

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!

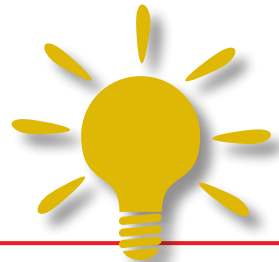
Dein Werkstattatrat

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
Mit Selbstbewusstsein zum Erfolg - Dein perfekter Auftritt	14
Qualifizierung zum Brötchenverkauf in der Werkstatt und zur Mitarbeit im Kiosk	15
Erste-Hilfe-Kurs	16
Fit mit dem Fahrrad	17
Ich bin mobil	18
Arbeitsbegleitende Qualifizierung in der Garten- und Grünanlagenpflege	19
Rechnen und Lesen im Alltag	20
Umgang mit dem Hubwagen erlernen	21
Umgang mit der Waage	22



Persönliche Entwicklung

Graffiti-Schnupperkurs	24
Mobiles Malatelier	25
Schreibwerkstatt - Wörter beflügeln	26
Talentkurs	27
Themenreihe Bibeldorf Rietberg	28
Liebe und Partnerschaft	29



Persönliche Entwicklung

café wertvoll - „Wer diskutiert mit?“	30
Lieblingscafé am Vormittag	31
Lieblingscafé am Nachmittag	32
wertkreis Beats	33
Einfach, gesund und lecker kochen mit Produkten aus dem Supermarkt	34
Die verrückte halbe Stunde -	
Bewegung, Musik und Lebensfreude ion den Alltag bringen	35
Umgang mit dem Smartphone	36
Tiergestützte Aktivität mit Jule	37



Sport / Gesundheit

Schwimmen	39
Fußball	40
Walken für Gemütliche	41
Walken für Sportliche	42
15 Minuten Yoga	43



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.

Mit Selbstbewusstsein zum Erfolg - Dein perfekter Auftritt



Ein guter erster Eindruck kann Türen öffnen - im Beruf und im Alltag. In diesem Kurs üben wir gemeinsam, wie man sich selbst sicher und sympathisch vorstellt. In diesem Kurs üben wir gemeinsam ein sicheres Auftreten, wie führe ich ein (Bewerbungs-) Gespräch und wir schauen zusammen, wo liegen unsere Stärken.



Teilnehmende:

max. 8 Teilnehmer



Kursleitung:

Evelyna Krochmalski,
Jörg Hemmer-Humann



Termine:

12. - 14., 19. - 21., 26. - 28. Januar 2026;
02. - 04. Februar 2026, montags- mittwochs



Uhrzeit:

08:30 - 09:30 Uhr



Treffpunkt:

Werkstatt Rietberg
Industriestraße 7c
33397 Rietberg

Qualifizierung zum Brötchenverkauf in der Werkstatt und zur Mitarbeit im Kiosk



Wir wollen belegte Brötchen selbst zubereiten und verkaufen. Im Kurs lernst du, im Kiosk mitzuarbeiten. Du lernst:

Wie bereitet man belegte Brötchen zu?

Wie kannst du die Brötchen schön machen?

Wie verkaufst du diese Brötchen? Dafür musst du zum Beispiel: dir oft die Hände waschen, saubere Kleidung tragen, saubere Arbeits-Geräte benutzen.

Du lernst auch: Wie bediene ich die Kasse? Wie führe ich Verkaufsgespräche? Wie arbeite ich im Team? Wie organisiere ich, dass immer genug Zutaten vorrätig sind? Und vieles mehr...



Teilnehmende: max. 5 Teilnehmer



Kursleitung: Nicole Kleigrewé



Termine: wird noch bekannt gegeben



Uhrzeit: wird noch bekannt gegeben



Treffpunkt: Werkstatt Rietberg
Industriestraße 7c
33397 Rietberg



Wie geht Erste Hilfe?

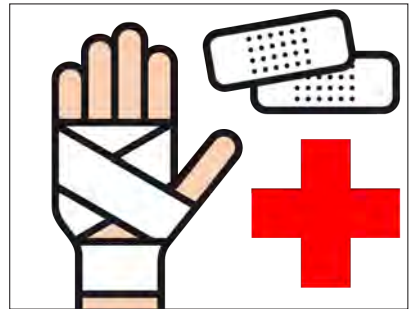
Hier lerne ich:

Notruf absetzen,

Kleine Wunden verbinden,

Verletzte Personen richtig hinlegen

und vieles mehr!



Teilnehmende: max. 12 Teilnehmer



Kursleitung: Michaela Schlien - Mitarbeiterin der Service-
stelle Erste Hilfe - DRK im Kreis Gütersloh



Termine: 24. Februar 2026
dienstags



Uhrzeit: 9:00 - 12:00 Uhr



Treffpunkt: Werkstatt Rietberg
Industriestraße 7c
33397 Rietberg



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. 10 Teilnehmer



Kursleitung: Polizeihauptkommissar Sebastian Brand/
Kreispolizeibehörde Gütersloh, Verkehrsunfallprävention



Termine: 05.Mai 2026
dienstags



Uhrzeit: 10:00 - 12:00 Uhr



Treffpunkt: Werkstatt Rietberg
Industriestraße 7c
33397 Rietberg



Wichtig:

Das eigene private Fahrrad ist an diesem Tag mitzubringen.



Dieses Angebot hilft, den öffentlichen Nahverkehr in Rietberg und dem Kreis Gütersloh besser zu verstehen. Die Teilnehmenden lernen, den Fahrplan zu lesen, eine Fahrkarte zu kaufen und die richtigen Buslinien zu nutzen.



Teilnehmende:

max. 6 Teilnehmer



Kursleitung:

Evelyna Krochmalski
Nicole Hüske



Termine:

wird noch bekannt gegeben



Uhrzeit:

wird noch bekannt gegeben



Treffpunkt:

Werkstatt Rietberg
Industriestraße 7c
33397 Rietberg

Arbeitsbegleitende Qualifizierung in der Garten- und Grünanlagenpflege



In diesem arbeitsbegleitenden Qualifizierungsangebot kannst du dich beruflich weiter entwickeln. Hast du Spaß an der Arbeit in der Natur und mit Pflanzen und wünschst Du dir Abwechslung zu deinen Tätigkeiten in deinem Arbeitsbereich, dann ist dieses Angebot etwas für dich.



Teilnehmende:

max. 5 Teilnehmer



Kursleitung:

Anja Vermold



Termine:

Januar - Dezember 2026,
1. Donnerstag im Monat



Uhrzeit:

08:00 - 12:00 Uhr



Treffpunkt:

Werkstatt Rietberg
Industriestraße 7c
33397 Rietberg



Wichtig:

Du benötigst wettergemäße Kleidung, die auch dreckig werden darf.



Mit Spaß die Welt der Zahlen und Worte besser verstehen, im Arbeits-Alltag nutzen und Grundwissen auffrischen.

Abc!
+123



Teilnehmende:

max. 8 Teilnehmer



Kursleitung:

Eva Fricke vom Bibeldorf Rietberg



Termine:

04. November -16. Dezember 2026 und 06. -
27. Januar 2027, mittwochs



Uhrzeit:

10:00 - 11:00 Uhr



Treffpunkt:

Werkstatt Rietberg
Industriestraße 7c
33397 Rietberg

Umgang mit dem Hubwagen erlernen



Wir lernen den Hubwagen zu bedienen und im Arbeitsalltag einzusetzen. Mit kleinen Aufgaben und auf einem Übungsparcours üben wir das Bedienen und Fahren mit dem Hubwagen.



Teilnehmende:

max. 5 Teilnehmer



Kursleitung:

Ina Henrichfreise - Ständer
Nicole Kleigrewe



Termine:

14. + 21. + 28. April und 12. Mai 2026
dienstags



Uhrzeit:

11:00 - 11:45 Uhr



Treffpunkt:

Werkstatt Rietberg
Industriestraße 7c
33397 Rietberg



Wichtig:

Du benötigst Sicherheitsschuhe!

Umgang mit der Waage erlernen



Wir wiegen das Material aus unserem Arbeits-Bereich und lernen die Waage einzustellen, zu bedienen und im Arbeitsalltag einzusetzen. Mit kleinen Aufgaben üben wir das Rechnen und Zählen, sowie die Qualitätskontrolle durch abwiegen.



Teilnehmende:

max. 5 Teilnehmer



Kursleitung:

Ina Henrichfreise - Ständer



Termine:

03. + 10. + 17. + 24. März 2026
dienstags



Uhrzeit:

11:00 - 11:45 Uhr



Treffpunkt:

Werkstatt Rietberg
Industriestraße 7c
33397 Rietberg



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:

Januar - Dezember 2026
mittwochs



Uhrzeit:

10:00 - 11:30 Uhr



Treffpunkt:

an den jeweiligen Standort

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 Schreibaneignungen zu vielen Themen: Träume und Alltagstrott, 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



Malst und zeichnest du schon immer gerne viel in deiner Freizeit? Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Erfahrung im Kunst schaffen 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



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

Die verrückte halbe Stunde - Bewegung, Musik und Lebensfreude in den Alltag bringen



Wir tanzen gemeinsam den Stress der Woche weg. Jeder kann mitmachen! Stress begegnet uns täglich - auf der Arbeit oder Zuhause . Dieses Angebot lädt dazu ein, den Kopf freizubekommen, Spannungen loszulassen und neue Energie zu tanken – durch Musik, Bewegung und vor allem: Tanzen.



Vorkenntnisse im Tanzen sind nicht erforderlich – nur die Bereitschaft, sich auf Musik, Bewegung und Entspannung einzulassen.



Teilnehmende:

max. 8 Teilnehmer



Kursleitung:

Evelyna Krochmalski



Termine:

Januar - Dezember 2026
freitags



Uhrzeit:

13:15 - 13:45 Uhr



Treffpunkt:

Werkstatt Rietberg
Industriestraße 7c
33397 Rietberg



Wichtig:

Bitte deine Trinkflasche nicht vergessen!

Umgang mit meinem Smartphone



In der heutigen Welt ist der sichere Umgang mit dem Smartphone wichtig. Smartphones ermöglichen uns Kommunikation und Informationsaustausch und bieten uns Zugang zu Bildung, Unterhaltung und bis hin zur Gesundheitsvorsorge. In diesem Kurs erlernst du den Umgang mit dem Smartphone und bekommen wichtige Tipps und Hilfen.



Teilnehmende: max. 5 Teilnehmer



Kursleitung: Anja Versmold



Termine: wird noch bekannt gegeben



Uhrzeit: wird noch bekannt gegeben



Treffpunkt: Werkstatt Rietberg
Industriestraße 7c
33397 Rietberg



Wichtig:

Du musst dein eigenes Smartphone mitbringen, also ein Handy, mit dem man ins Internet gehen kann.

Tiergestützte Aktivität mit Jule



Die Hundedame Jule bringt Freude in unseren 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:

Stefanie Kampmeier



Termine:

15. Januar - 19. März 2026
donnerstags



Uhrzeit:

08:30 - 09:30 Uhr



Treffpunkt:

Werkstatt Rietberg
Industriestraße 7c
33397 Rietberg



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 im freien. Wir lernen das Fußball-Spiel im Außenbereich kennen. Wir lernen die Spielregeln und den Umgang mit dem Ball.



Teilnehmende: max. 8 Teilnehmer



Kursleitung: Marco Enning



Termine: 08. Mai 2026 - 25. September 2026
freitags



Uhrzeit: 10:15 - 11:15 Uhr



Treffpunkt: Werkstatt Rietberg
Industriestraße 7c
33397 Rietberg



Wichtig: Bringe Sportsachen und etwas zu trinken mit.

Walken für Gemütliche

S3



Für alle, die gerne in der Natur durch Bewegung entspannen. 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:	Norbert Polldavid Evelyna Krochmalski	
	Termine:	Januar - Dezember 2026, donnerstags	
	Uhrzeit:	10:15 - 10:45 Uhr	
	Treffpunkt:	Werkstatt Rietberg Industriestraße 7c 33397 Rietberg	
	Wichtig:	Bitte an wettergemäße Kleidung denken. Bitte deine Trinkflasche nicht vergessen!	

Walken für Sportliche

S4



Für alle, die sich gerne in der Natur bewegen. Und ihrem Wohl-Befinden und ihrer Gesundheit etwas Gutes tun wollen. Wir gehen schneller.



Teilnehmende:

max. 10 Teilnehmer



Kursleitung:

Ina Henrichfreise-Ständer



Termine:

Januar - Dezember 2026,
montags



Uhrzeit:

10:15 - 11:00 Uhr



Treffpunkt:

Werkstatt Rietberg
Industriestraße 7c
33397 Rietberg



Wichtig:

Bitte an wettergemäße Kleidung denken.
Bitte deine Trinkflasche nicht vergessen!

15 Minuten Yoga

S5



Eine kleine Pause zwischendurch,
mit Lockerungs- und
Entspannungs - Übungen.



Teilnehmende: max. 6 Teilnehmer



Kursleitung: Tanja Feisel



Termine: Januar - Dezember 2026,
montags und mittwochs



Uhrzeit: 10:45 - 11:00 Uhr



Treffpunkt: Werkstatt Rietberg
Industriestraße 7c
33397 Rietberg

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.