €	Mi, 03.12.2025
E31005	<b>Ideenwerkstatt: Weihnachten *</b> Religionspädagogik in der Krippe	Rebecca Schnieders, Erziehungswissenschaftlerin, Kath.Theologie, Systemische Beraterin	1x 16.00 - 19.15 Uhr	50,00 €	Mi, 03.12.2025
E54410	<b>"Yoga-Zauber für Kinder" *</b> Einführung ins „Yoga für Kinder“ für pädagogische Fachkräfte	Katja Werries, Kursleiterin der DGBM, Psychologische Psychotherapeutin	1x, 9.00 - 16.30 Uhr	118,50 €	Do, 04.12.2025
E54304	<b>Individuelle Entwicklungspläne in der Praxis</b> Ein modernes Konzept zur ICF – basierten Förderplanung	Christian Flohre, B.A. Heilpädagogik und Mentoring,	1x, 14.00 - 18.00 Uhr	59,00 €	Mo, 12.01.2026
E31006	<b>Was hat das Ei mit Ostern zu tun? *</b> Religionspädagogische Ideenbörse für die Arbeit mit Kindern U3	Rebecca Schnieders, Erziehungswissenschaftlerin, Kath. Theologie, Systemische Beraterin	1x 16.00 - 19.15 Uhr	50,00 €	Mi, 14.01.2026
E54325	<b>Resilienzförderung</b> Selbstwert stärken und Ressourcen aktivieren	Martina de Vries, Dipl. Sozialarbeiterin, Kita-Leiterin, Prozessbegleiterin	zwei aufeinander folgende Tage 09.00 - 16.30 Uhr	262,00 €	Mo, 19.01.2026
E31000	<b>Trommelgeschichten</b> Interkulturelle und interreligiöse Praxis in der Kita	Markus Hoffmeister, Spielpädagoge, Musiker, Dipl. Theologe, Theaterpädagoge, Trommelzähler	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	118,50 €	Mi, 21.01.2026





Kursnummer	Kurstitel	Leitung	Termin & Uhrzeit	Gebühr	Beginn
E54600	<b>Den Rücken schonen *</b> Fit mit Kindern	Inez Wichmann, Dipl. Religionspädagogin, Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	110,00 €	Do, 22.01.2026
E54300	<b>Ehrlich oder nett sein? – Es geht auch beides!</b> Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg	Sophia Kumpmann, Mediatorin, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation	zwei aufeinander folgende Tage 09.00 - 16.00 Uhr	262,00 €	Di, 27.01.2026
E54602	<b>Fit for Work *</b> Gesund im Beruf durch Methoden der Achtsamkeit, Resilienz und Stressverarbeitung	Katja Werries, Kursleiterin der DGBM, Psychologische Psychotherapeutin	1x, 9.00 - 16.30 Uhr	118,50 €	Do, 29.01.2026
E54318	<b>Kind, Sucht, Familie</b> Eine Fortbildung zur professionellen Arbeit mit Kindern	Stefanie Budczak, Sozial-/ Suchttherapeutin	1x, 09.00 - 16.00 Uhr	120,50 €	Di, 10.02.2026
E54308	<b>"Raus aus dem Hamsterrad? Aber wie?"</b> Ein Seminar zum beruflichen Endspurt der 50+ Mitarbeiter*innen in Kindertageseinrichtungen	Heike Boße, Dipl. Sozialpädagogin, Kommunikationstrainerin	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	141,00 €	Mi, 11.02.2026
E54320	<b>"Aus der Sicht der Fachkraft"</b> Die pädagogische Fachkraft im Fokus – Selbstreflexion für Fachkräfte in KiTas	Annette Drüner, Dipl. Sozialpädagogin, Coach, Erzieherin	zwei aufeinander folgende Tage 09.00 - 16.30 Uhr	265,00 €	Do, 12.02.2026
E54321	<b>Das geht zu weit...Respektlosigkeit begegnen *</b> Umgang mit Angriffen, selbstbewusst Grenzen setzen, Techniken sich zu distanzieren und zu schützen	Bettina Theissen, Autorin, Schauspielerin, Weiterbildungsmanagerin	1x, 9.00 - 16.30 Uhr	130,00 €	Mi, 18.02.2026
E54316	<b>Alltagsintegrierte Sprachförderung für Vorschulkinder</b> Beobachtung und Dokumentation, theoretische Planung der Sprachförderung	Kathrin Denter, Logopädin B.Sc.	2x, 09.00 - 13.00 Uhr ein weiterer Termin 25.02.2026	105,00 €	Mi, 18.02.2026
E54407	<b>"Gefühlszirkus"</b> Förderung der emotionalen Intelligenz von Kindern	Bettina Theissen, Autorin, Schauspielerin, Weiterbildungsmanagerin	1x, 9.00 - 16.30 Uhr	130,00 €	Do, 19.02.2026
E54200	<b>Alle mit ins Boot nehmen</b> Animieren und Aktivieren im Team	Bettina Theissen, Autorin, Schauspielerin, Weiterbildungsmanagerin	1x, 9.00 - 16.30 Uhr	130,00 €	Fr, 20.02.2026
E54327	<b>"Die partizipatorische Eingewöhnung in Krippe und Kindertagespflege" *</b> Den Übergang sensibel gestalten	Martina de Vries, Dipl. Sozialarbeiterin, KiTa-Leiterin, Prozessbegleiterin	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	133,50 €	Mo, 23.02.2026
E54406	<b>Mut tut gut</b> Trauerprozesse im KiTa-Alltag kompetent begleiten	Katrin See, Dipl.-Sozialpädagogin, Trauerbegleiterin, Bildungs- und Kompetenzberaterin	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	109,00 €	Di, 24.02.2026
E54404	<b>"Worte, Wörter, Wortwerkstatt"</b> Ideen-Werkzeugkasten zur Sprachförderung	Gabriele Thober, Musikpädagogin, Bewegungspädagogin	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	109,00 €	Do, 26.02.2026
E54324	<b>Autismus-Spektrum-Störung (ASS) im Kindergarten *</b> Fortbildung für pädagogische Fachkräfte in Krippe und KiTa	Andrea Raßfeld, Heilpädagogin, Autismus-Therapeutin, Therapeutische Leitung Autismuszentrum HHO	1x, 09.00 - 16.00 Uhr	140,00 €	Fr, 27.02.2026
E54307	<b>Klare Worte *</b> Elterngespräche sicher und kompetent führen	Ulrike Lindner, Fachbuchautorin, Dipl.-Kommunikationswirtin	1x, 09.00 - 16.00 Uhr	139,00 €	Mo, 02.03.2026
E54323	<b>"Wie sag ich`s meiner/meinem Kolleg*in?"</b> Feedback im Team	Marianne Oshege, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	129,50 €	Do, 05.03.2026
E54204	<b>!Kritik? – Ja gerne!</b> Workshop für Leitungskräfte und Teams von Kindertageseinrichtungen	Kerstin Schalles, Coachin, Beraterin, Fortbildungsreferentin für Kindertageseinrichtungen	1x, 09.00 - 16.00 Uhr	150,00 €	Fr, 06.03.2026
E54335	<b>"Warum verhält sich das Kind so?" *</b> Verhalten verstehen und neue Handlungsoptionen entwickeln	Nadine Gertken, Heilpädagogin und Mentoring, Entwicklungspsychologische Beraterin, Erzieherin	1x, 9.00 - 16.30 Uhr	120,00 €	Mo, 09.03.2026
E54408	<b>Kunst- und Geschichtenwerkstatt</b> Ein Bilderbuch entsteht	Michael Fink, Kunstpädagoge, Fachbuch-Autor, Fortbildner	1x, 9.00 - 16.30 Uhr	138,50 €	Di, 10.03.2026

Kursnummer	Kurstitel	Leitung	Termin & Uhrzeit	Gebühr	Beginn
E54402	<b>Eine Gitarre spielt ein Kinderlied</b> Grundkurs für Anfänger*innen oder mit geringen Vorkenntnissen	Veronika Hoffstädt, Erzieherin, Musikpädagogin	4x, 18.30 - 20.00 Uhr weitere Termine: 18.03., 15.04. und 22.04.2026	80,00 €	Mi, 11.03.2026
E54331	<b>Worte mit Wirkung *</b> Achtsam sprechen in Krippe und KiTa	Julia Horstmann, Heilpädagogin, Erzieherin, Multiplikatorin für Kinderperspektiven	1x, 9.00 - 16.30 Uhr	130,00 €	Do, 12.03.2026
E54305	<b>Particards (ICF- CY Version)</b> 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 €	Mo, 16.03.2026
E54337	<b>"Heilpädagogik im Austausch"</b> Gemeinsam Lösungen finden	Nadine Gertken, Heilpädagogin und Mentoring, Entwicklungspsychologische Beraterin, Erzieherin	1x, 14.30 - 16.30	48,00 €	Mo, 16.03.2026
E54315	<b>Kinderängste verstehen und achtsam begleiten *</b> Wenn Angst zu viel Macht gewinnt	Helga Reekers, Dipl. Sozialpädagogin, Systemische Supervisorin, Fachpädagogin für Psychotraumatologie	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	126,50 €	Di, 17.03.2026
E54601	<b>Stimmkraft im KiTa-Alltag</b> Die eigene Stimme stimmen	Inez Wichmann, Dipl. Religionspädagogin, Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin	1x, 14.30 - 17.45 Uhr	65,00 €	Mi, 18.03.2026
E54411	<b>Ruheinseln im KTa-Alltag</b> Kindgerechte Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken	Katja Werries, Kursleiterin der DGBM, Psychologische Psychotherapeutin	1x, 09.00 - 16.30 Uhr ein weiterer Termin: Do, 16.04.2026 1x, 09.00 - 13.00 Uhr	158,50 €	Do, 19.03.2026
E54319	<b>Crashkurs Krippe</b> Grundlagen für die Arbeit mit Kindern unter 3 Jahren	Annette Drüner, Dipl. Sozialpädagogin, Coach, Erzieherin	zwei aufeinander folgende Tage 09.00 - 16.30 Uhr	265,00 €	Do, 09.04.2026
E54001	<b>Sexueller Missbrauch – Prävention gegen sexualisierte Gewalt in Krippe und KiTa</b> Schulung nach § 8a Kindeswohlgefährdung	Koordinationsstelle Prävention, Bistum Osnabrück	1x 15.00 - 18.00 Uhr	39,00 €	Mo, 13.04.2026
E54301	<b>"AD(H)Sin Tageseinrichtungen für Kinder"</b> Was tun?	Doris Morzeck-Groten, Dipl. Sozialpädagogin, Elterntainerin	1x, 09.00 - 16.00 Uhr	113,50 €	Di, 14.04.2026
E13501	<b>FuN Baby</b> Grundausbildung 2026 für den Landkreis Osnabrück www.fun-fortbildungen.de	Sabine Schmidt, Dipl. Sozialpädagogin, Bildungsreferentin	4x, 09.00 - 16.30 Uhr weitere Termine: 14.,15.,29. und 30.04.2026	430,00 € kostenlos für TN aus dem LK Osnabrück	Di, 14.04.2026
E54328	<b>Das linkshändige Kind</b> Seine Begabungen, seine Schwierigkeiten	Annette Ahlers, Neurophysiologische Entwicklungsförderin DGNE, Motopädagogin akm®, Linkshänderberaterin	1x, 14.00 - 18.00 Uhr	79,00 €	Do, 16.04.2026
E54330	<b>Partizipation leben und umsetzen *</b> mit Kinder U3	Michaela Kruse, Erziehungswissenschaftlerin, Kunstpädagogin	1x, 9.00 - 16.30 Uhr	131,00 €	Mo, 20.04.2026
E54312	<b>Hörvermögen und Sprachentwicklung *</b> Wie kindliche Hörstörungen den Spracherwerb beeinflussen können	Michael Winkler, Logopäde	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	124,50 €	Di, 21.04.2026
E54310	<b>Gefühlsstarke Kinder liebevoll begleiten *</b> 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	143,50 €	Mi, 22.04.2026
E54405	<b>Bilderbücher und ihr musikalisches Potenzial *</b> Da ist Musik drin	Gabriele Thober, Musikpädagogin, Bewegungspädagogin	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	109,00 €	Do, 23.04.2026



Kursnummer	Kurstitel	Leitung	Termin & Uhrzeit	Gebühr	Beginn
E54306	<b>Den ICF- basierten Entwicklungs- und Teilhabebericht schreiben</b> 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 €	Mo, 27.04.2026
E54401	<b>Wipp di wapp – die Wippe, die geht auf und ab *</b> Knireiter- und Strampelspiele für U3	Veronika Hoffstädt, Erzieherin, Musikpädagogin	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	109,00 €	Mi, 29.04.2026
E54326	<b>"Ich sehe was, was du nicht siehst!"</b> Fallbesprechungen im Team vorurteilsbewusst und diskriminierungskritisch gestalten	Martina de Vries, Dipl. Sozialarbeiterin, Kita-Leiterin, Prozessbegleiterin	zwei aufeinander folgende Tage 09.00 - 16.30 Uhr	262,00 €	Mo, 04.05.2026
E54314	<b>Systemisches Arbeiten in Kindertageseinrichtung</b> Schwerpunktmäßig Genogramm- und Fallarbeit	Helga Reekers, Dipl. Sozialpädagogin, Systemische Supervisorin, Fachpädagogin für Psychotraumatologie	zwei aufeinander folgende Tage 09.00 - 16.30 Uhr	253,00 €	Mi, 06.05.2026
E31002	<b>"Wenn du es eilig hast, geh langsam"</b> Oasentag für pädagogische Fachkräfte	Anne Schwöppe, Religionspädagogin	1x, 10.00 - 15.00 Uhr	50,00 €	Mi, 06.05.2026
E54333	<b>KiTa aus Kindersicht</b> Was wichtig ist und wer darber entscheiden darf	Julia Horstmann, Heilpädagogin, Erzieherin, Multiplikatorin für Kinderperspektiven	1x, 9.00 - 16.30 Uhr	130,00 €	Mo, 11.05.2026
E54409	<b>Umsonst aber wertvoll *</b> Die Recycling-Kunst Werkstatt	Michael Fink, Kunstpädagoge, Fachbuch-Autor, Fortbildner	1x, 9.00 - 16.30 Uhr	138,50 €	Di, 12.05.2026
E54202	<b>Neuer Hut – neue Rolle... auf einmal Leitungskraft</b> Eine Fortbildung für neu gestartete Leitungskräfte und solche, die es werden wollen	Kerstin Schalles, Coachin, Beraterin, Fortbildungsreferentin für Kindertageseinrichtungen	zwei aufeinander folgende Tage 09.00 - 16.00 Uhr	275,00 €	Mo, 18.05.2026
E54317	<b>Sexualpädagogik in der KiTa</b> Kinder stärken und begleiten	Julia Jostwerth, Sexualpädagogin, Dipl. Sozialpädagogin, Referentin Koordinationsstelle Prävention sex. Gewalt, Bistum Osnabrück	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	124,50 €	Mi, 20.05.2026
E54339	<b>Kinder brauchen das Risiko *</b> Mut und Wagnis als Chancen in der kindlichen Entwicklung.	Heike Kostarellis, Erzieherin, Heilpädagogin, Kitaleitung, Fortbildnerin	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	144,50 €	Do, 28.05.2026
E54338	<b>"Heilpädagogik im Austausch"</b> Gemeinsam Lösungen finden	Nadine Gertken, Heilpädagogin und Mentoring, Entwicklungspsychologische Beraterin, Erzieherin	1x, 14.30 - 16.30	48,00 €	Mo, 01.06.2026
E54606	<b>Stimmbildung für KiTa-Fachkräfte</b> Stimmgesundheit im KiTa-Alltag und Singen mit Kindern	Deborah Manzeck, Heilpädagogin B.A., Musikerziehung B.A.	5x, 45 Minuten	je nach TN-Zahl 1-3 Personen	nach Absprache
E54607	<b>Konflikte lösen, Gemeinschaft stärken</b> Mediation für KiTa-Teams!	Sabrina Voß, Systemische Beratung & Mediation	nach Absprache	nach Absprache	nach Absprache



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 54000 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 Werktage vor Kursbeginn schriftlich erfolgen!**

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



FORTBILDUNGEN



Die detaillierten Kursbeschreibungen finden Sie auf [www.kath-fabi-os.de](http://www.kath-fabi-os.de)

↓ FORTBILDUNGEN FÜR PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE IN DER TAGESPFLEGE FÜR KINDER

Kursnummer	Kurstitel	Leitung	Termin & Uhrzeit	Gebühr	Beginn
E55100	<b>"Grundqualifizierung für die Kindertagespflege nach dem kompetenzorientierten Qualitätshandbuch (QHB)"</b> Grundqualifizierungen tätigkeitsvorbereitend mit 160 UE	Christiane Dierkes Erzieherin, Pikler-Pädagogin	37 Treffen, 164 UE	auf Anfrage	Di, 28.10.2025
E52008	<b>"In Ruhe bleiben, wenn der Alltag tobt"</b> Der Fels in der Brandung werden, der auf die Kinder ausstrahlt	Claudia Schlörb, Tagesmutter, Fachkraft für frühkindliche Entwicklungsberatung, Entspannungstrainerin für Kinder	1x, 18.00 - 21.15 Uhr	46,50 €	Di, 23.09.2025
E52006	<b>"Kartoffelkiste"</b> Vielfalt schmecken und entdecken	Silke Nordhoff, Ernährungs- und Diätberaterin, Hauswirtschaftsleiterin	1x, 18.00 - 21.15 Uhr	44,00 €	Mi, 24.09.2025
E52011	<b>Brandschutztraining in der Kindertagespflege</b>	Felix Rocho und Mitarbeiter*innen, Brandschutzservice Osnabrück	1x, 18.00 - 21.15 Uhr	85,00 €	Di, 04.11.2025
E52004	<b>Kreative Jahreszeit: Advent und Weihnachten</b> 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	51,50 €	Mo, 17.11.2025
E52018	<b>Online: Kaninchen, Hund &amp; Co</b> Tiergestützte Pädagogik in der Arbeit mit den Kleinsten	Heike Kostarellis, Erzieherin, Heilpädagogin, Kitaleitung, Fortbildnerin	1x, 18.00 - 20.30	35,00 €	Di, 25.11.2025
E52013	<b>Regeln, Grenzen, Konsequenzen</b> Liebevoll und verantwortlich Orientierung geben	Christiane Dierkes Erzieherin, Pikler-Pädagogin	1x, 18.00 - 21.15 Uhr	45,00 €	Do, 27.11.2025
E52010	<b>Energie tanken und Herausforderungen meistern</b> Selbstfürsorge für Kindertagespflegepersonen	Michaela Kruse, Erziehungswissenschaftlerin, Kunstpädagogin	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	131,00 €	Do, 08.01.2026



Kursnummer	Kurstitel	Leitung	Termin & Uhrzeit	Gebühr	Beginn
E52002	<b>Gemeinsam stark!</b> Kollegiale Praxisreflexion für Kindertagespflegepersonen	Pia Pryklen, Erzieherin, Elterntrainerin, Fachwirtin für Kindertageseinrichtungen	4x 18.00 - 20.15 Uhr Die Termine der weiteren Treffen werden beim ersten Treffen vereinbart	140,00 €	Di, 13.01.2026
E52003	<b>"Unternehmen Kindertagespflege"</b> Rechtliche Aspekte und Finanzfragen im Fokus	Eva-Maria Koslowski, Rechtsanwältin, Kindertagespflegeperson, freie Dozentin	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	122,00 €	Mo, 19.01.2026
E52001	<b>Beobachtungsschnecke</b> Ein Dokumentationsinstrument	Pia Pryklen, Erzieherin, Elterntrainerin, Fachwirtin für Kindertageseinrichtungen	1x, 18.00 - 20.15 Uhr	35,00 €	Mo, 26.01.2026
E52014	<b>Machtkämpfe der Kinder</b> Konflikte kindgerecht begleiten	Christiane Dierkes Erziehungsberaterin, Pikler-Pädagogin	1x, 18.00 - 21.15 Uhr	45,00 €	Do, 29.01.2025
E52012	<b>"Mit den Händen sprechen"</b> Baby- und Kleinkindinteraktion – eine Brücke zum Spracherwerb	Inga Halcour, Erzieherin	1x, 09.00 - 16.00 Uhr	108,50 €	Fr, 06.02.2026
E52016	<b>Kreativ auf Instagram</b> Ihre Kindertagespflege im besten Licht	Kim Healy, M.A. Management in Non-Governmental-Organisations, Personalreferentin	1x, 18.00 - 21.15 Uhr	56,00 €	Di, 17.02.2026
E52005	<b>Spiele mit allen Sinnen</b> für Kinder 0-6 Jahren	Claudia Schlörb, Tagesmutter, Fachkraft für frühkindliche Entwicklungsberatung, Entspannungstrainerin für Kinder	1x, 15.30 - 18.45 Uhr	56,50 €	Mo, 09.03.2026
E52017	<b>Schritt für Schritt zur eigenen Website</b> Ihr Einstieg zur Online-Präsenz	Kim Healy, M.A. Management in Non-Governmental-Organisations, Personalreferentin	2x, 18.00 - 20.15 Uhr ein weiterer Termin: Mo, 27.04.2026	110,00 €	Mo, 13.04.2026
E52007	<b>Geschmackserlebnisse aus der Gemüseküche</b> Bunte Rezeptvielfalt für unsere Tagespflegekinder	Silke Nordhoff, Ernährungs- und Diätberaterin, Hauswirtschaftsleiterin	1x, 18.00 - 21.15 Uhr	44,00 €	Mi, 22.04.2026
E52015	<b>Erlebnispädagogik in der Natur</b> Entdecken, Lernen und Wachsen	Christiane Dierkes, Erziehungsberaterin, Pikler-Pädagogin	1x, 18.00 - 21.15 Uhr	45,00 €	Mi, 27.05.2026
E52009	<b>Kreative Jahreszeit: Sommer</b> 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	51,50 €	Di, 02.06.2026

Das Familien- und Kinderservicebüro der Stadt Osnabrück ermöglicht den Fachkräften in der Kindertagespflege die Teilnahme an einigen Fortbildungen im Bereich 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 52000 und 54000 (Berufliche Fortbildungen)! **Eine kostenfreie Abmeldung muss bis 14 Werktagen vor Kursbeginn schriftlich erfolgen!**

Die detaillierten Kursbeschreibungen finden Sie auf [www.kath-fabi-os.de](http://www.kath-fabi-os.de)

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

Kursnummer	Kurstitel	Leitung	Termin & Uhrzeit	Gebühr	Beginn
E52101	<b>Das Verhalten der Kinder im offenen Ganztags meistern</b> Verstehen, reflektieren und handlungsfähig bleiben	Nadine Gertken, Heilpädagogin und Mentoring, Entwicklungspsychologische Beraterin, Erzieherin	2x, 17.30 - 19.45 Uhr ein weiterer Termin: Mi, 08.10.2025	75,00 €	Mi, 06.10.2025
E52100	<b>Kinder zu innerer Ruhe führen</b> Entspannungsübungen für Grundschulkindern im Ganztags/Hort/Nachmittagsbetreuung	Katja Werries, Kursleiterin der DGBM, Psychologische Psychotherapeutin	2x, 17.30 - 19.45 Uhr ein weiterer Termin: Mo, 24.11.2025	75,00 €	Mo, 10.11.2025
E52103	<b>Upcycling</b> Kann das weg? Nee das ist Kunst	Michael Fink, Kunstpädagoge, Fachbuch-Autor, Fortbildner	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	118,50 €	Mi, 11.03.2026
E52102	<b>Partizipation und Demokratiebildung im offenen Ganztags</b> Beteiligung der Schüler*innen an der Programmplanung im Freizeitbereich	Martina de Vries, Dipl. Sozialarbeiterin, Kita-Leiterin, Prozessbegleiterin	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	110,00 €	Do, 04.06.2026
E52104	<b>"Volle Action Spiele &amp; kleine Projekte"</b> Vorschul- & Hortkinder fördern und begeistern	Bettina Theissen, Autorin, Schauspielerin, Weiterbildungsmanagerin	1x, 09.00 - 16.30 Uhr	118,50 €	Di, 23.06.2026

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

Die detaillierten Kursbeschreibungen finden Sie auf [www.kath-fabi-os.de](http://www.kath-fabi-os.de)

## STIMMBILDUNG FÜR KITA-FACHKRÄFTE

### Stimmgesundheit im KiTa-Alltag und Singen mit Kindern

Der Alltag in KiTas ist oft eine harte Belastungsprobe für die eigene Stimme. Gemeinsam üben wir, durch welche Atem- und Stimmtechniken die Stimme belastbar und vor allem gesund bleibt. Wie kann das Singen mit Kindern gelingen und was gibt es dabei zu beachten?

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 0541-358636 oder  
Mail an: [annette.luehrmann-sellmeyer@kath-fabi-os.de](mailto:annette.luehrmann-sellmeyer@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 Euro  
zwei Teilnehmende (60 Minuten) 30,50 Euro pro Person  
drei Teilnehmende (60 Minuten) 19,00 Euro pro Person

## KONFLIKTE LÖSEN, GEMEINSCHAFT STÄRKEN

### Mediation für KiTa-Teams!

Ein funktionierendes Team in Kindertagesstätten ist entscheidend für das Wohl der Kinder und der Mitarbeitenden. Kommt es im Team zu "Störungen" oder "Missverhältnissen" ist Mediation ein vertrauliches Verfahren, bei dem ein neutraler Mediator hilft, Konflikte konstruktiv zu lösen und gemeinsam tragfähige Lösungen zu finden.

Lassen Sie uns gemeinsam Ihre Teamkultur optimieren. Kontaktieren Sie uns für weitere Informationen und Anmeldungen.

Anfragen und Kontaktvermittlung über die Kath. Familien-Bildungsstätte e.V.  
Telefon 0541-358636 oder  
Mail an: [annette.luehrmann-sellmeyer@kath-fabi-os.de](mailto:annette.luehrmann-sellmeyer@kath-fabi-os.de)

Leitung: Sabrina Voß, Systemische Beratung & Mediation

Termine und Gebühr werden individuell abgesprochen.





**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](mailto:katrin.epheser@kath-fabi-os.de)



**„GEISTER“-FÜHRUNG IN DER KUNSTHALLE OSNABRÜCK**

Mi, 08.10.25, 11.00 - 12.30 Uhr, 1 x E22007 12,00 €

Schwerpunkt: Sifre, Diaz Orejarena & Pham

Mi, 28.01.26, 11.00 - 12.30 Uhr, 1 x E22008 12,00 €

Schwerpunkt: !Mediengruppe Bitnik, Herfurtnier

Leitung: Team der Kunsthalle Osnabrück

Hinweis: zzgl. Eintritt in die Kunsthalle  
Für Ehrenamtliche der Kath. FABI ist die Teilnahme an der Führung kostenfrei (Anmeldung über Katrin Epheser)

**ESSTISCH FÜR FABI-EHRENAMTLICHE EIN DANKESCHÖN FÜR IHR ENGAGEMENT**

Do, 04.09.25, 12.00 - 13.00 Uhr, 1 x E58000 0,00 €

Di, 07.10.25, 12.00 - 13.00 Uhr, 1 x E58001 0,00 €

Di, 04.11.25, 12.00 - 13.00 Uhr, 1 x E58002 0,00 €

Do, 04.12.25, 12.00 - 13.00 Uhr, 1 x E58003 0,00 €

Mo 12.01.26, 12.00 - 13.00 Uhr, 1 x E58004 0,00 €

Mo, 16.02.26, 12.00 - 13.00 Uhr, 1 x E58005 0,00 €

Di, 17.03.26, 13.00 - 14.00 Uhr, 1 x E58006 0,00 €

Do, 16.04.26, 12.00 - 13.00 Uhr, 1 x E58007 0,00 €

Di, 19.05.26, 12.00 - 13.00 Uhr, 1 x E58008 0,00 €

Do, 18.06.26, 12.00 - 13.00 Uhr, 1 x E58009 0,00 €

Leitung: Katrin Epheser, Dipl.-Sonderpädagogin

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

Fr, 29.08.25, 14.00 - 16.15 Uhr, 1 x E58010 5,00 €

Mi, 24.09.25, 14.00 - 16.15 Uhr, 1 x E58011 5,00 €

Fr, 21.11.25, 10.00 - 12.15 Uhr, 1 x E58012 5,00 €

Mi, 21.01.26, 10.00 - 12.15 Uhr, 1 x E58013 5,00 €

Fr, 13.02.26, 14.00 - 16.15 Uhr, 1 x E58014 5,00 €

Mi, 11.03.26, 14.00 - 16.15 Uhr, 1 x E58015 5,00 €

Fr, 10.04.26, 10.00 - 12.15 Uhr, 1 x E58016 5,00 €

Mi, 06.05.26, 14.00 - 16.15 Uhr, 1 x E58017 5,00 €

Fr, 12.06.26, 10.00 - 12.15 Uhr, 1 x E58018 5,00 €

Für Ehrenamtliche der FABI ist diese Veranstaltung kostenfrei.

Treffpunkt und Details der Tour werden noch bekannt gegeben.  
Ausrüstung: Feste Schuhe und dem Wetter angepasste Kleidung.

Leitung: Maria Schwall-Boder, Erzieherin

**„WELLCOME“ FÜR DAS ABENTEUER FAMILIE QUALIFIZIERUNG EHRENAMTLICHER IM PROJEKT „WELLCOME“**

Di, 04.11.25, 09.45 - 12.00 Uhr, 1 x E58019 0,00 €

Di, 19.05.26, 09.45 - 12.00 Uhr, 1 x E58020 0,00 €

Leitung: N. N.

**FIT FÜRS EHRENAMT QUALIFIZIERUNG FÜR EHRENAMTLICH TÄTIGE IN DER FABI**

Do, 04.09.25, 09.45 - 12.00 Uhr, 1 x E58021 0,00 €

Di, 17.03.26, 14.00 - 16.15 Uhr, 1 x E58022 0,00 €

Leitung: N. N.

**PAPIERKRÄNZE FÜR DIE HERBSTDEKORATION**

Di, 07.10.25, 09.45 - 12.00 Uhr, 1 x E58024 10,00 €

Diese Veranstaltung ist für Ehrenamtliche der FABI kostenfrei.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit, am Esstisch für Ehrenamtliche teilzunehmen. Bitte separate Anmeldung unter Kursnummer E58001.

Leitung: Mechthild Werner, Dipl.-Sozialpädagogin

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

Mo, 08.09.25, 15.30 - 17.00 Uhr, 1 x E58025 0,00 €

Mo, 19.01.26, 15.30 - 17.00 Uhr, 1 x E58026 0,00 €

Mo, 11.05.26, 15.30 - 17.00 Uhr, 1 x E58027 0,00 €

Bitte melden Sie sich im Vorfeld für diese Veranstaltung telefonisch an.

Leitung: Katrin Epheser, Dipl.-Sonderpädagogin

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

Mi, 27.08.25, 10.30 - 12.00 Uhr, 1 x D58021 0,00 €

Für interessierte Vereinsmitglieder und Antragstellende

Leitung: Daniela Barlag





DR. HÖCKELMANN & BERGER PARTNER

RECHTSANWÄLTE | NOTAR

**Dragana Peschke**  
**Fachwältin für Miet-/Wohnungseigentumsrecht**  
**Fachwältin für Bau-/Architektenrecht**  
 • Zwangsverwaltungsrecht

**Andreas Berger**  
**Fachanwalt für Arbeitsrecht**  
 • Transport-/Speditionsrecht  
 • Datenschutz  
 • Unternehmensrecht  
 • OWI-/Verkehrsrecht  
 • Strafrecht

**Susanne Buchweitz**  
**Fachwältin für Familienrecht**  
 • Bankrecht  
 • Verwaltungsrecht  
 • Sozialrecht

**Dr. Eckhard Höckelmann**  
**Notar**  
**Fachanwalt für Erbrecht**  
**Fachanwalt für Steuerrecht**  
 • Grundstücksrecht  
 • Immobilienrecht  
 • Versicherungsrecht  
 • Wettbewerbsrecht

**Gesine Avermann**  
**Fachwältin für Handels-/Gesellschaftsrecht**  
 • Vertragsrecht  
 • Wirtschaftsrecht  
 • Insolvenzrecht  
 • Mediatorin

Herrenteichsstraße 5 | 49074 Osnabrück | Telefon: 05 41 / 58 05 45-0 | [www.HBP-net.de](http://www.HBP-net.de)

„Nachhaltig einrichten: Büromöbel – neu & gebraucht.“



[www.expan.de](http://www.expan.de)  
 0541 / 50 64 67 30

# Expan Büromöbel

Wir können alles.  
 Ihr Büromöbel-Problemlöser in  
 Osnabrück seit 25 Jahren!

*Besonderes zur Weihnachtszeit*

# Schöne Bescherung

4. DESIGN & GENUSS  
**MARKT**  
22. November 2025

## Lassen Sie sich verzaubern!

In einem festlichen Ambiente mitten in der Stadt bieten wir Ihnen ein außergewöhnliches Verkaufs-Event.

Wir schaffen für Sie einen zauberhaften Rahmen und sorgen für eine stimmungsvolle Atmosphäre im Lichterglanz.

*genießen*  
*stöbern*  
*verweilen*  
*lauschen*  
*probieren*  
*begegnen*

Samstag, 22.11.2025  
10.00 – 17.00 Uhr

Eintritt 2 Euro  
– Kinder frei –



INFOS

AGB  
 Tagen in der FABI  
 Bistro





Die Katholische Familien-Bildungsstätte ist ein eingetragener Verein. Als Einrichtung der Kinder- und Jugendhilfe bietet sie im Herzen Osnabrücks präventiv erziehungsbezogene Familienbildung für Eltern, Kinder und Jugendliche an.

Nach § 16 Abs. 2 SGB VIII stellt sie Familienbildung, -beratung, -freizeit und -erholung ins Zentrum ihrer Aktivitäten.

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen gelten für alle ausgeschriebenen Bildungsveranstaltungen.

## »» TEILNAHME

An unseren Veranstaltungen und Kursen können alle interessierten Erwachsenen, Jugendlichen und Kinder teilnehmen, unabhängig von Alter, Herkunft, Konfession.

Während der offiziellen niedersächsischen Schulferien finden keine kontinuierlichen Veranstaltungen statt, außer den geplanten Angeboten im Rahmen der Ferien.

## »» ANMELDUNG

Anmeldungen müssen schriftlich erfolgen: Online auf unserer Homepage [www.kath-fabi-os.de](http://www.kath-fabi-os.de), per Post oder per E-Mail über [info@kath-fabi-os.de](mailto:info@kath-fabi-os.de).

Wenn Sie Ihre Handynummer oder aktuelle E-Mail-Adresse angeben, werden wir Sie bei Kursausfällen/Terminänderungen per SMS oder E-Mail informieren!

Anmeldebestätigungen erfolgen nur bei Vorliegen einer gültigen E-Mail-Adresse per E-Mail. Ansonsten erhalten Sie keine Anmeldebestätigungen! Sollten Sie keine Anmeldebestätigung erhalten, ist Ihre Anmeldung trotzdem rechtsgültig. Wir informieren Sie nur, wenn der Kurs belegt ist oder wenn zu wenige Anmeldungen vorliegen.

Mit der Anmeldung in Textform besteht eine Zahlungspflicht, unabhängig von der Teilnahme, das bedeutet auch bei Krankheit oder vorzeitigem Ausscheiden eine 100%ige Gebührenpflicht.

**Gebühren werden erstattet, falls ein Kurs ausfällt.**

**Telefonische An- und Abmeldungen sind nicht möglich.** Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

**Wir können, aufgrund Ihrer telefonischen Anfrage, 5 Tage für Sie einen Platz reservieren.** Dann spätestens muss Ihre schriftliche Anmeldung vorliegen, sonst wird der Platz weitergegeben.

Ein Probebesuch der Kurse ist leider nicht möglich.

Teilnehmer\*innen der Bildungsurlaube und Fortbildungsangebote in den Fachbereichen 3100, 5200 und 5400 erhalten eine Anmeldebestätigung per E-Mail oder per Post!

### **Adress- bzw. Kontoverbindungsänderung**

Bitte teilen Sie uns rechtzeitig mit, wenn sich Ihre Adresse oder Kontoverbindung ändert.

## »» ABMELDUNG

Sollten Sie an einem Kurs nicht teilnehmen können, so ist eine **Abmeldung (schriftlich oder per E-Mail) spätestens fünf Werktage vor Kursbeginn** notwendig, um von der Zahlungspflicht entbunden zu werden. Wird diese Abmeldefrist nicht eingehalten oder Sie können wegen Krankheit nicht teilnehmen, verpflichten Sie sich zur Zahlung der vollen Kursgebühr.

Bei Fortbildungen in den Fachbereichen 3100, 5200 und 5400, Angebote der Ferienfreizeiten und Ferienkita, sowie in den Fachbereichen 3100, 5200, 5400, 5500 und 5600 gilt eine Abmeldefrist bis spätestens **14 Tage vor Kursbeginn**.

Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Rücktritt, beziehungsweise Kündigung vom Vertrag. Ab- oder Ummeldungen bei Kursleiter\*innen sind unwirksam.

Bei Bildungsurlauben im Fachbereich 7400 ist eine Abmeldung bis zu drei Wochen nach der Anmeldung gebührenfrei. Bei späteren Abmeldungen werden folgende Kosten berechnet:

- Ab drei Wochen nach Anmeldung bis zu zwei Monaten vor Veranstaltungsbeginn: 20% des Basispreises (mind. 50 Euro als Verwaltungsgebühr)
- Zwischen zwei Monaten bis einem Monat vor Veranstaltungsbeginn: 50 % des Basispreises
- Nach weniger als einem Monat vor Veranstaltungsbeginn: 100 % des Basispreises.

## »» ORGANISATORISCHES

Grundsätzlich findet eine Veranstaltung nur statt, wenn die geplante Mindestteilnehmerzahl erreicht ist.

Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Kursleitung durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Kursleitung angekündigt wurde. Soweit der Gesamtzuschnitt der Veranstaltung nicht wesentlich beeinträchtigt wird, berechnen der Wechsel der Kursleitung und Verschiebungen im Ablaufplan weder zum Rücktritt vom Vertrag noch zur Minderung des Entgelts.

## »» TEILNAHMEGEBÜHREN

Die Gebühren werden per SEPA-Basis-Lastschriftverfahren erhoben. Das Mandat erbitten wir auf dem entsprechenden Formular auszufüllen ((auf unserer Internetseite, in der Verwaltung der FABI). Das Mandat gilt längstens 36 Monate nach der letzten Lastschrift oder bis zum Widerruf. Bei einer falsch angegebenen Bankverbindung

oder einer Rückbuchung mangels Kontodeckung belastet Ihre Bank unser Konto mit einer Gebühr in Höhe von 3 Euro. Diesen Betrag werden wir Ihnen in Rechnung stellen. Die Kursgebühr wird nach Veranstaltungsbeginn erhoben. Die Fälligkeit der Kursgebühren fällt auf den ersten Kurstag und wird unter Einhaltung der Bankfristen innerhalb von ca. 14 Tagen von Ihrem Konto abgebucht. Zeitliche Abweichungen sind verwaltungsbedingt möglich. Eine weitere Benachrichtigung für den Lastschrifteinzug erfolgt nicht.

### **Unsere Bankverbindung lautet:**

**Darlehnskasse Münster (DKM)**  
**IBAN DE98 4006 0265 1101 5507 00**  
**BIC GENODEM1DKM**

Bei **Karten- oder Barzahlung** ist die Gebühr **spätestens am ersten Kurstag vor Beginn der Veranstaltung** in der FABI-Verwaltung bar zu entrichten. Jugendliche zählen ab dem 18. Lebensjahr als Erwachsene und werden so berechnet. Familienpreise sind in Einzelfällen über die Fachbereichsleitung möglich.

## »» STEMPELKARTE

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. Die Stempelkarte berechtigt zur Teilnahme an den folgenden Angeboten: Offener Babytreff, offener artgerecht® Treff und die MachBar.

Gültigkeit: Zwei Jahre nach Ausstellungsdatum. Die Stempelkarte ist personengebunden und nicht auf Drittpersonen übertragbar (Ausnahme: Partner\*innen/Großeltern). Die Stempelkarte wird erst nach Zahlungseingang/Abbuchung ausgehändigt. Kurzfristig kann diese in der Verwaltung erworben werden.

## »» ERMÄSSIGUNGEN

Folgende Ermäßigungen können beantragt werden:

- » **Erstattungen für Präventionskurse durch Krankenkassen**  
Diese Kurse sind im Programmheft gekennzeichnet als Krankenkassen zertifizierte Präventionskurse nach § 20 SGB V (regelmäßige Teilnahme von 80 % der Kursstunden).
- » **Osnabrück-Pass**  
Auf Anfrage können Inhaber\*innen des Osnabrücker Familienpasses eine Ermäßigung bei der FABI beantragen. Weitere Infos dazu erhalten Sie in unserer Verwaltung.
- » **Gutschein für die Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben**  
Weitere Informationen erhalten Sie beim zuständigen Jobcenter.

## »» DATENSCHUTZ

Die Kath. FABI unterliegt den Regelungen des kirchlichen Datenschutzgesetzes (KDG) in der jeweils gültigen Fassung. Zum Zwecke der Vertragsdurchführung der Veranstaltungen setzt die FABI automatisierte Datenverarbeitung ein. Dabei werden mit der Anmeldung folgende Daten nach **Art. 6 Abs 1. Buchst. b** erfasst: Name, Vorname, Anschrift, Geburtsdatum der Kinder, Geschlecht, Telefonnummer,

Kursnummer, Semester, Kurstitel und Entgelt sowie im Falle einer Einzusermächtigung die Bankverbindung. Zu statistischen Zwecken wird die Einteilung in Altersgruppen, die Einteilung weiblich/männlich anonymisiert weiterverarbeitet. Zum Zwecke des Bankeinzugsverfahrens werden Name, Vorname, Bankverbindung, Entgelte und Kursnummer an die Hausbank der Kath. FABI übermittelt.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden.

Weitere Informationen finden Sie in unserer Datenschutzerklärung unter [www.kath-fabi-os.de](http://www.kath-fabi-os.de).

Für weitere Auskünfte rund um das Thema Datenschutz in unserer Einrichtung steht Ihnen Ingrid Ketteler zur Verfügung.

## »» SSL-VERSCHLÜSSELUNG IM INTERNET

Werden auf [www.kath-fabi-os.de](http://www.kath-fabi-os.de) persönliche Daten erhoben, findet die Datenübertragung verschlüsselt unter Verwendung des SSL-Verfahrens statt. Wir verwenden dabei die in Deutschland sichere Standard-Verschlüsselung mit einem 256bit-Schlüssel, wie sie z. B. auch bei Banken eingesetzt wird.

## »» BESCHEINIGUNG

Teilnahmebescheinigungen für Fortbildungen und Präventionskurse werden nach Kursende durch die Kursleitung gebührenfrei ausgeteilt. Benötigen Sie eine Bescheinigung für einen anderen Kurs, teilen Sie das bitte in der Verwaltung mit (die regelmäßige Teilnahme von 80 % der Kursstunden muss gegeben sein).

## »» HAFTUNG

Für die Beschädigungen, Diebstahl oder den Verlust von persönlichem Eigentum kann keine Haftung übernommen werden. Bitte lassen Sie keine Wertsachen unbeaufsichtigt liegen!

## »» VERANSTALTUNGSORT

Wenn kein Ort angegeben ist, finden die Veranstaltungen in den Räumen der Kath. Familien-Bildungsstätte statt. Die FABI ist behindertengerecht ausgestattet und barrierefrei.

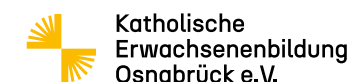
## »» HAUSORDNUNG

Die FABI ist eine rauchfreie Zone. Wir bitten, auf das Rauchen in den Räumlichkeiten und im Innenhof der FABI zu verzichten. Die Mitnahme von Tieren in die FABI ist nicht gestattet!

Gefördert durch:



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







**Räume**  
 » zum Denken  
 » zum Kreativsein  
 » zum Wohlfühlen

**Catering/Verpflegungsservice**  
 » aus der eigenen  
 Genusswerkstatt

**Technik**  
 » für die sichere Kommunikation



Nähere Infos unter  
[www.kath-fabi-os.de](http://www.kath-fabi-os.de)  
 oder persönlich  
 Stefanie Vallo  
 Telefon: 0541 35868-11  
[stefanie.vallo@kath-fabi-os.de](mailto:stefanie.vallo@kath-fabi-os.de)



**ERFOLGREICH  
 TAGEN  
 IN DER FABI**

**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!

ZENTRAL IN  
 OSNABRÜCK



**IM-  
 PRES-  
 SIO-  
 NEN**

» 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](http://www.levien.de)

**Layout:** lichtweis

**Auflage:** 7.000 Exemplare



ENTSPANNT  
GENIEßEN IM

**FABISTRO**  
Katholische  
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](http://www.kath-fabi-os.de)

Ulrike Gilles, Telefon 0541 358 68-18

Hier geht's  
zum aktuellen  
Speiseplan

