

## Unser Angebot:

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

11.01./25.01./08.02./22.02./08.03./22.03./05.04./

10.05./24.05./07.06./21.06./05.07.

D5.3.01

Katy Pelchen

M.A. Kunstpädagogin

pro Termin **5,00 €** ◀

### 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.

Maren Köhler

10.00 - 11.15 Uhr

Gymnasiallehrerin

D5.2.01 13 x

mi ab 12.01.

**72,80 €** ◀

D5.2.02 8 x

mi ab 04.05.

**44,80 €** ◀

## Alltägliches in besonderem Licht

Was sagen uns alltägliche Dinge? Lohnt es, sich mit Alltäglichem zu beschäftigen? Sind alltägliche Gegenstände einer besonderen Beachtung wert?

Alltägliche Dinge nehmen wir hin, sie sind da, sie sind immer da, sie sind selbstverständlich. Wir beachten sie oft wenig, messen ihnen keine Bedeutung zu – außer, wenn sie mal nicht da sind: Wie sehr nimmt Angst von uns Raum, wenn der Haustürschlüssel verloren wurde, wie sehr beeinträchtigt es unseren Alltag, wenn die Brille verlegt wurde, was macht es mit uns, wenn die tägliche Zeitung einmal nicht kommt ... ?

Wir wollen dem Alltäglichen Raum geben, Geschichten hören und erzählen, unsere Achtsamkeit stärken und einen neuen Blick auf unseren alltäglichen Alltag werfen. Lassen Sie sich überraschen und verzaubern.

Termine zweiwöchentlich donnerstags 10.00 - 12.00 Uhr

Helga Küntzel

Irena Maksymyszyn-Schreich

D5.2.03

13.01./27.01./10.02./24.02./10.03./24.03./07.04./  
05.05./19.05./09.06./23.06.

11 x

63,80 € ◀

## Christliche Literatur für unsere Zeit

### Lebensdaten, Beispiele und Themen aus Werken bedeutender Schriftsteller

Der Schweizer Dichter und Pfarrer Kurt Marti wird am 31. Januar 2011 neunzig Jahre alt. In seinem Aufsatz „Entfremdung und Erfahrung in Theologie und Literatur“ aus dem Jahr 1975 schreibt er u.a.:

*„Soweit mir bekannt, geht kein christliches Glaubensbekenntnis vom Satz aus ‚Gott ist Liebe‘. Dabei scheint mir gerade dieser Satz zentral zu sein. Neuere Literatur, sofern sie noch ein Verhältnis zur biblischen Botschaft hat, ist so etwas wie ein heimlicher Anwalt dieses Satzes, den sie der tatsächlichen Praxis der Kirche entgegenhält. Und wo in dieser Literatur noch ein Jesusbild zu entdecken ist, zeigt es andere Züge als die des kirchlichen Christus. Nicht ein ‚Herr‘ wird hier sichtbar, eher ein Bruder, ein Kampf- und Leidensgenosse. Nicht ein Repräsentant bürgerlicher Werte und Tugenden erscheint, sondern ein Liebender und ein Revolutionär.“*

## Johann Peter Hebel

### Das Schatzkästlein des Rheinischen Hausfreunds

Die gesammelten Kalendergeschichten von Johann Peter Hebel (1760–1826), darunter „Kannitverstan“ und „Unverhofftes Wiedersehen“, erschienen im Jahr 1811 erstmals unter dem o.g. Titel und bilden seit nunmehr 200 Jahren ein aus der deutschen Literatur nicht mehr wegzudenkendes Juwel.

Im vergangenen Jahr wurde am 10. Mai der 250. Geburtstag des Dichters und Pfarrers überall – vor allem in seiner badischen Heimat – mit Reden und neuen Biographien gefeiert. In Hausen im Wiesental, wo Hebel seine Kindheit im „Hebelhüsli“ (heute Museum) verbrachte, fand

ein „Großes Hebefest“ statt, das mit der Verleihung des Hebelpreises an Arnold Stadler seinen Höhepunkt erlebte. Von Johann Peter Hebel erschienen außerdem: „Alemannische Gedichte“ (1803) und vor allem „Biblische Geschichten“ (1824), die er fast gleichgewichtig aus dem Alten und dem Neuen Testament nacherzählt hat.

**D4.1.01** Roderich Schmidt do 03.02. 10.15 - 11.45 Uhr  
Buchhändler i.R. **6,00 €** ◀

## Johannes Bobrowski

### Litauische Claviere

Der im gleichen Jahr wie Heinrich Böll geborene, aus Ostpreußen stammende Dichter und Schriftsteller Johannes Bobrowski (1917–1965) hat nicht dessen Bekanntheitsgrad erreichen können, obwohl er im Jahr 1962 ebenfalls den Preis der Gruppe 47 für seine völlig neuartigen Gedichte in seinem Lyrikband „Sarmatische Zeit“ erhielt. Leider blieb ihm nicht viel Zeit für sein Schaffen der darauf folgenden Gedichte, Erzählungen und Romane. In seinem letzten Roman „Litauische Claviere“ verknüpft der damals in Ostberlin/DDR lebende Autor historische und erfundene Personen miteinander, die eine Oper über den litauischen Dichter Christian Donelaitis (1714-1780) komponieren und aufführen wollen. Bobrowskis Erzählungen „Mäusefest“ und „Der Mahner“ sowie sein Roman „Levins Mühle“ sind aufs Äußerste verknäppte Schilderungen, die meist im Grenzgebiet zwischen Litauen und Ostpreußen angesiedelt sind.

**D4.1.02** Roderich Schmidt do 17.03. 10.15 - 11.45 Uhr  
Buchhändler i.R. **6,00 €** ◀

## Der Sonntag

### Eine literarische Matinee

„Daß unsere Sonntage so unheilig sind, ist eine große Sünde“ schrieb Friedrich Dürrenmatt am 5. Februar 1950 an Max Frisch, während Ludwig Uhland über hundert Jahre früher in des „Schäfers Sonntagslied“ dichtete: Das ist der Tag des Herrn! Wegen der Bedrohung des Sonntags als arbeitsfreiem Tag wies die Evangelische Kirche vor einigen Jahren mit dem Slogan darauf hin: „Ohne Sonntag gibt es nur noch Werktage“.

Die Gestaltung des Sonntags in der Literatur ist bei Schriftstellern aller Zeiten so vielfältig, dass in dieser Veranstaltung Prosa und Lyrik über den Sonntag in einer repräsentativen Auswahl vorgestellt werden soll, eingebunden in eine kurze Geschichte des Sonntags.

**D4.1.03** Roderich Schmidt do 12.05. 10.15 - 11.45 Uhr  
Buchhändler i.R. **6,00 €** ◀

## Entfaltung und Fülle: Kreatives Schreiben im Frühling

Mit Sprache spielen, Ideen, Bilder und Worte sammeln, Erfahrungen und Wünsche zu Papier bringen und sich austauschen.

Passend zur Jahreszeit wird es um den Themenkreis Fülle gehen. Dazu gehört die Naturschönheit genauso wie die Frage, wann ich mich reich fühle, wie ich die Erfahrung von Fülle würdigen und vielleicht fördern kann – und wie sich Durststrecken leichter bewältigen lassen. Lassen Sie sich von Ihren Texten überraschen!

**D5.2.04** ▶ Dr. Silke Mensching mo ab 09.05. 09.00 - 12.00 Uhr  
Heilpraktikerin f. Psychotherapie  
2 x **22,00 €** ◀

## eltern - specials

**Auch bei Einzelveranstaltungen bitten wir um Ihre Anmeldung!**

### **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. Neue Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen! Das Treffen findet immer am dritten Freitag im Monat statt.

Petra Elbir freitags 20.30 - 22.00 Uhr  
„späte Mutter“ einer 5-jährigen Tochter

**3,00 €** ◀

auf Spendenbasis

**D1.1.01** ▶ Termine: 21.01./18.02./18.03./20.05./17.06.

### **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!

#### **Erkältungskrankheiten**

**D6.2.01** ▶ Edith Winzig di 08.02. 20.00 - 21.30 Uhr  
Heilpraktikerin, **6,00 €** ◀  
Dipl.-Sozialpädagogin

#### **Klassische Kinderkrankheiten und Magen-Darm-Störungen**

**D6.2.02** ▶ Edith Winzig di 08.03. 20.00 - 21.30 Uhr  
Heilpraktikerin, **6,00 €** ◀  
Dipl.-Sozialpädagogin

## Behandlung von Verletzungen und Notfällen

**D6.2.03** Edith Winzig di 05.04. 20.00 - 21.30 Uhr  
Heilpraktikerin, **6,00 €** ◀  
Dipl.-Sozialpädagogin

## Die homöopathische Reiseapotheke

**D6.2.04** Edith Winzig di 10.05. 20.00 - 21.30 Uhr  
Heilpraktikerin, **6,00 €** ◀  
Dipl.-Sozialpädagogin

## Montessori-Pädagogik – auch zu Hause möglich

Maria Montessoris Erziehungsmethoden wurden vor rund 100 Jahren entwickelt und haben seitdem nichts an Aktualität verloren. Die Nachfrage nach Montessori-Kindergärten und Montessori-Schulen ist groß. Doch was zeichnet die Montessori-Pädagogik eigentlich aus? Ich möchte mit Ihnen die Grundgedanken besprechen und Ihnen einen kleinen Einblick in die pädagogische Arbeit einer Montessori-Einrichtung ermöglichen.

Am zweiten Abend geht es vor allem um die Umsetzung der Montessori-Pädagogik in der Familie. Mit einem Überblick über grundsätzliche Anforderungen an Montessori-Materialien werde ich Ihnen einige Möglichkeiten und Übungen für Kinder im Kindergartenalter vorstellen. Wir werden selbst einfache Materialien und Übungen erproben. Bei der Umsetzung zu Hause können Sie dann mit wenig Aufwand und viel Freude Ihr Kind in seiner Entwicklung positiv unterstützen.

**D1.1.02** Julika Keszyüs mi ab 09.02. 20.00 - 21.30 Uhr  
Pädagogin M.A.,  
Dipl.-Montessori-Pädagogin i.A.  
2 x **12,00 €** ◀

## Handwerkszeug für Eltern

– damit der Familienalltag noch besser gelingt  
Elternkurs der Ev. Familien-Bildungsstätten in Niedersachsen

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 Ev. Familien-Bildungsstätte und bekommt hier Handwerkszeug für den Alltag:

- ⇒ 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.

Der Schlüssel dazu:

- Kinder und Jugendliche verstehen
- sie ermutigen
- ihnen Grenzen setzen
- sie zur Mitwirkung gewinnen

**D1.1.03** 7 x

do ab 10.02. 20.00 - 22.00 Uhr

Katy Pelchen  
M.A. Kunstpädagogin  
Maren Köhler  
Lehrerin

Einzelperson **52,00 €** ◀

Paar **66,00 €** ◀

### Hinweis:

- D1.7.06**
- Ein entsprechender Kinderkurs ist weiter unten beschrieben.
  - vgl. auch: [www.handwerkszeug-eltern-kinder.de](http://www.handwerkszeug-eltern-kinder.de)

## 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.

**D1.1.04** Stefanie Rummelspacher mo 21.02.

20.00 - 21.30 Uhr

Lerntherapeutin,

**6,00 €** ◀

Duden Institut für Lerntherapie

## Geschwisterstreit, -neid oder -einheit

Ein weiteres Kind bringt jede Menge Umwälzungen in der Familie mit sich. Das ältere Kind merkt, dass es plötzlich nicht mehr im Mittelpunkt steht. Psychologen betiteln diese Situation als „Entthronungs-Schock“. Er kann bewirken, dass das ältere Kind wieder in ein „Baby-Verhalten“ zurückfällt, psychosomatische Beschwerden zeigt oder einfach nur enttäuscht ist, dass es nicht mit dem neuen Baby richtig spielen kann.

Wie können wir vorbeugen? Wie können wir Kinder auf ein kleines Geschwisterchen vorbereiten? Das sind Fragen, die an diesem Abend behandelt werden. Allerdings richtet sich dieser Informations- und Gesprächsabend nicht nur an wachsende Familien, sondern auch an Familien mit zwei oder mehreren Kindern. Wie gehen wir mit Geschwisterstreit um? Müssen wir eingreifen oder nicht? Muss das ältere Kind immer auf das kleine Rücksicht

nehmen? Können wir durch bestimmte Verhaltensweisen eine gute Beziehung und die Einigkeit der Geschwister fördern – oder gehören Streitigkeiten einfach dazu? Viele Fragen, viele Informationen, viel Gespräch.

**D1.1.05** Karin Borges  
Dipl.-Sozialarbeiterin

mi 23.02.

20.00 - 21.30 Uhr

**6,00 €** ◀

## 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 sechstägigen 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 2001 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.

**D1.1.06** Harald Schmidt  
Dipl.-Mathematiker,  
Lehrer, Dyskalkulietherapeut

di ab 01.03.

19.30 - 21.30 Uhr

6 x

Einzelperson **48,00 €** ◀

Paar **56,00 €** ◀

## 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.

**D1.1.07** Hans Essers mi 02.03. 20.00 - 21.30 Uhr  
Dipl.-Psychologe, 6,00 € ◀  
Psychoanalytiker,  
Kinder- u. Jugendlichenpsychotherapeut,  
stellvertr. Leiter der Erziehungsberatungsstelle der Stadt Göttingen

## Schulschwierigkeiten und Lernprobleme?

Teil 1: Vortrag

### Brain-Gym-Lernen

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.

**D1.1.08** Claudia Kaphengst mo 07.03. 20.00 - 21.30 Uhr  
Heilpraktikerin, Juristin, 8,00 € ◀  
Yoga-Lehrerin BDY/EYU

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!

An diesem Nachmittag werden wir Übungen für Konzentration, Ruhe und Aktivität zum leichteren Lernen ausprobieren. Das wird viel Spaß machen.

Lass dich bitte von deiner Mutter oder deinem Vater begleiten – die können auch davon profitieren.

Mitzubringen sind bitte: Buntstifte, Papier

**D1.7.01** Claudia Kaphengst mo 14.03. 16.00 - 17.30 Uhr  
Heilpraktikerin, Juristin, 8,00 € ◀  
Yoga-Lehrerin BDY/EYU (Geschwisterpreis 6,00 €)

## Ein Kick mehr Partnerschaft

Gesprächstraining für Paare

Wünsche mitteilen, den Alltag gemeinsam planen, Meinungsverschiedenheiten klären – nichts geht, ohne miteinander zu reden. Wie Paare miteinander sprechen, beeinflusst maßgeblich die Beziehung.



In diesem Lernprogramm (EPL = Ein Partnerschaftliches Lernprogramm) werden zunächst grundlegende Gesprächs- und Problemlösefertigkeiten erarbeitet und eingeübt. Auf dieser Grundlage sprechen die Paare dann über wichtige Bereiche ihrer Beziehung – und zwar räumlich getrennt von den anderen Paaren. Sie werden begleitet von den beiden speziell ausgebildeten Kursleiter(inne)n. Die Teilnehmer(innen)zahl ist begrenzt. Ein Kurs besteht in der Regel aus 4 Paaren.

Das EPL-Gesprächstraining wurde in einem großen Forschungsprojekt vom Institut für Kommunikationstherapie, München, entwickelt. Die wissenschaftliche Untersuchung zeigt, dass die Paare auch noch nach Jahren von diesem Training profitieren.

**D2.4.01** Der Kurs umfasst 4 Termine:

sa	12.03.	09.30 - 18.00 Uhr
di	15.03.	19.00 - 21.30 Uhr
di	22.03.	19.00 - 21.30 Uhr
di	29.03.	19.00 - 21.30 Uhr

4 x

**180,00 € ◀**

Susanne Günther-Heimbucher

Pastorin, Ehe- und Lebensberaterin, EPL-Trainerin

Reinhard Martynus

Pastoralreferent, EPL-Trainer

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Evangelischen Lebensberatungsstelle statt. Bitte melden Sie sich an unter **0551 706400**.

## 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.

**D6.3.01** Kompaktkurs

sa 12.03. 09.00 - 16.00 Uhr

**D6.3.02** Katharina Borchers

sa 28.05. 09.00 - 16.00 Uhr

Kinderkrankenschwester

**25,00 € ◀**

**Während der Kurse ist eine Kinderbetreuung möglich!**

## „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!

**D6.2.05** Meike König fr 25.03. 10.00 - 11.30 Uhr

**D6.2.06** Kinderkrankenschwester, do 16.06. 10.00 - 11.30 Uhr  
Trageberaterin **6,00 €** ◀

## Zum Lesen verlocken

„Bilderbücher sind die erste Begegnung mit der Literatur, ein Ausflug in eine Welt voller Bilder. Sie wecken die Kreativität, machen Lust, sich eigene Geschichten auszudenken, helfen, mit Kindern ins Gespräch zu kommen, vermitteln wertvolles Wissen, Sprach- und Bildkompetenz in unserer medialen Welt.“

An diesem Abend werden 10 Gründe vorgestellt, warum Bilderbücher für die kindliche Entwicklung wichtig sind. Wir präsentieren Ihnen Neuerscheinungen und zeigen Ihnen unsere ausgewählt besten. Sie haben die Möglichkeit zu stöbern und vielleicht finden Sie auf diesem Weg auch schon eine gute Idee für ein Osterpräsent ...

**D4.1.04** Karin Steinfeld-Bartel mi 30.03. 20.00 - 21.30 Uhr  
Dipl.-Sozialpädagogin **6,00 €** ◀

Gabriele Güterbock-Rottkord  
Buchhändlerin

## „Zeig mir, was du willst!“

Baby-Zeichen-Sprache

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 gern erlernen, 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 Kind anwenden können. Angesprochen werden im Vortrag Eltern, Erzieher/innen, Tagesmütter/-väter und weitere Interessierte.

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

**D1.1.09** Edith Winzig di 29.03. 20.00 - 21.30 Uhr  
Heilpraktikerin, **6,00 € ◀**  
Dipl.-Sozialpädagogin

## „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 Schlafanzughose 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 die Methodik des Konzeptes aufgezeigt.

**D1.1.10** Frank Dandyk mi 06.04. 20.00 - 21.30 Uhr  
Erzieher, **6,00 € ◀**  
„Ich-schaff's“-Trainer,  
Systemischer Familientherapeut

## Pille & Co.

Ein Infoabend für Eltern von Teenies ab ca. 12 Jahren  
Langsam kommen die Kinder in die Pubertät und auch für die Eltern gibt es neue Themen, die herausfordern. Wenn Jugendliche ihre Sexualität entdecken und leben möchten, tauchen bei Eltern viele Fragen und auch Unsicherheiten auf. Wie können/sollen Sie sich als Eltern verhalten, unterstützen, beraten, was verbieten und was erlauben – geht das überhaupt?

An diesem Abend werden Fragen über Verhütung, die sexuelle Entwicklung und rechtliche Aspekte gemeinsam besprochen und beantwortet.

Das Angebot findet in Zusammenarbeit mit Pro Familia statt.

**D1.1.11** Iris Laskowski do 07.04. 19.30 - 21.00 Uhr  
Dipl.-Sozialpädagogin **6,00 €** ◀

## **Pubertät – der Wahnsinn hat einen Namen**

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 „Fegfeuer“ der familiären Situation gelassen zu ertragen.

**D1.1.12** Reinhild Otterbein-Doepfer mo 11.04. 20.00 - 21.30 Uhr  
Dipl.-Pädagogin, Lehrerin **6,00 €** ◀

## **„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“-Koordinatorin 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

D9.07.02

di 03.05.

19.00 Uhr

**kostenlos** ◀

D9.6.01

## **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

Tel.: **0551 4886983**

Email: **quaschnig@fabi-goe.de**

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

und **www.erziehungslotsen.de**

## D9.6.02 **Erziehungslotsen**

### **Ein Projekt für Familien in Niedersachsen**

Wenn Sie als Erziehungslotse/Erziehungslotsin ehrenamtlich arbeiten möchten melden Sie sich bitte bei uns.

Der nächste **Qualifizierungskurs** findet ab Frühjahr 2011 in Kooperation mit dem Caritasverband Northeim für den Landkreis Northeim statt!

Termine bitte erfragen!

### **„Tschüss, Mama!“**

Wenn Kinder in die Krippe oder in den Kindergarten kommen, ist das nicht nur ein wichtiger Schritt für die Kleinen, sondern auch für die Eltern. Die erste Trennung ist für beide Seiten schwer. Damit sie gelingt, erhalten Sie an diesem Abend ein paar Hinweise für Rituale, hilfreiches Verhalten und Informationen darüber, was Kinder in diesem Alter und bei Trennungen grundsätzlich brauchen. Mit diesem Wissen kann dann die Eingewöhnungsphase eine positive und lustvolle Erfahrung werden.

D1.1.13 Carry Oppermann

mi 25.05.

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.

D4.1.05 Frank Dandyk

di 07.06.

20.00 - 21.30 Uhr

## **Tragetuch & Co.**

Beratung zu Tragetüchern und Tragehilfen

Dieses Angebot bietet individuelle Beratung zu Tragetüchern und anderen Tragehilfen sowie das Ausprobieren verschiedener Bindemöglichkeiten und Tragehilfen (Manduka/Ergocarrier).

Termine, Kosten und Ort nach Absprache direkt mit der Kursleitung unter **05506 764064**

**D1.1.14** ▶ Meike König  
Kinderkrankenschwester,  
Trageberaterin

## **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 kreierten 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,

**D3.2.01** ▶ Feierbegleitung (z.B. 15.00 - 18.30 Uhr)

90,00 € ◀

**D9.5.01** ▶ **„Griffbereit“ und „Rucksack“**

### **Ein Projekt zur Elternbildung und Sprachförderung von Kindern mit Zuwanderungsgeschichte**

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**

Email: **pelchen@fabi-goe.de**

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

## **Mobile Familienbildung: 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:

### Vorträge:

- Rund um die Sprachentwicklung/Logopädie
- 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
- Interkulturelle Verständigung

### Kurse:

- Handwerkszeug für Eltern (Elterstraining)
- Handwerkszeug für Kinder (Sozialtraining für 5- bis 8-jährige Kinder)
- Konzentrations- und Wahrnehmungskurs mit der „Edu-Maus“ (für Vorschulkinder)
- Yoga für Kinder

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



## fortbildung

**Auch bei Einzelveranstaltungen bitten wir um Ihre Anmeldung!**

### DELFI-Ausbildung

Die DELFI-Ausbildung ist ein Angebot für Interessierte, die in Familien-Bildungsstätten DELFI-Kurse durchführen wollen. Die Ausbildung umfasst die Auseinandersetzung mit dem aktuellen Wissensstand um die Bedeutung des ersten Lebensjahres. Die Teilnehmer/innen werden in die Lage versetzt, Gruppen von Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr qualifiziert zu leiten.

Voraussetzungen:

Eine pädagogische, psychologische, pflegerische Ausbildung und/oder einschlägige Erfahrungen in der Arbeit mit Kindern und Familien. Die zukünftige Arbeit als DELFI-Kursleitung muss mit einer Familien-Bildungsstätte abgesprochen sein!

Umfang der Ausbildung:

Sechs Bausteine à 12 Unterrichtsstunden, vier Hospitationen, vier Studientage, Literatur-Selbststudium, Leitung einer DELFI-Gruppe unter Supervision

Gesamt: 200 Unterrichtsstunden mit Zertifikat

**D1.1.40** Informationsabend: Donnerstag, 06.01. 20.00 - 21.30 Uhr

**D1.1.41** Ausbildungsblöcke:

Elke Knoblauch Dipl.-Sozialpädagogin, DELFI-Multiplikatorin	fr	28.01.	17.00 - 21.30 Uhr
	sa	29.01.	09.00 - 16.30 Uhr
Kati Löwe Dipl.-Pädagogin, DELFI-Multiplikatorin	fr	18.02.	17.00 - 21.30 Uhr
	sa	19.02.	09.00 - 16.30 Uhr
	fr	11.03.	17.00 - 21.30 Uhr
	sa	12.03.	09.00 - 16.30 Uhr
	fr	01.04.	17.00 - 21.30 Uhr
	sa	02.04.	09.00 - 16.30 Uhr
	fr	13.05.	17.00 - 21.30 Uhr
	sa	14.05.	09.00 - 16.30 Uhr
	fr	01.07.	17.00 - 21.30 Uhr
	sa	02.07.	09.00 - 16.30 Uhr

**750,00 € ◀**

### Zur Ruhe kommen — Seminar für Erwachsene

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.

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.

**D1.1.42** Karen Märtens do 03.02. 19.00 - 22.00 Uhr  
Dipl.-Psychologin **18,00 €** ◀

Bitte beachten Sie auch unser Angebot zur praktischen Umsetzung für Kinder von 5 – 8 Jahren.

## **Fortbildungslehrgang für Eltern-Kind-Gruppenleitungen**

(und solche, die es werden wollen)

Die Evangelischen Familien-Bildungsstätten 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. Spielen, lernen, bewegen
4. Gesprächsführung und Konfliktlösung
5. Leitungsrolle und Gruppenprozesse
6. Religion und Glaube in Eltern-Kind-Gruppen
7. Zwei Hospitationen in anderen Ev. Familien-Bildungsstätten
8. Abschlussgespräch, kennen lernen örtlicher Hilfeeinrichtungen, Abschlusszertifikat

Die Lehrgänge finden jeweils samstags  
von 10.00 - 17.00 Uhr statt

Bausteine 4 und 5:

### **Gruppendynamik und Konfliktgespräche**

Ort: Ev. Familien-Bildungsstätte Wolfsburg

**D1.1.43** Elli Mauer sa 26.02.  
Dipl.-Sozialpädagogin **35,00 €** ◀

Für hauseigene Kursleitungen kostenlos!

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

## Babysitter werden fitter

Für Jugendliche ab 14 Jahren

Babysitting 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 18 dieses Programmheftes).

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

D1.7.02	Svenja Henne	fr	04.03.	17.00 - 20.00 Uhr
	Dipl.-Sozialpädagogin	u. sa	05.03.	11.00 - 15.30 Uhr

**30,00 € ◀**

## Fortbildungsangebot für Erzieherinnen und Erzieher im Kindergarten

*Frische Luft, jede Menge Bewegungsfreiraum und eine natürliche Umgebung tun Kindern wie ihren Betreuer/innen zu jeder Jahreszeit gut. Doch oft scheint der „erste Schritt“ in die Natur schwierig. Die Fortbildungen sollen deshalb praktische Starthilfe für Erzieher/innen und Gruppenleiter/innen sein, die mit Kindern gern in den Wald oder auf „Pflanzentour“ gehen wollen.*

*Beide Veranstaltungen können unabhängig voneinander gebucht werden.*

### Kindergarten im Wald

Regelmäßige Waldbesuche mit Kindergartenkindern können viel Abwechslung in den Kindergartenalltag bringen. Der Schwerpunkt der Fortbildung liegt auf dem Kennenlernen sinnvoller Aktivitäten, mit denen Sie Ihren Aufenthalt im Wald gestalten können. Zudem werden organisatorische sowie rechtliche Fragen geklärt, die sich bei Waldaufenthalten mit Kindern stellen. Einiges Hintergrundwissen zum Wald, das Ihnen bei Ihrer Arbeit hilfreich sein kann, rundet die eintägige Veranstaltung ab.

Bitte wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk und Verpflegung für die Mittagspause mitbringen.

Treffpunkt: Bushaltestelle Grete-Henry-Straße (Zietenterasse), Endhaltestelle von Buslinie 1 und 7

D1.1.44	Catherina Rust	sa	21.05.	09.00 - 14.00 Uhr
	Umweltpädagogin			<b>25,00 € ◀</b>

## Was blüht denn da?

Exkursionen mit Kindern sind etwas Feines. Was aber, wenn sie jede Menge Pflanzen und Tiere anschleppen, die man selbst noch nicht gesehen hat? Dieses Seminar bietet

die Möglichkeit, sich in der Welt der Pflanzen ein wenig besser auszukennen und über das Nennen eines Pflanzennamens hinaus wichtige und richtige Geschichten zu erzählen.

Inhalte: Erkennen von Pflanzenfamilien und deren Besonderheiten, lebensnahe Beispiele, Exkurs über Giftpflanzen, spielerische Einführung in die Pflanzensoziologie.

Bitte wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk und Verpflegung für die Mittagspause mitbringen.

Treffpunkt: Bushaltestelle Grete-Henry-Straße (Zietenterasse), Endhaltestelle von Buslinie 1 und 7

**D1.1.45** Catherina Rust sa 28.05. 09.00 - 14.00 Uhr  
Umweltpädagogin **25,00 €** ◀

## für alle generationen

**Auch bei Einzelveranstaltungen bitten wir um Ihre Anmeldung!**

### Koriander, Kurkuma und Co.

Mit Gewürzen um die Welt

Interessante und ungewöhnliche Rezepte mit tropischen Gewürzen warten auf Sie! Wir kochen leckere Gerichte und probieren diese natürlich auch.

Als Dessert oder Nachspeise gibt es Informationen über die Herkunft und den Anbau der Gewürze, über die Lebens- und Arbeitsbedingungen von Menschen, die sie anbauen sowie über den Regenwald als Ursprungsort vieler Gewürze.

Die kleine Reihe schließt ab mit einer Führung in den Gewächshäusern des Alten Botanischen Gartens in Göttingen. Dr. Gabriele Weis, die Leiterin der „Grünen Klasse“, wird uns „unsere“ Gewürzpflanzen zeigen und vieles mehr!

In Kooperation mit „Bildung trifft Entwicklung – Regionale Bildungsstelle Nord“

Sigrid Pessel

Dipl.-Ing. Landschaftsplanung,

begeisterte Hobbyköchin und ehemalige Entwicklungshelferin für den Deutschen Entwicklungsdienst (DED) in Sansibar/Tansania.

**D5.2.05** Kochen: fr 14.01./28.01./04.02. 18.30 - 21.00 Uhr  
Exkursion: sa 05.02. 10.00 - 11.30 Uhr  
4 x **54,00 €** ◀

inkl. Lebensmittelkosten und Führung

### Träume verstehen

Sie sind von ihren Träumen fasziniert, wissen aber nicht so recht, wie Sie ihrer Bedeutung auf die Spur kommen können? Dann sind Sie zu diesem Vortrag eingeladen!

Ich vermittele Ihnen einige Grundzüge der Theorie über Träume und stelle Ihnen ein paar leicht anwendbare Methoden vor, mit denen Sie sich Ihren Träumen nähern und sie immer besser verstehen können.

**D6.2.07** Dr. Silke Mensching mo 07.02. 18.00 - 19.30 Uhr  
Heilpraktikerin f. Psychotherapie **6,00 €** ◀

## Geistig jung und körperlich in Schwung

Auch im Alter geistig jung und körperlich in Schwung zu sein erhofft sich wohl jede/r.

Die Brain-Gym-Übungen und andere körperorientierte Techniken aus der Kinesiologie machen nicht nur Spaß, es wird auch die Beweglichkeit, das Gleichgewicht, die Koordination und die Konzentration gefördert sowie Stress und Ängste abgebaut.

Nebenbei erfahren die Teilnehmenden, wie sie nach neuesten Kenntnissen der Gehirnforschung geistig jung bleiben.

Die Übungen können sowohl im Liegen, Stehen als auch im Sitzen ausgeführt werden.

D6.3.03

Gundula Scheibe

mo ab 28.02.

17.00 - 18.00 Uhr

Dipl.-Sozialpädagogin

Begleitende Kinesiologin (DGAK)

6 x

30,00 € ◀

### Stress lass nach!

Mehr Lebensfreude mit begleitender Kinesiologie

Stress ist ein Übel der modernen Zeit. Druck und Anforderungen aller Art sind für viele Menschen ein Bestandteil des Alltags. Schon Kinder beklagen sich über Schulstress und leiden unter Lern- und Leistungsstörungen.

Oft werden diese Probleme, auch unbewusst, ins Erwachsenenalter mitgenommen. Sie wirken sich am Arbeitsplatz und in der Partnerschaft aus, sogar in den Beziehungen zu Freunden und Bekannten. Zuallererst jedoch wirken sie in den Menschen selbst, spiegeln sich in der Gesundheit und im seelischen Befinden wieder.

Mit vielfältigen Methoden aus der begleitenden Kinesiologie wird ein besserer Umgang mit Stress und den alltäglichen Herausforderungen des Lebens erlernt und das innere Gleichgewicht unterstützt.

Die leicht erlernbaren Übungen machen Spaß und sind auch einfach zu Hause anwendbar. Zu den positiven Auswirkungen zählen u.a. mehr Lebensfreude, Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, weniger Stress und mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

Nebenbei werden Einblicke in die Hintergründe der begleitenden Kinesiologie gegeben.

D6.3.04

Gundula Scheibe

mi ab 02.03.

20.00 - 21.30 Uhr

Dipl.-Sozialpädagogin

Begleitende Kinesiologin (DGAK)

3 x

20,00 € ◀

### Aufbaukurs: Stress lass nach!

Für Fortgeschrittene

Aufbauend auf dem Kurs „Stress lass nach!“ werden die Kenntnisse und Erfahrungen erweitert und vertieft. Die Teilnehmenden erlernen weitere Techniken, wie sie sich im Alltag „entstressen“, stärken und ihre Gesundheit fördern können. Ein besonderer Aspekt werden die

individuellen Herausforderungen aus Berufs- und Familienalltag sein.

**D6.3.05** ▶ Gundula Scheibe mi ab 11.05. 20.00 - 21.30 Uhr  
Dipl.-Sozialpädagogin  
Begleitende Kinesiologin (DGAK)  
3 x **20,00 €** ◀

## **Fit in den Frühling mit Schüßler-Salzen**

Im Winter haben sich viele Schlacken im Körper angesammelt, die wieder abgebaut werden müssen, um fit und vital den Frühling zu genießen. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie die Schüßler-Salze diesen Frühjahrsputz des Körpers unterstützen.

**D6.2.08** ▶ Anita Steenweg do 24.03. 19.30 - 20.00 Uhr  
Heilpraktikerin **6,00 €** ◀

## **Wandern mit Schweigen und Singen**

Pilgern ist in. Aber was ist das eigentlich? Zum Frühlingsanfang wollen wir einen Tag mit Gehen und Schweigen, mit Singen, Gesprächen und Gebet verbringen und dabei unseren Alltag verlassen. Auf den Spuren der Zisterzienser gehen wir auf dem Pilgerweg Locom-Volkenroda von Vernawahlshausen bis Bursfelde (17 km).

Bitte auf wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk achten und Tagesverpflegung und ausreichend Getränke mitbringen.

Treffpunkt: 8.50 Uhr am Haupteingang Bahnhof Göttingen, Rückkehr zum Bahnhof ca. 17.30 Uhr

**D5.3.13** ▶ Gabriele Kassenbrock sa 26.03. **23,00 €** ◀  
ehrenamtliche Pilgerbegleiterin  
der Landeskirche Hannovers

**Anmeldungen bitte bis zum 22.03.**

**D1.4.09** ▶ **Familiendrommeln: Sing and groove**

## **Besser Fahrrad fahren**

Sie fahren gerne Fahrrad, auch mal längere Touren oder sind sogar sportlich unterwegs? Aber manchmal tut Ihnen das ein oder andere weh und nimmt Ihnen den Spaß am Radeln?

An diesem Abend wollen wir die komplexen Gegebenheiten, die für ausgewogenes Fahrrad fahren von Bedeutung sind, beleuchten. Folgende Themen werden wir erörtern:

- Geometrie des Fahrrades
- Anatomie des Fahrers oder der Fahrerin
- Haltung auf dem Fahrrad/richtige Sitzposition
- geeignete Fahrräder für unterschiedliche Fahrer/Fahrerinnen
- Richtiger Krafteinsatz

- Schmerzen auf dem Rad (z.B. in den Handgelenken, Schultern, Rücken oder die Füße schlafen ein)
- Philosophie des Radelns

Der Workshop richtet sich an Menschen jeden Alters. Bitte Ihr Fahrrad mitbringen.

**D6.2.09** Ulrich Bitter fr 18.03. 19.00 - 20.30 Uhr  
 Körpertherapeut (Alexander-Technik), 8,00 € ◀  
 Übungsleiter (Ski),  
 Mountainbiker

## Wildkräuter-Wanderung

Pflanzen wirken wohltuend auf Körper, Geist und Seele und können unser Immunsystem unterstützen. Aromatisch, reich an Vitaminen, entschlackend und/oder zur Stärkung der Abwehrkräfte – die Natur bietet uns eine große Vielfalt an wild wachsenden Kräutern.

Erfahren Sie auf einer etwa zwei- bis dreistündigen Wanderung mehr über die Heilkraft der Wildkräuter, über ihre Verwendung in Küche und Hausapotheke. Sie lernen das jeweilige Aussehen und die wichtigsten Merkmale zur richtigen Bestimmung kennen, und ich zeige Ihnen die natürlichen Standorte.

Treffpunkt: Bushaltestelle Grete-Henry-Straße (Zietenterasse), Endhaltestelle von Buslinie 1 und 7

**D5.3.14** Catherina Rust sa 30.04. 15.00 Uhr  
 Umweltpädagogin 8,00 € ◀

## Psychosomatische Beschwerden homöopathisch behandeln

Der Mensch ist eine Einheit; bestehend aus Körper, Geist und Seele. Tun wir unserem Körper etwas Gutes, geht es der Seele auch besser – und umgekehrt. Besonders die psychosomatischen Krankheiten wie Neurodermitis, Migräne, Allergien, geschwächte Immunabwehr, Schlafstörungen und viele andere lassen sich sowohl durch körperliche als auch durch psychisch-geistige Hinwendung positiv beeinflussen.

Welche Möglichkeiten bietet hier die klassische Homöopathie? Kann sie mit schulmedizinischer Behandlung kombiniert werden? Was kann homöopathisch erwartet werden, wo liegen Grenzen? Was kann ich selbst tun? Erkenne ich meine eigene psychosomatische Dynamik? Ziel ist es, unsere Selbstheilungskräfte zu entdecken und Wege zu finden, sie zu fördern.

**D6.2.10** Bettina Volger do 05.05. 19.00 - 21.15 Uhr  
 Heilpraktikerin für klassische Homöopathie, 8,00 € ◀  
 Systemische Familienberaterin,  
 Suchtkrankenhelferin

## 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.

Team der Ev. Lebensberatungsstelle  
des Diakonieverbandes Göttingen

D2.2.01

do 12.05.

18.00 - 19.30 Uhr

6,00 € ◀

## **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.

D5.3.15

Dr. Silke Mensching  
Heilpraktikerin f. Psychotherapie

mo 30.05.

18.00 - 19.30 Uhr

6,00 € ◀

## **Auf den Spuren der Zisterzienser von Heiligenstadt nach Friedland**

Pilgern ist u.a.: Gehen auf alten Pfaden. Wir gehen eine auch für unsere jüngste deutsche Geschichte interessante Strecke von Heiligenstadt (Thüringen) nach Friedland (22 km) und überqueren dabei die ehemalige innerdeutsche Grenze. Gehen und Wahrnehmen, Schweigen, Singen, Gespräche und Gebete – ein Tag, der uns aus unseren Alltagsgeschäften entführt und neue Blicke eröffnet.

Bitte auf wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk achten und Tagesverpflegung und ausreichend Getränke mitbringen.

Treffpunkt: 8.00 Uhr am Haupteingang Bahnhof Göttingen, Rückkehr zum Bahnhof ca. 18.00 Uhr

D5.3.16

Gabriele Kassenbrock  
ehrenamtliche Pilgerbegleiterin  
der Landeskirche Hannovers

sa 02.07.

23,00 € ◀

**Anmeldungen bitte bis zum 28.06.**



## 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!

D2.3.01

montags

18.00 - 19.30 Uhr

D2.3.02

dienstags

18.45 - 19.45 Uhr

D2.3.03

donnerstags

18.00 - 19.30 Uhr

in der Ev. Familien-Bildungsstätte

## 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!**

#### Gruppe für Trauernde, deren Partner/in gestorben ist

zweiwöchentlich mi 18.45 - 20.15 Uhr

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

Termine:

D2.1.01

05.01./19.01./02.02./16.02./02.03./16.03./30.03./13.04./  
04.05./18.05./01.06./15.06./29.06.

#### Gruppe für Eltern, deren Kind gestorben ist

zweiwöchentlich mi 19.15 - 20.45 Uhr

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

Termine:

D2.1.02

12.01./26.01./09.02./23.02./09.03./23.03./13.04./  
11.05./25.05./08.06./22.06.

### Regenbogen-Gesprächskreis

#### **Selbsthilfegruppe für Eltern, deren Kind vor, während oder kurz nach der Geburt gestorben ist**

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

In einem Kreis von Betroffenen wollen wir Hilfe zur Selbsthilfe anbieten. Wir möchten 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 Ev. Familien-Bildungsstätte an:

**0551 4886980.**

Maren Dostal

Birgit Scharnowski-Huda

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

**D2.1.03 In Göttingen:**

immer am letzten Freitag im Monat in der Ev. Familien-Bildungsstätte

**D2.1.04 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. Familien-Bildungsstätte

In der Regel am letzten Sonntag im Monat:

30.01./27.02./27.03./29.05./26.06.

**D2.1.05** ▶

15.30 - 17.00 Uhr

pro Treffen **6,00 €** ◀

(inkl. Getränke und Kuchen)

## Forum Trauer

### Meine Trauer – wie kann ich mit ihr umgehen?

Eigene Trauer ist ein umfassendes Gefühl, das einfach da ist und immer wieder kommt. Manchmal nimmt es einem die Luft zum Atmen.

An diesem Abend sollen folgende Fragen im Mittelpunkt stehen: Wie kann ich mir selbst helfen? Welche Schritte sind förderlich für mich? Was muss ich durchleiden und welche Hoffnungen gibt es dennoch für mich? In einem anschließenden Gespräch sollen die Erfahrungen, Fragen und Lösungsmodelle der Teilnehmenden aufgenommen werden.

Referent:

Klaus Gottschalt, Diakon und Trauerbegleiter

Moderation:

Karin Wendelborn, Leiterin der Ev. Familien-Bildungsstätte

**D2.2.01** ▶

mi 23.03.

19.00 - 20.30 Uhr

Kosten: Um eine Spende wird gebeten.

**Veranstaltungsort:** Gemeindesaal der Christophoruskirche,  
Theodor-Heuss-Str. 47-49,  
37075 Göttingen

## eltern-kind-gruppen

Auch bei Einzelveranstaltungen bitten wir um Ihre Anmeldung!

### 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](http://www.pekip.de)

### PEKiP®-Termine

### 1. Trimester

D1.2.01 11 x

mo ab 10.01.

09.00 - 10.30 Uhr

D1.2.02 Anna Hermfisse

10.30 - 12.00 Uhr

Dipl.-Sozialpädagogin,

**71,50 €** ◀

PEKiP®-Gruppenleiterin (2. Kind 18,00 €)

**D1.2.03** 13 x do ab 13.01. 09.00 - 10.30 Uhr  
**D1.2.04** Carry Oppermann 10.30 - 12.00 Uhr  
Erzieherin, Heilpädagogin, **84,50 € ◀**  
PEKiP®-Gruppenleiterin (2. Kind 18,00 €)

**D1.2.05** 13 x fr ab 14.01. 09.00 - 10.30 Uhr  
**D1.2.06** Carry Oppermann 10.30 - 12.00 Uhr  
Erzieherin, Heilpädagogin, **84,50 € ◀**  
PEKiP®-Gruppenleiterin (2. Kind 18,00 €)

## In Kooperation mit dem Eltern-Kind-Zentrum

PETRI HAUS in Grone, St.-Heinrich-Str. 1

**D1.2.07** 12 x mo ab 10.01. 09.00 - 10.30 Uhr  
**D1.2.08** Carry Oppermann 10.30 - 12.00 Uhr  
Erzieherin, Heilpädagogin, **78,00 € ◀**  
PEKiP®-Gruppenleiterin (2. Kind 18,00 €)

## PEKiP®-Termine

## 2. Trimester

**D1.2.09** 8 x mo ab 02.05. 09.00 - 10.30 Uhr  
**D1.2.10** Anna Hermfisse 10.30 - 12.00 Uhr  
Dipl.-Sozialpädagogin, **52,00 € ◀**  
PEKiP®-Gruppenleiterin (2. Kind 18,00 €)

**D1.2.11** 8 x do ab 05.04. 09.00 - 10.30 Uhr  
**D1.2.12** Carry Oppermann 10.30 - 12.00 Uhr  
Erzieherin, Heilpädagogin, **52,00 € ◀**  
PEKiP®-Gruppenleiterin (2. Kind 18,00 €)

**D1.2.13** 8 x fr ab 06.04. 09.00 - 10.30 Uhr  
**D1.2.14** Carry Oppermann 10.30 - 12.00 Uhr  
Erzieherin, Heilpädagogin, **52,00 € ◀**  
PEKiP®-Gruppenleiterin (2. Kind 18,00 €)

## In Kooperation mit dem Eltern-Kind-Zentrum

PETRI HAUS in Grone, St.-Heinrich-Str. 1

**D1.2.15** 8 x mo ab 02.05. 09.00 - 10.30 Uhr  
**D1.2.16** Carry Oppermann 10.30 - 12.00 Uhr  
Erzieherin, Heilpädagogin, **52,00 € ◀**  
PEKiP®-Gruppenleiterin (2. Kind 18,00 €)

## DELFI®

DELFI® ist das von den Niedersächsischen Ev. Familien-Bildungsstätten entwickelte und vor allem in Norddeutschland 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](http://www.Familien-Bildung.de)

## DELFI®-Termine

## 1. Trimester

D1.2.17 11 x mi ab 12.01. 15.00 - 16.30 Uhr

D1.2.18 Barbara Grande 16.30 - 18.00 Uhr

Hebamme, Erzieherin, **71,50 € ◀**

DELFI®-Gruppenleiterin (2. Kind 18,00 €)

D1.2.19 13 x do ab 13.01. 16.30 - 18.00 Uhr

Dorothee Rosenbrock **84,50 € ◀**

Physiotherapeutin, (2. Kind 18,00 €)

DELFI®-Gruppenleiterin

D1.2.20 12 x mo ab 10.01. 09.00 - 10.30 Uhr

D1.2.21 Antje Kittelmann 10.45 - 12.15 Uhr

Kinderkrankenschwester, **78,00 € ◀**

DELFI®-Gruppenleiterin (2. Kind 18,00 €)

## DELFI® für Frühchen in Kooperation mit der Schule für Physiotherapie/Uni Göttingen

Humboldtallee 11

D1.2.22 12 x do ab 20.01. 10.30 - 12.00 Uhr

Anne Steuckardt **78,00 € ◀**

Krankengymnastin, (2. Kind 18,00 €)

DELFI®-Gruppenleiterin

## DELFI®-Termine

## 2. Trimester

D1.2.23 8 x mi ab 04.05. 15.00 - 16.30 Uhr

D1.2.24 Barbara Grande 16.30 - 18.00 Uhr

Hebamme, Erzieherin, **52,00 € ◀**

DELFI®-Gruppenleiterin (2. Kind 18,00 €)

D1.2.25 8 x do ab 05.05. 16.30 - 18.00 Uhr

Dorothee Rosenbrock **52,00 € ◀**

Physiotherapeutin, (2. Kind 18,00 €)

DELFI®-Gruppenleiterin

D1.2.26 8 x mo ab 02.05. 09.00 - 10.30 Uhr

D1.2.27 Antje Kittelmann 10.45 - 12.15 Uhr

Kinderkrankenschwester, **52,00 € ◀**

DELFI®-Gruppenleiterin (2. Kind 18,00 €)

D1.2.28 8 x do ab 05.05. 10.00 - 11.30 Uhr

Antje Kittelmann **52,00 € ◀**

Kinderkrankenschwester, (2. Kind 18,00 €)

DELFI®-Gruppenleiterin

## DELFI® für Frühchen in Kooperation mit der Schule für Physiotherapie/Uni Göttingen

Humboldtallee 11

D1.2.29 8 x do ab 05.05. 10.30 - 12.00 Uhr

Anne Steuckardt  
Krankengymnastin,  
DELFI®-Gruppenleiterin

**52,00 € ◀**  
(2. Kind 18,00 €)

## FABEL®-Kurse

Für Eltern und Kinder im 1. Lebensjahr

Fabel®-Kurse sind von der Gesellschaft für Geburtsvorbereitung, Frauengesundheit und Familien (GfG)® entwickelt worden. Hinter dem Begriff Fabel® verbirgt sich das Familienzentrierte Baby-Eltern-Konzept.

In diesen Kursen werden Eltern in ihrer eigenen Kompetenz und die ihres Kindes bestärkt. Mit Respekt und Einfühlung werden alle Sinne des Kindes angesprochen und die Fragen der Eltern thematisiert. Beobachtung, Körperarbeit, Gespräche, Spiele, Lieder und Austausch runden das Angebot ab.

**D1.2.30** ▶ 13 x mi ab 12.01. 9.15 - 10.45 Uhr

**D1.2.31** ▶ Elisabeth Geisel 10.45 - 12.15 Uhr

Erzieherin,  
GfG®-Familienbegleiterin **84,50 € ◀**  
(2. Kind 18,00 €)

**D1.2.32** ▶ 9 x mi ab 04.05. 9.15 - 10.45 Uhr

**D1.2.33** ▶ Elisabeth Geisel 10.45 - 12.12 Uhr

Erzieherin,  
GfG®-Familienbegleiterin **58,50 € ◀**  
(2. Kind 18,00 €)

## 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.

Carola Bode, Physiotherapeutin

Karin Borges, Dipl.-Sozialarbeiterin

Silke Gellert, Erzieherin

Nicola Kloth, Ergotherapeutin

Maren Köhler, Lehrerin

Christiane Lahme, Lehrerin

Carry Oppermann, Erzieherin, Heilpädagogin

Susanne Schlepper-Rieth, Erzieherin und Masseurin

## Spiel- und Kontaktgruppen

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

### Termine

### 1. Trimester

D1.3.01	13 x inkl. 1 Elternabend	mo	ab 10.01.	09.00 - 10.30 Uhr
D1.3.02				10.30 - 12.00 Uhr
D1.3.03				15.00 - 16.30 Uhr
D1.3.04				16.30 - 18.00 Uhr
				<b>65,00 € ◀</b>
				(2. Kind 15,00 €)
D1.3.05	13 x inkl. 1 Elternabend	di	ab 11.01.	09.00 - 10.30 Uhr
D1.3.06				10.30 - 12.00 Uhr
D1.3.07				15.00 - 16.30 Uhr
D1.3.08				16.30 - 18.00 Uhr
				<b>65,00 € ◀</b>
				(2. Kind 15,00 €)
D1.3.09	14 x inkl. 1 Elternabend	mi	ab 12.01.	09.00 - 10.30 Uhr
D1.3.10				10.30 - 12.00 Uhr
D1.3.11				15.00 - 16.30 Uhr
D1.3.12				16.30 - 18.00 Uhr
				<b>70,00 € ◀</b>
				(2. Kind 15,00 €)
D1.3.13	14 x inkl. 1 Elternabend	do	ab 13.01.	09.00 - 10.30 Uhr
D1.3.14				10.30 - 12.00 Uhr
D1.3.15				15.00 - 16.30 Uhr
D1.3.16				16.30 - 18.00 Uhr
				<b>70,00 € ◀</b>
				(2. Kind 15,00 €)

## Spiel- und Kontaktgruppen

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

### Termine

### 2. Trimester

D1.3.17	9 x inkl. 1 Elternabend	mo	ab 02.05.	09.00 - 10.30 Uhr
D1.3.18				10.30 - 12.00 Uhr
D1.3.19				15.00 - 16.30 Uhr
D1.3.20				16.30 - 18.00 Uhr
				<b>45,00 € ◀</b>
				(2. Kind 15,00 €)
D1.3.21	9 x inkl. 1 Elternabend	di	ab 03.05.	09.00 - 10.30 Uhr
D1.3.22				10.30 - 12.00 Uhr
D1.3.23				15.00 - 16.30 Uhr
D1.3.24				16.30 - 18.00 Uhr
				<b>45,00 € ◀</b>
				(2. Kind 15,00 €)
D1.3.25	10 x inkl. 1 Elternabend	mi	ab 04.05.	09.00 - 10.30 Uhr
D1.3.26				10.30 - 12.00 Uhr
D1.3.27				

D1.3.28

15.00 - 16.30 Uhr

16.30 - 18.00 Uhr

**50,00 € ◀**

(2. Kind 15,00 €)

D1.3.29 9 x inkl. 1 Elternabend

do ab 05.05.

09.00 - 10.30 Uhr

D1.3.30

10.30 - 12.00 Uhr

D1.3.31

15.00 - 16.30 Uhr

D1.3.32

16.30 - 18.00 Uhr

**45,00 € ◀**

(2. Kind 15,00 €)

## **Spiel- und Kontaktgruppe in Adelebsen**

Mehrgenerationenhaus, Kirchweg 8

**1- bis 3-jährige Kinder mit einem Elternteil**

D1.3.33 14 x inkl. 1 Elternabend

fr ab 14.01.

10.00 - 11.30 Uhr

Gesa Steinig

**70,00 € ◀**

Kinderkrankenschwester,  
qualifizierte Tagesmutter

(2. Kind 15,00 €)

D1.3.34 8 x inkl. 1 Elternabend

fr ab 06.05.

10.00 - 11.30 Uhr

Gesa Steinig

**40,00 € ◀**

Kinderkrankenschwester,  
qualifizierte Tagesmutter

(2. Kind 15,00 €)

**Anmeldung: Gesa Steinig, Tel. 05506 7945**

## **Musikgarten**

Für Babys und Kleinkinder

ab 12 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.

## Musikgarten-Termine

D1.4.01	12 x	di	ab 11.01.	15.00 - 15.45 Uhr
D1.4.02	Carry Oppermann Erzieherin, Heilpädagogin, Lizenzierte Musikgarten-Kursleiterin			15.45 - 16.30 Uhr <b>60,00 €</b> ◀ (2. Kind 9,00 €)
D1.4.03	8 x	di	ab 03.05.	15.00 - 15.45 Uhr
D1.4.04	Carry Oppermann Erzieherin, Heilpädagogin, Lizenzierte Musikgarten-Kursleiterin			15.45 - 16.30 Uhr <b>40,00 €</b> ◀ (2. Kind 9,00 €)
D1.4.05	13 x	fr	ab 14.01.	09.15 - 10.00 Uhr
D1.4.06	Antje Jenneckens Lizenzierte Musikgarten-Kursleiterin			10.00 - 10.45 Uhr <b>65,00 €</b> ◀ (2. Kind 9,00 €)
D1.4.07	8 x	fr	ab 06.05.	09.15 - 10.00 Uhr
D1.4.08	Antje Jenneckens Lizenzierte Musikgarten-Kursleiterin			10.00 - 10.45 Uhr <b>40,00 €</b> ◀ (2. Kind 9,00 €)

## 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

D1.5.01	Jasmin Kaatz Polizeioberkommissarin	mi	19.01.	15.00 - 16.00 Uhr <b>kostenlos</b> ◀ <b>Anmeldungen unter 0551 4886980</b>
---------	--	----	--------	--

### 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

- |         |                      |           |                   |
|---------|----------------------|-----------|-------------------|
| D1.5.02 | Wolfgang Schmalstieg | mi 09.02. | 15.15 - 16.15 Uhr |
| D1.5.03 | Brandamtmann         | mi 25.05. | 15.15 - 16.15 Uhr |

**kostenlos** ◀

**Anmeldungen unter 0551 4886980**

## In der Kirche:

Für Kinder ab 5 Jahren

Es gibt viele verschiedene Kirchen in und um Göttingen. Heute wollen wir die Klosterkirche in Nikolausberg besuchen. Vom heiligen Nikolaus hat sicher schon jedes Kind gehört. Hier in der Kirche könnt ihr eine Skulptur von ihm sehen. Löwen befinden sich auch in der Kirche und Drachen und Hasen, sogar ein Fuchs. In der Kirche waren einmal Schätze versteckt, wir zeigen euch, wo. Es gibt viel zu entdecken, sogar ein Geheimzimmer. Lasst euch überraschen!

Treffpunkt: Haupteingang der Kirche, Augustiner Str. 17

- |         |                          |           |                   |
|---------|--------------------------|-----------|-------------------|
| D1.5.04 | Gert Liebenehm<br>Pastor | mi 23.03. | 16.00 - 17.00 Uhr |
|---------|--------------------------|-----------|-------------------|

**kostenlos** ◀

**Anmeldungen unter 0551 4886980**

## Auf dem Betriebshof

Für Eltern und Kinder ab 5 Jahren

Heute besichtigen wir ein großes Unternehmen:

Die GÖVB – Göttinger Verkehrsbetriebe. Natürlich gehören eine Menge Busse zum Betrieb – große und kleine. Und ihr werdet staunen, was noch alles dazu gehört.

Wenn ihr euch traut, dürft ihr selbst einmal einen Bus lenken. Hättet ihr Lust dazu?

Treffpunkt: auf dem Betriebshof, Gustav-Bielefeld-Str. 1

- |         |                                    |           |                   |
|---------|------------------------------------|-----------|-------------------|
| D1.5.05 | Manfred Mölder<br>Leiter Marketing | di 05.04. | 14.00 - 15.30 Uhr |
|---------|------------------------------------|-----------|-------------------|

**kostenlos** ◀

**Anmeldungen unter 0551 4886980**

## In der Historischen Spinnerei Gartetal e.V.:

„Du spinnst!“ Das hast du sicher schon mal gehört oder selbst gesagt. Aber weißt du auch, woher der Ausspruch stammt? In der Historischen Spinnerei werden wir einmal den Weg nachvollziehen, den die Wolle macht: von der Streichelwiese mit Schafen über die Verarbeitung der Schur, dem Spinnen der Fäden bis hin zum Stoff, Pullover oder anderen schönen Dingen aus Wolle.

Treffpunkt: Eingang der Historischen Spinnerei in Klein Lengden, Steinsmühle 3

- |         |                                  |           |                   |
|---------|----------------------------------|-----------|-------------------|
| D1.5.06 | Claudia Herbst<br>Volkskundlerin | mi 11.05. | 15.00 - 16.30 Uhr |
|---------|----------------------------------|-----------|-------------------|

**kostenlos** ◀

## Bei den Göttinger Entsorgungsbetrieben

Für Kinder von 6 - 12 Jahren

Wir zeigen euch den Betriebshof der Stadtreinigung Göttingen mit der großen Fahrzeugflotte und laden herzlich zu einem Rundgang über unseren Recyclinghof ein. Hier werden rund 30 verschiedene Abfallarten, vorrangig zur Verwertung, aber auch zur Beseitigung, angenommen. Vieles, was achtlos weggeworfen oder für die Verwertung aussortiert wird, könnte eigentlich noch weiter benutzt werden.

Kommt und lasst uns gemeinsam gucken, stöbern und staunen! Damit die Gruppe nicht zu groß wird, sind nur wenige Eltern zugelassen.

Treffpunkt: Göttinger Entsorgungsbetriebe  
Rudolf-Wissell-Str. 5

**D1.5.07** Maja Heindorf di 21.06. 15.00 - 16.30 Uhr  
Abfallwirtschaftsberaterin **kostenlos** ◀  
und Öffentlichkeitsarbeiterin

## Familientrommeln: Sing and groove

Für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren

Bewegende Kanons singen, pulsierende Rhythmen trommeln – Familientrommeln ist ein belebendes und nachklingendes Gemeinschaftserlebnis!

Anfänger und Fortgeschrittene, Kinder und Erwachsene: Alle können mitsingen und mittrommeln. In lockerer Atmosphäre kommt man in Kontakt, hat gemeinsam Spaß und trainiert spielerisch Stimme und Rhythmusgefühl. Trommeln sind vorhanden – können aber auch gern mitgebracht werden.

**D1.4.09** Renate Ludewig sa 26.03. 15.00 - 17.00 Uhr  
Grundschullehrerin pro Erwachsener **17,00 €** ◀  
pro Kind **8,00 €** ◀

## Kleidung für Puppe, Teddy und Co.

Nähworkshop für Eltern mit ihren Kindern

Auch Baby Björn trägt nicht gern von der Stange! In diesem Kurs kann nach einfachen Schnitten Puppenbekleidung genäht werden. Verschiedene Grundschnitte stehen zur Verfügung und können an die jeweilige Puppe angepasst werden.

Der Kurs ist für jeweils ein Elternteil mit seinem Kind ab 6 Jahren vorgesehen.

Auch Lieblingsteddys können hier eine tolle Sommergarderobe bekommen!

Bei Bedarf kann die eigene Nähmaschine mitgebracht werden! Eine Materialliste gibt es bei Anmeldung.

**D1.4.10** 2 x sa 21.05. 09.30 - 12.30 Uhr  
Simone Hübner und sa 28.05. **34,20 €** ◀  
Damenschneidermeisterin,  
Bekleidungstechnikerin

**D8.2.02** **Besonderes Papier aus eigener Herstellung**

## Familien-Wanderung mit Eseln

Für Eltern mit Kindern ab 5 Jahren

Der erwachsene Esel bekommt einen Gepäcksattel auf und wird Picknickdecken für eine schöne gemütliche Pause tragen. Das Eselkind läuft ohne Gepäck mit – und los geht's in die Feldmark in Geismar mit herrlich weitem Blick über die Landschaft. Die Wandernden können die Esel abwechselnd führen und sie so ein bisschen kennen lernen. Wohin richten sie ihre langen Ohren? Was gibt es dort wohl zu hören? Die Esel bringen meist eine ansteckend heitere Stimmung mit, die das Laufen für alle leicht macht. Für eine kleine Stärkung, wie Butterbrot und Getränk, sollte jede/r selbst sorgen.

Treffpunkt: Hofgarten von Helgard Greve, Göttingen/Geismar am Feldweg, der direkt in der Steinmetzkurve abgeht. Ortsbeschreibung unter: [www.helgard-greve.de](http://www.helgard-greve.de)

D1.4.11	Helgard Greve	sa	28.05.	12.00 - 15.00 Uhr
D1.4.12	Magisterpädagogin, Körpertherapeutin, langjährige Tierhalterin	di	21.06.	15.00 - 18.00 Uhr
				pro Familie <b>10,00 €</b> ◀

## 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 einen Pappkarton mit Namen  
Stefanie Christoph

D1.7.04	Töpferin	do	ab 13.01.	16.00 - 17.30 Uhr
D1.7.05	5 x	do	ab 24.02.	16.00 - 17.30 Uhr
		do	ab 05.05.	16.00 - 17.30 Uhr

**30,00 €** ◀

(Geschwisterpreis 20,00 €)  
+ Materialkosten 10,00 €

### Yoga für Kinder

von 4 – 6 Jahren

Kinder-Yoga verbindet Spiel und Bewegung und fördert die Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit der Kinder. Gerade auch kleinere Kinder finden über die Übungen zu mehr Ruhe und zu einem inneren Wohlgefühl. Die Übungen sind oft an die Tier- und Pflanzenwelt angelehnt und den Kindern fällt es leicht, eine Schlange, eine Katze oder einen Baum nachzuahmen. Sie sind mit viel Fantasie und Freude dabei.

Bitte eine Decke und Stoppersocken mitbringen.

D1.7.06	Susanne Fricke	10 x	fr	ab 14.01.	15.45 - 17.00 Uhr
					<b>40,00 €</b> ◀

Yogalehrerin BYV

(Geschwisterpreis 25,00 €)

**D1.7.07** Susanne Fricke 8 x fr ab 06.05. 15.45 - 17.00 Uhr  
Yogalehrerin BYV **32,00 € ◀**

(Geschwisterpreis 20,00 €)

## Yoga für Kinder

von 6 – 10 Jahren

Wir leben in einer hektischen, schnelllebigen Zeit, in der es auch Kindern immer schwerer fällt, sich auf Wesentliches zu konzentrieren, ruhig zu werden und ein positives Körpergefühl zu entwickeln. Yoga kann die Übenden dabei unterstützen, wieder mehr in die eigene Mitte zu kommen. Im Kinderyoga wird auf spielerische Art die ganzheitliche Entwicklung durch bewusste Körperhaltungen, Konzentration und Atmung unterstützt. Ein abwechslungsreiches, vielfältiges Übungsprogramm spricht bewegungsfreudige und auch ruhigere Kinder an.

In meinen Yogastunden gibt es Tanz und Bewegungsspiele zum Aufwärmen, Yogastellungen in phantasievolle Geschichten verpackt und einfache Atem- und Entspannungsübungen. Wir schließen die Stunde mit kindgerechter Meditation ab.

Bitte eine Decke und Stoppersocken mitbringen.

**D1.7.08** Susanne Fricke 10 x fr ab 14.01. 17.00 - 18.15 Uhr  
Yogalehrerin BYV **40,00 € ◀**

(Geschwisterpreis 25,00 €)

**D1.7.09** Susanne Fricke 8 x fr ab 06.05. 17.00 - 18.15 Uhr  
Yogalehrerin BYV **32,00 € ◀**

(Geschwisterpreis 20,00 €)

## Kinderatelier am Samstag

Für Kinder ab 6 Jahren

An diesen zwei Vormittagen gibt es ausgiebig Gelegenheit, sich mit Kunst und ihren vielen Möglichkeiten der kreativen Umsetzung zu beschäftigen. Da wird gemalt, gekleckst, gewischt, aufgeklebt und vieles mehr, solange bis eurer ganz persönliches Kunstwerk fertig ist!

Bitte Malkittel mitbringen!

**D1.7.10** 2 x sa 22.01. 11.00 - 13.00 Uhr  
Stefanie Selter und sa 19.03. **14,00 € ◀**

Kulturpädagogin

(Geschwisterpreis 10,00 €)

+ ca. 2,00 € Materialkosten

## Handwerkszeug für Kinder

Sozialtraining für Kinder

im Alter von 5 – 8 Jahren

Sowohl als Ergänzung zum Elterntaining „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.

**D1.7.11** Carry Oppermann mo ab 07.02. 15.00 - 16.30 Uhr  
Erzieherin, Heilpädagogin **60,00 € ◀**  
Maren Köhler (Geschwisterpreis 30,00 €)  
Lehrerin  
9 x

**Hinweis:**

- D1.1.03** • Ein entsprechender Elternkurs ist weiter oben beschrieben.
- vgl. auch: [www.handwerkszeug-eltern-kinder.de](http://www.handwerkszeug-eltern-kinder.de)

**D1.7.02** **Babysitter werden fitter**

## **Zur Ruhe kommen: Entspannungs- und Beruhigungsspiele**

Für Kinder von 5 – 8 Jahren

Beruhigungs- und Entspannungsmethoden für Kinder müssen an der (Er-)Lebenswelt der Kinder orientiert sein, sie mitnehmen und in den Bann ziehen. Das kann mit Sing- und Fingerspielen, mit Lausch- und Tastübungen, Bilderbuchkino, einfachen Yoga-Übungen, Traumreisen oder Massagegeschichten geschehen. Aber auch mit dem Schwungtuch, mit Klangschalen oder Fingerpuppen können Übergänge von Aktiv- zu Ruhephasen unterstützt werden.

Dieses Angebot für Kinder ist als praktische Fortsetzung des Seminars für Eltern (vgl. S. 32) vorgesehen – kann allerdings auch unabhängig davon gebucht werden.

**D1.7.12** Karen Märtens fr 11.02. 15.30 - 17.30 Uhr  
Dipl.-Psychologin **8,00 € ◀**  
(Geschwisterpreis 6,00 €)

## **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.

Mit den Lola-Büchern, der Verfilmung und kreativen Aktionen wollen wir an diesem Nachmittag zu ganz großen Lola-Fans werden.

**D4.2.01** Karin Steinfeld-Bartelt sa 12.02. 15.30 - 17.00 Uhr

Dipl.-Sozialpädagogin

**6,00 € ◀**

(Geschwisterpreis 4,00 €)

Gabriele Güterbock-Rottkord  
Buchhändlerin

## Die Hasen sind los!

Für Jungen und Mädchen ab 6 Jahren

Endlich ist der Frühling da, das Osterfest steht kurz vor der Tür: Welches Tier ist in dieser Zeit eindeutig am beliebtesten? Na ganz klar: der Hase. Egal ob er als niedliches, langohriges Kuscheltier daherkommt, ob er Eier anmalt oder versteckt, ob er mit Fuchs und Wolf kämpfen muss, ob er Mamas Liebling ist oder im Zirkus auftritt ... Hasen bevölkern in vielfältiger Weise unsere Bilderbücher. Um diese Hasen soll es in unserer vorösterlichen „Häsenschule“ gehen. Wir werden sie alle kennen lernen, vorlesen, basteln und viel Spaß miteinander haben.

**D4.2.02**

Karin Steinfeld-Bartelt  
Dipl.-Sozialpädagogin

sa 09.04.

15.30 - 17.00 Uhr

**6,00 € ◀**

(Geschwisterpreis 4,00 €)

Gabriele Güterbock-Rottkord  
Buchhändlerin

## 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 drei Samstagen jeweils ein Stück der Wunder unserer Welt mit vielen Experimenten und Basteleien erkunden und verstehen.

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 € ◀**

(Geschwisterpreis 8,00 €)

## Wetter und Klima

„Heute kann es regnen, stürmen oder schnei'n ...“. Das Wetter ist wechselhaft. Aber wie kann man das Wetter vorhersehen? Und was ist eigentlich der Klimawandel? Wir wollen uns spielerisch mit diesen Themen auseinandersetzen und u.a. eine Wetter(zapfen)station basteln.

**D1.7.13**

sa 26.02.

## Die Hörwerkstatt

Für Klang- und geräuschbegeisterte kleine Künstler ist dies genau der richtige Kurs. Wir experimentieren mit unterschiedlichen Materialien und werden eigene „Musik-

instrumente“ daraus herstellen. Es erwarten euch tanzende Reiskörner, vibrierende Papiertüten, heulende Becher, tönende Eimer und einige andere Klangkumpel. Außerdem sind wir gespannt, aus welchen Alltagsmaterialien man laute und leise Geräusche produzieren kann ...

D1.7.14

sa 09.04.

## Experimentier-Club

Für Kinder von 6 – 10 Jahren

### Rätsel & Tricks

Habt ihr heute schon ein Rätsel gelöst? Wenn nicht, dann wird es höchste Zeit! Das Lösen von Rätseln und das Ausprobieren von (Zauber-)Tricks macht nicht nur Spaß, sondern ist auch Denksport. Denn unsere kleinen, grauen Gehirnzellen werden dadurch angeregt und trainiert. So bringt ihr euer Denkkorgan in Topform.

D1.7.15

sa 28.05.

### Die Farbwerkstatt

Wie kann man mit einer Salatschleuder wunderschöne Muster entstehen lassen? Und ist Rotkohl wirklich rot? Was ist eigentlich eine Klecksgeschichte?

In diesem Kurs wollen wir mit ganz ungewöhnlichen Mitteln mit Farben experimentieren und dabei zu kleinen Künstlern werden.

D1.7.16

sa 18.06.

### Kleben, Klecksen, Kleistern – das Kinderatelier

Für Kinder ab 6 Jahren

Beim Malen, Zeichnen, Kleben und Drucken werden bei uns die Farben und Formen lebendig. In diesem Kurs geht es vor allem um das Kennenlernen und Experimentieren von und mit unterschiedlichen Materialien und Techniken – ganz wie die großen Künstler! Ab und zu gucken wir uns nämlich auch Beispiele aus dem großen Fundus der Kunstgeschichte an. Bei alledem geht es vor allem um die Freude an diesem kreativen Tun und um die Förderung eurer eigenen Ausdrucksmöglichkeiten.

Bitte Malkittel mitbringen!

D1.7.17 6 x

mi 23.02.

16.00 - 17.30 Uhr

D1.7.18 6 x

mi 11.05.

16.00 - 17.30 Uhr

Stefanie Selter

**31,50 € ◀**

Kulturpädagogin

(Geschwisterpreis 20,00 €)

+ ca. 6,00 € Materialkosten

### Expedition ins Heu ...

Für Kinder ab 4 Jahren

Herzlich willkommen auf dem Biobauernhof „Käsehof Landolfshausen“! Habt ihr Lust einmal einen Bauernhof zu



besichtigen, den Stallgeruch zu schnuppern, Schaf- und Ziegenlämmer zu streicheln und euch im Heu zu wälzen? Riechen, schmecken, anfassen und lernen stellen hier eine Einheit dar – und machen richtig Spaß!

Bringt bitte warme Anziehsachen mit, die ggf. auch dreckig werden dürfen, warme Stiefel für den Stall und saubere Schuhe für den Heimweg.

Für ein kleines Picknick im Heu solltet ihr etwas zum Essen und Trinken mitbringen (was allerdings keinen Müll produziert).

Treffpunkt: Oberdorf 24, 37136 Landolfshausen

**D1.7.19** Kathrin Voll mi 02.03. 15.00 - 17.30 Uhr  
Agraringenieurin, Landwirtin **7,00 €** ◀

## Emil und die Detektive

Kinder – Kino – kreativ

Für Kinder von 6 – 12 Jahren

An diesem Tag werden wir uns zusammen mit Emil auf die Suche nach dem Dieb begeben. Gestärkt mit selbstgemachtem Popcorn und einem eigenen erstellten Daumenkino geht es anschließend zum Lumière. Die Führung im Programmkino Lumière bildet den Abschluss der Aktion, bei der wir uns vor allem zeigen lassen, wie ein Film überhaupt auf die Leinwand kommt und was dafür alles notwendig ist. Auf geht's – Film ab und „Bitte schön!“.

Emil Tischbein ist ein zwölfjähriger Junge, der während einer Reise von seiner Heimatstadt Neustadt zu Berliner Verwandten in der Eisenbahn bestohlen wird. Emil verfolgt den Dieb, der sich selbst als Herr Grundeis vorgestellt hatte, vom Bahnhof Zoo über Wilmersdorf zum Nollendorfplatz, um das gestohlene Geld zurückzubekommen, das für seine Großmutter bestimmt waren. Dabei kommen ihm andere Kinder und seine Cousine Pony Hütchen zu Hilfe. Gemeinsam stellen sie schließlich den Dieb und Emil erhält eine Belohnung, da Grundeis auch ein gesuchter Bankräuber war.

Mitbringen: Lunchpaket

Nach der Veranstaltung bitte die Kinder um 15.00 Uhr direkt am Lumière abholen!

**D4.2.03** Julia Jeitner sa 19.03. 10.00 - 15.00 Uhr  
Erzieherin, Heilpädagogin **17,50 €** ◀  
(Geschwisterpreis 9,00 €)

## Infoabend zur Arbeit mit der EDU-Maus

An diesem Abend werden kurz das Konzept der Vorschularbeit mit der EDU-Maus vorgestellt und offene Fragen zu dem angebotenen Kurs „Fit für die Schule mit der EDU-Maus“ beantwortet.

**D1.1.46** Gundula Scheibe mo 04.04. 20.00 - 21.00 Uhr

## Fit für die Schule mit der EDU-Maus

Ein Kurs für Vorschulkinder

Bewegung bildet die Basis für das schulische Lernen, wo Bewegung und Gehirnentwicklung eng miteinander verzahnt sind.

Bewegungsmangel schafft Entwicklungsverzögerungen, die später nur sehr langsam wieder aufgebaut werden können und oft zu Schulproblemen (Teilleistungsstörungen und Konzentrationsproblemen) führen können.

Mit Hilfe der Kinesiologie (Lehre von der Bewegung) und der BRAIN-GYM®-Übungen ist es möglich Kinder in ihrer Entwicklung zu unterstützen. Dabei werden keine speziellen Fertigkeiten trainiert, sondern das Kind wird in seiner Gesamtheit betrachtet und gefördert.

In diesem Kurs ist die EDU-Maus mit dabei und wird die Kinder mit viel Spaß spielerisch an die Übungen heranzuführen, ihnen Geschichten erzählen, mit ihnen malen und singen. Dabei wird die Konzentration, die gesamte Körperkoordination und das Muskelsystem gefördert, Stress bei emotionalen Problemen abgebaut, die Wahrnehmung geschult, das Sehen und Hören sowie die Voraussetzungen für das Schreiben unterstützt.

**D1.7.20** ▶ Gundula Scheibe di ab 03.05. 15.00 - 16.00 Uhr

Dipl.-Sozialpädagogin,  
Begleitende Kinesiologin (DGAK)

6 x

**26,00 €** ◀

(Geschwisterpreis 16,00 €)

## Die wilden Fußballkerle

Für Kinder von 6 – 10 Jahren

Die wilden Kerle sind eine Gruppe von fußballspielenden Jungen. Nachdem sie ihren Bolzplatz an den dicken Michi mit seiner Gruppe der „Unbesiegbaren Sieger“ verloren haben, müssen die Jungs ein Team werden, um den Platz wieder zurückzubekommen.

An diesem Tag dreht sich alles ums Thema Fußball, die Abenteuer der „wilden Fußballkerle“ und als Highlight bauen wir uns einen eigenen Tischkicker.

**D1.7.21** ▶ Julia Jeitner sa 07.05. 10.00 - 15.00 Uhr

Erzieherin,  
Heilpädagogin

**17,50 €** ◀

+ Materialkosten

(Geschwisterpreis 12,00 €)

## Auf die Rollen, fertig – los!

Inline-Skate-Kurs für Kinder ab 6 Jahren

Inline-Skating ist schon fast ein Volkssport geworden, immer wieder sieht man die flotten Flitzer kurvig durch die Gegend rollen.

In diesem Kurs können Kinder mit viel Spaß einen sicheren Start in das Inline-Skaten bekommen, bzw. vorhandene Fähigkeiten weiter verbessern. Spielerisch geübt

werden das Rollen, sichere Stehen, Vorwärtslaufen, Fallen, Aufstehen und Bremsen.

Der Kurs ist für Kinder mit und ohne Vorerfahrung geeignet, allerdings sollten erste Trageerfahrungen mit den Rollen an den Füßen vorhanden sein!

Mitbringen: Inliner, Schutzausrüstung inkl. Helm, Lunchpaket

Treffpunkt: Bei den Skaterrampen/Spielplatz hinter der IGS-Turnhalle Geismar I

**D1.7.22** 3 x sa ab 14.05. 09.30 - 11.30 Uhr  
Ulrich von Pietrowski **25,00 €** ◀  
Übungsleiter Breitensport (Geschwisterpreis 15,00 €)

## **Spiele-Nachmittag zusammen mit Pferden und Eseln**

Für Kinder von 7 – 12 Jahren

Pferde und Esel sind sehr am freundlichen Kontakt mit Menschenkindern interessiert – wenn man denn selbst freundlich und aufmerksam ist.

An diesem Nachmittag können Kinder Wesentliches über den Umgang mit diesen Tieren lernen und spielerisch kleine Aufgaben im Kontakt mit ihnen lösen. Aber: Erwartet bitte weder Ponyreiten noch Streichelzoo! Hier geht es um Verständigung und Begegnung unter gleichberechtigten Wesen.

Treffpunkt: Hofgarten von Helgard Greve, Göttingen/Geismar am Feldweg, der direkt in der Steinmetzkurve abgeht. Ortsbeschreibung unter: [www.helgard-greve.de](http://www.helgard-greve.de)

**D1.7.23** Helgard Greve mi 18.05. 16.00 - 18.00 Uhr  
Magisterpädagogin, **7,00 €** ◀  
Körpertherapeutin,  
langjährige Tierhalterin

## **ferienhits für kids**

**Auch bei Einzelveranstaltungen bitten wir um Ihre Anmeldung!**

### **Geocaching**

Für Kinder von 9 – 12 Jahren

Geocaching ist eine moderne Form einer Schatzsuche bzw. Schnitzeljagd. Ausgestattet mit einem Global Positioning System (GPS)-Empfänger und den Koordinaten eines „Schatzes“ aus dem Internet kann man die Schätze finden, die jemand anderes an ungewöhnlichen Orten versteckt hat.

In diesem Kurs wollen wir uns auf diese Schatzsuche nach den Caches („Schätze“/mit Kleinigkeiten gefüllte Plastik- oder Filmdosen) in Göttingen begeben. Darüber hinaus gibt es viele Informationen rund um dieses aufregende und lustige Hobby und wir werden einen eigenen Cache „bauen“, verstecken und die Daten im Internet anderen Geocachern zugänglich machen.

Bitte wetterfeste Kleidung und ein kleines Lunchpaket mitbringen.

D3.1.01 3 x

mo - mi ab 18.04. 14.00 - 17.00 Uhr

D3.1.02 Hendrikje Bremer  
Dipl.-Pädagogin,  
Naturpädagogin

mo - mi ab 11.07. 15.00 - 18.00 Uhr

jeweils **25,00 €** ◀

inkl. Materialkosten  
(Geschwisterpreis 15,00 €)

## Meine eigene Osterkerze

Für Kinder von 6 – 10 Jahren

Die Osterkerze hat Ostern eine ganz bestimmte Bedeutung: Sie ist diejenige, die Licht in die dunkle Kirche am Ostersonntag bringt. Zu welchen besonderen Anlässen sie sonst noch im Kirchenjahr angezündet wird und was die Symbole einer traditionellen Osterkerze eigentlich bedeuten, werdet ihr in diesem Kurs erfahren.

Aus Wachsplatten könnt ihr eure eigene Osterkerze gestalten, mit den typischen religiösen Symbolen oder ganz fantasievoll nach eigenen Ideen.

D3.1.03 Julia Jeitner

di 19.04.

09.00 - 11.30 Uhr

Erzieherin,  
Heilpädagogin

**12,00 €** ◀

inkl. Materialkosten  
(Geschwisterpreis 8,00 €)

## Auf zur Duckomenta ...

Für junge Entenfrende ab 9 Jahren

In Hildesheim wird im Roemer-Pelizaeus-Museum ein außergewöhnlicher Streifzug durch 5000 Jahre Kulturgeschichte gezeigt. Was man bisher nicht wusste: Die berühmten Enten und Comic-Helden Donald Duck, Tick, Trick & Track und sogar Onkel Dagobert waren von Anfang an dabei und haben den Lauf der Geschichte stärker beeinflusst als angenommen. Wir begegnen ihnen auf Bildern von Leonardo da Vinci, auf dem Mond und wer weiß noch wo.

Wir wollen bei diesem Ausflug mit Hilfe eines spannenden Suchspiels die Räume und die Ausstellung des Museums erkunden – mal sehen, wer wo quakt ...

Am Mittwoch wollen wir dann selbst kreativ werden und unsere „Enteneindrücke“ als Kunstwerk verewigen.

D3.1.04 2 x

di 19.04.

09.00 - 16.00 Uhr

Stefanie Selter  
Kulturpädagogin

mi 20.04.

10.00 - 12.00 Uhr

Elke Drebing  
Dipl.-Sozialpädagogin

**30,00 €** ◀

(Geschwisterpreis 20,00 €)  
inkl. Bahnfahrt und Eintritt  
+ ca. 2,00 € Materialkosten

## In der Osterwerkstatt

Eine lustige Eierei für Kinder von 6 – 10 Jahren

An diesem Vormittag dreht sich alles um das Ei: Wir wollen Eier ausblasen und sie sowie Plastikeier mit den verschiedensten Basteltechniken in kleine Kunstwerke verwandeln. Von wegen nur färben! Bei uns wird geklebt, gekleckst, gewachst, gewickelt, gemalt und noch vieles mehr!

Die Ostereier finden dann Platz in einem selbst gebastelten Osternest.

**D3.1.05** Hendrikje Bremer do 21.04. 09.00 - 12.00 Uhr  
Dipl.-Pädagogin, **12,00 € ◀**  
Naturpädagogin (Geschwisterpreis 8,00 €)  
inkl. Materialkosten

## Robin Hood & Co.

Waldtage für Kinder von 8 – 12 Jahren

In diesen drei Tagen wollen den Wald erkunden: Wir bauen dort Pfeil und Bogen und lernen, wie man damit umgeht. Wir wollen Tierspuren suchen und zusammen rätseln, wer sie hinterlassen hat. Mit Gips versuchen wir dann Trittsiegel herzustellen und können so die Tierabdrücke mit nach Hause nehmen. Am letzten Tag treffen wir uns erst später und werden einen Dämmerungsansitz machen. Mit etwas Glück können wir die Tiere dann bei Anbruch des Abends beobachten.

Der Treffpunkt wird kurz vorher bekannt gegeben.

Bitte wetterfeste Kleidung, einen kleinen Imbiss und - falls vorhanden - ein Taschenmesser mit feststellbarer, (aber nicht stehender) Klinge und möglichst abgerundeter Spitze mitbringen.

**D3.1.06** 3 x di 26.04. 14.00 - 17.00 Uhr  
Hendrikje Bremer mi 27.04. 14.00 - 17.00 Uhr  
Dipl.-Pädagogin, do 28.04. 18.00 - 21.00 Uhr  
Naturpädagogin **30,00 € ◀**  
inkl. Materialkosten  
(Geschwisterpreis 15,00 €)

## Afrika ist ganz schön nah

Kochen und mehr – für Kinder von 10 – 12 Jahren

Wir reisen an drei Tagen gedanklich nach Afrika. Ich erzähle euch eine Menge Geschichten aus dem Land und ihr erfahrt, wie die Kinder in Tansania leben. Wir basteln Spielzeug aus Müll, so wie viele afrikanische Kinder auch. Wir verschönern uns mit Stoffen aus Tansania und tauchen so in eine andere Welt ein.

Beim letzten Termin bereiten wir Essen mit Kochbananen und Kokosnüssen zu und gestalten eine landestypische Mahlzeit. Ab 12.00 Uhr sind dann auch eure Eltern eingeladen, mit uns gemeinsam die Köstlichkeiten zu probieren. Wer will, darf dann die Leckereien auch mit den Fingern essen, wie es im Land üblich ist.

**D3.1.07** mi 27.04. 10.00 - 12.30 Uhr  
do 28.04. 10.00 - 12.30 Uhr  
und fr 29.04. 10.00 - 13.00 Uhr  
3 x inkl. Lebensmittelkosten u. Mahlzeit für ein Elternteil **30,00 € ◀**  
(Geschwisterpreis 16,00 €)

**D3.1.08** mo 15.08. 10.00 - 12.30 Uhr  
di 16.08. 10.00 - 12.30 Uhr  
und mi 17.08. 10.00 - 13.00 Uhr  
3 x inkl. Lebensmittelkosten u. Mahlzeit für ein Elternteil **30,00 € ◀**  
(Geschwisterpreis 16,00 €)

Sigrid Pessel  
Dipl.-Ing. Landschaftsplanung,  
ehemalige Entwicklungshelferin für den Deutschen Entwick-  
lungsdienst (DED) in Sansibar/Tansania  
In Kooperation mit „Bildung trifft Entwicklung – Regionale  
Bildungsstelle Nord“

## Querfeldein

Kompasswanderung für Kinder von 9 – 12 Jahren  
Ausgestattet mit topographischer Karte und Kompass  
können Sie in diesem Kurs lernen, wie diese beiden Orien-  
tierungshilfen funktionieren und man sich damit im Wald  
und Gelände zurecht findet. Es wird querfeldein gehen.  
Auch anhand natürlicher Gegebenheiten werden wir die  
Himmelsrichtungen bestimmen und so unser Ziel finden!  
Der Treffpunkt wird noch bekannt gegeben.  
Bitte wetterfeste Kleidung, einen kleinen Imbiss und -  
falls vorhanden - einen eigenen Kompass mitbringen.

**D3.1.09** Hendrikje Bremer di 14.06. 09.00 - 12.00 Uhr  
Dipl.-Pädagogin, **12,00 €** ◀  
Naturpädagogin (Geschwisterpreis 8,00 €)

## Erste-Hilfe-Kurs für Kinder

Für Kinder von 6 – 10 Jahren  
In dem Kurs „Kinder als Ersthelfer“ haben Kinder nicht nur  
viel Spaß beim Lernen, sondern bauen gleichzeitig auch  
Berührungängste zum Rettungsdienst und Krankenhaus  
ab.

Kinder lernen Maßnahmen wie z.B. die stabile Seitenlage  
meist viel schneller als Erwachsene und führen die Übun-  
gen auch ganz ohne Berührungängste durch.

Kindgerecht lernen die Kinder gemeinsam:

- das Absetzen eines Notrufs,
- das richtige Verhalten an einem Notfallort,
- die Einweisung von Rettungspersonal am Unfall-  
ort,
- die stabile Seitenlage,
- den Umgang mit Pflastern,
- das Anlegen eines Verbandes.

Als besonderes Ereignis besichtigen die Kinder einen  
Notfallkoffer und dürfen ungefährliche Gegenstände wie  
z.B. ein Stethoskop ausprobieren. Die Notfallversorgung  
eines Kindes wird erklärt und simuliert.

Zum Kursabschluss erhält jedes Kind eine Urkunde.

**D3.1.10** Oliver-Christoph Blake do 07.07. 15.00 - 18.00 Uhr  
Lehrrettungsassistent **8,00 €** ◀  
(Geschwisterpreis 6,00 €)

## Wasser, Wellen und Strömung

Für kleine Wasserforscher von 7 – 10 Jahren  
In diesem Kurs werden wir Interessantes und Spannendes  
im und am Wasser entdecken. Was schwimmt und kriecht  
denn da bloß? Mit Keschern und Becherlupen ausgerüstet  
kannst du kleine Wassertiere in fließendem und stehen-  
dem Wasser gut beobachten. Wir lernen die Wasserquali-

tät zu bestimmen und was diese überhaupt bedeutet. Auch anderen biologischen und geographischen Dingen und Gegebenheiten werden wir auf den Grund gehen, sie bestimmen und vergleichen. Spiele und kreatives Bauen für unsere Untersuchungen werden die Zeit wie im Flug vergehen lassen ...

Bitte wetterfeste Kleidung und einen kleinen Imbiss mitbringen.

**D3.1.11** ▶ 2 x

do-fr ab 07.07. 09.30 - 12.30 Uhr

Hendrikje Bremer  
Dipl.-Pädagogin,  
Naturpädagogin

**20,00 € ◀**

inkl. Materialkosten  
(Geschwisterpreis 12,00 €)

## Feuer und Flamme

Ein feuriger Kurs für Kinder von 7 – 10 Jahren

In diesem Kurs werden wir Feuerholz sammeln, verschiedene Möglichkeiten des Feuermachens selbst ausprobieren und Regeln kennen lernen, wie man mit Feuer und Feuerplätzen umgeht. Am Ende werden wir eine Kleinigkeit mit und im Feuer kochen oder backen.

Der Treffpunkt wird noch bekannt gegeben. Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen.

**D3.1.12** ▶ Hendrikje Bremer

do

14.07.

09.30 - 12.30 Uhr

Dipl.-Pädagogin,  
Naturpädagogin

**14,00 € ◀**

inkl. Materialkosten  
(Geschwisterpreis 8,00 €)

## Töpfern in den Sommerferien

Für Kinder von 6 – 12 Jahren

In dieser Woche können Kinder an drei 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 einen Pappkarton mit Namen

**D3.1.13** ▶ Stefanie Christoph

mi - fr

ab 10.08.

10.00 - 12.00 Uhr

Töpferin

3 x

**21,00 € ◀**

+ Materialkosten 6,00 €  
(Geschwisterpreis 14,00 €)  
(+ Materialkosten 6,00 €)

## fitness und wellness

**Auch bei Einzelveranstaltungen bitten wir um Ihre Anmeldung!**

### 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.

D6.1.01	Ulrike Hartje	11 x	mo ab 10.01.	09.15 - 10.15 Uhr
D6.1.02	Krankengymnastin	11 x	mo ab 10.01.	10.30 - 11.30 Uhr
D6.1.03		11 x	di ab 11.01.	16.30 - 17.30 Uhr
				<b>55,00 € ◀</b>

D6.1.04	Ulrike Hartje	7 x	mo ab 02.05.	09.15 - 10.15 Uhr
D6.1.05	Krankengymnastin	7 x	mo ab 02.05.	10.30 - 11.30 Uhr
D6.1.06		7 x	di ab 03.05.	16.30 - 17.30 Uhr
				<b>35,00 € ◀</b>

## 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 Bewegungen 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.*

D6.1.07	Anne Steuckardt Krankengymnastin	12 x	mo ab 10.01.	18.30 - 19.45 Uhr
				<b>75,00 € ◀</b>

D6.1.08	Anne Steuckardt Krankengymnastin	8 x	mo ab 02.05.	18.30 - 19.45 Uhr
				<b>50,00 € ◀</b>

D6.1.09	Ulrike Hartje Krankengymnastin	11 x	mi ab 12.01.	17.15 - 18.30 Uhr
				<b>68,75 € ◀</b>

D6.1.10	Ulrike Hartje Krankengymnastin	7 x	mi ab 04.05.	17.15 - 18.30 Uhr
				<b>43,75 € ◀</b>

## 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.

D6.1.11	Brigitte Sobiray-Hüther Yoga-Lehrerin BDY,		di ab 11.01.	08.45 - 09.45 Uhr
				<b>75,00 € ◀</b>



Feldenkrais-Lehrerin  
15 x

**Die 15 Termine erstrecken sich bis zu den Sommerferien. Genaue Absprachen werden im Kurs getroffen.**

## 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.

D6.1.12	Lore Schmidt	13 x	di	ab 11.01.	10.00 - 11.00 Uhr	
D6.1.13	Übungsleiterin	13 x	di	ab 11.01.	11.15 - 12.15 Uhr	<b>65,00 € ◀</b>

D6.1.14	Lore Schmidt	9 x	di	ab 03.05.	10.00 - 11.00 Uhr	
D6.1.15	Übungsleiterin	9 x	di	ab 03.05.	11.15 - 12.15 Uhr	<b>45,00 € ◀</b>

## 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.

D6.1.16	Elke Balleer Sportlehrerin	12 x	di	ab 11.01.	11.30 - 12.30 Uhr	<b>60,00 € ◀</b>
---------	-------------------------------	------	----	-----------	-------------------	------------------

D6.1.17	Elke Balleer Sportlehrerin	7 x	di	ab 03.05.	11.30 - 12.30 Uhr	<b>35,00 € ◀</b>
---------	-------------------------------	-----	----	-----------	-------------------	------------------

## Feldenkrais

Im Mittelpunkt der Methode stehen Bewegungsmuster, die den Lebensalltag eines Menschen prägen und die Möglichkeiten, diese angemessen zu variieren. Die Feldenkrais-Methode möchte den Menschen befähigen, über die Wahrnehmung von Bewegungsabläufen nachteilige Bewegungsmuster zu erkennen und diese zu lösen. Beschwerden werden so reduziert und alternative Bewegungsmuster gelernt.

**D6.1.18** Brigitte Sobiray-Hüther      di ab 11.01.      15.15 - 16.15 Uhr  
Yoga-Lehrerin BDY,      **30,00 € ◀**  
Feldenkrais-Lehrerin  
6 x

## Tai Chi und Qigong zum Kennenlernen

Chinesische Heilgymnastik und Kampfkunst haben ein umfangreiches Übungsgut entwickelt, in dessen Mittelpunkt Achtsamkeit, Zentrierung und Harmonisierung von Körper und Seele stehen. Die Beweglichkeit der Gelenke wird ebenso gefördert wie der muskuläre Aufbau und die innere Ruhe.

Wir beginnen mit kleineren Übungssequenzen, beispielsweise den „8 Brokaten“, der „Harmonie“ und den „5 Rädern“, deren Bewegungsfolge leicht zu lernen ist, die aber bereits alle Prinzipien der Bewegungsmeditation beinhalten.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und mit warmen Socken oder leichten Gymnastikschuhen.

**D6.1.19** Gisela Ruwe      5 x      di ab 11.01.      17.45 - 18.45 Uhr  
**D6.1.20** Lehrerin für Tai Chi      ab 03.05.      17.45 - 18.45 Uhr  
u. Körperarbeit,      **25,00 € ◀**  
Pflege-Lehrerin

## Tai Chi und Qigong für Fortgeschrittene

Wer nach dem „Kennenlernen“ Lust zum Weitermachen hat, findet in diesen Gruppen Erweiterungsmöglichkeiten. Wir erhalten die bereits erarbeiteten Übungen (8 Brokate, 5 Räder und der Tageslauf der Krähe) und fügen komplexere hinzu. Die Pekingform soll gelernt werden. Als Pekingform bezeichnet man die 24 Folgen des Tai-Ji-Quan, die im Jahre 1956 vom Nationalsportkomitee der Volksrepublik China aus den verschiedenen Tai-Ji-Formen zusammengestellt wurden. Durch die Erfassung der elementaren Techniken und ihren klaren Strukturen erfreut sich die Pekingform gerade im Westen großer Beliebtheit. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und mit warmen Socken oder leichten Gymnastikschuhen.

**D6.1.21** Gisela Ruwe      10 x      di ab 11.01.      19.00 - 20.00 Uhr  
Lehrerin für Tai Chi      **50,00 € ◀**  
u. Körperarbeit,  
Pflege-Lehrerin

**D6.1.22** Gisela Ruwe      7 x      di ab 03.05.      19.00 - 20.00 Uhr

Lehrerin für Tai Chi  
u. Körperarbeit,  
Pflege-Lehrerin

**35,00 € ◀**

## 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.

**D6.1.23** ▶ Ulrike Hartje 11 x mi ab 12.01. 09.00 - 10.00 Uhr  
Krankengymnastin **55,00 € ◀**

**D6.1.24** ▶ Ulrike Hartje 7 x mi ab 04.05. 09.00 - 10.00 Uhr  
Krankengymnastin **35,00 € ◀**

## 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.

**D6.1.25** ▶ Ulrike Hartje 11 x mi ab 12.01. 10.15 - 11.15 Uhr  
Krankengymnastin **55,00 € ◀**

**D6.1.26** ▶ Ulrike Hartje 7 x mi ab 04.05. 10.15 - 11.15 Uhr  
Krankengymnastin **35,00 € ◀**

## 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.

**D6.1.27** ▶ Elke Balleer 12 x do ab 13.01. 09.30 - 10.45 Uhr  
Sportlehrerin **75,00 € ◀**

**D6.1.28** ▶ Elke Balleer 12 x do ab 13.01. 11.00 - 12.00 Uhr  
Sportlehrerin **60,00 € ◀**

**D6.1.29** ▶ Elke Balleer 7 x do ab 05.05. 09.30 - 10.45 Uhr  
Sportlehrerin **43,75 € ◀**

**D6.1.30** ▶ Elke Balleer 7 x do ab 05.05. 11.00 - 12.00 Uhr  
Sportlehrerin **35,00 € ◀**

## 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 Geselligkeit die gemeinsamen Stunden.

**D6.1.31** Carola Bode 13 x do ab 13.01. 16.00 - 17.00 Uhr

**D6.1.32** Physiotherapeutin 17.15 - 18.15 Uhr

**65,00 € ◀**

**D6.1.33** Carola Bode 7 x do ab 05.05. 16.00 - 17.00 Uhr

**D6.1.34** Physiotherapeutin 17.15 - 18.15 Uhr

**35,00 € ◀**

## 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

**D6.1.35** 7 x di ab 08.02. 17.00 - 18.30 Uhr

**D6.1.36** 7 x di ab 10.05. 17.00 - 18.30 Uhr

**52,50 € ◀**

## 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.

**D6.1.37** Ursula Eickemeier 9 x mo ab 17.01. 19.30 - 21.00 Uhr  
Yogatrainerin **67,50 € ◀**

**D6.1.38** Ursula Eickemeier 7 x mo ab 09.05. 19.30 - 21.00 Uhr  
Yogatrainerin **52,50 € ◀**

**Die Termine erstrecken sich bis zu den jeweiligen Ferien. Genaue Absprachen werden im Kurs getroffen.**

## **Auf die Rollen, fertig – los!**

Inline-Skate-Kurs für Erwachsene

Inline-Skating ist schon fast ein Volkssport geworden, immer wieder sieht man die flotten Flitzer kurvig durch die Gegend rollen.

In diesem Kurs können Sie mit viel Spaß einen sicheren Start in das Inline-Skaten bekommen, bzw. vorhandene Fähigkeiten weiter verbessern. Geübt werden das Rollen, sichere Stehen, Vorwärtslaufen, Fallen, Aufstehen und Bremsen.

Der Kurs ist für Erwachsene mit und ohne Vorerfahrung geeignet.

Mitbringen: Inliner, Schutzschutzausrüstung inkl. Helm

Treffpunkt: Bei den Skaterrampen/Spielplatz hinter der IGS-Turnhalle Geismar I

**D6.1.39** 3 x sa ab 14.05. 12.00 - 14.00 Uhr  
Ulrich von Pietrowski **35,00 € ◀**  
Übungsleiter Breitensport

## **kreativ-werkstatt**

### **Töpfern und Aufbaukeramik**

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Grundübungen und Anregungen zum schöpferischen Umgang mit Ton.

**D8.3.01** 8 x mo ab 10.01. 19.30 - 22.00 Uhr

**D8.3.02** Ursula Müller mi ab 12.01. **60,00 € ◀**  
Töpferin + Materialkosten

**D8.3.03** 6 x mo ab 02.05. 19.30 - 22.00 Uhr

**D8.3.04** Ursula Müller mi ab 04.05. **45,00 € ◀**  
Töpferin + Materialkosten

### **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 Farben, Techniken und Materialien experimentieren und uns auch vom Gegenständlichen lösen. Damit verschaffen wir uns neue Impulse für die Weiterentwicklung unseres persönlichen Malstils.

Vorhandene Arbeitsmaterialien bitte mitbringen.

**D8.4.01** 8 x

di ab 18.01. 09.30 - 12.00 Uhr

**D8.4.02** Cornelia Wenzel

mi ab 19.01.

**60,00 €** ◀

Malerin,  
Dipl.-Biologin

## **Stricken entspannt, macht Freu(n)de – und tolle Exponate entstehen ...**

... immer??? Nicht immer, weil Anleitungen schwer zu lesen sind, weil Tipps und Tricks fehlen, weil das Know-how schon ein wenig in die Jahre gekommen ist.

Aber: Das muss nicht sein! In einer Gruppe Strick- (oder Häkel-)williger macht die Handarbeit mehr Spaß, Ideen werden ausgetauscht und eine fachkompetente Hilfe steht Ihnen zur Seite. Was Sie erstellen möchten, bleibt Ihnen überlassen; die Kursleiterin gibt Anregungen, hält (Schnitt-)Muster parat und sorgt dafür, dass sie nachher stolz sagen können: „Super, eine so tolle Jacke (...) hatte ich noch nie!“

Ein Kurs für Geübte und weniger Geübte.

Karin Weiß-Konzak, Inhaberin von „Wollzauber“,

**D8.2.01** 5 x

mi ab 18.01. 18.30 - 20.30 Uhr

**38,50 €** ◀

## **Köpfe zeichnen**

Der menschliche Kopf ist ein faszinierender Teil unseres Körpers. Unsere Mimik gibt ihm seinen einzigartigen Ausdruck, unser Blick Intensität. Haben Sie Lust, seinem lebendigen Zauber auf die Spur zu kommen?

Mit offenem Blick werden wir in verschiedenen Übungen den Kopf des Modells, seine Proportionen und Ausdrucksmöglichkeiten erforschen und sie in Linien und Formen umsetzen. Wir arbeiten mit Bleistift, Graphit und Kohle – Teilnehmende mit entsprechenden Vorerfahrungen gern auch mit Farbstiften.

Mitzubringen sind bitte: Bleistift 2B und Zeichenpapier A3. Weitere Materialien werden im Kurs abgesprochen.

**D8.4.03** Renate Bethmann

do ab 03.02. 19.00 - 21.30 Uhr

Kunstpädagogin

**75,00 €** ◀

7 x

+ Modellkosten 25,00 €

## **Besonderes Papier aus eigener Herstellung**

Für Eltern und Kinder ab 6 Jahren

Mit selbst geschöpftem Papier – veredelt mit Blüten, Kräutern, Konfetti oder kleinen Schnüren – können nicht nur Geburtstagsgrüße versendet werden. Wunderschöne, effektvolle und einfach zu erstellende Exemplare werden Sie und die Kinder erfreuen.

Mitzubringen sind zwei alte Handtücher und eine Mappe zum Transport der persönlichen Exponate.

**D8.2.02** Catherina Rust sa 19.02. 10.00 - 12.00 Uhr  
Umweltpädagogin Erwachsene **9,00 €** ◀  
Kinder **6,00 €** ◀

## Mosaik-Werkstatt

Nach einer kurzen Einführung in die verschiedenen Materialien und Techniken des Mosaiks geht es an diesem Abend dann auch sofort an die praktische Umsetzung. Aus vielen bunten Steinen können Sie nach Vorlagen oder eigenen Ideen wunderschöne Muster zusammensetzen und besondere Kunstwerke schaffen.

Mit dem Material Ihrer Wahl können Sie in diesem Kurs mit dem „direkten“ Verfahren Kleinigkeiten für Balkon und Garten zaubern (Schwimmkugeln, Übertöpfe, Tablett ...). Eigene Steine, Scherben, Keramikstücke ... können zum Einarbeiten mitgebracht werden.

**D8.2.03** Julia Jeitner fr 25.03. 18.00 - 21.00 Uhr  
Erzieherin, **25,00 €** ◀  
Heilpädagogin inkl. Materialkosten

## Filzen für Einsteiger

Das Wollwunder in der Frühlings- und Osterzeit

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. Das ganz persönliche Filzobjekt kann mit eigener Kreativität sowohl von Anfängerinnen als auch von Fortgeschrittenen hergestellt werden.

In diesem Kurs werden wir die Grundtechniken des Nassfilzens kennen lernen und ausprobieren. Was dabei dann herauskommt – ob Ei, Osternest 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

**D8.2.04** 2 x sa ab 02.04. 10.00 - 12.30 Uhr  
Elke Venus **20,00 €** ◀  
+ Materialkosten

## Aquarelle für das Kinderzimmer

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene, die Aquarelle malen möchten für ihre Kinder, Paten, Enkel u.a.

Wir werden uns durch Motive aus der Märchenwelt, von bekannten Figuren, Comics und Spielzeugen inspirieren

lassen. Mit unseren Werken möchten wir alle Altersstufen – vom Kleinkind bis zum Jugendlichen – ansprechen. Dieses eröffnet die Möglichkeit, die unterschiedlichen Techniken/Mischtechniken, die das Aquarellieren bietet, anzuwenden und kennen zu lernen.

Somit ist der Kurs sowohl für Teilnehmende mit und ohne Erfahrung in der Aquarellmalerei geeignet. Zeichnerische Grundkenntnisse sind jedoch wünschenswert.

Vorhandene Arbeitsmaterialien bitte mitbringen.

D8.4.04	6 x	di	ab 03.05.	09.30 - 12.00 Uhr
D8.4.05	Cornelia Wenzel Malerin, Dipl.-Biologin	mi	ab 04.05.	45,00 € ◀

## 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 nach Schnittmuster geholfen.

Trauen Sie sich! Nähen in Gemeinschaft macht Spaß!

Für alle Nähkurse bitte immer mitbringen: Stoff, evtl. eigenes Schnittmuster (BURDA-Zeitschriften mit Schnittmustern sind bei uns vorhanden), Nähgarn, Maßband, Stecknadeln, Schere.

### Nähen am Vormittag 09.15 - 11.45 Uhr

D8.1.01	Dorothee v. Roeder	di	13 x ab 11.01.	74,10 € ◀
D8.1.02		di	9 x ab 03.05.	51,30 € ◀
D8.1.03	Simone Hübner	mi	13 x ab 12.01.	74,10 € ◀
D8.1.04	Schneidermeisterin, Bekleidungstechnikerin	mi	9 x ab 04.05.	51,30 € ◀

### Nähen am Nachmittag 16.30 - 19.00 Uhr

D8.1.05	Dorothee v. Roeder	do	13 x ab 13.01.	74,10 € ◀
D8.1.06		do	8 x ab 05.05.	45,60 € ◀
D8.1.07	Ilisabe Küster	mi	13 x ab 12.01.	74,10 € ◀
D8.1.08	Schneiderin, Modedesignerin	mi	9 x ab 04.05.	51,30 € ◀

### Nähen am Abend 19.00 - 21.30 Uhr

D8.1.09	Ilisabe Küster	di	13 x ab 11.01.	74,10 € ◀
D8.1.10	Schneiderin, Modedesignerin	di	8 x ab 03.05.	45,60 € ◀

### Mein eigener Teddy

Einen Teddy kaufen kann ja jeder ... Aber einen eigenen Stoff aussuchen, den Schnitt auswählen, alles zuschneiden und per Hand nähen, das ist schon etwas Besonde-



res. Wenn Sie Lust und Zeit haben, sind Sie herzlich willkommen. Vorkenntnisse benötigen Sie nicht – nur ein wenig Phantasie und Geduld.

Material und Füllung kann im Kurs für 17,00 € erworben werden.

**D8.1.11** 3 x do ab 03.02. 19.30 - 22.00 Uhr  
Catherina Rust **33,00 € ◀**  
Teddyliebhaberin,  
Umweltpädagogin

## Reißverschluss, Knopf und Co.

Kreatives Ausbessern

Mit diesem Kurs spart man sich den Weg zur Änderungsschneiderei! Wer schon immer mal wissen wollte, wie man einen defekten Reißverschluss austauscht, Hosen kürzt oder Knöpfe so annäht, dass sie auch halten, ist in diesem Kurs richtig!

Einfach das Kleidungsstück, welches „Hilfe“ braucht, mitbringen – und schon geht es los!

**D8.1.12** Simone Hübner sa 26.02. 10.00 - 12.30 Uhr  
Schneidermeisterin, **14,25 € ◀**  
Bekleidungstechnikerin

## Patchworken

Haben Sie noch ein paar Stoffreste, die farblich und vom Muster nett miteinander harmonieren? Dann sind Sie hier im Kurs richtig.

Vorbesprechung: Mittwoch, 23.02. von 20.00 - 21.00 Uhr

**D8.1.13** Marianne Isken sa 05.03. 10.00 - 17.00 Uhr  
Hobby-Patchworkerin **39,90 € ◀**

## Vom Schnitt zum fertigen Teil

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

**D8.1.14** Dorothee v. Roeder sa 12.03. 10.00 - 15.00 Uhr

**D8.1.15** sa 09.04. 10.00 - 15.00 Uhr

**D8.1.16** sa 18.06. 10.00 - 15.00 Uhr

jeweils **28,50 € ◀**

## **D1.4.10** Kleidung für Puppe, Teddy und Co.

### Accessoires für Haus und Garten

Nähworkshop

Ob eine Husse für die Bierzeltgarnitur, große Bodenkissen oder ein Sitzsack in der Lieblingsfarbe, ein „Utensilo“ für die herumfliegenden 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

**Mittwoch, 23.03. von 19.30 - 20.30 Uhr ein Info-  
abend** zu diesem Kurs statt – kostenlos!

Der Kurs ist auch für Anfänger/innen geeignet.

**D8.1.17** Simone Hübner sa 09.04. 10.00 - 14.00 Uhr  
Schneidermeisterin, **22,80 € ◀**  
Bekleidungs-technikerin

## Nähworkshop Mei Tai

Asiatische Tragehilfe

Ein Mei Tai ist eine traditionelle asiatische Tragehilfe, bestehend aus einem Rechteck mit an den Ecken angenähten Trägern, 2 kürzere ergeben den Hüftgurt und die beiden längeren die Schultergurte. Der Mei Tai ist eine einfache aber bequeme Tragehilfe und lässt sich gut selbst nähen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Materialangaben gibt es rechtzeitig vor Beginn des Kurses.

**D8.1.18** Meike König sa 25.06. 10.00 - 14.00 Uhr  
Kinderkrankenschwester, **22,80 € ◀**  
Trageberaterin,  
Hobbyschneiderin

## kulinarisches

### Unsere kulinarische Philosophie

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

Willkommen in der Ev. Familien-Bildungsstätte. 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.**

**D7.1.01** 4 x mo ab 10.01. 19.00 - 22.00 Uhr **64,00 € ◀**

**D7.1.02** 4 x mi ab 12.01. 19.00 - 22.00 Uhr **64,00 € ◀**

**D7.1.03** 2 x di ab 01.02. 18.00 - 21.00 Uhr **32,00 € ◀**

**D7.1.04** 1 x mo 07.02. 18.00 - 21.00 Uhr **16,00 € ◀**

**D7.1.05** 2 x di ab 15.02. 19.00 - 22.00 Uhr **32,00 € ◀**

**D7.1.06** 3 x mo ab 28.02. 19.00 - 22.00 Uhr **48,00 € ◀**

**D7.1.07** 3 x di ab 01.03. 19.00 - 22.00 Uhr **48,00 € ◀**

**D7.1.08** 2 x do ab 03.03. 19.00 - 22.00 Uhr **32,00 € ◀**

**D7.1.09** 1 x do 31.03. 19.00 - 22.00 Uhr **16,00 € ◀**

**D7.1.10** 2 x di ab 03.05. 18.00 - 21.00 Uhr **32,00 € ◀**

## D5.2.05 Koriander, Kurkuma und Co.

### CANDLE LIGHT

Liebevolles Kochen am Valentinstag

D7.1.11 1 x mo 14.02. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

### Der Knödel- und Klößeabend

Jetzt geht's rund! Hier darf geschwelgt werden.

D7.1.12 1 x mi 23.02. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

### Süppchen

Schön, wenn Sie mal Ihr eigenes Süppchen kochen!

D7.1.13 1 x mo 21.03. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

### Der Schnelldienst

Fantasievolle Gerichte mit Kurzgebratenem

D7.1.14 1 x mi 23.03. 19 - 22 Uhr 18,00 € ◀

### Ich koch mir was!

Gut für sich selbst kochen – Gerichte für eine Person

D7.1.15 1 x mo 28.03. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

### Häppchenweise

Von der Hand in den Mund

D7.1.16 1 x mo 04.04. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

### Schnelle BISTRO-Küche

Klein, aber fein – so lieben die Franzosen ihre Snacks.

D7.1.17 1 x mi 06.04. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

### Oster-Menü ...

... für Freunde und Familie

D7.1.18 1 x mo 11.04. 19 - 22 Uhr 18,00 € ◀

### Kostbarkeiten mit Fisch

Hier wird nicht nur im Trüben gefischt!

D7.1.19 1 x mi 13.04. 19 - 22 Uhr 18,00 € ◀

### After-Work-Cooking

Expresskochen für die Familie

D7.1.20 1 x mi 04.05. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

### Leicht und lecker

Gesund essen – kalorienarme Gerichte

D7.1.21 1 x mo 09.05. 19 - 22 Uhr

16,00 € ◀

## „Studentenfutter“

Kleiner Beutel – große Wirkung

D7.1.22 1 x mo 16.05. 19 - 22 Uhr

14,00 € ◀

## Kräuterküche

Geschmackssinfonie, frisch vom Markt

D7.1.23 1 x mi 18.05. 19 - 22 Uhr

16,00 € ◀

## ITALIENISCH

Delizie d'Italia

D7.1.24 1 x mo 23.05. 19 - 22 Uhr

16,00 € ◀

## Deutschlandreise

Einblicke in die regionalen Töpfe

D7.1.25 1 x mi 25.05. 19 - 22 Uhr

16,00 € ◀

## Sparkochküche

Viel Genuss für wenig Geld

D7.1.26 1 x mo 30.05. 19 - 22 Uhr

14,00 € ◀

## Indisch

Mit allen Sinnen die herrlichen Gewürze kosten

D7.1.27 1 x di 31.05. 19 - 22 Uhr

16,00 € ◀

## Vegetarisch

Fleischlos glücklich

D7.1.28 1 x mo 06.06. 19 - 22 Uhr

16,00 € ◀

## Sommerküche

Gerichte voller Sonne und Aromen fürs Herz

D7.1.29 1 x mi 08.06. 19 - 22 Uhr

16,00 € ◀

## Kochen für Männer

Kurz vor Anpfiff noch schnell was bruzzeln!

D7.1.30 1 x mi 15.06. 19 - 22 Uhr

16,00 € ◀

## HALL OF FAME

Lauter Lieblingsgerichte – Heimweh-Küche

D7.1.31 1 x mo 20.06. 19 - 22 Uhr

16,00 € ◀

## Vorspeisen

Beliebte Nebendarsteller übernehmen die Hauptrolle.

D7.1.32 1 x di 21.06. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

## Kochen für Freunde

„Ich lade herzlich ein!“ – U.A.w.g.

D7.1.33 1 x mo 27.06. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

## Salate

Immer wieder gerne – im Sommer auch als Hauptgericht

D7.1.34 1 x mi 29.06. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀



