

Kurs-Heft

2026



Liebe Werkstattbeschäftigte, liebe Teilnehmende,

mit diesem Heft möchten wir Dir wieder viele spannende Kurse und Angebote vorstellen. Sie sollen Dir Freude machen, Dir neue Möglichkeiten eröffnen und Dich im Alltag bereichern.

Vielleicht findest Du etwas, das Du schon immer einmal ausprobieren wolltest. Vielleicht entdeckst Du auch eine ganz neue Stärke bei Dir. Wichtig ist: Du entscheidest, was zu Dir passt, und kannst in Deinem Tempo Neues kennenlernen.

Die Kurse im Heft sind unterschiedlich: Manche kannst Du standortübergreifend besuchen, andere gibt es speziell an Deinem Standort. So wollen wir Dir ein Angebot machen, das nah bei Dir ist – und gleichzeitig die Chance gibt, über den eigenen Standort hinaus Kontakte zu knüpfen.

Blättere gerne durch, sprich mit anderen darüber und melde Dich an, wenn Dich ein Angebot neugierig macht. Ich wünsche Dir viel Freude beim Entdecken und natürlich beim Mitmachen.

Herzliche Grüße
Dein Emilio

Bitte beachte: Die Texte in diesem Heft sollen **einfach lesbar** sein.

Deshalb verwenden wir manchmal nur die männliche oder die weibliche Schreibweise.

Wir schreiben zum Beispiel: „Jeder Beschäftigte kann teilnehmen.“

Damit meinen wir aber Menschen jedes Geschlechts:
weiblich, männlich und divers.

Liebe Werkstatt-Beschäftigte,

das Kurs-Heft wurde neugestaltet – mit vielen spannenden Angeboten für euch!
Die Kurse bieten euch die Möglichkeit, Neues zu lernen, euch weiterzuentwickeln
und gemeinsam Spaß zu haben.

In der Werkstatt wird viel geleistet: Ihr arbeitet mit viel Einsatz, helft euch gegenseitig und gebt euer Bestes.

Doch es geht um mehr: um Gemeinschaft, Begegnungen, Gespräche, Feste –
und EUCH!

Denn damit all das lebendig bleibt, braucht es DICH als Teilnehmende oder Teilnehmender.

Mitmachen bedeutet:

Neues ausprobieren

Andere besser kennenlernen

Eigene Ideen einbringen

Freude teilen oder etwas wagen

Jede und jeder von euch hat besondere Stärken. Gemeinsam entsteht daraus
etwas Schönes: Abwechslung, Miteinander und Freude.

Lass dich vom Kurs-Heft inspirieren und such dir aus, was zu dir passt.

Wir wünschen dir viel Spaß, gute Begegnungen und schöne Erlebnisse!

Dein Werkstattatrat

Begleitende Maßnahmen

Warum bietet der wertkreis Gütersloh gGmbH
Begleitende Maßnahmen an?

Es ist wichtig, das eigene Leben gut zu gestalten.
Deshalb bietet der wertkreis Gütersloh viele Kurse an.
So kann man während der Arbeitszeit
neue Dinge lernen, aktiv werden oder
sich zwischendurch mal entspannen.

**Kann jede oder jeder
Teilnehmer
alles mitmachen?**



Jeder kann an **Begleitenden Maßnahmen** teilnehmen.

ABER: Es gibt einige **Regeln**.

Die Teilnehmenden müssen **für manche** Maßnahmen
bestimmte Dinge können oder mitbringen:

- zum Beispiel Lesen
- geschickte Finger haben
- Trinkflasche mitbringen

In der Kursbeschreibung steht das ganz unten in diesem Feld:



Wichtig:

Manche Angebote sind offen für **alle Beschäftigten** aus allen Standorten.
Wir nennen diese Kurse Standortübergreifende Kurse.

Angebote **für alle** sehen so aus:



In diesem Jahr erhält jeder Standort ein eigenes Kursheft.

Es gibt auch **Kurse**, zu denen sich nur Beschäftigte aus bestimmten Werkstatt-Standorten anmelden können.



Die roten Angebote sind **nur** für Beschäftigte aus dem Standort Gütersloh: **Fritz-Blank-Straße 147.**



Die grauen Angebote sind **nur** für Beschäftigte aus dem Standort Gütersloh: **Hans-Böckler-Straße 53.**



Die lila Angebote sind **nur** für Beschäftigte aus dem Standort Gütersloh: **Im Heidkamp 20.**



Die orangen Angebote sind **nur** für Beschäftigte aus dem Standort Brockhagen: **Michaelisstraße 4.**



Die gelben Angebote sind **nur** für Beschäftigte aus dem Standort Halle: **Kleine Heide 3.**



Die blauen Angebote sind **nur** für Beschäftigte aus dem Standort Rietberg: **Industriestraße 7c.**



Die braunen Angebote sind **nur** für Beschäftigte aus dem Standort Wiedenbrück: **Holunderstraße 34.**



Die grünen Angebote sind **nur** für Beschäftigte aus dem Grünen Bereich.

Anmeldung

Der Anmeldezeitraum endet am 28. November 2025.

Die Anmeldung für die einzelnen Kurse geht **nur** unter Anleitung der zuständigen Bezugsbetreuung in der Werkstatt.

Dabei werden jedem Werkstatt-Beschäftigten die verschiedenen Kurs-Angebote am Computer oder im Kursheft gezeigt und anschließend nach Wunsch angemeldet.

Die Werkstatt-Beschäftigten aus dem Arbeits-Bereich können sich nur zu Kursen an Ihrem Standort und für Standortübergreifende Kurse anmelden.

Damit Du an einem Sport- oder Kreativ-Kurs teilnehmen kannst, **musst** Du Dich auch an einem Berufsqualifizierenden Kurs anmelden.

Du kannst Dich also für 1 **Berufsqualifizierenden Kurs** und für maximal 2 andere Kurse - wenn Du in Teil-Zeit arbeitest, nur für 1 anderen Kurs anmelden.

Teilnehmende der **Beruflichen Bildung** haben ein eigenes Kurs-System (im FiLB) und können sich nur nach Absprache mit dem zuständigen Sozialdienst an den Kurs-Angeboten dieses Heftes anmelden.

Beschäftigte der **Beruflichen Inklusion** haben ein eigenes Kurs-Heft und können sich nur nach Absprache mit dem zuständigen Sozialdienst an den Kursen einzelner Standorte anmelden.

Wichtig: Jeder Kurs zählt als ein Kurs, egal wie lang oder häufig er ist.

Diese Veranstaltungen können zusätzlich von allen gebucht werden:

- Informations-Veranstaltung „Arbeits-Möglichkeiten in Firmen“
- Kick Start
- „Schichtwechsel 2026“

Teilnahme-Bedingungen

Ärztliche Bescheinigung, Einverständnis-Erklärung

Du musst für einige Kurse eine ärztliche Bescheinigung oder eine Einverständnis-Erklärung mitbringen. wertkreis Gütersloh bezahlt die Kosten für die ärztliche Bescheinigung.

Versicherung

Du bist durch Deine Kranken-Kasse versichert. Oder durch die Unfall-Kasse. Bei Kursen in Deinem Urlaub bist Du durch Deine Krankenkasse versichert.

Fahr-Dienst

Der Kursort muss selbstständig erreicht werden. wertkreis Gütersloh organisiert nur dann einen Fahr-Dienst, wenn die selbstständige Anreise zum Kurs-Ort nicht möglich ist. Weitere Kosten für die Anreise werden nicht übernommen.

Inhalt

Alle Kurse sind nach **3 Kategorien** sortiert:



Berufliche Qualifizierung

Teilnahme am bundesweiten Aktionstag „Schichtwechsel“ 2026	11
Informationsveranstaltung „Arbeits-Möglichkeiten in Firmen“	12
KICK Start	13
Arbeitsvorbereitung	14
Qualifizierung zum Brötchenverkauf	15
Busfahrtraining - kompetent mobil	16
Erste-Hilfe-Kurs	17
Fit mit dem Fahrrad	18
Rechnen und Zählen	19
Umgang mit dem Akkuschauber, Akkus pflegen, laden und lagern	20
Werkzeugkunde	21



Persönliche Entwicklung

Graffiti-Schnupperkurs	23
Mobiles Malatelier	24
Schreibwerkstatt - Wörter beflügeln	25
Talentkurs	26
Themenreihe Bibeldorf Rietberg	27
Liebe und Partnerschaft	28
café wertvoll - „Wer diskutiert mit?“	29



Persönliche Entwicklung

Lieblingscafé am Vormittag	30
Lieblingscafé am Nachmittag	31
wertkreis Beats	32
Einfach, gesund und lecker kochen mit Produkten aus dem Supermarkt	33
Energieexpress	34
Kreativ-Kurs	35
Menschenwürde sichtbar machen	36
Morgenrunde	37
Musik zum mitmachen	38
Kreismusikschule	39
Tiergestützte Aktivität mit Leo und Fiete	40



Sport / Gesundheit

Schwimmen	42
Fußball	43
Tisch-Tennis für Anfänger	44
Tisch-Tennis für Fortgeschrittene	45
Walken - Bewegung an der Dalke / ADL 1	46
Walken - Bewegung an der Dalke / ADL 2 - langsames Tempo	47
Walken - Bewegung an der Dalke / ADL 2 - schnelleres Tempo	47
Zumba	49



Berufliche Qualifizierung

Hier findest Du alle Kurse zur Beruflichen Qualifizierung aufgelistet.

Teilnahme am bundesweiten Aktionstag „Schichtwechsel“ 2026



Du darfst für ein paar Stunden oder einen ganzen Arbeitstag in einer Firma auf dem ersten Arbeitsmarkt hospitieren und die Arbeit dort kennenlernen.

SCHICHTWECHSEL
Der Aktionstag für neue Perspektiven



Teilnehmende: variiert; je nach Firmenanzahl



Kursleitung: Kollegen aus der Beruflichen Inklusion



Termine: wird noch bekannt gegeben



Uhrzeit: ganztags



Treffpunkt: wird noch bekannt gegeben



Wichtig: Firma muss selbstständig erreicht werden.

Informations-Veranstaltung „Arbeits-Möglichkeiten in Firmen“



Der Sozialdienst und die Integrationsassistenten informieren über Arbeitsmöglichkeiten in Firmen. Zur Veranstaltung gibt es Einladungen.



Teilnehmende: Alle dürfen teilnehmen



Kursleitung: Sozial- Dienst



Termine: 4 Termine im Standort
wird noch bekannt gegeben



Uhrzeit: wird noch bekannt gegeben



Treffpunkt: wird noch bekannt gegeben



Die Gruppe KICK Start: - bereitet dich gut auf einer Firma vor;- unterstützt dich bei der Praktikum- Suche; -begleitet dich im Praktikum und besucht dich vor Ort.



Teilnehmende: Alle dürfen teilnehmen



Kursleitung: wird noch bekannt gegeben



Termine: wird noch bekannt gegeben



Uhrzeit: wird noch bekannt gegeben



Treffpunkt: wird noch bekannt gegeben



Wichtig: Firma muss selbstständig erreicht werden.



Die Teilnehmenden bereiten sich auf ihre Arbeit in der Werkstatt vor. Sie richten ihren Arbeitsplatz ein: Der Tisch ist sauber und ordentlich, der Stuhl gut eingestellt. Arbeitsaufträge werden geholt oder zugeteilt. Die Teilnehmenden bereiten alle nötigen Materialien vor.



Sie üben konzentriertes Arbeiten, Ordnung und Ausdauer, im eigenen Tempo und mit Unterstützung, wenn nötig.



Teilnehmende: max. 6 Teilnehmer



Kursleitung: Sarah Aronica



Termine: 01. Januar 2026 bis 31. Dezember 2026
dienstags



Uhrzeit: 10:30 - 11:15 Uhr



Treffpunkt: Werkstatt Gütersloh - Besprechungsraum
Fritz-Blank-Straße 147
33334 Gütersloh

Qualifizierung zum Brötchenverkauf



In diesem Kurs lernst du, wie man belegte Brötchen selber belegt und verkauft. Du bekommst viele praktische Tipps und kannst alles selbst ausprobieren.

Der Kurs besteht aus 5 Modulen:

- Hygiene und Lebensmittelzubereitung Du lernst, wie du sauber arbeitest und leckere Brötchen belegst und Bedeutung der Körperhygiene.
- Verkauf und Kundenkontakt Du übst, wie du freundlich mit Kunden sprichst und Brötchen verkaufst.
- Kassenführung und Geld Du lernst, wie du mit Geld umgehst und die Kasse richtig bedienst.
- Arbeitsorganisation und Teamarbeit Du arbeitest mit anderen zusammen und planst deine Aufgaben gut.
- Persönlichkeitsförderung Du wirst sicherer, selbstständiger und lernst deine Stärken kennen.



Teilnehmende: max. 10 Teilnehmer



Kursleitung:

Nicole Schmiedtke
Anita Pilot



Termine:

01. Januar 2026 bis 31. Dezember 2026
täglich



Uhrzeit:

8:00 - 9:00 Uhr



Treffpunkt:

Werkstatt Gütersloh
Fritz-Blank-Straße 147
33334 Gütersloh



Dieses Angebot hilft, den öffentlichen Nahverkehr in Gütersloh besser zu verstehen. Die Teilnehmenden lernen, den Fahrplan zu lesen, eine Fahrkarte zu kaufen und die richtigen Buslinien vom ZOB zur Fritz-Blank-Straße zu finden. Außerdem bekommen sie Orientierungshilfen am ZOB.



Teilnehmende: max. 4 Teilnehmer



Kursleitung: Susanne Esdar-Steinbeck



Termine: drei aufeinanderfolgende Termine im Herbst 2026



Uhrzeit: wird noch bekannt gegeben



Treffpunkt: Werkstatt Gütersloh - Besprechungsraum
Fritz-Blank-Straße 147
33334 Gütersloh



Die zwei Bushaltestellen (Linie 208 und 209) zum Standort Fritz-Blank-Straße sind fußläufig bei langsamem Tempo ca. 15 - 20 min entfernt.



Wie geht Erste Hilfe?

Hier lerne ich:

- Notruf absetzen
- kleine Wunden verbinden
- verletzte Personen richtig hinlegen
- und vieles mehr!



Teilnehmende: max. 12 Teilnehmer



Kursleitung: Mitarbeiter der Servicestelle Erste Hilfe - DRK im Kreis Gütersloh



Termine: 26. März .2026 und 22.Oktober 2026
donnerstags



Uhrzeit: 9:00 - 12:00 Uhr



Treffpunkt: Werkstatt Gütersloh
Fritz-Blank-Straße 147
33334 Gütersloh



Wir lernen einen sicheren Umgang mit dem Fahrrad. Ist das Fahrrad sicher für den Straßenverkehr und bist du es auch? Wie wichtig ist ein Fahrradhelm? Wir testen es und machen Übungen zum sicheren Fahrradfahren.



Teilnehmende: max. 4 Teilnehmer



Kursleitung:

Dorte Hartmann Polizeihauptkommissarin
Kreispolizeibehörde Gütersloh Verkehrsunfallprävention



Termine:

Theorie: 14. April 2026 / Praxis: 21. April 2026
dienstags



Uhrzeit:

10:30 - 12:15 Uhr



Treffpunkt:

Werkstatt Gütersloh
Fritz-Blank-Straße 147
33334 Gütersloh

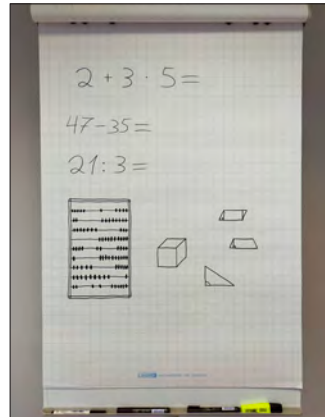


gerne auch für Rollstuhlfahrer, die sich auf öffentlichen
Wegen bewegen!

Rechnen und Zählen



Mit kleinen Aufgaben das Rechnen und Zählen üben. Wir wiegen das Material aus unserem Arbeits-Bereich oder lernen mit Arbeitsblättern je nach Wissensstand.



Teilnehmende:

max. 6 Teilnehmer



Kursleitung:

Manuela Holtmann
Meinolf Lübbers



Termine:

Januar 2026 bis Dezember 2026
dienstags



Uhrzeit:

10:30 - 11:15 Uhr



Treffpunkt:

Werkstatt Gütersloh - Speiseraum
Fritz-Blank-Straße 147
33334 Gütersloh

Umgang mit dem Akkuschauber, Akkus pflegen, laden und lagern



Die Teilnehmenden lernen den sicheren Umgang mit dem Akkuschauber und Zubehör wie T-Verbinder und Ladestation. Inhalte sind: Funktion und Bedienung des Schraubers, Akku-Lagerung und -Ladung, sowie Sicherheitshinweise. Durch praktische Übungen im Wechsel und unterstützende Arbeitsblätter wird technisches Verständnis gefördert. Ein Lehrfilm ergänzt das Angebot visuell.



Teilnehmende: max. 6 Teilnehmer



Kursleitung: Markus Harde



Termine: Januar 2026 - Dezember 2026
donnerstags- 14-tägig



Uhrzeit: 10:30 - 11:15 Uhr



Treffpunkt: Werkstatt Gütersloh
Fritz-Blank-Straße 147
33334 Gütersloh



Grobmotorische Fähigkeiten; Verständnis zur kognitiven Umsetzung



Die Teilnehmenden lernen verschiedene Werkzeuge kennen.

Die Teilnehmenden schauen sich an, wozu man sie braucht und üben, wie man Werkzeuge richtig benutzt.

Sie sprechen über Sicherheit und probieren vieles selbst aus.

Die Teilnehmenden arbeiten gemeinsam und helfen uns gegenseitig, jeder in seinem eigenen Tempo.



Teilnehmende:

max. 6 Teilnehmer



Kursleitung:

Gerd Klein



Termine:

Januar 2026 bis Dezember 2026
mitwochs



Uhrzeit:

10:30 - 11:15 Uhr



Treffpunkt:

Werkstatt Gütersloh - Speiseraum
Fritz-Blank-Straße 147
33334 Gütersloh



Persönliche Entwicklung

Hier findest Du alle Kurse zur Persönlichen Entwicklung aufgelistet.

Graffiti - Schnupperkurs



Kunst aus der Dose.
Gemeinsam gestalten
wir eine Wand und
lernen unterschiedliche
Grundtechniken
kennen.



Teilnehmende: max. 10-12 Teilnehmer



Kursleitung: Sven Rowlands-Hügler



Termine: Wird noch bekannt gegeben
Montag



Uhrzeit: 9:00 - 13:00 Uhr



Treffpunkt: Im Heidkamp



Wichtig:

**Alte Kleidung anziehen,
die schmutzig werden darf**

Mobiles Malatelier



Malvergnügen am Standort: Das mobile Malangebot findet als Kurs einmal wöchentlich für ca. acht Termine statt.

Die Künstlerin Nicola Steffen kommt mit einer Auswahl an Stiften, Farben und Papieren direkt zum Standort.



Im Vordergrund steht die Freude am spielerischen Ausprobieren. Wir lassen fantasievolle Farbwelten auf den Bildern entstehen. Inspiriert werden wir dabei durch jahreszeitliche Themen. Ein Angebot für alle, auch für Menschen, die noch nie gemalt haben!



Teilnehmende:

max. 8 Teilnehmer



Kursleitung:

Nicola Steffen



Termine:

mittwochs



Uhrzeit:

10:00 - 11:30 Uhr



Treffpunkt:

an den jeweiligen Standorten

Schreibwerkstatt – Wörter beflügeln



Die Schreibwerkstatt findet einmal wöchentlich für ca. 10 Termine statt. In gemütlicher Runde schreiben wir kurze Texte und Geschichten. Es ist ein tolles Erlebnis, eigene Ideen aufs Papier zu bringen und vorzulesen. Wir bekommen Schreibanregungen zu vielen Themen: Träume und Alltags-trott, Poesie und Biografie. Fantastisches und echt Erlebtes. Es geht nicht um Rechtschreibung, sondern um die Freude am Schreiben!



Teilnehmende: max. 8 Teilnehmer



Kursleitung: Nicola Steffen



Termine:

Block 1: Januar - April, dienstags
Block 2: Oktober - Dezember, dienstags



Uhrzeit:

10:00 - 11:30 Uhr



Treffpunkt:

Wird noch bekannt gegeben

Talentkurs



Malst und zeichnest du schon immer gerne viel in deiner Freizeit? Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Erfahrung im Kunstschaffen haben. Deine künstlerische Begabung wird gefördert und dein individueller Stil darf sich weiter entfalten. Wir malen und zeichnen 14-tägig mit verschiedenen Techniken. Die Kursleitung Nicola Steffen begleitet dich auf deinem Kunstweg



Teilnehmende: max. 7 Teilnehmer



Kursleitung: Nicola Steffen



Termine: 15. Januar - 10. Dezember 2026
donnerstags



Uhrzeit: 9:00 - 12:00 Uhr



Treffpunkt: wird noch Bekannt gegeben
(KunstWerkAtelier)

Themenreihe Bibeldorf Rietberg



In außergewöhnliche Weise nehmen wir Dich mit auf eine Reise zu den historisch – archäologischen und religiösen



Hintergründen zur Welt und Umwelt der Bibel mit ihren lebensnahen Geschichten.



Teilnehmende: max. 15 Teilnehmer



Kursleitung: Werkstattatrat



Termine: wird noch bekannt gegeben



Uhrzeit: wird noch bekannt gegeben



Treffpunkt:
Bibeldorf
Jerusalem Str. 2
33397 Rietberg

Liebe und Partnerschaft



Sich verlieben, jemand anderen kennenlernen ist immer ein spannendes Thema.

Was sage ich? Wie verhalte ich mich beim ersten Treffen?

In einer Partnerschaft können dann noch mehr Fragen auftauchen: Wie zeige ich dem anderen, dass ich ihn oder sie toll finde? Wie kann ich mit Enttäuschungen umgehen?

Möchte ich Sex haben oder nicht? Was ist mit der Verhütung?

Um diese Themen und noch weitere wird es in dem Kurs gehen.



Teilnehmende: max. 16 Teilnehmer



Kursleitung: Pro familia Gütersloh
Frau Almuth Duensing



Termine: wird noch bekannt gegeben



Uhrzeit: wird noch bekannt gegeben



Treffpunkt: wird noch bekannt gegeben

café wertvoll - „Wer diskutiert mit ?“



In angenehmer
Café-Haus-Stimmung sprechen
wir miteinander über wichtige
Dinge aus unserem Leben.



Teilnehmende: max. 13-18 Teilnehmer



Kursleitung: Thomas Ständer



Termine: wird noch bekannt gegeben



Uhrzeit: wird noch bekannt gegeben



Treffpunkt: wird noch bekannt gegeben

Lieblingscafé am Vormittag



Das Café ist nur für Frauen. Wir treffen uns, um gemeinsam eine schöne Zeit zu verbringen. Die Frauen entscheiden, was in dieser Zeit unternommen wird, und was besprochen wird. Wir können zum Beispiel darüber sprechen, wie es in der Werkstattläuft und was besser gemacht werden könnte. Wir sprechen über die Rechte der Frauen in der Werkstatt und überlegen, wie andere Frauen unterstützt werden können. Wir können aber auch gemeinsam basteln, entspannen oder uns Vorträge von Beratungsstellen anhören.



Teilnehmende:

max. 10 Teilnehmer



Kursleitung:

Frauenbeauftragte
Vertrauensperson



Termine:

10.02.26, 14.04.26, 02.06.26, 25.08.26,
08.12.26, dienstags



Uhrzeit:

9:00 - 11:00 Uhr



Treffpunkt:

FILB
Auf'm Kampe
33330 Gütersloh

Lieblingscafé am Nachmittag



Das Café ist nur für Frauen. Wir treffen uns, um gemeinsam eine schöne Zeit zu verbringen. Die Frauen entscheiden, was in dieser Zeit unternommen wird, und was besprochen wird. Wir können zum Beispiel darüber sprechen, wie es in der Werkstatt läuft und was besser gemacht werden könnte. Wir sprechen



über die Rechte der Frauen in der Werkstatt und überlegen, wie andere Frauen unterstützt werden können. Wir können aber auch gemeinsam basteln, entspannen oder uns Vorträge von Beratungsstellen anhören.

 Teilnehmende:	max. 10 Teilnehmer	
 Kursleitung:	Frauenbeauftragte Vertrauensperson	
 Termine:	10.02.26, 14.04.26, 02.06.26, 25.08.26, 08.12.26, dienstags	
 Uhrzeit:	13:00 - 15:00 Uhr	
 Treffpunkt:	FiLB Auf'm Kampe 33330 Gütersloh	

wertkreis Beats



Das Ziel der Wertkreis Beats Band ist es, durch Musik und Kunst Barrieren zu durchbrechen, Vorurteile abzubauen und auf kreative Weise für Inklusion und Vielfalt zu sensibilisieren. Wer Spaß an Musik und Gesang hat kann sich anmelden und Teil der Band werden.



Teilnehmende: max. 15 Teilnehmer



Kursleitung: Steven Büschel, Birgit Schlimm
Matthias Stamm (Kreismusik Schule)



Termine: Januar-Dezember 2026, 14-tägig gerade KW
dienstags



Uhrzeit: 13:00 - 15:00 Uhr



Treffpunkt: Ehemals Klettergarten Gebäude



Wichtig: Kursort sollte selbstständig erreicht werden

Einfach, gesund und lecker kochen mit Produkten aus dem Supermarkt



Mit Produkten aus dem Supermarkt lecker kochen. Wir bereiten das Essen gemeinsam zu. Dabei lernen wir auch etwas über Hygiene in der Küche, den Umgang mit dem Messer und verschiedene Formen der Zubereitung. Anschließend wird zusammen zu Mittag gegessen.



Teilnehmende: max. 8 Teilnehmer



Kursleitung: Eugen-Peters Krause (VHS)



Termine:

13.02., 27.02., 13.03., 27.03., 24.04. und 08.05.2026, freitags



Uhrzeit:

10:00 - 13:00 Uhr



Treffpunkt:

FILB
Auf'm Kampe
33330 Gütersloh



Wichtig:

Kursort sollte selbstständig erreicht werden



Dieses Angebot hilft, mit Spaß und Energie in die Woche zu starten. Beim Tanzen zur rhythmischen Musik erleben die Teilnehmenden Gemeinschaft, haben Freude an der Bewegung und stärken ihre Gesundheit. Die Musik und das Tanzen fördern die Fitness, verbessern die Koordination und helfen, Stress abzubauen. In der Gruppe wird das Selbstbewusstsein gestärkt und ein Ausgleich zum Arbeitsalltag geschaffen. Jede Woche beginnt mit guter Laune und frischer Energie!



Teilnehmende: diejenigen, die Lust haben



Kursleitung: Susanne Esdar-Steinbeck



Termine: 01. Januar 2026 bis 31. Dezember 2026
montags



Uhrzeit: 8:30 - 9:00 Uhr



Treffpunkt: Werkstatt Gütersloh - Speiseraum
Fritz-Blank-Straße 147
33334 Gütersloh



Wir trainieren mit einfachen Mitteln unsere kreative Ader; entweder Bilder mit Farbe gestalten oder formen mit den Händen und verschiedenen Materialien oder vieles mehr.



Teilnehmende: max. 10 Teilnehmer



Kursleitung: Anita Pilot
Nicole Beugholz



Termine: 01. Januar 2026 bis 31. Dezember 2026
4 Termine wird noch bekannt gegeben



Uhrzeit: 10:00 - 12:00 Uhr



Treffpunkt: Werkstatt Gütersloh - Besprechungsraum
Fritz-Blank-Straße 147
33334 Gütersloh

Menschenwürde sichtbar machen



Offene Gesprächsrunde rund ums Thema Würde; entstanden aus dem Projekt vom Dekanat Rietberg-Wiedenbrück - Menschenwürde sichtbar machen; wir reden viel über Gefühle und den Umgang damit. Die Selbstwahrnehmung wird gefördert, das Selbstbewusstsein gestärkt und das soziale Miteinander trainiert.



Teilnehmende: max. 12 Teilnehmer



Kursleitung: Susanne Esdar-Steinbeck



Termine: 01. Januar 2026 bis 31. Dezember 2026
jeden 4. Freitag



Uhrzeit: 10:30 - 11:15 Uhr



Treffpunkt: Werkstatt Gütersloh - Besprechungsraum
Fritz-Blank-Straße 147
33334 Gütersloh



Wichtig:

Für alle, die Lust haben, sich persönlich weiterzuentwickeln, ob durch aktives Mitmachen oder Zuhören, das ist egal!

Morgenrunde



In der Morgenrunde treffen sich die Teilnehmenden regelmäßig in der Gruppe. Sie begrüßen sich, sprechen über den Tag, das Wetter, das Mittagessen und was am Nachmittag geplant ist oder am gestrigen Tag erlebt wurde.



Alle hören einander gut zu und üben, sich mit anderen zu unterhalten. Jede Person kann etwas sagen oder eine Frage beantworten. Zusammen wird überlegt, was am Tag passiert und eine kleine Bewegungseinheit im Sitzen gemacht. Dabei darf jede Person eine Bewegung vorschlagen. Es wird langsam gesprochen und mit Bildern, Zeichen oder Gesten geholfen.



Teilnehmende: max. 10 Teilnehmer



Kursleitung: Anita Pilot



Termine: 01. Januar 2026 bis 31. Dezember 2026
täglich



Uhrzeit: 8:30 - 8:50 Uhr

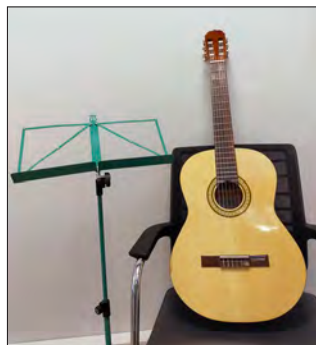


Treffpunkt: Werkstatt Gütersloh - ADL 1
Fritz-Blank-Straße 147
33334 Gütersloh

Musik zum mitmachen



Wir haben Spaß beim gemeinsamen Singen, Trommeln und Zuhören. Wir treffen uns im AMiA-Bereich.



Teilnehmende: max. 12 Teilnehmer



Kursleitung: Sarah Aronica



Termine: 01. Januar 2026 bis 31. Dezember 2026
dienstags



Uhrzeit: 14:15 - 14:45 Uhr



Treffpunkt: Werkstatt Gütersloh - AMiA-Flur
Fritz-Blank-Straße 147
33334 Gütersloh



In diesem Kurs leitet ein Musiklehrer das gemeinsame Musizieren und Singen. Die Teilnehmenden entdecken die Freude an Musik, Rhythmus und ihrer eigenen Stimme. Dabei steht der Spaß im Vordergrund!



Teilnehmende: max. 14 Teilnehmer



Kursleitung: Matthias Stamm
Musikschule für den Kreis Gütersloh e.V.



Termine: 01. Januar 2026 bis 31. Dezember 2026
montags



Uhrzeit: 11:00 - 11:45 Uhr



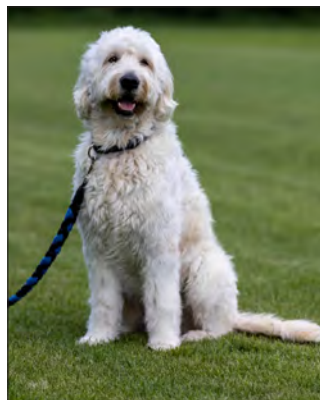
Treffpunkt: Werkstatt Gütersloh - Besprechungsraum
Fritz-Blank-Straße 147
33334 Gütersloh

Tiergestützte Aktivität mit Leo und Fiete



P18

Die Hunde Leo und Fiete bringen Freude in den Alltag. Ihre Anwesenheit wirkt entspannend und schafft eine vertrauensvolle Atmosphäre. In dem Kurs wird gemeinsam ein respektvoller Umgang miteinander gelernt.



Teilnehmende: max. 8 Teilnehmer



Kursleitung: Claudia Benteler



Termine:

Frühjahr: ab dem 16.03.2026 (8x)
Herbst: ab dem 07.09.2026 (8x) montags



Uhrzeit:

8:45 - 9:45 Uhr



Treffpunkt:

Werkstatt Gütersloh - Besprechungsraum
Fritz-Blank-Straße 147
33334 Gütersloh



Wichtig:

wird benötigt: - Einverständniserklärungen
Foto und Teilnahme (Allergien etc.)



Sport / Gesundheit

Hier findest Du alle Kurse zum Thema Sport/Gesundheit aufgelistet.

Schwimmen



Bei diesem Kurs trainierst Du gemeinsam für die Teilnahme an Schwimmwettbewerben.



Teilnehmende: max. 15 Teilnehmer



Kursleitung: Dirk Harthun, Manuela Niemann
Simone Lange, Patricia Haase



Termine: Januar - Dezember 2026
freitags



Uhrzeit: 12:00 - 14:00 Uhr



Treffpunkt: Welle Gütersloh



Wichtig:

Du kannst gut schwimmen.
Du kannst selbstständig nach Gütersloh kommen.



In einer kleinen Gruppe bewegen wir uns auf dem Fußballplatz. Wir lernen das Fußball-Spiel im Außenbereich kennen. Wir lernen die Spielregeln und den Umgang mit dem Ball.



Teilnehmende:

max. 8 Teilnehmer



Kursleitung:

Elmar Zimer



Termine:

15.April .2026 - 14.Oktober 2026
mittwochs



Uhrzeit:

10.30 - 11.15 Uhr



Treffpunkt:

Werkstatt Gütersloh - Außenbereich
Fritz-Blank-Straße 147
33334 Gütersloh



Wichtig:

Sportkleidung und -schuhe anziehen!

Tisch-Tennis für Anfänger



In kleiner Gruppe bewegen und das Tisch-Tennis-Spiel kennen lernen. Dient zur Verbesserung von Geschicklichkeit und Ausdauer.



Teilnehmende: max. 8 Teilnehmer



Kursleitung: Matthias Jesenicik
Elmar Zimer



Termine: Januar - Dezember 2026
14-tägig dienstags



Uhrzeit: 13:00 - 14:00 Uhr



Treffpunkt: Werkstatt Gütersloh - AMiA Flur
Fritz-Blank-Straße 147
33334 Gütersloh

Tisch-Tennis für Fortgeschrittene



In kleiner Gruppe bewegen und das Tisch-Tennis-Spiel weiter aufbauen. Dient zur Verbesserung von Geschicklichkeit und Ausdauer.



Teilnehmende: max. 8 Teilnehmer



Kursleitung: Elmar Zimer
Matthias Jesenicik



Termine: Januar - Dezember 2026
14-tägig dienstags



Uhrzeit: 13:00 - 14:00 Uhr



Treffpunkt: Werkstatt Gütersloh - AMiA Flur
Fritz-Blank-Straße 147
33334 Gütersloh

Walken - Bewegung an der Dalke / ADL 1



Wir bewegen und entspannen uns in der Natur. Wir erkunden die Umgebung rund um den Standort. Die Gruppe bestimmt das Tempo und die Länge der Strecke.



Teilnehmende:

max. 10 Teilnehmer



Kursleitung:

Reinhold Dombrowski
Markus Harde



Termine:

Januar - Dezember 2026
donnerstags



Uhrzeit:

13:00 - 14:00 Uhr



Treffpunkt:

Werkstatt Gütersloh - Treffpunkt ADL 1
Fritz-Blank-Straße 147
33334 Gütersloh

Walken - Bewegung an der Dalke / ADL 2 - langsames Tempo



Wir bewegen und entspannen uns in der Natur. Wir erkunden die Umgebung rund um den Standort. Die Gruppe bestimmt das Tempo und die Länge der Strecke. Wir gehen langsam.



Teilnehmende:

max. 10 Teilnehmer



Kursleitung:

Meinolf Lübbers



Termine:

Januar - Dezember 2026
14-tägig dienstags



Uhrzeit:

13:00 - 14:00 Uhr



Treffpunkt:

Werkstatt Gütersloh - Treffpunkt ADL 2
Fritz-Blank-Straße 147
33334 Gütersloh

Walken - Bewegung an der Dalke / ADL 2 - schnelleres Tempo



Wir bewegen und entspannen uns in der Natur. Wir erkunden die Umgebung rund um den Standort. Die Gruppe bestimmt das Tempo und die Länge der Strecke. Wir gehen schneller.



Teilnehmende:

max. 10 Teilnehmer



Kursleitung:

Peter Walter



Termine:

Januar - Dezember 2026
14-tägig dienstags



Uhrzeit:

13:00 - 14:00 Uhr



Treffpunkt:

Werkstatt Gütersloh - Treffpunkt ADL 2
Fritz-Blank-Straße 147
33334 Gütersloh



Dieses Ganzkörpertraining verbindet Musik, Spaß und kreative Bewegungen. Die Teilnehmenden folgen dem Vorgemachten und bringen ihren eigenen Rhythmus ein. Dabei werden Gehirnhälften trainiert und die Koordination von Auge, Hand und Fuß verbessert. Zumba stärkt das Herz-Kreislauf-System und fördert die Fitness.



Teilnehmende:

max. 10 Teilnehmer



Kursleitung:

Daniela Höll



Termine:

Januar - Dezember 2026
donnerstags 14-tägig



Uhrzeit:

13:30 - 14:15 Uhr



Treffpunkt:

Werkstatt Gütersloh
Fritz-Blank-Straße 147
33334 Gütersloh

Impressum

Herausgeber:

wertkreis Gütersloh gGmbH
Im Heidkamp 20 · 33334 Gütersloh

Gestaltung:

wertkreis Gütersloh gGmbH
Zweigstelle Rietberg
Industriestraße 7c – 33397 Rietberg

Druck:

Wir machen Druck

In diesem Kurs-Heft werden
METACOM-Symbole ©Annette Kitzinger verwendet.

Einige Bilder sind mit Künstlicher Intelligenz (KI)
entworfen und zeigen keine echten Menschen.