

# 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
Rechnen	14
Brandschutz	15
Erste-Hilfe-Kurs	16
Fit mit dem Fahrrad	17
Grünanlagen pflegen	18
Sicher im Straßenverkehr	19
Umgang mit dem Hubwagen	20
Qualifizierung zum Brötchenverkauf in der Werkstatt	21



## Persönliche Entwicklung

Graffiti-Schnupperkurs	23
Mobiles Malatelier	24
Schreibwerkstatt - Wörter beflügeln	25
Talentkurs	26
Themenreihe Bibeldorf Rietberg	27
Liebe und Partnerschaft	28



## Persönliche Entwicklung

café wertvoll - „Wer diskutiert mit?“	29
Lieblingscafé am Vormittag	30
Lieblingscafé am Nachmittag	31
wertkreis Beats	32
Einfach, gesund und lecker kochen mit Produkten aus dem Supermarkt	33
Lass uns Reden – Das offene Gesprächsangebot	34
Musik und Tanz - wir feiern Bergfest!	35
Musik zum mitmachen	36



## Sport / Gesundheit

Schwimmen	38
Fußball	39
Entspannung	40
Tanzen - sich mit einfachen Schrittfolgen zur Musik bewegen	41
Langsames Walken	42



## 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.



Schritt für Schritt bearbeiten wir Mathe-Aufgaben. Es wird geschaut was Du kannst und Dir wird dabei geholfen.



**Teilnehmende:**

max. 7 Teilnehmer



**Kursleitung:**

Carina Werner  
Jana Niemeyer



**Termine:**

April bis September 2026  
dienstags



**Uhrzeit:**

10:00 - 11:30 Uhr



**Treffpunkt:**

Werkstatt Wiedenbrück Medienraum  
Holunderstraße 34  
33378 Rheda-Wiedenbrück



Wie entsteht Feuer?  
Welche Arten von Feuer gibt es?  
Wie löscht man Feuer?  
Bei diesem Angebot  
beschäftigen wir uns mit allen  
Fragen rund ums Feuer.



**Teilnehmende:** max. 15 Teilnehmer



**Kursleitung:** Feuerwehr Rheda-Wiedenbrück



**Termine:** Januar - Dezember 2026  
wird noch bekannt gegeben



**Uhrzeit:** wird noch bekannt gegeben



**Treffpunkt:** Werkstatt Wiedenbrück Medienraum  
Holunderstraße 34  
33378 Rheda-Wiedenbrück



Wie geht Erste Hilfe?

Hier lerne ich:

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



**Teilnehmende:**

max. 10 Teilnehmer



**Kursleitung:**

DRK Gütersloh



**Termine:**

Januar - Dezember 2026  
wird noch bekannt gegeben



**Uhrzeit:**

wird noch bekannt gegeben



**Treffpunkt:**

Werkstatt Wiedenbrück Medienraum  
Holunderstraße 34  
33378 Rheda-Wiedenbrück

# Fit mit dem Fahrrad



Du lernst einen sicheren Umgang mit dem Fahrrad. Ist Dein Fahrrad sicher für den Straßenverkehr und bist Du es auch? Wir überprüfen es und machen Übungen zum sicheren Fahrradfahren.



**Teilnehmende:** max. 15 Teilnehmer



**Kursleitung:** Kreispolizeibehörde Gütersloh



**Termine:** Januar - Dezember 2026  
wird noch bekannt gegeben



**Uhrzeit:** wird noch bekannt gegeben

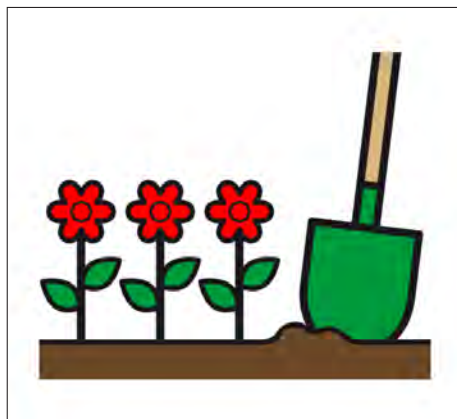


**Treffpunkt:** Werkstatt Wiedenbrück Medienraum  
Holunderstraße 34  
33378 Rheda-Wiedenbrück

# Grünanlagen pflegen



Wir pflegen gemeinsam die Beete und den Rasen an der Werkstatt.  
Du lernst den Umgang mit Maschinen und wichtige Informationen über die Natur.



**Teilnehmende:** max. 10 Teilnehmer



**Kursleitung:** Christof Foltynski



**Termine:**

Januar - Dezember 2026  
nach Bedarf



**Uhrzeit:**

wird noch bekannt gegeben



**Treffpunkt:**

Werkstatt Wiedenbrück Grünanlagen  
Holunderstraße 34  
33378 Rheda-Wiedenbrück

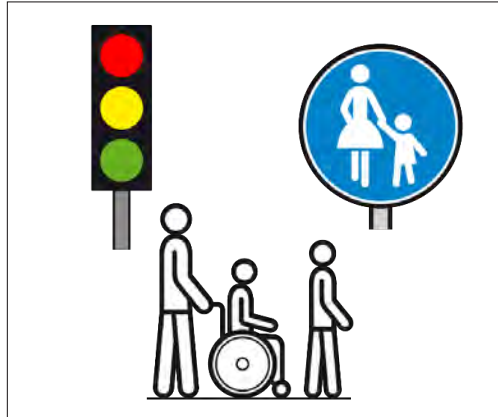


**Wichtig:**

Keine Allergie gegen Gräser oder Pollen.



Sicher im Straßenverkehr -  
Gemeinsam lernen wir die  
wichtigsten Verkehrsregeln  
und nehmen als Fußgänger im  
Straßenverkehr teil



**Teilnehmende:**

max. 10 Teilnehmer



**Kursleitung:**

Sabrina Klüsener  
Luise Harthun



**Termine:**

Frühjahr bis Herbst 2026  
montags



**Uhrzeit:**

10:00 - 11:30 Uhr



**Treffpunkt:**

Werkstatt Wiedenbrück Medienraum  
Holunderstraße 34  
33378 Rheda-Wiedenbrück



**Wichtig:**

Wir bewegen uns viel. Du musst Dich an Absprachen halten können und in einer Gruppe zusammen arbeiten.

# Umgang mit Hubwagen



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:** Tobias Nieländer



**Termine:**

August bis Dezember 2026  
wird noch bekannt gegeben



**Uhrzeit:**

wird noch bekannt gegeben



**Treffpunkt:**

Werkstatt Wiedenbrück Lager  
Holunderstraße 34  
33378 Rheda-Wiedenbrück



**Wichtig:**

Du benötigst Sicherheits-Schuhe.

# 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 der Körperhygiene
- Verkauf und Kundenkontakt
- Kassenführung und Geld
- Arbeitsorganisation und Teamarbeit
- Persönlichkeitsförderung



**Teilnehmende:**

max. 10 Teilnehmer



**Kursleitung:**

wird noch bekannt gegeben



**Termine:**

Januar bis Dezember 2026  
wöchentlich



**Uhrzeit:**

8:00 - 10:30 Uhr



**Treffpunkt:**

Werkstatt Wiedenbrück  
Holunderstraße 34  
33378 Rheda-Wiedenbrück



## 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 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 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)



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



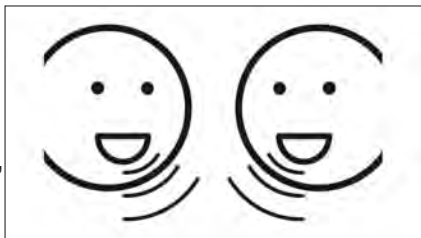
**Wichtig:**

Kursort sollte selbstständig erreicht werden

# Lass uns Reden - Das offene Gesprächsangebot



Was bewegt dich?  
Ob Politik, Freundschaft, Liebe,  
Süchte, Fernsehen oder das, was  
in der Welt passiert – hier ist Platz für alles,  
was euch wichtig ist.



In kleiner Runde sprechen wir über Themen, die ihr mitbringt. Jede Meinung zählt. Zuhören, Fragen stellen, sich austauschen – ganz ohne Druck.



**Teilnehmende:** max. 8 Teilnehmer



**Kursleitung:** Niclas Humpe



**Termine:**

Jeden Dritten Montag im Monat  
montags



**Uhrzeit:**

10:00 - 12:00 Uhr



**Treffpunkt:**

Werkstatt Wiedenbrück Medienraum  
Holunderstraße 34  
33378 Rheda-Wiedenbrück



**Wichtig:**

Für alle die gerne mitreden oder einfach mal  
zuhören möchten!

# Musik und Tanz - wir feiern Bergfest!



Wir hören gemeinsam Musik und Tanzen eine Halbe Stunde.



**Teilnehmende:** alle können teilnehmen



**Kursleitung:** Veronika Linnenbrink



**Termine:** Januar bis Dezember 2026  
mittwochs



**Uhrzeit:** 14:30 - 15:00 Uhr



**Treffpunkt:** Werkstatt Wiedenbrück Medienraum  
Holunderstraße 34  
33378 Rheda-Wiedenbrück

# Musik zum mitmachen



Gemeinsam mit dem Musik-Lehrer wird gesungen und an Instrumenten gespielt.



**Teilnehmende:** max. 15 Teilnehmer



**Kursleitung:** Herr Stamm  
Musikschule für den Kreis Gütersloh e.V.



**Termine:** Januar bis Dezember 2026  
14-Tägig, montags



**Uhrzeit:** 8:30 - 9:30 Uhr



**Treffpunkt:** Werkstatt Wiedenbrück Medienraum  
Holunderstraße 34  
33378 Rheda-Wiedenbrück



**Wichtig:**

Das Angebot findet nur in der Schulzeit statt. Das Angebot ist offen und kann jederzeit besucht werden.



---

## 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.

# Fußball



Du hast Lust auf Bewegung?  
Wir spielen gemeinsam  
Fußball und arbeiten als Team.



**Teilnehmende:** max. 15 Teilnehmer



**Kursleitung:** Lennox Barthe



**Termine:** Januar bis Dezember 2026  
wird noch bekannt gegeben



**Uhrzeit:** wird noch bekannt gegeben



**Treffpunkt:** Werkstatt Wiedenbrück Rasenplatz  
Holunderstraße 34  
33378 Rheda-Wiedenbrück



**Wichtig:** Bringe Sportsachen und etwas zu trinken mit.

# Entspannung



Wir unternehmen eine Reise durch den Körper.

Dabei lernen wir das Anspannen und Entspannen unserer Muskeln. Anschließend führt eine Fantasiegeschichte zu mehr Kraft und Glück.



**Teilnehmende:**

max. 10 Teilnehmer



**Kursleitung:**

David Cors  
Pia Südbrock



**Termine:**

Januar bis Dezember 2026  
mittwochs



**Uhrzeit:**

10:00 - 10:30 Uhr



**Treffpunkt:**

Werkstatt Wiedenbrück Medienraum  
Holunderstraße 34  
33378 Rheda-Wiedenbrück

# Tanzen – sich mit einfachen Schrittfolgen zur Musik bewegen



Du fühlst den Rhythmus der Musik?  
Du liebst es zu Tanzen?  
Du magst es einfache Schrittfolgen zu erlernen?  
Dann bist du in diesem Kurs genau richtig!  
Dir werden passend zur Musik einfache Bewegungen gezeigt, welche wir dann gemeinsam tanzen.



**Teilnehmende:** max. 8 Teilnehmer



**Kursleitung:** Mandy Sommerfeld



**Termine:**

Januar bis Dezember 2026  
donnerstags



**Uhrzeit:**

10:00 - 11:00 Uhr



**Treffpunkt:**

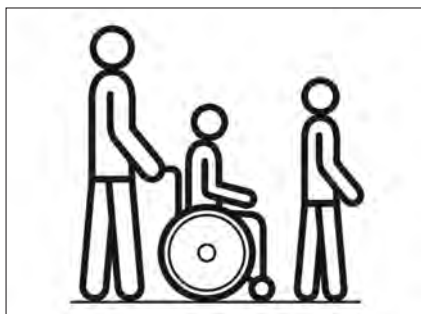
Werkstatt Wiedenbrück Medienraum  
Holunderstraße 34  
33378 Rheda-Wiedenbrück

# Langsames Walking



Wir gehen gemeinsam eine Runde durch die Werkstatt und über das Werkstattgelände.

Wir bewegen uns regelmäßig.



**Teilnehmende:**

max. 8 Teilnehmer



**Kursleitung:**

Shanice Auler  
Kim Eyleen Schmelter



**Termine:**

Januar bis Dezember 2026  
wird noch bekannt gegeben



**Uhrzeit:**

wird noch bekannt gegeben



**Treffpunkt:**

Werkstatt Wiedenbrück  
Holunderstraße 34  
33378 Rheda-Wiedenbrück



**Wichtig:**

Dieser Kurs ist für Menschen,  
die etwas langsamer gehen.



# 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.