

PROGRAMM

August-Dezember 2009

Akademie am Vormittag
Eltern-Specials
Fortbildung
Für alle Generationen
Lebenszeit – Abschiedszeit
Eltern-Kind-Gruppen

Hits für Kids
Ferienhits für Kids
Fitness und Wellness
Kreativ-Werkstatt
Workshop für Nähbegeisterte
Kulinarisches

akademie am vormittag

Auch bei Einzelveranstaltungen bitten wir um Ihre Anmeldung!

„Guten Morgen!“ – Gesprächskreis für Menschen ab 70

In der Phase des „Älterwerdens“ macht es Sinn, den Jahren Leben zu geben, Fragen zu stellen, Themen zu bearbeiten. Die Zukunft ist nicht vorbei, wir wollen sie bewusst gestalten!

In gemütlicher Runde können beim Tee Erfahrungen und Erinnerungen ausgetauscht werden. Hier lässt sich aber auch gemeinsam Neues entdecken. Bleiben Sie neugierig!

Termine zweiwöchentlich dienstags 10.00 - 11.30 Uhr

A5.2.01

11.08./25.08./08.09./22.09./20.10./03.11./17.11./01.12.

Katy Pelchen

M.A. Kunstpädagogin

pro Termin **4,50 €** ◀

Gesprächskreis: So viel Energie – Frauen in der 3. Lebensphase

Oft erleben Frauen erst im Alter ihre volle Schaffenskraft. Die Großartigkeit ihrer Werke lässt vergessen, durch welche schweren Prozesse diese Frauen manchmal gegangen sind. Krisen und Brüche im Leben haben sie stark gemacht und dazu geführt, neue Energien freizusetzen.

Wir denken an Malerinnen, Schriftstellerinnen, Musikerinnen. Beim Betrachten ihrer Bilder, beim Lesen ihrer Texte und ihrer Biographien wollen wir uns im Gespräch auch mit unseren Lebenslinien und -energien auseinander setzen.

Helga Küntzel

do

10.00 - 12.00 Uhr

Irena Maksymyszyn-Schreich

A5.2.02

Termine:

20.08./03.09./17.09./01.10./22.10./05.11./19.11./03.12.

8 x

44,00 € ◀

Gedächtnistraining für Ältere

In angenehmer Atmosphäre und ohne Stress wollen wir durch Gedächtnis- und Konzentrationsübungen die wichtigsten Funktionen des Gehirns stärken.

Die Übungen und Spiele

- stärken die Kreativität und Assoziationsfähigkeit
- steigern die Konzentration und Flexibilität des Denkens
- erhöhen die Aufmerksamkeit und Merkfähigkeit.

Durch Freude am gemeinsamen Spielen und Denken entdecken Sie eigene Fähigkeiten. Anregungen für die praktische Umsetzung helfen Ihnen, die positiven Erfahrungen in Ihren Alltag einfließen zu lassen.

A5.2.03

Maren Köhler

mi ab 26.08.

09.30 - 10.45 Uhr

Gymnasiallehrerin

13 x

72,80 € ◀

Kreativität – oder: Wo kommen die Ideen her?

Kann man gute Ideen machen? Kaum. Kann man die Entstehung guter Ideen begünstigen? Aber ja! Kann man Kreativität fördern? Unbedingt!

Wie kreative Prozesse ablaufen, was sie fördert oder behindert, welches die typischen Phasen sind und wie man leicht einen Einstieg findet, darum geht es in diesem Vortrag. Egal, ob Sie schon immer einmal etwas Kreatives anfangen wollten oder leichter Ideen für Weihnachtsgeschenke finden möchten: Es wartet ein anschaulicher Morgen mit etwas Theorie, vielen Beispielen und Anregungen sowie einigen Übungen zum Ausprobieren auf Sie. Bitte Schreibzeug mitbringen!

A5.3.01 Dr. Silke Mensching do 10.09. 10.00 - 11.30 Uhr
Heilpraktikerin f. Psychotherapie **6,00 € ◀**

„... und meine Seele spannte weit ihre Flügel aus ...“ Begegnungen mit dem Land der Poesie

Wer liest heute noch Lyrik? Wer kann heute noch ein Gedicht auswendig? - Schade! Denn Gedichte sind Sprachschätze, kleine Wunder, oft auch Glücksbringer, Nothelfer, Seelentröster. Wie schön und wie hilfreich ein Gedicht im Rucksack zu haben, das im richtigen Moment zum Klingen gebracht werden kann.

Durch gemeinsames Lesen und Vorlesen begeben wir uns auf eine kleine Reise ins Land der Poesie. Im Dialog suchen wir nach Deutungen und Bedeutung des Gedichtes und entdecken seine Motive und Muster. Sachte feilen wir dann an der Interpretation, füllen die Form mit unserer Stimme, geben den Worten Klang und Farbe, setzen Akzente und nähern uns der ihm eigenen Schönheit und Tiefe, seiner Kraft, seinem Geheimnis.

Zum Abschluss unserer Reise verlassen wir den Raum in der Düsternen Straße und schenken unserem Gedicht den ihm angemessenen Ort. Ob der nun auf der herbstlichen Schillerwiese oder auf einem Kirchturm oder unter der Eisenbahnbrücke sein soll, liegt ganz bei der Gruppe: Sie erheben die Stimme und geben Ihrem Gedicht Flügel!

Falls Sie ein Lieblingsgedicht haben, bringen Sie es bitte mit. Es ist nicht nötig, es auswendig zu können, es kann genauso gut vorgelesen werden.

1. Termin: Vorstellen und Sichten des Materials, Auswahl
2. - 4. Termin: Lesen, Diskutieren, Deuten, Interpretieren
5. Termin: Aufsuchen eines anderen Ort

Bitte melden Sie sich bis zum 5. Oktober an!

A5.2.04 Franziska Aeschlimann fr ab 16.10. 10.00 - 12.00 Uhr
Schauspielerin,
Schauspielpädagogin
5 x **40,00 € ◀**

Christliche Literatur

im 20. Jahrhundert

Lebensdaten und Beispiele

Auf die Frage, was Christliche Literatur sei, gab der Göttinger Autor Rudolf Otto Wiemer in einem Interview zur Antwort:

„Christliche Literatur ist eine zwielichtige sprachliche Definition. Sie kann nur so verstanden werden, daß es sich hier um eine besondere Art von Literatur handelt, die sich entweder mit christlichen Personen, Geschehnissen oder Themen befaßt oder die, bei allgemeiner Themenstellung, von Autoren gemacht wird, die ihrem Bekenntnis nach Christen sind oder sich bemühen, es zu sein. Die Kriterien dieser Art Literatur sind die gleichen, wie sie allgemein für die künstlerische Gestaltung und für das Handwerk des Schreibens gelten ... Ob eine christliche Dichtung gut ist, hängt vom Geschmack, von der Imagination und Formkraft des Autors ab, nicht von seinem Glauben.“

In dieser Veranstaltungsreihe wollen wir uns mit Autoren befassen, die wesentlich dazu beigetragen haben, dass es Christliche Dichtung in der deutschen Literatur des 20. Jahrhunderts überhaupt gab und noch gibt. Von der Literaturwissenschaft aus verschiedensten Gründen vernachlässigt oder nicht zur Kenntnis genommene Autoren wollen wir an dem Anspruch prüfen, den Wiemer in seinem Interview aufgestellt hat.

Marie Luise Kaschnitz:

Dein Schweigen – meine Stimme

Es mag gewagt erscheinen, Marie Luise Kaschnitz (1901 - 1974) im Rahmen einer Reihe über christliche Dichtung vorzustellen. Sie sah sich selbst nicht als christliche Schriftstellerin und verletzte gerne bewusst religiöse Tabus, so in ihrem „Tutzingener Gedichtkreis“ oder wenn sie in ihren Aufzeichnungen „Tage, Tage, Jahre“ schreibt: „Was Gott tut, ist noch lange nicht wohlgetan, und wer mit Menschen und sich selbst hadert, hadert auch mit ihm, auch ich tue das beständig, aber seine Existenz zu leugnen käme mir nicht in den Sinn.“ Doch der Essay „Von der Gotteserfahrung, die Erzählung Adam und Eva“ oder Gedichte wie „Interview, Auferstehung, Ein Leben nach dem Tode“ oder der Zyklus „Requiem“ rechtfertigen, ebenso wie der „Tutzingener Gedichtkreis“, die Aufnahme dieser bedeutenden Schriftstellerin in unsere Reihe. „Dein Schweigen – meine Stimme“ ist der Titel ihrer berühmten, im Jahr 1962 erschienenen Gedichtsammlung, die dem Leben mit ihrem 1958 verstorbenen Mann gewidmet ist.

A4.1.01

Roderich Schmidt
Buchhändler i.R.

do 24.09.

10.15 - 11.45 Uhr

6,00 € ◀

Werner Bergengruen:

„Jeder Schmerz entläßt dich reicher“

Werner Bergengruen (1892 - 1964), der heute leider nicht mehr sehr präzente Schriftsteller, erzielte seine größte Wirkung in den dreißiger bis fünfziger Jahren des vergangenen Jahrhunderts, besonders durch seine Novellensammlungen und seine Romane „Der Großtyrann und das

Gericht“ (1935) sowie „Am Himmel wie auf Erden“ (1940). Vor allem im erstgenannten Roman herrscht eine anspielerische Kritik am Nationalsozialismus, die von den Machthabern nicht sofort verstanden wurde. Dennoch wurde Bergengruen 1937 aus der Reichsschrifttumskammer ausgeschlossen, weil er nicht geeignet sei, am Aufbau der deutschen Kultur mitzuarbeiten. Trotzdem erhielt er eine Sondergenehmigung zum Publizieren neuer Werke.

„Jeder Schmerz entläßt dich reicher“ ist ein Zitat aus dem Gedicht „Die himmlische Rechenkunst“, das Bergengruen zum 16. September 1942 anlässlich seines 50. Geburtstags der noch erscheinenden liberalen „Frankfurter Zeitung“ zum Erstabdruck sandte und dort auch gedruckt wurde. Nach dem Zweiten Weltkrieg erschienen weitere erzählende und lyrische Werke, darunter seine „Schreib-tischerinnerungen“ und „Der letzte Rittmeister“.

A4.1.02 Roderich Schmidt do 29.10. 10.15 - 11.45 Uhr
Buchhändler i.R. **6,00 € ◀**

Mit Märchen um die Welt

In dieser Veranstaltungsreihe werden wir Vietnam, Thailand, Bali, Indien und Tansania kennen lernen. Geschichten, Märchen und Sagen bieten gute Ausgangspunkte sich einer fremden Kultur zu nähern. Dias, Gegenstände und Musik vermitteln uns weitere Eindrücke aus dem Lebensalltag der Menschen, ihren Religionen und Wertevorstellungen sowie der Natur und Landschaft.

In Kooperation mit „Bildung trifft Entwicklung - Bildungsstelle Nord“.

A5.2.05 Sigrid Pessel mo ab 19.10. 10.00 - 11.30 Uhr
Dipl.-Ing. Landschaftsplanung
Ehemalige Entwicklungshelferin für den Deutschen Entwicklungsdienst (DED) in Sansibar/Tansania

5 x **30,00 € ◀**

Frau Pessel kennt die genannten Länder
aus eigener Erfahrung.

„Griffbereit“ und „Rucksack“ Ein Projekt zur Elternbildung und Sprachförderung von Kindern mit Zu- wanderungsgeschichte

Was ein Kind in den ersten Jahren seines Lebens erlebt, ist entscheidend für seine Zukunft, doch die optimalen Lernphasen enden sehr früh: Diese kurze Zeit gut zu nutzen – am besten in der Familie und in der Kindertageseinrichtung – ist Ziel von „Griffbereit“ (für Kinder von ein bis drei Jahren) und „Rucksack“ (für Kinder von vier bis sechs Jahren). Das aus den Niederlanden stammende und von der RAA Nordrheinwestfalen für Deutschland überarbeitete Projekt umfasst ein umfangreiches Programm zur Förderung der Muttersprache und der deutschen Sprache sowie zu allgemeinen Erziehungsfragen.

Dabei werden Eltern unterstützt, ihre Kinder durch spielerische Anregung in der Muttersprache optimal zu fördern. Durch eine so genannte „Elternbegleiterin“, selbst Mutter von einem zweisprachig aufwachsenden Kind, erhalten sie in wöchentlich stattfindenden Treffen Informationen über die Inhalte des Programms. Parallel werden die Themen auf deutsch in den Kindertagesstätten begleitet. Die Kompetenz und Individualität der Eltern wird gestärkt und gleichzeitig findet eine interkulturelle Öffnung in den Kindertageseinrichtungen statt.

Das Projekt wird gefördert von der Stadt Göttingen und dem Landesprogramm „Familien mit Zukunft“. Für die Durchführung ist die Ev. Familien-Bildungsstätte Göttingen zuständig.

Möchten Sie „Griffbereit“ oder „Rucksack“ in Ihrem Kindergarten installieren? Haben Sie Fragen?

Wenden Sie sich gerne an:

Katy Pelchen - Koordinatorin des Projektes

Tel.: **0551 4886986**

vgl. auch: www.rucksack-griffbereit.raa.de

Erziehungslotsen Ein Projekt für Familien in Niedersachsen

Wollen Sie Familien unterstützen? Haben Sie Interesse, Familien eine Zeit lang zu begleiten? Dann können Sie Erziehungslotse werden!

Erziehungslotsen

- sind Bezugspersonen für Eltern und Kinder direkt in den Familien
- geben praktische Tipps bei der Bewältigung des Alltags
- unterstützen bei schulischen Erfordernissen
- vermitteln in Hilfe- und Beratungssysteme
- leisten Unterstützung im Umgang mit Behörden und Institutionen

- helfen beim Aufbau eines stützenden, sozialen Netzwerkes.

Erziehungslotsen

- arbeiten ehrenamtlich und zeitlich begrenzt bis zu drei Stunden wöchentlich und maximal bis zu einem Jahr mit Eltern und Kindern zusammen.
- werden qualifiziert nach dem Curriculum „Erziehungslotsen für Niedersachsen“, das im Auftrag des Niedersächsischen Ministeriums für Soziales, Frauen, Familie und Gesundheit entwickelt wurde.
- Die Ausbildung umfasst in ca. 50 Unterrichtsstunden den Bereich „Wissen/Kenntnisse“ (Familiensoziologie, rechtliche Rahmenbedingungen, Grenzen usw.), den Bereich „Praktische Erfahrungen“ (Methoden, Spiele, Rollen usw.) und den Bereich „Regionale Hilfsmöglichkeiten“.

Das Projekt Erziehungslotse wird gefördert vom Niedersächsischen Ministerium für Soziales, Frauen, Familie und Gesundheit und in Zusammenarbeit mit der Landesarbeitsgemeinschaft der Familien-Bildungsstätten in Niedersachsen durchgeführt.

Nadine Quaschnig - Koordinatorin des Projektes

Sprechzeit: **freitags 09.30 - 11.30 Uhr**

Tel.: **0551 4886986**

vgl. auch: **www.ms.niedersachsen.de**

Informationsveranstaltung

Wenn Sie als Erziehungslotse ehrenamtlich arbeiten möchten, melden Sie sich bitte bei uns! Eine Informationsveranstaltung zur Vorbereitung und Qualifizierung findet statt am:

A9.6.02

do 20.08.

20.00 - 21.30 Uhr

kostenlos ◀

Bitte anmelden!

Termine des Qualifizierungskurses:

A9.6.03

Nadine Quaschnig Projektkoordinatorin u. Referenten	fr	28.08.	19.00 - 21.30 Uhr
	sa	12.09.	09.00 - 16.15 Uhr
	fr	02.10.	19.00 - 21.30 Uhr
	fr	23.10.	19.00 - 21.30 Uhr
	sa	24.10.	09.00 - 14.30 Uhr
	fr	30.10.	19.00 - 21.30 Uhr
	sa	07.11.	09.00 - 16.15 Uhr
	fr	20.11.	19.00 - 21.30 Uhr
	fr	04.12.	19.00 - 21.30 Uhr
	di	15.12.	19.00 - 21.30 Uhr

Rechnen – Probleme – Lösungen

Für Eltern von Grundschulkindern mit auffälligen Rechenproblemen – auch für Lehrer und Therapeuten geeignet
Wenn Kinder in der 2. oder 3. Klasse noch immer mit den Fingern rechnen, zu scheinbar sinnlosen Ergebnissen kommen oder stundenlang über eigentlich einfachen Mathematikaufgaben sitzen, dann ist es Zeit, sich genauer damit zu befassen, welche Voraussetzungen die Kinder im Mathematikunterricht erworben haben, welche Vorstellungen sie mit Zahlen und Rechenaufgaben verbinden und welche Lösungsstrategien sie verwenden.

Mit dem fünfteiligen Workshop sollen Eltern in die Lage versetzt werden, die besonderen Mathematikprobleme ihrer Kinder besser zu erkennen und ihnen sinnvolle Hilfen anbieten zu können.

Harald Schmidt, langjähriger IGS-Lehrer für Mathematik und Naturwissenschaften, Beratungslehrer und seit 5 Jahren selbstständig praktizierender Lerntherapeut für Rechenschwäche (Dyskalkulie), erläutert die von ihm entwickelte und erprobte Methode der „Göttinger Zahlenbilder“ zur Zahlenvorstellung und zu den Grundrechenarten. Der Workshop ist sehr praxisnah aufgebaut, z.B. erproben die Teilnehmenden die vom Referenten entwickelten Arbeitsmaterialien und Rechenspiele und erhalten die Anleitungen zum Selbst-Anfertigen geeigneter Arbeits- und Anschauungsmaterialien.

Inhaltlich werden folgende Bereiche bearbeitet:

- Zahlenvorstellung und Zahlenbilder, Zehnerübergang, Zahlenbündelung
- Addition und Subtraktion
- Multiplikation und Division
- Textaufgaben und Textverständnis
- Rechnen mit Größen

Die vorgestellten Arbeitsmaterialien können im Kurs erworben werden.

A1.1.01 Harald Schmidt di ab 25.08. 19.30 - 21.30 Uhr
Dipl.-Mathematiker,
Lehrer, Dyskalkulietherapeut

6 x Einzelperson **42,00 €** ◀
Paar **54,00 €** ◀

Sind Sie auch eine „späte Mutter“?

Mit Kind verändert sich vieles – und für „ältere junge“ Mütter gibt es ein paar besondere Umstände: Oft ist die Lebenssituation eine ganz andere als bei den Müttern, mit denen die Eltern-Kind-Gruppe besucht wird, oft sind die Kinder im Freundeskreis schon ins Jugendlichen- oder Erwachsenenalter eingetreten, erste Vorboten der Wechseljahre kündigen sich an ...

Haben Sie Lust, sich über diese Situation auszutauschen? Vielleicht ergeben sich ganz neue Perspektiven und eine Menge Gemeinsamkeiten. Bei Bedarf können weitere Treffen verabredet werden.

A1.1.02 Petra Elbir fr 04.09. 20.00 - 21.30 Uhr
„späte Mutter“ einer 3-jährigen Tochter

3,00 € ◀
auf Spendenbasis

Was spielst du?

Computerspiele hautnah vorgestellt

Viele Jugendliche verbringen eine Menge Zeit mit Spielen im Internet. Sie sind fasziniert von den Möglichkeiten und spielen so, wie andere Doppelkopf oder Gameboy. Ist das wirklich zu vergleichen? Viele Eltern haben keine Ahnung.

Um diesem Missstand abzuhelpfen, nehmen uns zwei Jugendliche mit in die faszinierende Welt ihrer Computerspiele. Sie zeigen einige ausgewählte Spiele (z.B. „Counterstrike“ und „World of Warcraft“) und berichten davon, warum diese sie so in den Bann ziehen.

Zu dem Abend sind alle eingeladen, die verschiedene Spiele kennen lernen möchten. So können Sie sich eine eigene Meinung bilden und mitreden, wenn sich die pädagogische Diskussion um die mögliche Harmlosigkeit der Spiele oder ihre Gewaltverherrlichung dreht.

Aber: Der Abend ist nicht dazu geeignet, über Sinn und Unsinn von Computerspielen im Allgemeinen zu diskutieren.

A4.1.03	Justus Eckart Schüler Rene Kreitz Schüler	do 10.09.	20.00 - 21.30 Uhr	6,00 € ◀
----------------	--	-----------	-------------------	-----------------

Homöopathie für Kinder

Husten, Schnupfen, Säuglingskoliken, leichte Verletzungen und andere Erkrankungen des Alltags können Eltern gut mit Homöopathie begleiten und behandeln.

Die nötigen Kenntnisse über Krankheit, Gesundheit und die Grundlagen der klassisch homöopathischen Akutbehandlung erhalten Sie in dieser Seminarreihe. Wir arbeiten mit Fallbeispielen, auch aus Ihrem Alltag. Sie lernen Arzneimittelbilder kennen, können die Symptomenauswahl üben und vieles mehr. Für Ihre Fragen ist genügend Raum vorhanden.

Die Seminarvorträge können auch unabhängig voneinander besucht werden!

Eine Einführung in die klassische Homöopathie und die homöopathische Begleitung von Säuglingen

A1.1.03	Edith Winzig Heilpraktikerin, Dipl.-Sozialpädagogin	di 08.09.	20.00 - 21.30 Uhr	6,00 € ◀
----------------	---	-----------	-------------------	-----------------

Erkältungskrankheiten

A1.1.04	Edith Winzig Heilpraktikerin, Dipl.-Sozialpädagogin	di 27.10.	20.00 - 21.30 Uhr	6,00 € ◀
----------------	---	-----------	-------------------	-----------------

Klassische Kinderkrankheiten und Magen-Darm-Störungen

A1.1.05	Edith Winzig Heilpraktikerin, Dipl.-Sozialpädagogin	di 03.11.	20.00 - 21.30 Uhr	6,00 € ◀
----------------	---	-----------	-------------------	-----------------

Behandlung von Verletzungen und Notfällen

A1.1.06	Edith Winzig Heilpraktikerin, Dipl.-Sozialpädagogin	di 01.12.	20.00 - 21.30 Uhr	6,00 € ◀
----------------	---	-----------	-------------------	-----------------

Und was mache ich, wenn ...

Fragen und Antworten zur Homöopathie in der Praxis
Teilnehmende der Homöopathiekurse stellen nach den ersten Erfolgen in der Behandlung immer wieder fest, dass im Alltag Fragen auftauchen, zu denen man sich fachlichen Rat wünscht. Dieser Frage-Antwort-Abend ist

dazu da, die ersten (und auch zweiten und dritten) Schritte in die homöopathische Akutbehandlung zu begleiten. Hier ist Raum für alle Fragen!

A1.1.07

Edith Winzig
Heilpraktikerin,
Dipl.-Sozialpädagogin

di 08.12.

20.00 - 21.30 Uhr

6,00 € ◀

Handwerkszeug für Eltern – damit der Familienalltag noch besser gelingt

Ob mit einem Kleinkind oder einem Schulkind: Kinder erziehen ohne Schimpfen, Schreien oder Ausrasten? Ohne sich in endlose Konflikte oder Diskussionen zu verstricken? Und dabei womöglich noch gelassen und entspannt bleiben?

Wer will das nicht? Aber wie soll das gehen?

Wer eine Antwort sucht, findet sie in den Kursen der Evangelischen Familienbildungsstätte und bekommt hier Handwerkszeug für den Alltag.

In diesem kompakten Kurs geht es um folgende Bereiche:

- ⇒ Sie hören, was Kinder für eine positive Entwicklung ihres Selbstwertgefühls brauchen und weshalb Kinder manchmal bestimmte Verhaltensweisen zeigen.
- ⇒ Sie lernen, wie Sie konstruktiv auf Fehlverhalten reagieren, Grenzen setzen und die soziale Entwicklung Ihres Kindes fördern können.
- ⇒ Sie erleben, wie Sie Lösungen für einen respektvollen Umgang miteinander entwickeln.

A1.1.08

8 x

do ab 10.09.

20.00 - 21.45 Uhr

Elke Drebing
Dipl.-Sozialpädagogin
Carry Oppermann
Erzieherin,
Heilpädagogin

Einzelperson 52,00 € ◀

Paar 66,00 € ◀

Hinweis:

- Ein entsprechender Kinderkurs ist auf Seite 66 beschrieben.
- vgl. auch: www.handwerkszeug-eltern-kinder.de

Schulschwierigkeiten und Lernprobleme?

Teil 1: Vortrag

Brain-Gym-Lernen/Erziehen durch Bewegung

Brain Gym ist eine ganzheitliche Methode, um optimale individuelle Lernfähigkeit zu erreichen. Brain Gym basiert auf der angewandten Kinesiologie, der Hirnforschung und auf Methoden wie Yoga und Akupressur.

Dieser Abend ist für alle interessant, die sich über neue Möglichkeiten bei Lernproblemen von Kindern und Erwachsenen informieren möchten.

Der Vortrag ist als Einführung für den Praxisteil (Teil 2) gedacht, kann aber auch unabhängig davon besucht werden.

A1.1.19 Claudia Kaphengst mo 14.09. 20.00 - 21.30 Uhr
Heilpraktikerin, Juristin,
Yoga-Lehrerin BDY/EYU **8,00 € ◀**

Teil 2: Praxis

Leichter lernen durch Brain Gym

Für Kinder von 6 - 11 Jahren mit einem Elternteil

Was? Du hast auch Mühe beim Lernen, Lesen, Schreiben und gehst deswegen nicht gern zur Schule? So wie dir geht es vielen, aber das hilft dir natürlich nichts. Du brauchst etwas Praktisches – die Lerngymnastik!

In diesem Einführungskurs werden wir Übungen für Konzentration, Ruhe und Aktivität zum leichteren Lernen ausprobieren. Das wird viel Spaß machen. Du wirst dich fragen, was hat Lernen mit Bewegung zu tun? Die Antwort wird erst im Kurs verraten!

Bringe bitte deine Eltern mit – die können auch davon profitieren.

Mitzubringen sind bitte: Buntstifte, Papier

A1.4.01 Claudia Kaphengst mo 21.09. 16.00 - 17.30 Uhr
Heilpraktikerin, Juristin,
Yoga-Lehrerin BDY/EYU **8,00 € ◀**

„Zeig mir, was du willst!“

Baby-Zeichen-Sprache in Vortrag und Kurs

Kommunikation beginnt schon lange bevor Kinder sprechen lernen. Baby-Zeichen-Sprache ist ein Weg, dem natürlichen Bedürfnis von Babys und Kleinkindern nach Kommunikation schon vor dem Sprechen gerecht zu werden. Viele Gesten machen Eltern automatisch, z.B. das Winken beim Abschied.

Mit der Baby-Zeichen-Sprache werden solche selbstverständlichen Zeichen spielerisch ausgebaut und bewusst genutzt. Der Erfolg zeigt sich darin, dass Babys ab etwa 8 - 9 Monaten diese Gesten gerne lernen, schnell sicher anwenden und dadurch auf eine sehr erfolgreiche Art in Austausch treten können. Zusätzlich werden sie positiv in ihrer Sprach- und allgemeinen Intelligenz-Entwicklung gefördert und durch die Bewegung der Hände in ihren feinmotorischen Fähigkeiten geschult. Im Vortrag erfahren Sie mehr über die Hintergründe der Baby-Zeichen-Sprache und wie Sie diese zu Hause mit Ihrem Elternteil anwenden können. Angesprochen werden im Vortrag Eltern, Erzieher/innen, Tagesmütter/-väter und weitere Interessierte.

Der weiterführende Kurs ist für Eltern mit Babys/Kleinkindern im Alter von 12 - 18 Monaten, die gemeinsam mit den Babys und Kleinkindern auf spielerische Art und Weise Babyzeichen für den Alltag erlernen möchten.

Baby-Zeichen-Sprache eignet sich für Kinder von etwa 8 bis 24 Monaten und auch für Kinder mit Behinderungen.

A1.1.10 Vortrag fr 25.09. 20.00 - 21.30 Uhr
6,00 € ◀

Edith Winzig
Heilpraktikerin,
Dipl.-Sozialpädagogin

A9.7.01 **„wellcome“****– praktische Hilfe für Familien nach der Geburt**

Junge Mütter werden heute nach wenigen Tagen aus der Klinik entlassen. Zuhause beginnt – trotz aller Freude über das Neugeborene – das ganz normale Chaos einer Wochenbett-Familie: Das Baby schreit, niemand kauft ein, das Geschwisterkind ist eifersüchtig und der besorgte Vater bekommt keinen Urlaub mehr.

Gut, wenn Familie oder Freunde in der ersten Zeit unterstützen können.

Wer keine Hilfe hat, kann sie von uns erhalten:

Die von „wellcome“ vermittelte ehrenamtliche Mitarbeiterin kommt nach Absprache ca. zweimal in der Woche für 2 - 3 Stunden gern zu Ihnen ins Haus – egal, wie wenig aufgeräumt worden ist!

- Sie wacht über den Schlaf des Babys, während die Mutter Zeit für sich hat.
- Sie bringt das Geschwisterkind zum Kindergarten.
- Sie begleitet die Zwillingmutter zum Kinderarzt.
- Sie unterstützt im Alltag und hört zu.

„wellcome“ setzt dann ein, wenn Familien sich subjektiv hilfsbedürftig fühlen und/oder unter besonderen Belastungen leiden und/oder keine Hilfe von Familie und Freunden haben.

Wenn Sie unsere Hilfe annehmen möchten:

Mit der „wellcome“-Kordinatorin klären Sie Ihre Wünsche und Erwartungen ab; für die Vermittlung und Betreuung wird – je nach Möglichkeit – eine geringe Gebühr erhoben.

Wenn Sie bei uns ehrenamtlich mitarbeiten möchten:

In einem persönlichen Gespräch erfahren Sie alles über die Aufgaben einer „wellcome“-Mitarbeiterin. Regelmäßige Treffen mit anderen Ehrenamtlichen, der Kontakt zur „wellcome“-Kordinatorin und kostenlose Fortbildung unterstützen Sie in Ihrem Engagement.

Wenn Sie uns unterstützen wollen:

Zum Aufbau des „wellcome“-Projektes in Göttingen sind uns Kooperationspartner (die Entbindungskliniken, Hebammen, Gynäkologen, Kinderärzte, Beratungsstellen ...) herzlich willkommen!

Als soziales und gemeinnütziges Projekt sind wir für finanzielle Unterstützung dankbar und darauf angewiesen! Bitte nehmen Sie Kontakt mit uns auf!

Elke Drebing – Koordinatorin des Projektes

am besten zu erreichen: mo 10.00 - 12.00 Uhr unter der Telefonnummer **0551 4886983**

Informationsabend zu „wellcome“

Was ist „wellcome“? Für wen? Warum? Wie kann ich an die Hilfe kommen? Muss ich mich frühzeitig bewerben? Wer kann ehrenamtliche Mitarbeiterin werden? Braucht das Projekt Kooperationspartner?

All diese Fragen und die, die Sie noch mitbringen, werden an diesem Abend geklärt. Eingeladen sind alle werdenden Eltern und alle, die sich grundsätzlich für das Angebot interessieren.

Elke Drebing, Koordinatorin des Projektes

A9.07.02

mi 30.09.

20.00 Uhr

kostenlos ◀

Bitte anmelden!

vgl. auch: www.wellcome-online.de

Wut und Zorn bei Kindern

Ein Informations- und Gesprächsabend

Wut und Zorn begegnen Eltern im Umgang mit ihren Kindern genauso wie Wünsche nach Nähe, Wärme und Zuwendung. Nicht immer ist es für Eltern leicht mit diesem Verhalten ihrer Kinder adäquat umzugehen.

Es soll versucht werden, aggressive Impulse und Reaktionen von Kindern besser zu verstehen, um so den Eltern den Umgang mit Wut und Zorn ihrer Kinder zu erleichtern.

A1.1.11

Hans Essers

mi 30.09.

20.00 - 21.30 Uhr

Dipl.-Psychologe,

6,00 € ◀

Psychoanalytiker,

Kinder- u. Jugendlichenpsychotherapeut,

stellvertr. Leiter der Erziehungsberatungsstelle der Stadt Göttingen

Kinder und Computer – virtuelle Welten im Visier

Die Mehrzahl der deutschen Haushalte verfügt heute über einen Computer. Der Einsatz von Computerspielen ist in vielen Familien alltäglich – auf Kinder üben sie einen faszinierenden Reiz aus.

Computer im Kinderalltag sind durchaus umstritten: Die einen plädieren dafür, dass Kinder möglichst lange eine computer- und medienfreie Zeit genießen sollten – andere sehen Vorteile darin, wenn Kinder schon möglichst früh Medienkompetenz erlangen.

Woran liegt die Faszination von Computerspielen? Welche Spiele gibt es und welche sind für wen geeignet? Wann ist ein Computer für Kinder überhaupt sinnvoll und worin liegen mögliche Gefahren?

In Vortrag und Diskussion werden diese und weitere Fragen ausführlich behandelt.

A4.1.04

Katrin Neuhaus

do 01.10.

20.00 - 21.30 Uhr

M.A. Germanistin,

6,00 € ◀

Pädagogin,

Eltern-Medien-Trainerin

Hausaufgaben – Wie Eltern sich förderlich verhalten können

Die Hausaufgaben dauern ewig? Ihr Kind lässt sich durch tausend andere Sachen ablenken, ehe es beginnt? Es gibt jeden Tag Streit, Tränen, Kämpfe, wenn die Hausaufgaben gemacht werden sollen?

Mit all diesen Problemen sind Sie nicht allein. Im Workshop vermittele ich Ihnen einige Grundregeln und Anregungen, wie Sie Ihr Kind sinnvoll bei der täglichen Erledigung der Hausaufgaben unterstützen können. Zunächst gebe ich einen kurzen theoretischen Überblick, wie ein Kind Lesen, Schreiben und Rechnen lernt und beziehe Ihre Beobachtungen mit ein. Dann werden wir an einigen Beispielen erarbeiten, was Sie als Eltern tun können. Ich stelle kleine Übungen vor, wie Sie Ihr Kind im schulischen Alltag zu Hause unterstützen können.

A1.1.12 Stefanie Rummelspacher mi 21.10. 20.00 - 21.30 Uhr
Lerntherapeutin, **6,00 € ◀**
Duden Institut für Lerntherapie

Wie Beziehung gelingt

Ein Vortrag über die Kräfte, die in Liebesbeziehungen wirken

Immer mehr drängt sich der Eindruck auf, Paare könnten nicht miteinander auskommen, geschweige denn dauerhaft in liebevoll-unterstützender Weise miteinander leben. Zahlen über „gescheiterte“ Ehen, Trennungen, Singles geben ein Bild davon.

Ich möchte an diesem Abend über die Kräfte sprechen, die in Liebesbeziehungen wirken, deren Potentiale und Chancen ins Bewusstsein heben, die Liebe fördernde und behindernde Faktoren aufzeigen und – Mut machen zur Liebe.

A2.2.01 Elke Richter mo 26.10. 19.30 - 21.45 Uhr
Psychotherapeutin, **7,50 € ◀**
Paartherapeutin

Pränataldiagnostik: Wissenswertes und Nachdenkliches

Die moderne Medizin bietet verschiedene vorgeburtliche Untersuchungen an, mit deren Möglichkeit viele Frauen (Männer/Familien) im Laufe der Schwangerschaft konfrontiert werden.

Dabei wird die Pränataldiagnostik in den letzten Jahren von Ärzten, Eltern und gesellschaftlichen Gruppierungen sehr unterschiedlich bewertet. Sie erscheint einerseits als hilfreiches oder unverzichtbares Angebot der Medizin, andererseits wird der damit verbundene technische Zugriff auf die Schwangerschaft problematisiert und das zugrundeliegende Menschen- und Gesellschaftsbild kritisiert.

Wie sollen werdende Eltern sich da noch auskennen?

Mit Informationen und Gespräch wollen wir uns dem schwierigen Thema nähern und Ihre Fragen gern aufnehmen.

A1.1.13 Birgit Scharnowski-Huda mo 26.10. 20.00 - 21.30 Uhr
Krankenschwester, Trauerbegleiterin **3,00 € ◀**

„Was sie so seltsam macht“

– Kinder in der Pubertät –

Wenn die ersten Pickel sprießen, fangen die Schwierigkeiten an. Die Hirnforschung hat jetzt entdeckt, dass das jugendliche Gehirn einer Baustelle gleicht und die Kinder aus dem Gleis geworfen sind.

Viele spannende Erkenntnisse werden Ihnen helfen, das „Fegefeuer“ der familiären Situation gelassen zu ertragen.

A1.1.14 Reinhold Otterbein-Doepfer mi 28.10. 20.00 - 21.30 Uhr
Dipl.-Pädagogin, Lehrerin **6,00 € ◀**

Notfallsituationen im Kleinkindalter

Sei es ein verschluckter Gegenstand, ein Fieberkrampf oder das Kind ist vom Wickeltisch gefallen: wie Eltern im Notfall sofort helfen können, vermittelt dieser Kurs.

Woher weiß ich, wann eine Verletzung, Fieber oder das Schreien meines Kindes auf einen echten Notfall hinweist? Wie hole ich richtig Hilfe? Was muss ich tun, bis der Notarzt eintrifft?

Dieser Kurs soll Wissenswertes über Notfallsituationen vermitteln wie

- Atemwegserkrankungen (vom verschluckten Fremdkörper bis zum Pseudokrampf)
- Bauchschmerzen (von Darminfektion bis Blinddarmentzündung)
- Blutungen
- (Fieber-)Krampfanfall
- (Insekten-)Stiche
- Stürze
- Verbrennungen/Verbrühungen
- Vergiftungen.

Anhand von praktischen Übungen wie Schocklagerung, Wundversorgung und richtiges Vorgehen an Notfallbeispielen können Erste-Hilfe-Übungen konkret und unter Anleitung ausprobiert werden.

Katharina Borchers
Kinderkrankenschwester

A1.1.15 Kurs über 3 Abende mo 02.11. 19.30 - 22.00 Uhr
mo 09.11. **25,00 € ◀**
do 12.11.

„Ich schaff's!“

Ein Problemlösungsprogramm

Die Schultasche steht mitten im Flur, das Kinderzimmer ist seit Tagen nicht aufgeräumt, das Kind kaut dauernd an seinen Nägeln und am Morgen hing wieder die Schlafan-

zughose zum Trocknen über der Heizung. Manche Probleme mit Kindern scheinen sich auf Dauer einzunisten und allen Versuchen, sie aus der Welt zu schaffen, standzuhalten.

„Ich schaff's!“ basiert auf dem lösungsorientierten Ansatz, dass Kinder eigentlich keine Probleme haben, sondern nur Fähigkeiten, die sie erlernen und verbessern können. „Ich schaff's!“ ist mehr als eine Sammlung von kreativen Ideen und Techniken. Dahinter steckt ein klares und gut nachvollziehbares Programm in 15 Schritten, das von Eltern gut lernbar und umzusetzen ist.

Es hilft Kindern vom Vorschulalter bis in die Pubertät, Schwierigkeiten konstruktiv und spielerisch zu überwinden – seien es Verhaltensauffälligkeiten, Aufmerksamkeitsstörungen, Ängste oder einfach „nur“ schlechte Angewohnheiten.

In diesem Vortrag wird das 15-Schritte-Programm „Ich schaff's!“ des finnischen Psychiaters Ben Furman vorgestellt und umfassend die Ideen und Methodik des Konzeptes aufgezeigt.

A1.1.16 Frank Dandyk mi 04.11. 20.00 - 21.30 Uhr
Erzieher, **6,00 € ◀**
„Ich-schaff's“-Trainer,
Systemischer Familientherapeut

„Jetzt geht es los mit dem Brei!“

Ein Vortrag zur Beikosternährung

Mit der Umstellung von der Milch auf die Beikost beginnt meistens auch die Verunsicherung: Wann, mit was und wie führe ich Beikost ein? Braucht mein Kind Fleisch? Wie sollte die Nahrung für das Baby zusammengesetzt sein und was sollte sie nicht enthalten?

An diesem Vormittag erhalten Sie umfassende Informationen, damit Sie mit Freude und mehr Sicherheit in diese neue Phase mit Ihrem Baby gehen können. Alle Empfehlungen basieren auf den neuesten Erkenntnissen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DEG) und dem Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE).

Mit Baby unterwegs? Für diese Veranstaltung kein Problem!

A1.1.17 Meike König fr 06.11. 10.00 - 11.30 Uhr
Kinderkrankenschwester, **6,00 € ◀**
ASS-Stilberaterin i.A.

Unlust, Lernschwierigkeiten oder evtl. doch Lernschwäche?

Möglichkeiten des Erkennens (mit Auswegen) am Fach Deutsch

Immer wieder gibt es Kinder, die Lernschwierigkeiten in der Schule haben. Sie bekommen Nachhilfe und Förderunterricht, aber die Schwierigkeiten halten an. Liegt vielleicht eine Lernschwäche vor? Im Vortrag wird darüber informiert,

- wie Eltern Unlust oder Lernschwäche unterscheiden können,

- welche Ursachen die Schwierigkeiten haben,
- was Eltern tun können, um ihr Kind zu unterstützen.

Dabei ist es wichtig zu erkennen, welche Schwierigkeiten ohne fachliche Hilfe bewältigt werden können und wo eine ernst zu nehmende Lernschwäche vorliegt. Oft stoßen Eltern an die Grenzen ihrer Möglichkeiten. Dann wird professionelle Hilfe notwendig.

A1.1.18 Stefanie Rummelspacher mi 11.11. 20.00 - 21.30 Uhr
Lerntherapeutin, **6,00 € ◀**
Duden Institut für Lerntherapie

Wir feiern ein Fest:

Tricks & Tipps zum Kindergeburtstag

Wir besprechen alles rund um den großen Tag. Eine einfache oder umfangreiche, eine themengebundene oder themenungebundene Gestaltung oder wenn alles mal ganz anders sein soll: Alles ist plan- und machbar! Es gibt praktische Tipps und Anregungen zum optimalen Fest für die ganze Familie.

A1.1.19 Carry Oppermann mi 18.11. 20.00 - 21.30 Uhr
Erzieherin, **6,00 € ◀**
Heilpädagogin

„Wege aus der Brüllfalle!“

Ein Film für Eltern

„Wege aus der Brüllfalle“ ist ein Film, der seit einigen Jahren mit großem Erfolg einen Weg aus Konfliktsituationen ohne Brüllerei und Androhung von Strafen aufzeigt. Dieser Film ist ein wunderbarer Spiegel des eigenen Elternverhaltens in alltäglichen Auseinandersetzungen. „Wege aus der Brüllfalle“ gibt praktische und nachvollziehbare Lösungen für Ihre Fragen und bietet einen idealen Einstieg, um miteinander über schwierige Erziehungsfragen ins Gespräch zu kommen.

A1.1.20 Frank Dandyk mi 25.11. 20.00 - 21.30 Uhr
Erzieher, **6,00 € ◀**
Systemischer Familientherapeut

Wie viel Spielzeug braucht ein Kind?

Geschenke zum Geburtstag, zu Weihnachten, zu Ostern, kleine Spielsachen, die beim Einkaufen einfach dazugehören, die Kinder sich selbst vom Taschengeld kaufen ... Das Kinderzimmer platzt aus allen Nähten...

Wie gehen wir mit Geschenken von Verwandten um? Was ist sinnvoll, wie können wir die Flut der Spielsachen stoppen? Oder schadet diese nicht, wenn ein paar Grundsätze beachtet werden? Ein Informations- und Gesprächsabend.

A1.1.21 Carry Oppermann do 03.12. 20.00 - 21.30 Uhr
Erzieherin, **6,00 € ◀**
Heilpädagogin

Feiern Sie Kindergeburtstag in unseren Räumen!

Geburtstag zu feiern ist für unsere Kleinsten das Größte! Aber wehe, wenn die Wohnung zu klein ist, wehe, wenn ein Elternteil allein mit einer Horde Kindern umgehen muss, wehe, wenn Ideen fehlen, wie ein Kinderfest schwungvoll und anregend gestaltet werden kann ...

Kein Problem!

Feiern Sie den nächsten Kindergeburtstag in unseren Räumen – zusammen mit einer Fachkraft, die Ihnen mit Rat und Tat zur Seite steht. Von Kleinkind-Feiern über Gespensterfeten bis zum selbst kreierte und selbst gekochten Diner für Teens halten wir eine breite Ideenpalette bereit. Räume, Geschirr und Materialien stehen selbstverständlich zur Verfügung.

Das alles ist aber nur an Wochenenden oder in Ferienzeiten möglich. Fragen Sie daher bitte frühzeitig nach!

Vorbesprechung, Miete,

A3.2.01

Feierbegleitung (15.00 - 18.30 Uhr)

90,00 € ◀

Babysitter werden fitter

Für Jugendliche ab 14 Jahren

Babysitten macht Spaß und ist eine gute Möglichkeit, das Taschengeld aufzubessern. Damit alles klappt, erfahren Jugendliche in diesem Wochenendkurs Wissenswertes über Säuglingspflege und Babynahrung, welche Spiele und Lieder für welches Alter geeignet sind, welche Gefahrenquellen ausgeschaltet werden müssen, wie präkere Situationen gut umgangen oder geregelt werden, wie die Erwartungen der Eltern abgefragt werden können, wie der Stand des Versicherungsschutzes und wie es mit der Aufsichtspflicht ist. Ein großes Paket mit Informationen erwartet euch. An einem „Erste-Hilfe-Kurs“ solltet ihr allerdings zusätzlich teilnehmen (vgl. Seite 25 dieses Programmheftes).

Nach Abschluss des Kurses erhalten die Teilnehmenden ein Babysitter-Zertifikat.

A1.7.01

Svenja Henne fr 13.11. 17.00 - 20.00 Uhr
Dipl.-Sozialpädagogin u. sa 14.11. 11.00 - 15.30 Uhr

25,00 € ◀

Zur Ruhe kommen

Entspannungs- und Beruhigungsspiele für Kinder von 2 - 6 Jahren

Körperliche Aktivität, lautes Schreien, wildes Toben sind wichtige Elemente der kindlichen Entwicklung. Aber auch Kinder brauchen Phasen der Beruhigung, des zur Ruhe Kommens. Es stellt sich immer wieder heraus, dass es gerade in Gruppen mit vielen (jüngeren) Kindern nicht einfach ist, hier ein Gleichgewicht herzustellen. Die 3-stündige Fortbildung soll theoretische und praktische Einblicke in das Thema „Beruhigen und Entspannen“ geben.

Im ersten Teil der Fortbildung soll es darum gehen, Beruhigungs-/Ruhephasen sinnvoll im Betreuungsalltag zu platzieren sowie Übergänge von Aktivitäts- zu Ruhephasen zu finden. Im Anschluss daran wird die Einführung von Ruheritualen thematisiert. Im zweiten – eher praxisorientierten – Teil werden einfache Beruhigungs- und Entspannungsmethoden vorgestellt und erprobt: entspannen und beruhigen u.a. mit Sing- und Fingerspielen, Lauschübungen, Bilderbuchkino, Massagen, einfachen Yoga- und EDU-Kinestetik-Elementen. Schwungtuch, Klangschale und Fingerpuppe kommen dabei ebenso zum Einsatz wie ein Entspannungsmassageöl, das von den Teilnehmern selbst zusammengestellt werden kann.

Die Fortbildung richtet sich in erster Linie an Betreuer/innen von Kindergruppen, wie Tagesmütter oder Erzieher/innen, aber auch „Babysitter“ und interessierte Eltern sind herzlich willkommen.

Angebote für Krippen, Kindergärten, Kirchengemeinden und Eltern-Kind- Gruppen

Sie möchten einen interessanten Abend zu einem wichtigen Alltagsthema gestalten? Ihnen fehlt noch eine qualifizierte Referentin? Dann haben wir etwas für Sie! Hier finden Sie eine kleine Themenauswahl:

- Geschwisterbeziehung – Geschwisterstreit
- Wut und Zorn bei Kindern
- Grenzen setzen
- Werteerziehung
- Der schmale Grat zwischen Lüge und Fantasie
- Wenn die Großeltern mitbestimmen
- Kinder für die Zukunft stärken
- Christliche Feste im Jahreskreis
- Wie Kinder lernen – Bewegung macht schlau
- Zum Umgang mit Trauer und Tod
- Erziehungsalltag mit Kinderbüchern unterstützen
- Jedes Kind kann schlafen lernen – nur meins nicht?
- Ernährung im 2./3. Lebensjahr
- Tausche Windel gegen Hose – Sauberkeitserziehung
- „Die Brüllfalle“ – Film und Gespräch

... und wenn Sie ein anderes Thema interessiert, dann fragen Sie einfach an!

Auch mit Kompaktkursen (z.B. „Babysitter werden fitter“ vgl. S. 32 oder einem Eltern-/Kindertraining vgl. S. 17 und S. 66) kommen wir gerne zu Ihnen!

Erziehungslotsen Ein Projekt für Familien in Niedersachsen

Fortbildungslehrgang für Eltern-Kind-Gruppenleitungen

(und solche, die es werden wollen)

Die Evangelischen Familienbildungsstätten Hildesheim, Salzgitter, Wolfsburg, Wolfenbüttel und Göttingen bieten gemeinsam diese Fortbildungsreihe an, bei der sich Kursleitungen begleitend zur Kursarbeit weiterqualifizieren können.

Der Lehrgang umfasst folgende Themenfelder, die zeitliche Abfolge (von 1 - 8) ist nicht zwingend vorgeschrieben. Nach Teilnahme an allen Bausteinen erhalten Sie ein Zertifikat.

1. Elternabende (Gestaltung und Methoden)
2. Kindliche Entwicklung
3. Spielend lernen
4. Gesprächsführung und Konfliktlösung
5. Leitungsrolle und Gruppenprozesse
6. Religion und Glaube in Eltern-Kind-Gruppen
7. 2 Hospitationen in anderen Familienbildungsstätten
8. Abschlussgespräch, kennen lernen örtlicher Hilfeinrichtungen, Abschlusszertifikat
Die Lehrgänge finden jeweils samstags
von 10.00 - 17.00 Uhr statt

Kindliche Entwicklung

Ort: Ev. Familien-Bildungsstätte Hildesheim

A1.1.50

Karin Raddatz

sa 07.11.

Dipl.-Sozialpädagogin

Weitere Termine und Bedingungen zur Teilnahme bitte erfragen: **0551 4886980**

für alle generationen

Auch bei Einzelveranstaltungen bitten wir um Ihre Anmeldung!

Englisch für Erwachsene

Für Teilnehmende mit etwa 4 - 6 Jahren Schulenglisch
Sie werden Ihre Sprachfertigkeit verbessern, typische Redewendungen in Alltagssituationen kennen lernen, und Ihren Wortschatz durch Lesen leichter Geschichten erweitern.

Grundlegende Grammatikstrukturen werden, wenn nötig, geübt.

Sabine Bomblat

Dipl.-Kulturpädagogin, Supervisorin

A5.1.01 8 x

di ab 08.09. 18.00 - 19.30 Uhr

Zeit für ein Kind

Der Verein „Zeit für ein Kind“, der vor einigen Jahren auf Anregung der Bürgerstiftung Göttingen gegründet wurde, hilft Kindern.

Wenn Eltern nicht viel Zeit haben, aus den verschiedensten Gründen nicht ausreichend für ihr Kind da sein können, dann helfen Paten, die sich ehrenamtlich engagieren und Zeit für ein Kind mitbringen. Pate und Kind/er spielen gemeinsam, erobern die Umgebung, bauen eine eigene Beziehung auf und entdecken, wie schön eine gemeinsam verbrachte Zeit sein kann.

Für die Ehrenamtlichen werden regelmäßig Gesprächstermine angeboten.

Termine bitte erfragen!

A2.3.01

montags 18.00 - 19.30 Uhr

A2.3.02

donnerstags 18.00 - 19.30 Uhr

in der Evangelischen Familienbildungsstätte

Wenn Sie Lust haben sich zu engagieren,

dann rufen Sie an: **0551 5471326**

Auf los geht's los – Strategien gegen das Aufschieben

Kennen Sie das? Eigentlich müsste man dringend etwas tun, macht es aber nicht. Stattdessen nagt das schlechte Gewissen und beeinträchtigt den Alltag.

Wie das leidige Aufschieben entsteht, was hilft, die ungeliebte Aufgabe in Angriff zu nehmen und den Alltag zu entlasten, das erfahren Sie an diesem Vortrags- und Gesprächsabend. Unterhaltsam, anschaulich, mit vielen Anregungen und Tipps.

A5.3.02

Dr. Silke Mensching mo 28.09.
Heilpraktikerin f. Psychotherapie

18.00 - 19.30 Uhr

6,00 € ◀

Wege aus der Depression

Depression ist die häufigste psychische Erkrankung, wird oft spät erkannt und dann meist mit Psychopharmaka behandelt.

Der Vortrag möchte deshalb für das frühzeitige Erkennen depressiver Symptome sensibilisieren und im Rahmen der Selbsthilfe den Betroffenen Wege aus der Depression aufzeigen. Es werden die verschiedenen Formen dieser psychischen Erkrankung und deren typischen Merkmale dargestellt, wobei auch der Zeitpunkt der fachärztlichen Notwendigkeit, ambulant oder stationär, thematisiert wird.

A6.2.01 Kurt H. Peter di 20.10. 19.30 - 21.00 Uhr
Dipl.-Psychologe, **6,00 € ◀**
Psychologischer Psychotherapeut

A4.1.03 Was spielst du? Computerspiele hautnah vorgestellt

Fremde Welten kulinarisch entdecken

Unsere kulinarische Reise führt uns nach Indien, Bali und Tansania. An vier Abenden beschäftigen wir uns mit landestypischen Gerichten jeweils eines Entwicklungslandes, gekocht wird mit exotischen Gewürzen und fairen Zutaten. Beim gemeinsamen Essen berichtet die Kursleiterin vom Lebensalltag der Menschen sowie über Schwerpunktthemen wie Wasserversorgung, Reisanbau, Fairer Handel und den Arbeitsalltag als Entwicklungshelferin.

In Kooperation mit „Bildung trifft Entwicklung - Bildungsstelle Nord“.

A5.2.06 Termine: 23.10./30.10./13.11./20.11.

Sigrid Pessel fr jeweils 18.30 - 21.00 Uhr
Dipl.-Ing. Landschaftsplanung Begeisterte Hobbyköchin und
ehemalige Entwicklungshelferin für den Deutschen
Entwicklungsdienst (DED) in Sansibar/Tansania
4 x **52,00 € ◀**

inkl. Lebensmittelkosten

Mobbing

Ein hoch aktuelles Thema, das u.a. häufig Berufsanfänger und ältere Arbeitnehmer betrifft. Oft entsteht Mobbing aus „normalen Konflikten“ und entwickelt sich zu einem über einen längeren Zeitraum gesteuerten, systematischen Vorgehen gegen bestimmte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Man schätzt, dass jeder vierte Selbstmord auf berufliche Konflikte zurückzuführen ist. In dem Vortrag werden Hintergründe des Schikanierens und Vorgehensweisen gegen Mobbing dargestellt. Dem Vortrag schließt sich ein Gespräch mit den Teilnehmenden an.

A5.3.03 Kurt H. Peter di 03.11. 19.30 - 21.00 Uhr
Dipl.-Psychologe, **6,00 € ◀**
Psychologischer Psychotherapeut

„Das Ei ist hart!“

Anregende Einblicke in die Kommunikation

Sie wollten schon immer mehr über Kommunikation wissen? Und Sie mögen Loriots Sketche? Was liegt da näher, als beides zu verbinden?

Loriots Sketche sind Klassiker geworden, weil sie Typisches zeigen. Bei der Lektüre von Textauszügen erläutere ich Ihnen grundlegende Aspekte der Kommunikationstheorie rund um das Thema „Gelingen und Misslingen von Gesprächen“. Es erwartet Sie ein spannender und erhellender Vortrag!

A4.1.05

Dr. Silke Mensching do 05.11.
Heilpraktikerin f. Psychotherapie

18.00 - 19.30 Uhr
6,00 € ◀

Zur Situation von Großeltern mit Scheidungskindern

... und es hatte alles mal so gut angefangen: die Tochter/der Sohn hatte sich verliebt und irgendwann wurde das Enkelkind geboren. Eine große Freude war das! Aber nun ist alles anders. Die Kinder haben sich getrennt – und trotz der familiären Bindung darf das Enkelkind nicht mehr besucht werden oder kommt einfach nicht mehr zu den Großeltern. Oder: die Beziehung besteht nach wie vor, aber eine neue Oma oder ein neuer Opa treten in das Leben und beanspruchen den Platz für sich.

Die schwierige Situation von Großeltern mit Enkelkindern aus Scheidungsfamilien ist Thema dieses Informations- und Gesprächsabends. Ein Zusammenkommen und Austausch untereinander kann helfen, die Situation zu verstehen und mit ihr besser umgehen zu können. Bei Bedarf kann der Abend ein Auftakt für weitere Treffen sein.

Das Team der Ev. Lebensberatungsstelle
des Diakonieverbandes Göttingen

A2.4.01

di 24.11.

20.00 - 21.30 Uhr
6,00 € ◀

lebenszeit - abschiedszeit

Auch bei Einzelveranstaltungen bitten wir um Ihre Anmeldung!

Mit der Trauer leben lernen

Der Tod eines lieben Menschen verändert das Leben: Trauer, Wut, Hoffnungslosigkeit, Unsicherheit sind einige Gefühle, die Trauernde erleben. Ein Zusammenkommen und Gespräche mit anderen Betroffenen können helfen, die eigene Trauer in gegenseitiger Geborgenheit zu durchleben, mit der Trauer besser umzugehen und den Blick wieder nach vorn zu richten. Bitte rufen Sie uns an:

0551 4886980!

Dr. Patrizia Klintschar

Ärztin, Familientherapeutin i.A., Trauerbegleiterin

Gruppe für Trauernde, deren Partner/in gestorben ist

mi 18.30 - 20.00 Uhr

pro Treffen **3,00** ◀
auf Spendenbasis

Termine:

A2.1.01 ▶ 12.08./26.08./09.09./23.09./21.10./04.11./18.11./02.12./16.12.

Gruppe für Eltern, deren Kind gestorben ist

di 18.00 - 19.30 Uhr

pro Treffen **3,00** ◀
auf Spendenbasis

Termine:

A2.1.02 ▶ 18.08./01.09./15.09./29.09./27.10./10.11./24.11./08.12./22.12.

Regenbogen-Gesprächskreis

Für Eltern, deren Kind vor, während oder kurz nach der Geburt gestorben ist

Der Alltag ist wieder eingekehrt, doch er ist nicht so, wie er einmal war: Hoffnungen sind zerbrochen ...

In einem Kreis von Betroffenen wollen wir uns gemeinsam stützen, zurückblicken und nach vorne sehen, damit wir unseren eigenen Weg der Trauer gehen können.

Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen! Bitte rufen Sie im Büro der Evangelischen Familienbildungsstätte an:

0551 4886980.

Maren Dostal

Birgit Scharnowski-Huda

Trauerbegleiterinnen fr jeweils 19.30 - 21.30 Uhr
fortlaufendes Angebot **kostenlos** ◀

A2.1.03 ▶ **In Göttingen:**

immer am letzten Freitag im Monat – Evangelische Familienbildungsstätte

A2.1.04 ▶ **In Adelebsen:**

immer am 2. Freitag im Monat – Bitte den Treffpunkt erfragen: **0551 4886980**

Sonntagstreffen für Trauernde

Den Sonntagnachmittag mit anderen in netter Gesellschaft zu verbringen – wäre das etwas für Sie? Einen Fixtermin im Monat zu haben – würde Ihnen das gefallen?

Der Tisch ist gedeckt und der Raum gemütlich gestaltet. Wir wollen, dass Sie sich wohl fühlen und miteinander ins Gespräch kommen über Ihre Situation, über Ihre Trauer – aber auch über Ihre Freuden und über Gott und die Welt. Seien Sie herzlich willkommen!

Karin Wendelborn

Leiterin der Ev. Familienbildungsstätte

A2.1.05

In der Regel am letzten Sonntag im Monat:

30.08./27.09./25.10./29.11./13.12.(!)

15.30 - 17.00 Uhr

pro Treffen **6,00 €** ◀
(inkl. Getränke und Kuchen)

Bücher zur Trauerbewältigung

Ereignisse und Gefühle können Menschen überwältigen. Worte fehlen, um Unbegreifliches begreifbar zu machen. Vielleicht können Bücher helfen, Situationen und Gefühle zu beschreiben und sich mit ihnen auseinander zu setzen. Wir werden besondere, ausgesuchte Bücher mitbringen – vom Bilderbuch für kleine Kinder über Prosatexte mit Bildern bis hin zu Texten für Erwachsene. Gerne kommen wir mit Ihnen ins Gespräch, beantworten Ihre Fragen und tauchen in Ihr Thema ein.

A2.2.02

Birgit Scharnowski-Huda do 19.11.
Krankenschwester,
Trauerbegleiterin

19.30 - 21.00 Uhr
3,00 € ◀
auf Spendenbasis

Entwicklungsbegleitung im 1. Lebensjahr

Ein neues Familienmitglied ist da und bedarf besonderer Aufmerksamkeit. Das erste Jahr mit dem Baby ist eine Zeit voll intensiver Erfahrungen, Empfindungen und Veränderungen für die ganze Familie.

Die Ev. Familien-Bildungsstätte bietet in diesem Bereich verschiedene Kurse an, die die Bedürfnisse der Eltern und Kinder gleichermaßen berücksichtigt.

Folgende Rahmenbedingungen und Ziele finden sich in allen Kursangeboten wieder:

- Die Kurse können Babys und ein Elternteil ab der 6. Lebenswoche besuchen.
- Die Kurse finden 1 x wöchentlich statt.
- Die Kurse finden aufeinanderfolgend (max. 3 pro Lebensjahr) statt.
- In einem entsprechend warmen Raum entdecken die Babys nackt sich und ihre Umgebung.
- Die Eltern bekommen Anregungen, damit sie die Fähigkeiten ihrer Kinder wahrnehmen und unterstützen können.
- Erste Kontaktaufnahmen der Babys mit Gleichaltrigen werden möglich.
- Information und Erfahrungsaustausch zu den wichtigsten Entwicklungsschritten im 1. Lebensjahr finden statt.

Mitzubringen sind 2 Handtücher.

PEKiP®

Das Prager-Eltern-Kind-Programm ist der Klassiker dieser Art von Eltern-Kind-Gruppen und ist als präventives Angebot anerkannt. Eltern bekommen durch dieses Angebot fachliche Unterstützung beim Hineinwachsen in die Elternrolle und werden für die Bedürfnisse und die Entwicklung ihrer Kinder sensibilisiert. Spiel- und Bewegungsanregungen werden ausschließlich entwicklungsbezogen vermittelt. Die Gruppenleiterinnen kommen aus pädagogischen und sozialpädagogischen Berufen und haben eine spezielle PEKiP-Qualifikation erworben.

Siehe auch: www.pekip.de

A1.1.10 „Zeig mir, was du willst!“

A1.4.02 Baby-Zeichen-Sprache in Vortrag und Kurs
vgl. Seite 19

PEKiP-Termine

A1.2.01 7 x

mo ab 10.08.

09.00 - 10.30 Uhr

A1.2.02 Anna Hermfisse

10.30 - 12.00 Uhr

Dipl.-Sozialpädagogin,
PEKiP-Gruppenleiterin

45,50 € ◀

(2. Kind = 18 €)

A1.2.03	7 x	di ab 11.08.	15.00 - 16.30 Uhr
A1.2.04	Carry Oppermann Erzieherin, Heilpädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin		16.30 - 18.00 Uhr 45,50 € ◀ (2. Kind = 18 €)
A1.2.05	7 x	do ab 13.08.	09.00 - 10.30 Uhr
A1.2.06	Carry Oppermann Erzieherin, Heilpädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin		10.30 - 12.00 Uhr 45,50 € ◀ (2. Kind = 18 €)
A1.2.07	8 x	mo ab 19.10.	09.00 - 10.30 Uhr
A1.2.08	Anna Hermfisse Dipl.-Sozialpädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin		10.30 - 12.00 Uhr 52,00 € ◀ (2. Kind = 18 €)
A1.2.09	8 x	di ab 20.10.	15.00 - 16.30 Uhr
A1.2.10	Carry Oppermann Erzieherin, Heilpädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin		16.30 - 18.00 Uhr 52,00 € ◀ (2. Kind = 18 €)
A1.2.11	8 x	do ab 22.10.	09.00 - 10.30 Uhr
A1.2.12	Carry Oppermann Erzieherin, Heilpädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin		10.30 - 12.00 Uhr 52,00 € ◀ (2. Kind = 18 €)

PEKiP®

In Kooperation mit dem PETRI-HAUS

in Grone, St.-Heinrich-Str. 1

A1.2.13	7 x	mo ab 10.08.	09.00 - 10.30 Uhr
A1.2.14	Carry Oppermann Erzieherin, Heilpädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin		10.30 - 12.00 Uhr 45,50 € ◀ (2. Kind = 18 €)
A1.2.15	8 x	mo ab 19.10.	09.00 - 10.30 Uhr
A1.2.16	Carry Oppermann Erzieherin, Heilpädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin		10.30 - 12.00 Uhr 52,00 € ◀ (2. Kind = 18 €)

Bei Interesse bitte melden unter **0551 9003594**

In Kooperation mit dem Nachbarschafts- zentrum Grone

Deisterstr. 10

A1.2.17	7 x	do ab 13.08.	09.15 - 10.45 Uhr
A1.2.18	Dorothee Pohl Dipl.-Sozialpädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin		11.00 - 12.30 Uhr
A1.2.19	8 x	do ab 22.10.	09.15 - 10.45 Uhr
A1.2.20	Dorothee Pohl Dipl.-Sozialpädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin		11.00 - 12.30 Uhr

Bei Interesse bitte melden unter **0551 384812**

DELFI®

DELFI ist das von den Niedersächsischen Ev. Familien-Bildungsstätten entwickelte und vor allem in Nord-

deutschland weit verbreitete Präventivkonzept für Eltern-Kind-Gruppen im 1. Lebensjahr. Die Buchstaben in DELFI stehen für denken (wahrnehmen), entwickeln (der Lebenswoche entsprechen), lieben, fühlen (dem eigenen Gespür vertrauen) und individuell (weil jedes Kind eigene Voraussetzungen mitbringt). Die Gruppenleiterin ist DELFI-Kursleiterin und hat dafür eine spezielle Ausbildung absolviert.

Siehe auch: www.Familien-Bildung.de

Termine

A1.2.21	7 x	mo ab 10.08.	15.00 - 16.30 Uhr
A1.2.22	Dorothee Rosenbrock Physiotherapeutin, DELFI-Gruppenleiterin i.A.		16.30 - 18.00 Uhr 45,50 € ◀ (2. Kind = 18 €)
A1.2.23	7 x	di ab 11.08.	09.15 - 10.45 Uhr
A1.2.24	Ina Jankowski Ergotherapeutin, DELFI-Gruppenleiterin		11.00 - 12.30 Uhr 45,50 € ◀ (2. Kind = 18 €)
A1.2.25	7 x	mi ab 12.08.	15.00 - 16.30 Uhr
A1.2.26	Barbara Grande DELFI-Gruppenleiterin		16.30 - 18.00 Uhr 45,50 € ◀ (2. Kind = 18 €)
A1.2.27	6 x	fr ab 21.08.	09.00 - 10.30 Uhr
A1.2.28	Carmen Piorunek Dipl.-Sozialpädagogin, DELFI-Gruppenleiterin i.A.		10.45 - 12.15 Uhr 39,00 € ◀ (2. Kind = 18 €)

DELFI®

Termine

A1.2.29	8 x	mo ab 19.10.	15.00 - 16.30 Uhr
A1.2.30	Dorothee Rosenbrock Physiotherapeutin, DELFI-Gruppenleiterin i.A.		16.30 - 18.00 Uhr 52,00 € ◀ (2. Kind = 18 €)
A1.2.31	8 x	di ab 20.10.	09.15 - 10.45 Uhr
A1.2.32	Ina Jankowski Ergotherapeutin, DELFI-Gruppenleiterin		11.00 - 12.30 Uhr 52,00 € ◀ (2. Kind = 18 €)
A1.2.33	8 x	mi ab 21.10.	15.00 - 16.30 Uhr
A1.2.34	Barbara Grande DELFI-Gruppenleiterin		16.30 - 18.00 Uhr 52,00 € ◀ (2. Kind = 18 €)
A1.2.35	8 x	fr ab 23.10.	09.00 - 10.30 Uhr
A1.2.36	Carmen Piorunek Dipl.-Sozialpädagogin, DELFI-Gruppenleiterin i.A.		10.45 - 12.15 Uhr 52,00 € ◀ (2. Kind = 18 €)

In Kooperation mit dem ASC

Altenzentrum, Ingeborg-Nahnsen-Platz 1

A1.2.37	7 x	mi ab 19.08.	10.00 - 11.30 Uhr
	Antje Kittelmann		

Kinderkrankenschwester,
DELFI-Gruppenleiterin i.A.

45,50 € ◀
(2. Kind = 18 €)

A1.2.38

8 x
Antje Kittelmann
Kinderkrankenschwester,
DELFI-Gruppenleiterin i.A.

mi ab 21.10. 10.00 - 11.30 Uhr

52,00 € ◀
(2. Kind = 18 €)

A1.2.39

Frühchen-Gruppe

Ab Oktober 2009 ist eine DELFI-Frühchen-Gruppe geplant. Für diese Gruppe wird neben der Kursleitung bei Bedarf zusätzliche personelle Unterstützung zur Verfügung stehen, so dass z.B. bei Mehrlingsgeburten Mitbetreuung angeboten werden kann. Bitte nehmen Sie rechtzeitig Kontakt zu uns auf, damit die Gruppe altersgemäß zusammengestellt werden kann!

Wahrnehmen und Bewegen

Mit Musik, Bewegung und vielen Anregungen erleben Eltern und Babys eine Stunde voller Sinneseindrücke und neuer Spielsituationen. Durch Lieder, Finger-, Massage- und Tanzspiele bekommen sie Anregungen für ihren Alltag.

A1.2.40

13 x
Elisabeth Geisel
Erzieherin,
GfG-Familienbegleiterin

mi ab 02.09. 9.15 - 10.15 Uhr

58,50 € ◀
(2. Kind = 18 €)

Wahrnehmen und Bewegen

NEU! Kurs mehrsprachig Neu!

Parents and baby play group – Groupe parents-bébés – Curso padres y bebés

Join in and meet parents to share concerns and joy about parenting in the first year. Along with lullabies and movement we will enhance your ability to observe and understand the signals of your babies and be amazed of their curiosity. In the group we will enhance the joy involved in the continuous development of the children.

Venez rencontrer de jeunes parents et partager les soucis et les joies de la première année avec votre bébé. Accompagnés de contines et mouvements nous observerons nos bébés pour comprendre leurs signaux et nous émerveiller de leur curiosité innée.

Ven a conocer a padres con tu bebé y a conversar sobre cuidados y compartir la alegría del primer año con tu bebé. Queremos ampliar tu felicidad recíproca con canciones y movimientos. La observación de tu bebé te permitirá comprender sus señales y también maravillarte de su curiosidad y la de los otros niños.

A1.2.41

5 x
Elisabeth Geisel
Erzieherin,
GfG-Familienbegleiterin

mi ab 02.09. 10.30 - 12.00 Uhr

32,50 € ◀
(2. Kind = 18 €)

Elisabeth Geisel

52,00 € ◀

Erzieherin,

(2. Kind = 18 €)

GfG-Familienbegleiterin

Spiel- und Kontaktgruppen für Eltern und Kleinkinder

Für Eltern und Kleinkinder von 1 - 3 Jahren

Füreinander Zeit haben, voneinander lernen, aneinander Freude finden.

Die Entdeckungslust der Kinder an der Welt wird altersgemäß gefördert, indem

- ❖ sie Raum für Selbsterfahrung und freie Entfaltung erhalten
- ❖ sie viele verschiedene Materialien ausprobieren dürfen
- ❖ sie durch Sing- und Bewegungsspiele den eigenen Körper entdecken und weiterentwickeln können
- ❖ die Kinder durch anregende Spiele Kontakt zu anderen Kindern aufnehmen und das soziale Miteinander erlernen.

Gleichzeitig bietet sich den Eltern die Gelegenheit, in entspannter Atmosphäre

- ❖ ihre Kinder zu erleben
- ❖ sich über Erziehungsfragen auszutauschen
- ❖ das Gruppengeschehen zu reflektieren
- ❖ und durch eine qualifizierte Gruppenleiterin kompetenten Rat und pädagogische Anregungen zu erhalten.

Zu jedem Kurs gehört ein Elternabend, in dem diese Themen vertieft und spezielle Entwicklungsfragen, Erziehungs- oder Beziehungsthemen gesondert besprochen werden.

Bei neuen Gruppen ist dieser Elternabend vorgeschaltet, so dass sich die Eltern schon im Vorfeld kennen lernen und wichtige Gruppenregeln entwickeln können.

Clarissé Figuli, Ergotherapeutin

Anna Holland, Dipl.-Sozialpädagogin

Nicola Kloth, Ergotherapeutin

Maren Köhler, Lehrerin

Christiane Lahme, Lehrerin

Carry Oppermann, Erzieherin, Heilpädagogin

Gesa Steinig, Kinderkrankenschwester, qual. Tagesmutter

Adelheid Theiß, Erzieherin, Heilpädagogin

Spiel- und Kontaktgruppen

Die diversen Gruppen werden nach dem Alter der Kinder zusammengestellt und finden 1 x wöchentlich statt.

Termine

A1.3.04				16.30 - 18.00 Uhr	72,00 € ◀ (2. Kind = 15 €)
A1.3.05	16 x inkl. 1 Elternabend	di	ab 18.08.	09.00 - 10.30 Uhr	
A1.3.06				10.30 - 12.00 Uhr	
A1.3.07				15.00 - 16.30 Uhr	
A1.3.08				16.30 - 18.00 Uhr	72,00 € ◀ (2. Kind = 15 €)
A1.3.09	15 x inkl. 1 Elternabend	mi	ab 19.08.	09.00 - 10.30 Uhr	
A1.3.10				10.30 - 12.00 Uhr	
A1.3.11				15.00 - 16.30 Uhr	
A1.3.12				16.30 - 18.00 Uhr	67,50 € ◀ (2. Kind = 15 €)
A1.3.13	15 x inkl. 1 Elternabend	do	ab 20.08.	09.00 - 10.30 Uhr	
A1.3.14				10.30 - 12.00 Uhr	
A1.3.15				15.00 - 16.30 Uhr	
A1.3.16				16.30 - 18.00 Uhr	67,50 € ◀ (2. Kind = 15 €)
A1.3.17	15 x inkl. 1 Elternabend	fr	ab 21.08.	09.00 - 10.30 Uhr	
A1.3.18				10.30 - 12.00 Uhr	
A1.3.19				15.00 - 16.30 Uhr	67,50 € ◀ (2. Kind = 15 €)

Spiel- und Kontaktgruppe in Adelebsen

Mehrgenerationenhaus, Kirchweg 8

2- bis 3-jährige Kinder mit einem Elternteil

A1.3.20	15 x inkl. 1 Elternabend	mi	ab 19.08.	09.30 - 11.00 Uhr	67,50 € ◀ (2. Kind = 15 €)
	Gesa Steinig Kinderkrankenschwester, qualifizierte Tagesmutter				

Spielkreis – (fast) ohne Eltern

Für Kinder zwischen 2 ½ und 4 Jahren

Durch diesen besonderen Spielkreis erleichtern Sie sich und Ihrem Kind den Übergang in den Kindergarten. Hier können beide Seiten üben, sich zu lösen und trotzdem ein gutes Gefühl zu bewahren.

Einmal in der Woche treffen sich die Kinder in einer festen Gruppe – nach einer Eingewöhnungsphase ohne die Eltern. Die Kinder spielen, singen, basteln und sammeln neue Erfahrungen.

Die Eltern betreuen nach Absprache ein- bis zweimal während der Treffen die Kinder gemeinsam mit dem Leiter.

A1.3.21	14 x	fr	ab 21.08.	16.30 - 18.00 Uhr	63,00 € ◀ (2. Kind = 18 €)
	Clarissé Figuli Ergotherapeutin				

Musikgarten

Für Babys und Kleinkinder im Alter von 12 - 24 Monaten

Musik ist Balsam für große und kleine Seelen. Wer ein Instrument spielt, singt oder tanzt, der kann aus unserer technisierten Welt immer wieder Urlaub in das Reich der Sinne und Klänge unternehmen. Dieser Weg beginnt im Kindesalter – ganz spielerisch und ohne Zwang. Kinder sind von Musik fasziniert und haben eine angeborene Fähigkeit zum Singen und zum rhythmischen Bewegen. Genau hier setzt der Musikgarten an und fördert ohne Leistungsdruck die ganze Persönlichkeit der Kinder.

Wissenschaftliche Langzeitstudien haben bestätigt, dass Musikerziehung positive Auswirkungen auf die Entwicklung von Intelligenz, Kreativität und Sprache hat und das logische Denken, das räumliche Vorstellungsvermögen sowie die soziale Kompetenz und Teamfähigkeit von Kindern fördert.

Der Musikgarten lädt Babys und deren Eltern zum musikalischen Spiel ein. Jedes Kind ist ein geborener Musiker! Denn bereits im Mutterleib erleben Babys Melodien und Rhythmen ganz intensiv. Und auch danach werden Geräusche besonders gut wahrgenommen, Babys und Kleinkinder erkunden mit Hingabe Stimme und Körper. Das Staunen über Bewegungen, Echospiele und Instrumentalspiel steigert sich zu begeistertem Imitieren. Der Musikgarten stärkt diese Neigungen und fördert das Sprech- und Hörverhalten.

Spaß und Freude, die Entdeckung der eigenen Stimme, die Entwicklung eines Körperbewusstseins, Entspannung und zufriedene Kinder stehen in diesem Kurs an erster Stelle. Es gibt keinerlei Leistungserwartung. Und für die Eltern ist es eine gute Gelegenheit, die oft vergessenen Melodien und Reime ihrer eigenen Kindheit wieder zu entdecken.

A1.4.01 7 x fr ab 14.08. 09.15 - 10.00 Uhr
A1.4.02 10.00 - 10.45 Uhr
35,00 € ◀
 (2. Kind = 9 €)

A1.4.03 8 x fr ab 23.10. 09.15 - 10.00 Uhr
A1.4.04 10.00 - 10.45 Uhr
 Antje Jenneckens **40,00 € ◀**
 Lizenzierte Musikgarten-Kursleiterin (2. Kind = 9 €)

Macht mit beim Singen, Tanzen und Musizieren auf Orffschen Instrumenten

Für Eltern und Kinder von 4 - 5 Jahren

Eltern mit ihren Kindern ab 4 Jahren können, der Jahreszeit entsprechend, die Freude am gemeinsamen Singen, Tanzen und Musizieren entdecken. Dabei werden ganz spielerisch musikalische Grunderfahrungen erlebt.

Viola Stude-Lippmann

Kursleiterin f. Musikerziehung

A1.4.05 Herbstlieder fr 02.10. 15.00 - 16.30 Uhr
7,50 € ◀
 (2. Kind = 2 €)

A1.4.06 Laternenlieder fr 06.11. 15.00 - 16.30 Uhr
7,50 € ◀
(2. Kind = 2 €)

A1.4.07 Nikolaus- und Weihnachtslieder fr 04.12. 15.00 - 16.30 Uhr
7,50 € ◀
(2. Kind = 2 €)

Kinder (und Eltern) lernen die Geheimnisse Göttingens und der Umgebung kennen

Eltern und Kinder entdecken Göttingen und die Umgebung. Einige Einrichtungen sind zwar allen bekannt, aber was hinter den Mauern geschieht, das kennen nur wenige. **Die Treffen können einzeln gebucht werden.**

Bitte melden Sie sich unbedingt in der Ev. Familien-Bildungsstätte an!

Bei der Polizei:

Für Kinder ab 5 Jahren

Wir wollen die Polizei besuchen, schauen, wie ein Polizeiauto von innen aussieht, wie laut ein Martinshorn ist, selbst einmal Handschellen anlegen und erkunden, wohin Verhaftete kommen.

Damit die Gruppe nicht zu groß wird, sind nur wenige Eltern zugelassen.

Treffpunkt: Haupteingang Groner Landstr. 51, Göttingen

A1.5.01 Jasmin Kaatz mi 19.08. 15.00 - 16.00 Uhr
Polizeioberkommissarin **kostenlos ◀**
Anmeldungen unter 0551 4886980

Bei der Feuerwehr:

Für Kinder ab 4 Jahren

Wenn's brennt, muss alles sehr schnell gehen. Das schauen wir uns an. Und der Fuhrpark kann sicher nicht nur von außen bewundert werden!

Treffpunkt: Feuerwache Breslauer Str.10, Göttingen

A1.5.02 Wolfgang Schmalstieg mi 02.09. 15.15 - 16.15 Uhr
Brandamtmann **kostenlos ◀**
Anmeldungen unter 0551 4886980

In der Saline:

(ab 5 Jahren)

In der Erde ist Salz? Wie kommt es dahin, wie kommt es raus und was passiert dann damit? Die Saline Luisenhall GmbH ist Europas einzige Pfannensiederei. Die wollen wir uns ansehen.

Ein speziell für Kinder ausgerichteter Rundgang macht das möglich. Damit es ein richtiges Kinder-Event wird, sind nur wenige Eltern zugelassen ...!

Treffpunkt: Haupteingang Saline Luisenhall, Greitweg 48

A1.5.03 Gerda Rudolph mo 26.10. 15.00 - 16.30 Uhr
Gästeführerin **kostenlos ◀**

Anmeldungen unter 0551 4886980

Im Deutschen Theater:

Für Kinder ab 9 Jahren

Kennst du das Buch „Tintenblut“ von Cornelia Funke? Ab November hast du die Möglichkeit, hier im Haus das gleichnamige Theaterstück anzusehen. Heute kannst du dich dem Stück mal von einer ganz anderen Seite nähern: mit einer Besichtigung des Dt. Theaters. Du kannst hinter die Kulissen schauen, bekommst Einblicke in die Garderobe, die Schneiderei und die Werkstatt. Na, hast du Lust? Damit die Gruppe nicht zu groß wird, sind nur wenige Eltern zugelassen.

Treffpunkt: Bühneneingang des Dt. Theaters

A1.5.04 ▶ Mirko Schombert mo 02.11. 15.00 - 16.30 Uhr
Theaterpädagoge **kostenlos** ◀

Anmeldungen unter 0551 4886980

In der Kirche:

Kinder ab 6 Jahren erfahren den Advent hautnah in der über 700 Jahre alten St. Johanniskirche inmitten des Weihnachtsmarktes. Sie erleben die Kirche als grandiosen Raum mit einer großen Krippenausstellung. Die weckt sicher nicht nur die Aufmerksamkeit der Kinder. Nichtsdestotrotz stehen diese im Mittelpunkt des Geschehens!

Treffpunkt:

Haupteingang der Kirche St. Johannis
Göttingen

A1.5.05 ▶ Bettina Lattke do 10.12. 16.00 - 17.00 Uhr
Religionspädagogin **kostenlos** ◀

Anmeldungen unter 0551 4886980

Waldweihnacht

Für Eltern, Großeltern und Kinder ab 3 Jahren

Den 4. Advent werden wir sicherlich nicht so schnell wieder vergessen! Lichter locken uns in den Wald, Getränke und Kekse erwarten uns. Wir werden klönen, erzählen, singen und ein Gebet sprechen. Stille, Dämmerung und unsere Lieder lassen eine ganz eigene Stimmung aufkommen. Und wenn dann an einer Tanne Kerzen entzündet werden, ist Weihnachten ganz nahe. Schade, dass der Nachmittag irgendwann zu Ende geht. Fackeln werden uns den Weg weisen.

Der Treffpunkt wird noch bekannt gegeben.

A1.4.08 ▶ Karin Wendelborn so 20.12. 16.30 - 18.00 Uhr
Leiterin d. Ev. Familien-Bildungsstätte

pro Familie **10,00 €** ◀

hits für kids

Auch bei Einzelveranstaltungen bitten wir um Ihre Anmeldung!

Töpfern für Kinder ab 6 Jahren

An den fünf Nachmittagen entstehen kleine Kunstwerke aus dem Bereich der Tierwelt. Mit verschiedenfarbigem Ton können wir die Eigenarten der Tiere besonders herausarbeiten. Beim letzten Treffen des Kurses habt ihr schon so viel gelernt, dass eigene Ideen umgesetzt werden können.

Bitte mitbringen: eine Schürze, ein Baumwolltuch ohne Struktur, Zeitungspapier und eine feste Tragetasche mit Namen.

A1.7.01 Stefanie Christoph do ab 13.08. 16.00 - 17.30 Uhr
Töpferin
5 x **30,00 € ◀**
+ Materialkosten 10,00 €

A1.7.02 Stefanie Christoph do ab 22.10. 16.00 - 17.30 Uhr
Töpferin
5 x **30,00 € ◀**
+ Materialkosten 10,00 €

Experimentier-Club

Für Kinder von 6 - 10 Jahren

„Sei doch nicht so neugierig!“ - Kennst du diesen Satz?

Bei uns heißt es: „Sei doch bitte neugierig!“ Denn wir wollen an vier Samstagen jeweils ein Stück der Wunder unserer Welt mit vielen Experimenten und Basteleien erkunden und verstehen.

Wir möchten zusammen mit euch verschiedene Experimente zu den vier Elementen Wasser, Feuer, Luft und Erde durchführen. Gemeinsam werden wir ergründen, wie Luft z.B. ein Windrad antreibt, wodurch eine Flamme erstickt, warum Wasser in einer Klangschale zum Springbrunnen wird oder welche Kräfte uns auf der Erde festhalten und wie man aus Erde kleine Kunstwerke entstehen lassen kann.

Also nimm all deine Neugier zusammen und lass uns auf Entdeckungsreise gehen! Wir freuen uns auf dich!

Die Termine können auch einzeln gebucht werden.

Julia Jeitner

Erzieherin, Heilpädagogin

Maren Krüger

Sozial- u. Heilpädagogin

samstags jeweils 15.00 - 17.30 Uhr
pro Termin inkl. Material **12,00 € ◀**

A1.7.03 Thema **Feuer** sa 29.08.

A1.7.04 Thema **Erde** sa 19.09.

A1.7.05 Thema **Luft** sa 24.10.

A1.7.06 Thema **Wasser** sa 14.11.

Natur erleben im Wald

Für Kinder von 5 - 8 Jahren

Im Herbst gibt es viel in der Natur zu entdecken. Pflanzen und Tiere bereiten sich auf den Winter vor. Mit allen Sinnen wollen wir spielerisch und in kleinen Schritten gemeinsam auf Spurensuche gehen. Wir werden Tiere aus nächster Nähe beobachten und ökologische Zusammenhänge erforschen. Wir hören die Geräusche des Waldes, fühlen die Bäume, riechen die Pflanzen und lernen neue Spiele kennen.

Treffpunkt: Parkplatz an den Rohnsterrassen (Herzberger Landstr./Buslinie 9)

Wetterfeste Kleidung (Gummistiefel, Matschhose und Regenjacke) erforderlich!

Wenn vorhanden: Käferlupen mitbringen!

Bei der Anmeldung möglichst auch eine Emailadresse hinterlassen.

Vorbesprechung: Zum 1. Treffen eine Viertelstunde früher erscheinen (15.15 Uhr).

A1.7.07 Dr. Christine Denys di ab 01.09. 15.30 - 17.00 Uhr
Dipl.-Biologin
5 x **22,50 €** ◀

Handwerkszeug für Kinder

Sozialtraining für Kinder im Alter von 5 - 8 Jahren

Sowohl als Ergänzung zum Elterntraining „Handwerkszeug für Eltern“ als auch als eigenständigen Bereich haben die Ev. Familien-Bildungsstätten in Niedersachsen ein Kindertraining entwickelt, das Kinder unterstützen soll, besser in Familie oder anderen Gruppen agieren zu können, selbstbewusster, konfliktfähiger und kommunikationsbereiter zu werden.

Das soziale Gruppentraining umfasst 8 Bausteine, die sehr kindgerecht und spielerisch durchgeführt werden, und einen Elternabend.

A1.7.08 Carry Oppermann mo ab 14.09. 15.00 - 16.30 Uhr
Erzieherin,
Heilpädagogin
Maren Köhler
Lehrerin
9 x **60,00 €** ◀

(Geschwisterkind = 20 €)

Hinweis:

- Ein entsprechender Elternkurs ist auf Seite 17 beschrieben.
- vgl. auch: www.handwerkszeug-eltern-kinder.de

Lesespaß am Samstag

Eintauchen in die wunderbare Welt der Bücher: Mit viel Leselust neue Bücher kennen lernen, alte Bücher neu entdecken, stöbern, schmökern, basteln und spielen.

Hier kommt Lola

Für Mädchen von 9 - 12 Jahren

Sie ist blond, hat hellgrüne Augen und Kringellocken: das ist Lola. Lola hat einen brasilianischen Vater, eine 80 cm große Tante und eine beste Freundin namens Flo. Nachts, wenn sie nicht schlafen kann, ist sie berühmte Sängerin, Reporterin, Geheimagentin, Tierretterin oder Hochzeitsplanerin und sie sammelt magische Wörter.

Wenn du die Lola-Bücher von Isabel Abedi liebst und dich gerne mit anderen Lola-Fans über Lolas Abenteuer austauschen und Neues erfahren möchtest, dann bist du hier genau richtig!

Karin Steinfeld-Bartelt sa 19.09. 15.30 - 17.00 Uhr
Erzieherin, **6,00 € ◀**
Dipl.-Sozialpädagogin
Gabriele Güterbock-Rottkord
Buchhändlerin

„Ach, wenn mir's nur gruselte!“

Für unerschrockene Kinder von 9 - 11 Jahren

Schaurig-schöne Gruselgeschichten namhafter Autoren werden uns an diesem trüben Novembermorgen kalte Schauer über den Rücken jagen, einen Hauch von Gänsehaut erleben lassen oder nur ein leichtes Frösteln entlocken. Ein Nachmittag für alle gruselbegeisterten Lesarten und solche, die es werden wollen. Eine kleine Bastelei rundet die nebelgraue Gruselschauerrunde ab.

A4.2.02 Karin Steinfeld-Bartelt sa 28.11. 15.30 - 17.00 Uhr
Erzieherin, **6,00 € ◀**
Dipl.-Sozialpädagogin
Gabriele Güterbock-Rottkord
Buchhändlerin

Waldausflug zu den Kicherzwerge

Für Kinder von 5 - 8 Jahren

In diesem Kurs wollen wir uns auf die Suche nach den Kicherzwerge begeben. Sie wohnen im Hainberg, sind klitzeklein und ihre Freunde sind bestimmte Pflanzen und Tiere des Waldes. Die Zwerge haben ihren Namen nicht ohne Grund: Wann immer er genannt wird, müssen sie kichern. Mal sehen, ob wir an diesem Vormittag ein paar von ihnen hören und entdecken! Wir werden den Wald dabei spielerisch durchforsten und unsere Sinne (Riechen, Tasten, Hören und Sehen) einsetzen, um ein paar Spuren der Kicherzwerge zu finden.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, Rucksack mit Verpflegung

Treffpunkt: Pavillon auf den Schillerwiesen

A1.7.09 Julia Jeitner sa 26.09. 10.00 - 13.00 Uhr
Erzieherin, **12,00 € ◀**
Heilpädagogin

A1.7.01 Babysitter werden fitter

Für Jugendliche ab 14 Jahren
vgl. S. 32

Filzschmuck für den Tannenbaum

Für Kinder ab 7 Jahren

Pünktlich zur Weihnachtszeit könnt ihr in diesem Kurs für den Weihnachtsbaum schöne Anhänger filzen und wer möchte, kann diese dann auch noch verzieren. Natürlich sehen die gefilzten Weihnachtsanhänger auch an anderen Objekten toll aus!

Trockenfilzen ist dabei unsere Methode, die leicht zu erlernen und überall umzusetzen ist. Auch Filz-Neulinge können so in kurzer Zeit tolle Ergebnisse vorweisen!

Auf die Nadel, fertig, los!

A1.7.10 Julia Jeitner sa 28.11. 10.00 - 12.00 Uhr
Erzieherin, **12,00 €** ◀
Heilpädagogin inkl. Materialkosten

Sterntaler im Schuhkarton

Für Kinder ab 7 Jahren

An diesem Nachmittag könnt ihr euch ein kleines Tischtheater bauen. Ein Schuhkarton wird dabei zur großen Bühne, auf der am Ende das Märchen „Die Sterntaler“ der Gebrüder Grimm aufgeführt wird.

Mit dem Vorlesen der Geschichte beginnen wir den Nachmittag und überlegen dann gemeinsam, wie daraus ein Theaterstück werden kann! Ihr seid an diesem Nachmittag Theaterregisseur, Bühnenbildner und Kostümgestalter in einer Person!

A1.7.11 Julia Jeitner sa 05.12. 15.00 - 17.30 Uhr
Erzieherin, **12,50 €** ◀
Heilpädagogin inkl. Materialkosten

In der Weihnachtsbäckerei

Für Kinder von 8 - 12 Jahren

Neben der gewöhnlichen Plätzchenbäckerei könnt ihr in diesem Kurs leckere, kleine Weihnachtsgeschenke aus der Küche zaubern – süße, saure und herzhaft Leckereien für Eltern, Großeltern, Geschwister und Freunde.

Zu dem Kurs gehört auch die Zubereitung eines kleinen Mittagsimbisses, so dass eure Eltern euch ganz entspannt (z.B. nach ihrem Weihnachtseinkauf) abholen können.

Die Termine können auch getrennt gebucht werden!

A1.7.12 Regine Ellwanger sa 12.12. 10.30 - 13.30 Uhr
A1.7.13 Hotelfachfrau und sa 19.12.
inkl. Lebensmittelkosten jeweils **12,00 €** ◀

fahren und bekommen dort eine interessante Führung. All eure bis dahin gesammelten Fragen werden dann fachgerecht beantwortet.

Dieser Kurs findet in Zusammenarbeit mit der Firma ZOO-BUSCH statt!

A1.8.03 Nicola Kloth di 06.10. 09.30 - 12.30 Uhr
Ergotherapeutin **12,00 € ◀**
inkl. Material- u. Fahrtkosten

Hexe Lilli schwingt den Kochlöffel

Kochkurs für Kinder von 9 - 12 Jahren

Hexen, Teufel und Gespenster ziehen heut' von Haus zu Haus.

Schauen auch in eure Fenster, treiben böse Geister aus.

Dafür holt ihnen zum Dank

Leckeres aus Küche und Schrank!

In diesem Kurs werden leckere Köstlichkeiten für schaurig-schummrige Herbstpartys hergestellt. Passend zur Jahreszeit wollen wir uns neben dem Kochen auch den 31.10. etwas genauer ansehen und die Fragen klären, was der Reformationstag eigentlich bedeutet und warum manche Leute Halloween feiern.

A1.8.04 Regine Ellwanger di - mi ab 06.10. 09.30 - 12.30 Uhr
Hotelfachfrau **22,00 € ◀**
inkl. Lebensmittelkosten

Töpfern in den Herbstferien

Für Kinder von 6 - 12 Jahren

In dieser Woche können Kinder an 5 Vormittagen eigene Ideen in Ton umsetzen oder anhand von Vorlagen schöne Werkstücke entstehen lassen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: eine Schürze, ein Baumwolltuch ohne Struktur, Zeitungspapier und eine feste Tragetasche mit Namen.

A1.8.05 Stefanie Christoph mi - fr ab 07.10. 10.00 - 12.00 Uhr
Töpferin **21,00 € ◀**
3 x + Materialkosten 6,00 €

Kartoffelkiste

Kochkurs für Kinder von 6 - 9 Jahren

Es ist doch komisch auf der Welt:

Im Frühjahr versteckt mich der Bauer im Feld,
im Herbst zieht er aus mit Frau und Kind
und sucht, bis er mich wiederfind't.

Doch dann bin ich nicht mehr allein,
ich habe viele Kinderlein.

Sie wird als Brei gegessen, als Stäbchen oder Chip, wird gekocht und gepellt. Manche sagen Erdapfel, Grumbeere, Kantüffel, Bodabirra oder Tüfte - und meinen doch alle das Gleiche: die Kartoffel. Dass die Kartoffel nicht nur rund, zerstampft oder als Puffer auf den Teller kommen

muss, werdet in diesem Kurs erfahren. Wissenswertes und Leckeres rund um die tolle Knolle steht auf dem Programm. Wusstet ihr, dass man aus Kartoffeln auch einen leckeren Nachtisch zaubern kann? Und was sind eigentlich Quarkküchlein und Gnocchi?

A1.8.06 Regine Ellwanger do - fr ab 08.10. 09.30 - 12.30 Uhr
Hotelfachfrau

inkl. Lebensmittelkosten **22,00 €** ◀

Gummiband-Flipper

Erfinder-Werkstatt ab 8 Jahren

In diesem Kurs könnt ihr euch einen Tischflipper bauen. Ein Brett ist eure Grundlage und ganz nach euren Ideen wird dann der Flipper mit verschiedenen Gummibändern, Leisten, Nägeln, und anderen Materialien bestückt: schnipp ... und die Kugel rollt!

A1.8.07 Nicola Kloth do 08.10. 09.30 - 12.30 Uhr
Ergotherapeutin

15,00 € ◀

inkl. Materialkosten

Mosaik-Werkstatt

Kreativworkshop für Kinder

Nicht „Stein auf Stein“ sondern „Stein an Stein“ lautet in diesem Kurs das Arbeitsmotto! Aus vielen bunten Steinen könnt ihr nach Vorlagen oder eigenen Ideen wunderschöne Muster zusammensetzen und besondere Kunstwerke schaffen. So lassen sich Schachteln, Bilderrahmen oder Kugeln neu gestalten.

A1.8.08 **6 - 9 Jahre** mo 12.10. 10.00 - 12.00 Uhr

A1.8.09 **ab 10 Jahren** di 13.10. 10.00 - 12.00 Uhr

Julia Jeitner
Erzieherin,
Heilpädagogin

12,00 € ◀

inkl. Materialkosten

Achtung:

Bei verschiedenen Sportkursen erstatten die Krankenkassen die Kursgebühren! Bei der Anmeldung zum neuen Trimester haben Teilnehmende aus den Kursen, die fortgeführt werden, Vorrang vor Neuansmeldungen.

Alexander-Technik

– Leichtigkeit lernen –

Die Alexander-Technik beschäftigt sich mit der Art und Weise, wie wir mit uns umgehen. Die Qualität unseres Körpergebrauchs ist oft von unbewussten stereotypen Verhaltensmustern geprägt, die das Funktionieren des psycho-physischen Organismus bestimmen und gegebenenfalls beeinträchtigen.

Die Alexander-Technik ist eine körperorientierte Pädagogik, die über den Weg des Selbstgewahrseins und der Selbstregulierung das Aufspüren und Auflösen derartiger Verhaltensmuster ermöglicht.

In den Stunden wird mit einfachen Bewegungsabläufen und Aufgaben das Prinzip Alexander-Technik erarbeitet. Dies geschieht durch verbale Anweisungen und behutsam begleitende Berührungen des Lehrers. Die Alexander-Technik kann helfen bei:

- ⇒ Haltungsproblemen
- ⇒ Gelenkversteifungen
- ⇒ Stress und Anspannung
- ⇒ Depressiven Zuständen
- ⇒ Rückenschmerzen
- ⇒ Kopfschmerzen
- ⇒ Nackenschmerzen

Bitte eine Wolldecke, warme Socken und drei Taschenbücher mitbringen.

Ulrich Bitter

Lehrer der F.M. Alexander-Technik

A6.1.01

15 x

mo ab 10.08.

16.45 - 18.15 Uhr

103,50 € ◀

Den Beckenboden stärken

Wussten Sie, dass der Beckenboden eine der wichtigsten Muskelgruppen für Gesundheit und Figur ist?

Chronische Rückenschmerzen, diffuse Kreuzschmerzen, Organsenkung, Erschlaffung der Muskelgruppen an Beinen, Bauch und Po werden durch Aktivierung des Beckenbodens gemindert oder beseitigt – wenn Sie ein bisschen Ausdauer und Disziplin mitbringen. Kleinräumige Bewe-

gungen mit vielen Wiederholungen werden Ihren Körper sowohl gesundheitlich als auch ästhetisch in Bestform bringen.

Der Mittwochskurs beinhaltet neben den Übungen auf der Matte ein intensives Herz-Kreislauf-Training bzw. Ganzkörpertraining.

A6.1.02 Anne Steuckardt 16 x mo ab 10.08. 18.30 - 19.45 Uhr
Krankengymnastin **96,00 € ◀**

A6.1.03 Ulrike Hartje 15 x mi ab 19.08. 17.15 - 18.30 Uhr
Krankengymnastin **90,00 € ◀**

Sanfte Gymnastik

Mit gezielten Übungen wollen wir unsere Beweglichkeit und unser Körperbewusstsein stärken, einen eigenen Rhythmus finden und schmerzhaftes Verspannungen abbauen.

Durch muskuläre Kräftigungsübungen, einigen Yoga-Elementen, energetische Körperarbeit, Atem- u. Entspannungsübungen werden Sie ein Gespür für Ihre Wirbelsäule bekommen und Ihre gesamte Haltung verbessern. Sie lernen, Ihre Mitte zwischen Verspannung und Überaktivität einerseits und Trägheit und Erschöpfung andererseits zu finden, so dass Sie im Alltag achtsamer mit sich und Ihren Energien umgehen.

A6.1.04 Brigitte Sobiray-Hüther di ab 11.08. 08.45 - 09.45 Uhr
Yoga-Lehrerin BDY
16 x **72,00 € ◀**

Leichte Gymnastik für Ältere

Durch vorsichtige Bewegung und behutsame gymnastische Übungen, auch mit Handgeräten, wollen wir in einer kleinen Gruppe die Muskulatur kräftigen, die Koordinationsfähigkeit fördern und Verspannungen lösen.

Die Gruppe ist auch geeignet für „Gymnastikunerfahrene“.

A6.1.05 Lore Schmidt 16 x di ab 11.08. 10.00 - 11.00 Uhr
Übungsleiterin **72,00 € ◀**

Funktionsgymnastik für Frauen ab 60

Unser Wohlbefinden hängt wesentlich vom Zustand unserer Muskeln und Gelenke ab. Mit gesundheitsorientierter Funktionsgymnastik können Sie körperlichen Beschwerden oder Schwächen vorbeugen und Verschlechterungen entgegenwirken. Ausgleichende Bewegungsprogramme sind notwendig.

In diesem Kurs verfolgen wir folgende Ziele:

- ◆ Kräftigung schwacher und Dehnung verkürzter Muskulatur
- ◆ Behutsame Mobilisation von Wirbelsäule und Gelenken
- ◆ Erhaltung und Stärkung der Koordinationsfähigkeit

- ◆ Ausgleich von Fehlhaltungen mit Hilfe von Therabändern und verschiedenen Handgeräten.

A6.1.06 Lore Schmidt 16 x di ab 11.08. 11.15 - 12.15 Uhr
 Übungsleiterin **72,00 € ◀**

Walking – topfit und schlank auf die sanfte Tour

Walking ist der optimale Ausdauersport für jedermann und -frau, der kaum Verletzungs- und Überlastungsrisiken birgt. Er ist wenig anstrengend, so dass auch bekennende „Couchpotatoes“ sich dafür erwärmen können. Besondere Voraussetzungen muss man nicht mitbringen – nur den Willen und die Lust, seinem Körper etwas Gutes zu tun.

Wir treffen uns im Jahnstadion – so kann jede/r das persönlich angepasste Tempo wählen und eine individuelle Betreuung ist gewährleistet.

Neben einer intensiven Anleitung und Einführung ins richtige Walken erhalten Sie Informationen zu angemessener Kleidung (Schuhe), zur Pulsmessung, zu geeignetem Gelände – und Sie können ausprobieren, wie Sie mit dem „Nordic Walking“ zurecht kommen.

A6.1.07 Elke Balleer di ab 11.08. 11.30 - 12.30 Uhr
A6.1.08 Sportlehrerin 18.00 - 19.00 Uhr
 13 x **58,50 € ◀**

In Kooperation mit dem ASC

Yoga für Parkinson-Patienten

Entspannte Körper- und Atemtechniken des Yogas ermöglichen körperlichen, geistigen und seelischen Stressabbau. Mit gezielten Übungen wird ein bewusster Umgang mit den Bewegungen des Körpers und des Atems erlernt. Eine feinere Wahrnehmung dieser Prozesse sowie eine bessere Koordination wird so ermöglicht. Parkinson-Patienten eröffnet sich so eine Chance, einen besseren Zugang zu körperlichen Bewegungsabläufen zu finden und einzuüben.

A6.1.09 Brigitte Sobiray-Hüther di ab 11.08. 14.15 - 15.45 Uhr
 Yoga-Lehrerin BDY 16 x **108,00 € ◀**

Ausgleichsgymnastik

Ausgleichsgymnastik ist ein Körper- und Bewegungstraining, das den einseitigen Belastungen des Alltags entgegenwirkt. In diesem Kurs werden wir unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit aufbauen durch

- ◆ Muskeltraining
- ◆ Training der Haltung, der Beweglichkeit und der Koordination
- ◆ dosiertes Herz-Kreislauftraining
- ◆ Stretching und
- ◆ Entspannung.

A6.1.10 Katja Overdick 16 x di ab 11.08. 17.30 - 18.30 Uhr
Physiotherapeutin **72,00 € ◀**

A6.1.11 Ulrike Hartje 15 x mo ab 17.08. 09.15 - 10.15 Uhr

A6.1.12 Krankengymnastin 10.30 - 11.30 Uhr
67,50 € ◀

Figur und Form – fit forever

Sie erleben in diesem Kurs ein modernes Fitnessprogramm, das sich aus Herz-Kreislauf-Training, Dehnen und Kräftigen der gesamten Muskulatur (auch mit kleinen Hanteln, Theraband und anderen Handgeräten) zusammensetzt.

Informationen über die Wirkung der Übungen und über gesunde Haltungen sowie ein Wechsel von Anspannung und Entspannung runden das Sportprogramm ab.

A6.1.13 Elke Balleer do ab 13.08. 09.30 - 10.45 Uhr
Sportlehrerin
13 x **72,80 € ◀**

A6.1.14 Elke Balleer do ab 13.08. 11.00 - 12.00 Uhr
Sportlehrerin
13 x **58,50 € ◀**

Krankengymnastik für Frauen in der Gruppe

Die individuelle Krankengymnastik ist ausgelaufen – was nun?

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, in einer kleinen Gruppe unter erfahrener Anleitung eine gesundheitsfördernde Gymnastik weiter zu betreiben. Die Krankengymnastin stellt sich ganz auf Ihre Beschwerden ein, gibt individuelle Hinweise und achtet auf angepasste Übungen. Die Teilnehmenden genießen mit Schwung, Vergnügen und Gelligkeit die gemeinsamen Stunden.

A6.1.15 Semiha Yildirim do ab 13.08. 16.00 - 17.00 Uhr

A6.1.16 Physiotherapeutin 17.20 - 18.20 Uhr
15 x **75,00 € ◀**

Vom 07. – 25.09. findet der Kurs nicht statt. Für Nachholtermine werden die Herbstferien genutzt.

Wirbelsäulengymnastik

Medikamente oder physikalische Maßnahmen bringen bei Rückenschmerzen lediglich vorübergehende Besserung.

Dauerhafter Erfolg ist nur über rückengerechtes Verhalten im Alltag möglich. Schmerzen und Verhärtungen werden langsam aufgelöst, und mit gezielten Übungen wird der Rücken beweglicher gemacht.

A6.1.17 Ulrike Hartje 15 x mi ab 19.08. 09.00 - 10.00 Uhr
Krankengymnastin **67,50 € ◀**

Seniorengymnastik

Mit einer altersentsprechend ausgewogenen Gymnastik wollen wir die Freude an der Beweglichkeit erhalten und fördern. Leichte Übungen aus der Heilgymnastik (vorwiegend auf dem Hocker) stärken den Gleichgewichtssinn, die Reaktions- und Koordinationsfähigkeit und das Gedächtnis.

A6.1.18 Ulrike Hartje 15 x mi ab 19.08. 10.15 - 11.15 Uhr
Krankengymnastin **67,50 € ◀**

Yoga für Frauen

Im Wechselspiel von An- und Entspannung den eigenen Rhythmus erfahren, gemeinsam den Alltag ausklingen lassen mit Bewegung, Stimme und Atem. Yogaübungen und Körperreisen wollen helfen, den Weg in unser Inneres zu finden.

Bitte eine Decke bzw. Yogamatte und bequeme Kleidung mitbringen.

A6.1.19 Ursula Eickemeier mo ab 21.09. 19.30 - 21.00 Uhr
Yogatrainerin
8 x **54,00 € ◀**

Zwischen Tasten, Maus und Telefon

Entspannter Arbeiten in Beruf und Alltag

Um dieses Ziel zu erreichen, geht es darum, zum Teil tief sitzende, für den Körper schädliche Verhaltens- und Haltungsmuster zu erkennen und durch einen bewussten, freieren und natürlicheren Umgang mit Bewegungen zu ersetzen. Die Methode hilft bei der Überwindung vieler zum Teil stressbedingter körperlicher Beschwerden wie Schmerzen (z.B. Kopf- und Rückenschmerzen), Steifheit von Nacken oder Schultern oder Spannungszuständen. Sie ist auch geeignet, eingefahrene Reaktionsmuster bewusst zu verändern. Sie werden die nötigen Arbeiten an Schreibtisch und Computer mit mehr Entspannung, Aufmerksamkeit und vielleicht sogar mehr Freude bewältigen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken und eine Decke

A6.1.20 Meike Dubbert mi ab 19.08. 19.00 - 21.00 Uhr
Trainerin für Körper-, Stimm-
und Persönlichkeitsentwicklung
6 x **48,00 € ◀**

Aquarell von klassisch bis experimentell

Wir werden die Hälfte der Termine in klassischer Aquarelltechnik arbeiten. Als Motive werden die Wünsche der Teilnehmer/innen berücksichtigt. Auf die grundlegenden Techniken wird bei Bedarf eingegangen, so dass der Kurs sowohl für Anfänger/innen als auch für Erfahrene geeignet ist.

Die andere Hälfte werden wir mit den Farben, Techniken und Materialien experimentieren und uns auch vom Gegenständlichen lösen. Damit verschaffen wir uns neue Impulse für die Weiterentwicklung unseres persönlichen Malstils.

Im Rahmen der beiden Kurse werden wir gemeinsam die Fertigung von Aquarellpapieren in der Hahnemühle (Dassel) besichtigen. Termin und Fahrgemeinschaften werden in den Kursen abgestimmt.

Bitte mitbringen: Aquarellblock ca. A4 oder A3, Pinsel Gr. 6 und 12, Aquarellfarben, Bleistift 3B und Knetradiergummi.

Die Anschaffung von weiterem Material wird im Kurs besprochen und ggf. gemeinsam organisiert.

A8.4.01	12 x Cornelia Wenzel Malerin, Dipl.-Biologin	di ab 11.08.	09.30 - 12.00 Uhr 84,00 € ◀
A8.4.02	12 x Cornelia Wenzel Malerin, Dipl.-Biologin	mi ab 12.08.	09.30 - 12.00 Uhr 84,00 € ◀

Töpfern und Aufbaukeramik

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Grundübungen und Anregungen zum schöpferischen Umgang mit Ton.

A8.3.01	10 x	mo ab 07.09.	19.30 - 22.00 Uhr
A8.3.02	Ursula Müller Töpferin	mi ab 09.09.	70,00 € ◀ + Materialkosten

Perlenzauber: Schmuck selbst hergestellt

Von der Auswahl der Perlen über die verschiedenen Techniken bis hin zum fertigen Objekt kann an diesem Abend der Wunsch nach einem individuell gefertigten Schmuckstück erfüllt werden.

An einem Informationsabend werden die jeweiligen Schmuckstücke und -techniken der verschiedenen Abendkurse vorgestellt sowie Infos zu den Materialkosten gegeben. So gibt es bei Bedarf die Möglichkeit, sich im Vorfeld die notwendigen Materialien nach eigenem Geschmack zu besorgen.

Natürlich ist auch an jedem Abend eine Auswahl an verschiedenen Perlen vorhanden; die jeweiligen Materialkosten sind extra zu zahlen!

Achtung: Aufgrund der Erfahrungen der letzten Kurse haben wir die Kurseinheiten verlängert. Zusätzlich kann bei Bedarf nach Abschluss aller Kurse ein Fertigungstermin mit der Kursleitung vereinbart werden!

A8.2.01	Info-Abend: Zu allen Kursen	do 01.10.	20.00 - 21.00 Uhr kostenlos ◀
A8.2.02	Ketten mit Häkeltechnik Für Anfänger/innen	do 22.10.	20.00 - 22.00 Uhr 9,50 € ◀ + Materialkosten
A8.2.03	Ketten mit Fädeltechnik Für Anfänger/innen	do 05.11.	20.00 - 22.00 Uhr 9,50 € ◀ + Materialkosten
A8.2.04	Sterne und Engel Weihnachtsschmuck aus Perlen	do 26.11.	20.00 - 22.00 Uhr 9,50 € ◀ + Materialkosten
A8.2.05	Fertigungstermin Für Teilnehmende aus den Vorkursen, die ihre Schmuckstücke unter Begleitung fertig stellen möchten Soumela Alrutz Hobby-Schmuckgestalterin	do 10.12.	20.00 - 22.00 Uhr 9,50 € ◀ + Materialkosten

Aber bitte mit Seife ...

Workshop zur Seifenherstellung

An diesem Abend gibt es die Möglichkeit, verschiedene Seifen aus Glycerin nach der *Gießtechnik* selbst herzustellen.

Durch die Zugabe von naturbelassenen und verschiedenen Zutaten (z.B. exotische Früchte, Honig, Körner, Kräutertextrikte und aromatische Öle wie Lavendel, Vanille, Orange, Nelke und Anis) sowie durch das Bearbeiten mit verschiedenen Techniken (z.B. Serviettentechnik oder das Einarbeiten von Blüten, Steinen etc.) wird dem einzelnen Seifenstück seine wunderbare Eigenschaft und das Aussehen verliehen.

Das feuchtigkeitsspendende Glycerin hält die Haut auch bei häufigem Waschen gesund und geschmeidig. Die Seifen sind besonders mild und hautschonend. Sie eignen sich bestens für Kleinkinder, Personen mit überempfindlicher oder trockener Haut.

A8.2.06	Julia Jeitner Erzieherin, Heilpädagogin	mi 21.10.	19.30 - 21.00 Uhr 12,00 € ◀ inkl. Materialkosten
----------------	---	-----------	---

Zeichnen in Farbe

Dieser Kurs ist für alle fortgeschrittenen Bleistift-Zeichner/innen, die nur wenig Erfahrung mit Farbstiften haben und ein weiteres Ausdrucksmittel kennen lernen möchten.

Anhand einfacher, farbenfroher Stillleben erproben wir Farbstifte in ihrer Ausdrucksfähigkeit: Ob linear, als kontrastreiches, blickführendes Kompositionselement oder vollflächig, als Farbfelder und Schraffuren, hier lernen Sie die Ausdrucksmöglichkeiten von Farbstiften kennen, lernen Farbtöne nuancenreich zu mischen, Farbharmonien und Kontraste zu erzeugen und lebendige Farbflächen zu gestalten.

Es kann mit Buntstiften und/oder Aquarellstiften gearbeitet werden.

Bitte mitbringen: Farbstifte, raues Zeichenpapier, bzw. feines Aquarellpapier A3

A8.4.03 Renate Bethmann do ab 22.10. 19.00 - 21.00 Uhr
Kunstpädagogin
8 x **60,00 €** ◀

Filzen für Einsteiger

Filzen ist eine faszinierende, uralte Technik, die inzwischen wieder entdeckt wurde und sich immer größerer Beliebtheit erfreut. Man braucht nur etwas Seife, warmes Wasser und seine Hände, um aus gekämmter, bunter Wolle eigene wunderschöne Filzgegenstände herzustellen.

In diesem Kurs werden wir die Grundtechniken des Nassfilzens kennen lernen und ausprobieren. Was dabei dann herauskommt – ob Ball, Tischset oder kleine Filzblüten – liegt ganz in Ihren Händen!

Auch Interessierte, die schon erste Erfahrungen im Filzen gesammelt haben, sind mit eigenen Ideen willkommen!

Bitte mitbringen: 2 alte Handtücher

A8.2.07 2 x sa ab 24.10. 10.00 - 12.30 Uhr
Elke Venus **20,00 €** ◀
+ Materialkosten

workshop für Nähbegeisterte

Mode aus eigener Werkstatt

Wir stehen Ihnen bei der Herstellung der Dinge, die Sie sich schon immer mal nähen wollten, hilfreich zur Seite. Ob Anfänger oder Profi, jedem wird geholfen.

Trauen Sie sich! Nähen in Gemeinschaft macht Spaß!

Nähen am Vormittag 09.15 - 11.45 Uhr

A8.1.01 Dorothee v. Roeder di 8 x ab 11.08. 44,00 € ◀

A8.1.02 di 8 x ab 20.10. 44,00 € ◀

A8.1.03 Simone Hübner mi 8 x ab 12.08. 44,00 € ◀

A8.1.04 Schneidermeisterin, mi 8 x ab 21.10. 44,00 € ◀

Bekleidungstechnikerin

Nähen am Nachmittag 16.30 - 19.00 Uhr

A8.1.05 Dorothee v. Roeder do 8 x ab 13.08. 44,00 € ◀

A8.1.06 do 8 x ab 22.10. 44,00 € ◀

Nähen am Nachmittag 17.00 - 19.30 Uhr

A8.1.07 Ilsabe Küster mi 8 x ab 12.08. 44,00 € ◀

A8.1.08 Schneiderin, mi 8 x ab 21.10. 44,00 € ◀

Modedesignerin

Nähen am Abend 19.00 - 21.30 Uhr

A8.1.09 Ilsabe Küster di 8 x ab 11.08. 44,00 € ◀

A8.1.10 Schneiderin, di 8 x ab 20.10. 44,00 € ◀

Modedesignerin

Näh dir deine eigene Tasche

In diesem Workshop wird eine einfache Technik zur Herstellung individueller Taschen vermittelt. Die Auswahl des Materials bestimmt dann das Aussehen des Modells.

Der Kurs ist auch für Anfänger/innen ohne Nähpraxis geeignet. Eigene Stoffe können mitgebracht werden, z.B. Möbelstoffe, Samt, Kunstleder, Bast ...

A8.1.11 Dorothee v. Roeder sa 12.09. 11.00 - 15.00 Uhr

22,00 € ◀

Accessoires für das Kinderzimmer

Nähworkshop rund um die „Kinderbude“

Der große Sitzsack in der Lieblingsfarbe, ein „Utensilo“ für die herum fliegenden Kleinigkeiten, das Schleierzelt für die „Rück-Zieh-Traumecke“ ...

All diese Wünsche können in diesem Nähworkshop Wirklichkeit werden – und dann auch noch farblich passend nach Ihren Vorstellungen!

Um Ihren individuellen Wünschen gerecht zu werden und die benötigten Materialien zu besprechen, findet am 01.10. von 19.30 - 20.30 Uhr ein Infoabend zu diesem Kurs statt – kostenlos!

Der Kurs ist auch für Anfänger/innen geeignet.

A8.1.12 Simone Hübner sa 24.10. 10.00 - 15.00 Uhr

Schneidermeisterin, Bekleidungstechnikerin 27,50 € ◀

Vom Schnitt zum fertigen Teil

Möchten Sie sich an einem Tag ein Kleidungsstück nähren?
Trauen Sie sich!

A8.1.13 Dorothee v. Roeder sa 07.11. 10.00 - 15.00 Uhr
27,50 € ◀

Kissen & mehr!

Nähworkshop für Home-Accessoires

In diesem Nähworkshop haben Sie Gelegenheit, nach eigenen Wünschen und Vorstellungen verschiedene Kissen zu fertigen.

Nicht quadratisch, praktisch, gut – sondern individuell und schön! Beim Nähen erhalten Sie Einblick in die Fertigungstechnik von Ecken und Kanten, Rüschen und Rundungen, das Einnähen von Reißverschlüssen und anderen Verschlüssen ...

Der Kurs ist auch für Anfänger/innen geeignet.

A8.1.14 Simone Hübner sa 05.12. 10.00 - 15.00 Uhr
Schneidermeisterin,
Bekleidungsstechnikerin
27,50 € ◀

kulinarisches

Unsere kulinarische Philosophie

Ihr Herz schlägt für leckeres Essen und Ihre Leidenschaft ist Kochlust?

Willkommen in der Ev. Familienbildungsstätte. Hier können Sie Ihre Lust am Kochen ausleben. Ob kulinarische Themenabende, Kochen mit Freunden – in unserer Kochlustküche kommen Sie voll auf Ihren Geschmack:

Ihre Kursleitung: **Dorothee von Roeder**

Die Kursgebühren beinhalten alle Lebensmittelkosten.

Feinschmecker-Treffen

Kurse für geschlossene Gruppen

Alles was für Heimgourmets auf dem Wunschzettel steht – der Spaß fängt beim gemeinsamen Zubereiten an.

A7.1.01	2 x	di	ab 15.09.	18.00 - 21.00 Uhr	32,00 € ◀
A7.1.02	2 x	do	ab 22.10.	19.00 - 22.00 Uhr	32,00 € ◀
A7.1.03	1 x	di	27.10.	18.00 - 22.00 Uhr	16,00 € ◀
A7.1.04	3 x	mo	ab 02.11.	19.00 - 22.00 Uhr	48,00 € ◀
A7.1.05	2 x	di	ab 03.11.	19.00 - 22.00 Uhr	32,00 € ◀
A7.1.06	3 x	di	ab 17.11.	19.00 - 22.00 Uhr	48,00 € ◀
A7.1.07	1 x	mi	25.11.	18.00 - 21.00 Uhr	16,00 € ◀
A7.1.08	2 x	di	ab 08.12.	18.00 - 21.00 Uhr	32,00 € ◀

A5.2.06 Fremde Welten kulinarisch entdecken

Schöne Schoten

Beim Schönheitswettbewerb sicher die Nummer 1, bei den Inhaltsstoffen, wie Vitaminen und Mineralstoffen, geizen sie auch nicht mit ihren Reizen – und beim Kooperieren, wenn es um neue Rezepte geht, erst recht nicht. Paprikaschoten haben das gewisse Etwas!

A7.1.09	1 x	mo	10.08.	19 - 22 Uhr	16,00 € ◀
---------	-----	----	--------	-------------	-----------

Kräuter

Mit frischen Kräutern kann man sein persönliches Geschmackswunder erleben.

A7.1.10	1 x	mi	12.08.	19 - 22 Uhr	16,00 € ◀
---------	-----	----	--------	-------------	-----------

Weg mit dem Speck!

Da gibt es Figurfreundlicheres: leichte Geflügelgerichte zum Abheben.

A7.1.11	1 x	mo	17.08.	19 - 22 Uhr	16,00 € ◀
---------	-----	----	--------	-------------	-----------

Schnell und gesund

Knackige Salate, leckere Snacks usw.

A7.1.12 1 x mi 19.08. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

Ab in die Küche: Sieglinde, Nicola Gloria und Linda ...

... ohne euch geht nichts in Deutschlands Küchen. Kartoffeln – die kulinarischen Alleskönner.

A7.1.13 1 x mo 24.08. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

Spätsommermenü

Gute Aromen – einladendes Kochen für Freunde.

A7.1.14 1 x mi 26.08. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

Mediterrane Momente

Wer kennt sie nicht, wer möchte sie sich nicht gern in Erinnerung bringen. Wir versuchen es mit ein paar schönen Rezepten.

A7.1.15 1 x mo 31.08. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

Ganz und gar ...

... ohne Fleisch. Vegetarier haben ihre helle Freude, denn vegetarisches Essen ist gesund und kann so köstlich sein.

A7.1.16 1 x mi 02.09. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

Gut und günstig

Tolle Rezepte für jeden Tag – schnell und preiswert.

A7.1.17 1 x mo 07.09. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

FISH & FRIENDS

Außergewöhnliche Rezept-Variationen mit dafür prädestinierten Eiweiß-, Mineralstoff-, Vitamin- und Spurenelementenlieferanten.

A7.1.18 1 x mi 09.09. 19 - 22 Uhr 18,00 € ◀

Schätze des Kalifen

Aladins kulinarischer Proviant – lassen Sie sich von orientalischen Genüssen überraschen.

A7.1.19 1 x mo 14.09. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

Bistro-Küche

Im Bistro kann man schnell und unkompliziert eine Kleinigkeit essen. Bei uns auch! Einfach unwiderstehlich!

A7.1.20 1 x mo 21.09. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

Damit alles rund läuft!

Jeder liebt Hackbällchen – Geschmacksvielfalt ist garantiert.

A7.1.21 1 x mi 23.09. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

TEX-MEX-Party

Darauf sind alle scharf: Feiern muss nicht teuer sein.

A7.1.22 1 x mo 28.09. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

Geniale Hochstapler

Lasagne in außergewöhnlicher Fassung.

A7.1.23 1 x mi 30.09. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

Prima Pasta für alle

Jede Jahreszeit hat ihre Nudelküche. Herbst-Pasta ist angesagt!

A7.1.24 1 x mo 19.10. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

Indische Überraschung

Mit allen Sinnen essen und genießen.

A7.1.25 1 x mo 26.10. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

Knödel – rundum lecker

Ein Leibgericht kommt ins Rollen: Klöße kochen als Solisten zur Topform auf, pikant und süß.

A7.1.26 1 x mi 04.11. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

Suppen ...

... die Bauch und Herz wärmen.

A7.1.27 1 x mo 23.11. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

THAI-FOOD

Entdecken Sie die Geheimnisse einer exotischen Küche!

A7.1.28 1 x mo 30.11. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

Besser geht's nicht

Traumplätzchen zum Mitnehmen, aber Dosen dafür bitte mitbringen.

A7.1.29 2 x mo ab 07.12. 19 - 22 Uhr 30,00 € ◀

Heute, Freunde, wird's was geben ...

Tipps für ein entspanntes Weihnachtessen.

A7.1.30 1 x mi 09.12. 19 - 22 Uhr 18,00 € ◀

