

EVANGELISCHE  
FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE  
VOERDE - DINSLAKEN - HÜNXE - WALSUM



*Fabi* Voerde



Kursprogramm  
August bis Dezember 2024

# Aus der Tiefe kommt die Reinheit



  
Rheinfels  
Quelle

Seit 25.000 Jahren:  
Vom Ursprung  
her vollkommen  
*rein*





# Vorwort



Liebe Leserin, lieber Leser,

das neue Programm für den Herbst/Winter 2024 steht endlich und Sie können es in den Händen halten oder digital einsehen! Ganz nach unserem Motto "Miteinander leben - Miteinander Lernen" gibt es wieder eine Reihe an Angeboten, wo jedes Familienmitglied etwas Interessantes finden wird. Die jungen Eltern können bei uns einen unserer zahlreichen Eltern-Kind-Kurse besuchen, zu bestimmten pädagogischen Themen bieten wir Elternabende an, zu denen selbstverständlich auch Großeltern oder Erziehende herzlich willkommen geheißen sind. Im Sport- und Bewegungsbereich, in den Sprachkursen, im Kreativbereich und auch in unseren Kochkursen sind ebenso wieder viele Kurse in verschiedenen Gemeindehäusern in Voerde, Dinslaken, Hünxe und Walsum zu finden.

Für aktuelle Informationen rund um die Fabi und unsere Kurse, folgen Sie uns doch auf Instagram und Facebook, damit Sie immer auf dem neusten Stand sind.

Lassen Sie sich überraschen, was uns noch so alles einfällt.

Wir freuen uns auf Sie und Euch!

Leider mussten wir uns Mitte Februar von unserer ältesten Kursleiterin Helga Malinowski (12.07.1941-18.02.2024) verabschieden, die über 40 Jahre für uns Sport- und Yoga-Kurse gegeben hatte. Ihr Vermächtnis der Achtsamkeit und der Harmonie wird in unseren Herzen weiterleben. Wir werden sie sehr vermissen. Möge sie in Frieden ruhen.

Im Namen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und des Vorstands

**Mareike Laubert / Wolfgang Milinski**  
Geschäftsführung

**Pfarrer Harald Eickmeier**  
Vorsitzender Trägerverein





# Anmeldung und Hinweise

Ev. Familienbildungsstätte - Rönkenstr. 77 -46562 Voerde

**Telefon**                    **0 28 55 - 9 80 42**  
**Fax**                         0 28 55 - 9 80 43  
**Internet**                 www.fabi-voerde.de  
**Email**                     info@fabi-voerde.de / anmeldung@fabi-voerde.de  
**Social Media**            fabi\_voerde

**Bürostunden**            dienstags                 14.30 - 16.30 Uhr  
                                 mittwochs                09.00 - 12.00 Uhr  
                                 donnerstags              09.00 - 12.00 Uhr  
                                 freitags                    09.00 - 12.00 Uhr

**In den Sommerferien ist vom 08. Juli bis 12. August 2024 unser Büro geschlossen. Lediglich ist in der Zeit vom 13. August bis 20. August das Büro mittwochs und freitags vormittags geöffnet. Das gleiche gilt für die Herbstferien.**

**Räumlichkeiten**        Unsere Räumlichkeiten in den Gemeindehäusern und den Familienzentren sowie den Turnhallen und Schwimmbädern sind barrierefrei.

**Anmeldung**             **Ab Samstag, 08. Juni 2024:**  
**Nur über das Shop-System auf unserer Webseite.**  
**Ab Dienstag, 11. Juni 2024** (während der Bürostunden):  
Persönliche, telefonische und schriftliche Anmeldungen sowie Anmeldungen per Email. Anmeldungen über das Shop-System sind **jederzeit** möglich.  
**Vom 08. Juli bis 12. August 2024**  
**Nur über das Shop-System auf unserer Webseite.**

**Bezahlung**                Die Gebühr wird in der Regel ca. 7 Tage vor Kursbeginn per Lastschrift abgebucht, natürlich nur, wenn der Kurs auch zustande kommt. Barzahlung während der Bürostunden ist innerhalb von 7 Tagen nach Anmeldung ebenfalls möglich. Kommt ein Kurs nicht zustande, werden bereits gezahlte Gebühren erstattet.

**Spätere Anmeldung**    Falls Sie an einem Kurs teilnehmen möchten, der bereits begonnen hat, fragen Sie in unserem Büro nach.



Seit 2009:

TÜV Süd geprüftes Qualitätsmanagement nach DIN EN ISO 9001: 2015



## Abmeldung

Abmeldung von den Kursen ist bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn ohne Kosten möglich. Danach ist eine Gebührenerstattung nicht mehr möglich. Sollten Sie verhindert sein, so wird der volle Teilnahmebeitrag gemäß Ausschreibung fällig. Das Fernbleiben eines Kurses entbindet Sie nicht von der Zahlungspflicht. Dies gilt unabhängig vom Grund der Nichtteilnahme. Ausnahme: Wenn wir den Platz anderweitig vergeben können, bekommen Sie Ihre Gebühr abzüglich einer Verwaltungsgebühr in Höhe von 3 € erstattet. Bei Wochenendveranstaltungen mit Übernachtung ist eine Abmeldung bis 10 Wochen vor Beginn möglich. Danach ist eine Gebührenerstattung nur dann möglich, wenn der Platz wieder vergeben werden kann. Alle angebotenen Kurse können nur bei genügender Teilnehmerzahl (in der Regel mindestens 10 Erwachsene Personen) durchgeführt werden. Bitte beachten Sie, dass in den meisten Kursen die Teilnehmerzahl beschränkt ist.

## Kursgebühren-nachlass

**Für Personen in schwieriger finanzieller Situation** können wir einen Nachlass von 50 %, höchstens jedoch 23 € auf die Kursgebühr gewähren (außer bei Veranstaltungen mit Übernachtung), falls sie zu einer der folgenden Personengruppen gehören:

**Alleinerziehende, Empfänger\*innen von Bürgergeld, Familien mit drei oder mehr unterhaltspflichtigen Kindern, Familien mit Behinderten und Suchtkranken, Ausländerfamilien und Spätaussiedlerfamilien, vom Strafvollzug betroffene Familien.**

Das Ermäßigungsformular muss bei uns spätestens 14 Tage vor Kursstart eingereicht worden sein, damit wir die Ermäßigung berücksichtigen können.

## Kursfreie Tage

An den **gesetzlichen Feiertagen** in NRW fallen alle Kurse aus. Außerdem finden an folgenden Tagen keine Kurse statt:

**14.10. bis 26.10.2024 = Herbstferien**

Evtl. Ausnahmen sind bei den jeweiligen Kursen angegeben.

## Haftungsausschluss

Die Familienbildungsstätte übernimmt keine Haftung für eventuelle Unfälle, Schäden, Verluste, Verspätungen oder sonstige Unregelmäßigkeiten. Kurse im Gesundheitsbereich ersetzen keine ärztliche, psycho- oder physiotherapeutische Behandlung. Zur Frage, ob eine Person ohne gesundheitliche Risiken teilnehmen kann, sollte daher jeder Teilnehmer zuvor ärztlichen Rat einholen. Bei allen Kursen gilt, dass die Teilnehmer/innen auf eigene Verantwortung und Gefahr teilnehmen.

Für die Garderobe übernehmen wir keine Haftung.

## Datenschutz

Wir weisen Sie darauf hin, dass Ihre Daten elektronisch gespeichert und zu internen Zwecken verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. Die Vorschriften des EU-Datenschutzgesetzes werden eingehalten.



## Rund ums Baby

In diesem Kurs wird an fünf Kurstagen der grundlegende Umgang zur Versorgung eines Säuglings eingeübt. Außerdem wird es um den Umgang mit möglichen Problemen, Krankheiten und /oder Unsicherheiten gehen. Der Kurs soll helfen, gut vorbereitet in den neuen, aufregenden Lebensabschnitt zu starten. Durchgeführt wird der Kurs von einer examinierten Kinderkrankenschwester.

### 242-550

**Datum:** 04.09. - 02.10.2024

**Zeit:** mittwochs 19.00 - 20.30 Uhr

**Ort:** Hünxe-Bruckhausen,

Ev. Gemeindehaus, Danziger Platz 10

**Leitung:** Sabrina Reinecke

5 Treffen - 36,00 €



## Babymassage nach Leboyer

Liebevolle Berührungen durch die Eltern sind wesentlich für die Entwicklung des Kindes. Schritt für Schritt erlernen Eltern in diesem Kurs die traditionelle Kunst der indischen Baby-

Massage. Die Baby-Massage ist eine besondere Art des Kennenlernens und vermittelt Geborgenheit und Ruhe. Sie fördert die geistige und emotionale Entwicklung der Babys und

kann Blähungen, Dreimonatskoliken und Unruhezustände mildern.

Es sind mitzubringen: Ein Handtuch, ein Gästehandtuch und eine Babydecke/Kuscheltuch oder ähnliches.

### 242-551

**Datum:** 04.09. - 09.10.2024

**Zeit:** mittwochs 10.30 - 11.45 Uhr

**Ort:** Voerde, Fabi, Rönksenstr.77

**Leitung:** Mira Maas

6 Treffen - 35,00 €

### 242-552

**Datum:** 06.11. - 11.12.2024

**Zeit:** mittwochs 10.30 - 11.45 Uhr

**Ort:** Voerde, Fabi, Rönksenstr.77

**Leitung:** Mira Maas

6 Treffen - 35,00 €



### 242-553

**Datum:** 06.09. - 11.10.2024

**Zeit:** freitags 10.00 - 11.15 Uhr

**Ort:** Voerde, Fabi, Rönksenstr.77

**Leitung:** Mira Maas

6 Treffen - 35,00 €

### 242-554

**Datum:** 08.11. - 13.12.2024

**Zeit:** freitags 10.00 - 11.15 Uhr

**Ort:** Voerde, Fabi, Rönksenstr.77

**Leitung:** Mira Maas

6 Treffen - 35,00 €





## MAMA - BABY - TANZ

### Tanzen für Schwangere und Mamas mit Baby

MAWIBA® ist ein Tanzkonzept mit sanftem Beckenbodentraining für Schwangere, Mamas mit Babys und alle Frauen, die Spaß am Tanzen haben. Gemeinsam mit einem erfahrenen Expertenteam entwickelt, bietet MAWIBA® spezielle Choreografien zur Beckenboden-aktivierung und Verbesserung der Körperhaltung.

Bei MAWIBA® steht der Spaß an der Bewegung und am Tanzen an erster Stelle. Bitte Getränke, eine geeignete Babytrage und festes Schuhwerk mitbringen.

#### 242-555 Mawiba Mix Herbstfeeling

**Datum:** 09.09. - 07.10.2024

**Zeit:** montags 11.00 - 12.00 Uhr

**Ort:** Dinslaken, Ev. Gemeindehaus Friedenskirche, Rotbachstr. 160

**Leitung:** Carolin Kirchner

5 Treffen - 38,00 €

#### 242-556 Mawiba Mix Winterfeeling

**Datum:** 28.10. - 02.12.2024

**Zeit:** montags 11.00 - 12.00 Uhr

**Ort:** Dinslaken, Ev. Gemeindehaus Friedenskirche, Rotbachstr. 160

**Leitung:** Carolin Kirchner

6 Treffen - 46,00 €



### buggyFit

Mit buggyFit auf dem Weg zurück in einen aktiven und gesunden Mama-Alltag. Zusammen an der frischen Luft, mit Deinem Baby im Kinderwagen oder in der Trage, starten wir gemeinsam so richtig durch und sorgen dafür, dass Du Dich wieder ganz schnell wohl fühlst in Deinem Mama-Körper!

In meinem 60-minütigen Full-Body-Workout machen wir Dich fit für den wunderbarsten Job der Welt: Mamasein!

Bitte eine Sportmatte und etwas zu Trinken mitbringen.

Bei Regenwetter trifft sich der Kurs im Ev. Gemeindehaus Friedenskirche, Rotbachstr. 160

#### 242-557 buggyFit

**Datum:** 04.09. - 09.10.2024

**Zeit:** mittwochs 10.00 - 11.00 Uhr

**Ort:** Dinslaken, Kirchstr. 63

**Leitung:** Sabrina Halle

6 Treffen - 27,00 €

#### 242-558 buggyFit

**Datum:** 30.10. - 04.12.2024

**Zeit:** mittwochs 10.00 - 11.00 Uhr

**Ort:** Dinslaken, Kirchstr. 63

**Leitung:** Sabrina Halle

6 Treffen - 27,00 €

#### 242-559 buggyFit

**Datum:** 06.09. - 11.10.2024

**Zeit:** freitags 10.00 - 11.00 Uhr

**Ort:** Dinslaken, Kirchstr. 63

**Leitung:** Sabrina Halle

6 Treffen - 27,00 €

#### 242-560 buggyFit

**Datum:** 08.11. - 06.12.2024

**Zeit:** freitags 10.00 - 11.00 Uhr

**Ort:** Dinslaken, Kirchstr. 63

**Leitung:** Sabrina Halle

5 Treffen - 22,00 €



## eveningFit

Schenke Dir und Deinem Körper einen Abend nur für Dich und gönn Dir ein effektives, sich steigerndes, 60-minütiges Ganzkörperworkout an der frischen Luft! Hier erwartet Dich ein intensives Frauen-Power-Workout, bestehend aus Zirkel-, Intervall-, und funktionellem Ganzkörpertraining mit Fokus auf Deine Core-Muskulatur sowie Cardio-Einheiten, die es in sich haben. Selbstverständlich können die gewählten Übungen an jedes Fitnesslevel angepasst werden! Jeder Weg beginnt bekanntlich mit dem ersten Schritt. Also liebe Mädels, traut euch und habt Spaß! Bitte eine Sportmatte und etwas zu Trinken mitbringen.

**Bei Regenwetter trifft sich der Kurs im Vereinsheim Schulstraße 11 in Walsum.**

**242-561 eveningFit**

**Datum:** 04.09.2024

**Zeit:** mittwochs 19.30 - 20.30 Uhr

**Ort:** Dinslaken, Helenenstr. 102

**Leitung:** Sabrina Halle

6 Treffen - 27,00 €



**DELFI** ist ein Säuglingskurs für Kinder mit Eltern zwischen dem 2/3. Lebensmonat bis zum ersten Lebensjahr und findet wöchentlich in einer Gruppe statt.

### **Folgende Sachen werden benötigt:**

Eine Decke oder Handtuch für Kind und Elternteil sowie frische Windeln.

Am schönsten wäre es natürlich ihr Kind so nackig wie möglich an der Kursstunde teilnehmen zu lassen.

Sie können und dürfen sich jederzeit bei Bedarf um die Bedürfnisse Ihres Kindes kümmern, sei es wickeln, stillen, Fläschchen oder Brei geben.

### **Zum Kurs gehören 1 bis 2**

#### **Elterninformationsveranstaltungen:**

Die erste Veranstaltung findet meist in Form eines Vormittags vor Neustart eines Kurses statt, an dem Informationen zum Kursablauf sowie Organisation gegeben werden. Der zweite Termin findet nach Absprache statt.

**D** Denken  
**E** Entwickeln  
**L** Liebe  
**F** Fühlen  
**I** Individuell





## 242-600 DELFI Sommerkurs

**Geburtsstermin: August - September 2023**

**Fortsetzungskurs von 241-103**

**Datum:** 09.07. - 20.08.2024 (außer 1x n. Vereinbarung)

**Zeit:** dienstags 10.45 - 12.15 Uhr

**Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77**

**Leitung:** Mareike Laubert

6 Treffen - 44,00 €

## 242-601 DELFI Sommerkurs

**Geburtsstermin: Nov. - Dezember 2023**

**Fortsetzungskurs von 241-105**

**Datum:** 09.07. - 20.08.2024 (außer 1x n. Vereinbarung)

**Zeit:** dienstags 9.00 - 10.30 Uhr

**Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77**

**Leitung:** Mareike Laubert

6 Treffen - 44,00 €

## 242-602 DELFI

**Geburtsstermin: Oktober 2023**

Mit einem Elternabend nach Vereinbarung.

**Datum:** 04.09.-09.10.2024 ( außer 1x n. Vereinbarung)

**Zeit:** mittwochs 10.35 - 12.05 Uhr

**Ort: Dinslaken, Ev. Gemeindehaus, Friedenskirche, Rotbachstr.160**

**Leitung:** Sabrina Reinecke

5 Treffen + 1 Elternabend - 47,00 €

## 242-603 DELFI

**Geburtsstermin: Nov. bis Dez. 2023**

Mit einem Elternabend nach Vereinbarung.

**Datum:** 03.09. - 03.12.2024

Kurs findet in den Herbstferien (15.10.) statt (außer 22.10.+29.10.)

**Zeit:** dienstags 9.00 - 10.30 Uhr

**Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77**

**Leitung:** Mareike Laubert

12 Treffen + 1 Elternabend - 98,00 €

## 242-604 DELFI

**Geburtsstermin: Januar bis Februar 2024**

Mit einem Elternabend nach Vereinbarung.

**Datum:** 05.09.-05.12.2024 (außer 1 x n. Vereinbarung)

**Zeit:** donnerstags 10.45 - 12.15 Uhr

**Ort: Dinslaken, Ev. Gemeindehaus, Friedenskirche, Rotbachstr.160**

**Leitung:** Sabrina Reinecke

10 Treffen + 1 Elternabend - 83,00 €

## 242-605 DELFI

**Geburtsstermin: März bis April 2024**

Mit einem Elternabend nach Vereinbarung

**Datum:** 26.08.-02.12.2024 (außer 1x n. Vereinbarung)

**Zeit:** montags 10.45 - 12.15 Uhr

**Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77**

**Leitung:** Jennifer Scholl

12 Treffen + 1 Elternabend - 98,00 €

## 242-606 DELFI

**Geburtsstermin: Mai bis Juni 2024**

**Erste Elterninfo am 26.08.2024 um 9.00 Uhr.**

Mit einem Elternabend nach Vereinbarung.

**Datum:** 02.09.-02.12.2024 (außer 1x nach Vereinbarung)

**Zeit:** montags 9.00 - 10.30 Uhr

**Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77**

**Leitung:** Jennifer Scholl

12 Treffen + 1 Elternabend - 98,00 €





# Familie und Kinder

## 242-607 DELFI

**Geburtsstermin: Juni bis Juli 2024**

**Erste Elterninfo am 02.09.2024 um 8.45**

**Uhr.**

Mit einem Elternabend nach Vereinbarung

**Datum:** 09.09. - 02.12.2024

**Zeit:** montags 8.45 - 10.15 Uhr

**Ort: Dinslaken,** Ev. Gemeindehaus,  
Friedenskirche, Rotbachstr. 160

**Leitung:** Carolin Kirchner

12 Treffen + 1 Elternabend -98,00 €



## 242-608 DELFI

**Geburtsstermin: August - September 2024**

**Erste Elterninfo am 15.10. um 10.45 Uhr.**

**Datum:** 05.11. - 03.12.2024

**Zeit:** dienstags 10.45 - 12.15 Uhr

**Ort: Voerde,** Fabi, Rönksenstr. 77

**Leitung:** Mareike Laubert

76Treffen - 44,00 €



## 242-609 Ich bekomme ein Geschwisterchen- Geschwisterkurs für Eltern und Kinder ab 3 Jahren

Die Ankunft eines Geschwisterkindes ist ein tolles und aufregendes Erlebnis.

Auch für ältere Geschwister. Aber es kommen auch Unsicherheiten auf: Wie und wo kann ich helfen? Auch können Ängste auftreten: Haben Mama und Papa mich noch lieb?

In diesem Kurs geht es darum, dass Geschwisterkind aufzufangen und einbeziehen.

Am ersten Termin bekommen die werdenden Eltern Hilfe sowie Tipps und an drei weiteren Terminen stehen die zukünftigen älteren Geschwister im Mittelpunkt.

**Datum:** 03.09.-24.09.2024

**Zeit:** dienstags, 16.00 - 17.00 Uhr

**Ort: Hünxe-Bruckhausen,**

Ev. Gemeindehaus,

Danziger Platz 10

**Leitung:** Sabrina Reinecke

4 Treffen - 29,00 €



## 242-610 Pflegeeltern werden - Pflegeeltern sein

Einem Pflegekind ein Zuhause und ein liebevolles Familienleben zu ermöglichen ist mit vielen Fragen, Ängsten und Unsicherheiten verbunden.

In diesem Kurs geht es um einen Austausch an Erfahrungen und Informationen, die in dieser besonderen Situation hilfreich sein können.

Geleitet wird der Kurs von einer Kinderkrankenschwester, zu deren eigener Familie drei Dauerpflegekinder und ein Bereitschaftspflegekind gehören.

**Datum:** 06.11. - 04.12.2024

**Zeit:** mittwochs, 19.00 - 20.30 Uhr

**Ort: Hünxe-Bruckhausen,**

Ev. Gemeindehaus,

Danziger Platz 10

**Leitung:** Sabrina Reinecke

4 Treffen - 29,00 €





## Pflegeeltern Austausch in Hünxe-Bruckhausen Offener Treff

Einem Pflegekind ein sicheres und liebevolles Zuhause zu geben ist eine wunderschöne aber auch verwirrende oder manchmal sogar schwierige Aufgabe.

Ein Austausch mit anderen Pflegeeltern kann hier sehr hilfreich sein. Außerdem wird es Anregungen und Informationen zu aktuellen, passenden Themen geben.

Kinder sind natürlich auch herzlich willkommen (es gibt Spielmöglichkeiten).

Geleitet wird der Kurs von einer Kinderkrankenschwester, welche selbst vierfache Pflegemutter ist.

### 242-611

**Datum:** 01.10. - 03.12.2024

**Zeit:** dienstags, 15.30 - 17.00 Uhr

**Ort:** Hünxe-Bruckhausen,

Ev. Gemeindehaus,

Danziger Platz 10

**Leitung:** Sabrina Reinecke

8 Treffen - keine Gebühr



## Frühstückstreff für Familien Offener Treff



Offene Treffs bieten Müttern, Vätern und ihren Kindern eine tolle Gelegenheit, ihren Alltag bunter zu gestalten. Die offenen Treffs sind ein kostenfreies Angebot. Sie stehen allen Müttern, Vätern und anderen Betreuungspersonen offen. Bei offenen Treffs geht es ungezwungen zu: Mütter und Väter kommen mit ihren Kindern zum Treff vorbei. Offene Treffs sind abwechslungsreich, weil dort immer wieder andere Menschen vorbeischaun. In der entspannten Umgebung beim leckeren Frühstück kommen alle schnell ins Gespräch. Man tauscht sich über Fragen aus, die im Zusammenleben mit einem Baby und kleinen Kind auftreten. Aus dem Treff können sich neue Kontakte ergeben. Vielleicht eine Verabredung zum Spaziergang oder ein Treffen auf dem Spielplatz. Vielleicht finden die Kinder auch neue oder erste Spielkameraden für Zuhause.



### 242-612

**Datum:** Mittwoch, 14.08.2024

**Zeit:** 9.30 - 12.00 Uhr

**Ort:** Voerde, Fabi, Rönkenstr.77

**Leitung:** Stefanie Brandt

1 Treffen - keine Gebühr

### 242-613

**Datum:** Mittwoch, 23.10.2024

**Zeit:** 9.30 - 12.00 Uhr

**Ort:** Voerde, Fabi, Rönkenstr.77

**Leitung:** Stefanie Brandt

1 Treffen - keine Gebühr

**Anmeldung erforderlich, da die Platzzahl begrenzt ist! Bitte den Belag selbst mitbringen; frische Brötchen, Kaffee, Wasser und Tee sowie Nutella, Marmelade und Honig stehen zur Verfügung!**



**Nestgezwitscher** ist ein neuer Treff im Rahmen des Elternstart NRW. Dies ist ein Familienangebot für Mütter und Väter mit einem Kind im ersten Lebensjahr. Die Gebühr dafür übernimmt das Land NRW und ist daher für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer kostenfrei.

Bei unseren fünf Treffen bieten wir Raum und Zeit für einen Austausch mit anderen Eltern.

Es geht um den Umgang mit dem Kind und Informationen zum Kind, aber auch um Themen wie finanzielles Auskommen in der Familie, Rollenverteilung, Angebote in der Stadt u.ä.

Schau einfach vorbei, wir freuen uns!

## 242-ES 4 Nestgezwitscher- Elternstarttreff

**Datum:** 05.09. - 10.10.2024

**Zeit:** donnerstags 9.30 - 11.00 Uhr

**Ort:** Voerde, Familienbüro,  
Rathausplatz 22

**Leitung:** Stefanie Brandt

5 Treffen - keine Gebühr



## 242-ES 5 Nestgezwitscher- Elternstarttreff

**Datum:** 31.10. - 05.12.2024

**Zeit:** donnerstags 9.30 - 11.00 Uhr

**Ort:** Voerde, Familienbüro,  
Rathausplatz 22

**Leitung:** Stefanie Brandt

5 Treffen - keine Gebühr



## 242-614 griffbereitMINI

### Miniclub für Eltern und Kinder im ersten Lebensjahr

In Kooperation mit dem kommunalen Integrationszentrum Kreis Wesel und der Stadt Voerde.

In einer wertschätzenden Umgebung findet wöchentlich der „griffbereitMINI“ Miniclub statt. Hier bekommen Sie Anregungen für die alltägliche Sprachbildung mit Ihrem Kind. Außerdem bietet die Gruppe die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen. Herzlich willkommen sind Familien mit Kindern im ersten Lebensjahr mit und ohne internationale Familiengeschichte in ihren jeweiligen Sprachen. Das Besondere in diesem Miniclub ist der Fokus auf die Mehrsprachigkeit. Geleitet wird der Kurs durch zwei kompetente Fachkräfte aus der Frühen Bildung.

**Datum:** 06.09. - 29.11.2024

**Zeit:** freitags 14.00 - 16.00 Uhr

**Ort:** Voerde, Familienbüro, Rathausplatz 22

**Leitung:** Sibel Lehmkuhler & Lilli Pfau

10 Treffen - keine Gebühr

griffbereitMINI 





## Bewegungsangebote für Kleinkinder

Kinder wollen und brauchen Bewegung. Durch altersgerechte Bewegungsspiele, Turnübungen, Kreis- und Singspiele werden die Bewegungsentwicklung und das soziale Verhalten der Kinder unterstützt und gefördert. Eltern und Kinder können dabei spielerisch miteinander Kontakt aufnehmen. Die Eltern-Kind-Beziehung wird gestärkt.

Eltern und Kinder bringen zu den Kursen bitte Turnschuhe oder -schlappchen mit.

## Kurse in Voerde

Voerde-Möllen, Regenbogenschule, Auf dem Bündler 25

### 242-615 „Alle in einem Boot!“

**Spielen und Bewegen für die ganze Familie mit Kindern von 1 ½ bis 6 Jahre**

**Datum:** 02.09. - 25.11.2024 (außer 1x n. V.)

**Zeit:** montags 16.00 - 17.30 Uhr

**Leitung:** Stefanie Brandt

10 Treffen - 54,00 €

### 242-616 „Alle in einem Boot!“

**Spielen und Bewegen für die ganze Familie mit Kindern von 2 ½ bis 6 Jahre**

**Datum:** 03.09. - 03.12.2024 (außer 2x n.

Vereinbarung)

**Zeit:** dienstags 16:00 - 17:30 Uhr

**Leitung:** Michaela Spickmann

10 Treffen - 54,00 €

### 242-617 „Alle in einem Boot!“

**Spielen und Bewegen für die ganze Familie mit Kindern von 2 ½ bis 6 Jahre**

**Datum:** 11.09.,25.09.,06.11.,20.11. & 04.12.

**Zeit:** mittwochs 15.00 - 16.30 Uhr

**Leitung:** Tanja Vennemann

5 Treffen - 27,00 €

### 242-618 Spielen und Bewegen für Eltern und Kinder von 5 bis 8 Jahre

**Datum:** 04.09.,18.09.,02.10.,13.11. & 27.11

**Zeit:** mittwochs 15.00 - 16.30 Uhr

**Leitung:** Tanja Vennemann

5 Treffen - 27,00 €

### 242-619 Spielen und Bewegen für Eltern und Kinder von 2 bis 5 Jahre

**Datum:** 05.09. - 12.12.2024 (außer 26.09.

und 1x n. Vereinbarung)

**Zeit:** donnerstags 16.00 - 17.30 Uhr

**Leitung:** Hanna Willem

10 Treffen - 54,00 €







# Familie und Kinder

## Kurse in Hünxe

Hünxe-Bucholtswelmen Waldschule, Waldheideweg 5

### 242-620 Spielen und Bewegen für Eltern mit Kindern – 1 ½ bis 2 ½ Jahre

**Datum:** 06.09. - 06.12.2024

(außer 2 x n. Vereinbarung)

**Zeit:** freitags 15.00 - 16.00 Uhr

**Leitung:** Lena Klose

9 Treffen - 33,00 €

### 242-621 Spielen und Bewegen für Eltern mit Kindern – 2 ½ bis 5 Jahre

**Datum:** 06.09. - 06.12.2024

(außer 2 x n. Vereinbarung)

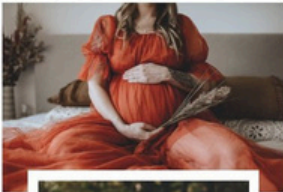
**Zeit:** freitags 16.00 - 17.30 Uhr

**Leitung:** Lena Klose

9 Treffen - 49,00 €

*Sabrina Casper*

FOTOGRAFIE



HI, ICH BIN SABRINA

Jungmama und visuelle Geschichtenerzählerin -  
großes Herz und dem Blick für die besonderen Momente  
und Emotionen.

*Echt, authentisch und lustig*

Dinslakener Straße 7, 46562 Voerde

☎ 0173 83 52 258

🌐 [www.cooperfotografie.de](http://www.cooperfotografie.de)

📧 [sabrinacooperfotografie](mailto:sabrinacooperfotografie)

# Familie und Kinder

## Wassergewöhnung / Schwimmkurse für Eltern und Kinder



Alle Kurse finden im Hallenbad Hünxe, In den Elsen 26, statt.

Der Eintritt ins Hallenbad ist in der Gebühr enthalten. In allen Schwimmkursen ist der Treffpunkt am Becken zur angegebenen Zeit.

Bitte beachten:

Die Wassertemperatur beträgt ca. 28 bis 30 Grad.

Bitte zur angegebenen Zeit umgezogen am Beckenrand sein!

### Bitte zu allen Schwimmkursen unbedingt

Badebekleidung, Badelatschen, Handtuch /Bademantel und Waschzeug mitbringen!

Auch begleitende Eltern müssen Badebekleidung tragen, wenn sie die Schwimmhalle betreten!

### Beachten Sie, dass

... die Gebühr für einen Erwachsenen und ein Kind gilt;

... die Teilnahme jeweils nur mit einem Kind möglich ist.

Weitere Personen (Erwachsene) zahlen die Hälfte der angegebenen Gebühr.

Wenn einmal das andere Elternteil oder die Großeltern bei den ersten Wassererlebnissen dabei sein möchten, können sie gerne im Eingangsbereich hinter der Glasscheibe kostenfrei zusehen. Es ist nicht möglich, mit zwei Erwachsenen ohne konkrete Anmeldung am Kurs teilzunehmen!

### 242-622 Wassergewöhnung für Eltern und Kinder von 2 bis 3 Jahren

In diesen Kursen lernt Ihr Kind spielerisch das Element Wasser zusammen mit Ihnen kennen. Bitte Bade- bzw. Schwimmwindeln für alle Kinder unter 3 Jahren mitbringen.

Außerdem wird eine Schwimmhilfe (Schwimmflügel oder dergleichen) benötigt.

In Kooperation mit dem FZ Drevenack "Die Waldstrolche".

**Datum:** 04.09. - 04.12.2024 (außer 18.09. + 25.09)

**Zeit:** mittwochs 16.00 - 16.45 Uhr

**Leitung:** Birgit Rankl-Röttger

10 Treffen - 112,00 €



### Wassergewöhnung für Eltern und Kinder von 4 bis 5 Jahren

In diesen Kursen lernt Ihr Kind spielerisch das Element Wasser zusammen mit Ihnen kennen. Es findet ein langsames Heranführen an die Schwimmbewegungen, Das Tauchen und das Springen statt. Es wird eine Schwimmhilfe (Schwimmflügel oder dergleichen)

benötigt. Bitte keine Schwimm- oder Taucherbrillen mitbringen.

In Kooperation mit dem FZ Drevenack "Die Waldstrolche".

### 242-623 Wassergewöhnung

**Datum:** 04.09. - 04.12.2024

(außer 18.09. + 25.09.)

**Zeit:** mittwochs 16.45 - 17.30 Uhr

**Leitung:** Birgit Rankl-Röttger

10 Treffen - 112,00€

### 242-624 Wassergewöhnung

**Datum:** 06.09. - 06.12.2024

(außer 20.09.)

**Zeit:** freitags 17.00 - 17.45 Uhr

**Leitung:** Birgit Rankl-Röttger

10 Treffen - 112,00 €

# INDIVIDUELLER **SCHWIMM SCHUTZ**

Perfekt bei empfindlichen Gehörgängen oder  
für Kinder mit Paukenröhrchen.

Am Neutor 7 + 30  
46535 Dinslaken  
02064 18282

Rosenstraße 9  
47661 Issum  
02835 446854

Im Osterfeld 15  
46562 Voerde  
02855 985590

Hauptstraße 55  
46569 Hünxe  
02064 4772433

Holtener Marktplatz 18  
46147 Oberhausen  
0208 82836777



Erhältlich bei:

**HÖRGERÄTE**  **BESSER  
HÖREN**  
**DIERKSMEIER**



## 242-625 Schwimmkurs für Eltern und Kinder von 5 bis 6 Jahren

In diesen Kurs wird die Technik der Schwimmbewegungen erlernt. Erstes Heranführen an die Atem-, Tauch- und Sprungtechnik sind Schwerpunkte des Kurses. Vater oder Mutter sind zur Unterstützung mit im Becken.

Bitte keine Schwimmhilfen, Taucher- und Schwimmbrillen mitbringen!

In Kooperation mit dem FZ Drevenack "Die Waldstrolche"

**Datum:** 04.09. - 04.12.2024

(außer 18.09. + 25.09.)

**Zeit:** mittwochs 17.45- 18.30 Uhr

**Leitung:** Birgit Rankl-Röttger

10 Treffen - 112,00 €



## Schwimmkurs für Eltern und Kinder zur Seepferdchen Vorbereitung

Schwerpunkt des Kurses ist hier eine gezielte Vorbereitung auf das Erlangen des Seepferdchenabzeichens. Es wird die die Technik der Schwimmbewegung, Atemtechnik, Koordination sowie das Tauchen gezielt trainiert. Voraussetzungen für den Kurs sind erkennbare Arm- und Beinbewegungen, teilweise schon ohne Bodenkontakt, Gleiten durchs Wasser sowie das eigenständige Heraufholen eines Tauchrings aus schulertiefen Wasser. Mutter oder Vater sind zur Unterstützung im Wasser.

Bitte keine Schwimmhilfen, Taucher- und Schwimmbrillen mitbringen!

In Kooperation mit dem FZ Drevenack "Die Waldstrolche"

### 242-626 Seepferdchen

**Datum:** 04.09. - 04.12.2024

(außer 18.09. + 25.09.)

**Zeit:** mittwochs 18.15 - 19.00 Uhr

**Leitung:** Birgit Rankl-Röttger

10 Treffen - 112,00 €

### 242-627 Seepferdchen

**Datum:** 06.09. - 06.12.2024

(außer 20.09.)

**Zeit:** freitags 17.30 - 18.15 Uhr

**Leitung:** Birgit Rankl-Röttger

10 Treffen - 112,00 €

Für den folgenden Kurs bitte nur Kinder anmelden, die das "Seepferdchen" gerade erlangt haben!

## 242-628 Schwimmkurs für Eltern und Kinder Seeräuber / Bronze Vorbereitung

Schwerpunkt des Kurses ist hier eine Vertiefung der Schwimmbewegung, des Tauchens und der Aufbau der Kondition. Die Kinder werden auf das Erlangen des Bronzeabzeichens vorbereitet. Mutter oder Vater sind zur Unterstützung im Wasser. Bitte keine Schwimmhilfen, Taucher- und Schwimmbrillen mitbringen!

**Datum:** 06.09. - 06.12.2024 (außer 20.09.)

**Zeit:** freitags 18.30 - 19.15 Uhr

**Leitung:** Birgit Rankl-Röttger

10 Treffen - 112,00€





Für den folgenden Kurs bitte nur Kinder anmelden, die schon das Seepferdchen länger haben und vier Bahnen schwimmen können.

## 242-629 Schwimmkurs für Eltern und Kinder Bronze / Silber Vorbereitung

Schwerpunkt des Kurses ist hier eine Vertiefung der Schwimmbewegung, des Tauchens und der Aufbau der Kondition. Die Kinder werden auf das Erlangen des Silberabzeichens vorbereitet. Mutter oder Vater sind mit dabei. Bitte keine Schwimmhilfen, Taucher- und Schwimmbrillen mitbringen!

**Datum:** 06.09. - 06.12.2024 (außer 20.09.)

**Zeit:** freitags 19.15 - 20.00 Uhr

**Leitung:** Birgit Rankl-Röttger  
10 Treffen - 112,00€



**STEUERN // BERATUNG**  
THORSTEN LAAKMANN

Investieren Sie in  
**LEBENSQUALITÄT**  
und lassen Sie uns machen!

Ihr Steuerbüro im Herzen von Voerde.

Tel. 02855 30 44 81  
[www.steuern-und-beratung.de](http://www.steuern-und-beratung.de)





## Die Waldwichtel

### Ein Spielgruppenangebot für Kinder und Eltern in der Natur

Kinder lieben es, die Natur zu erkunden. Dieses Angebot lädt Eltern und Kinder dazu ein, die Natur mit allen Sinnen zu erfahren. Für die ersten Erfahrungen in der Natur werden Matschsachen, evtl. ein Kinderwagen sowie Proviant gebraucht! Die Kurse finden bei Wind und Wetter draußen statt (außer bei bestehender Unwetterwarnung, Sturm und Gewitter)!



### 242-631 Waldwichtel 2 - Spielen und Bewegung in der Natur für Eltern und Kindern 3 bis 6 Jahre

**Datum:** 27.08. - 08.10.2024

**Zeit:** dienstags 15.00 - 16.30 Uhr

**Ort:** Dinslaken, Parkplatz Waldfriedhof Oberlohberg, Bergerstraße

**Leitung:** Sandra Rittmann

6 Treffen - 33,00 €

### 242-632 Waldwichtel - Spielen und Bewegung in der Natur für Eltern und Kindern 3 bis 7 Jahre

Mit einem Elternabend am **06.09.2024 um 19.30 Uhr in Voerde, Fabi, Rönskenstr.77**

**Datum:** 14.09., 28.09., 02.11. und 23.11.2024

**Zeit:** samstags 10.30 - 12.00 Uhr

**Ort:** Voerde-Möllen, Wohnungswald, Schützenverein BSV Möllen, Friedrichstraße Parkplätze

**Leitung:** Annika Schlienkamp

4 Treffen + 1 Elternabend - 27,00 €



### 242-633 Die Waldwichtel für Väter und Kindern von 2 bis 5 Jahre

An vier Samstagen gilt es den Wald jeweils unter einem anderen Motto zu erkunden. Freude an der Bewegung in der Natur und Experimentieren sowie Matschsachen und Proviant werden benötigt!

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt! (Außer bei einer bestehenden Unwetterwarnung, Sturm oder Gewitter)

Mit einem Elternabend am **06.09.2024 um 19.30 Uhr in der Fabi, Rönskenstr.77.**

**Datum:** 14.09., 28.09., 02.11. und 23.11.2024

**Zeit:** samstags 8.45 - 10.15 Uhr

**Ort:** Voerde-Möllen, Wohnungswald, Schützenverein BSV Möllen, Friedrichstraße Parkplätze

**Leitung:** Annika Schlienkamp

4 Treffen + 1 Elternabend - 27,00 €



## Miniclubs für Eltern und Kinder von 1 bis 2 Jahre

In den Miniclubs können die Kinder ihre Umwelt entdecken und Kontakte zu anderen Kindern aufnehmen. Die Eltern haben die Möglichkeit, mit den Kindern zu spielen, Kontakte zu anderen Eltern zu bekommen, die Selbständigkeit ihrer Kinder zu fördern, Erfahrungen auszutauschen, Erziehungsfragen und Probleme zu erläutern. Zu jedem Kurs gehören ein bis zwei Elternabende (mit 2 oder 3 U-Std.). Falls bei den Kursen kein Datum für den Elternabend vermerkt ist, finden die Abende nach Vereinbarung statt. Die Miniclubs werden von erfahrenen Fachkräften geleitet. Die Kursgebühr ist für einen Erwachsenen berechnet, Kinder zahlen keine Gebühr. Es entstehen Materialkosten von 5 € bis 10 € pro Kurs (wird von den Kursleiterinnen eingesammelt). Bitte bringen Sie Stoppersocken oder Hausschuhe zu den Kursen mit!

**Der erste Elternabend ist vor Beginn eines Kurses. Der zweite Elternabend erfolgt nach Absprache mit den Kursteilnehmern.**

## Miniclubs in Voerde

Fabi Voerde, Eltern-Kind-Raum, Rönkenstr. 77

### 242-634 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1 Jahr

Die erste Elterninfo findet **am 23.09.2024 um 9.00 Uhr** statt.

**Datum:** 30.09. - 02.12.2024 (außer 2x n. Vereinbarung)

**Zeit:** montags 9.00 - 10:30 Uhr

**Leitung:** Christina Mittelstaedt  
7 Treffen + 1 Elternabend - 46,00 €

### 242-635 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1,5 Jahren

**Datum:** 23.09. - 02.12.2024 (außer 2x n. Vereinbarung)

**Zeit:** montags 10.45 - 12.15 Uhr

**Leitung:** Christina Mittelstaedt  
7 Treffen + 1 Elternabend - 46,00 €

### 242-636 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1,5 Jahren

**Datum:** 25.09. - 04.12.2024

(außer 2x n. Vereinbarung)

**Zeit:** mittwochs 09.00 - 10.30 Uhr

**Leitung:** Christina Mittelstaedt  
7 Treffen + 1 Elternabend - 46,00 €

### 242-637 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1,5 Jahren

**Datum:** 18.09. - 27.11.2024

(außer 13.11.)

**Zeit:** mittwochs 15.30 - 17.00 Uhr

**Leitung:** Anika Macpohl  
8 Treffen + 1 Elternabend - 52,00 €

### 242-638 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1 Jahr

Mit einer Elterninfo **am 20.09. um 9.00 Uhr.**

**Datum:** 27.09. - 06.12.2024

**Zeit:** freitags 9.00 - 10.30 Uhr

**Leitung:** Anika Macpohl  
9 Treffen + 1 Elternabend - 57,00 €

### 242-639 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1 Jahr

Mit einer Elterninfo **am 20.09. um 10.45 Uhr.**

**Datum:** 27.09. - 06.12.2024

**Zeit:** freitags 10.45 - 12.15 Uhr

**Leitung:** Anika Macpohl  
9 Treffen + 1 Elternabend - 57,00 €



## Dinslaken - Eppinghoven

Ev. Gemeindehaus Friedenskirche, Rotbachstr. 160

### 242-640 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1,5 Jahren

Mit einer Elterninfo am **04.09. um 9.00 Uhr.**

**Datum:** 11.09. - 04.12.2024

**Zeit:** mittwochs 9.00 - 10.30 Uhr

**Leitung:** Eva Herrmann

12 Treffen + 1 Elternabend - 73,00 €

### 242-641 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1 Jahr

Mit einer Elterninfo am **05.09. um 9.00 Uhr.**

**Datum:** 12.09. - 05.12.2024

**Zeit:** donnerstags 9.00 - 10.30 Uhr

**Leitung:** Eva Herrmann

11 Treffen + 1 Elternabend - 68,00 €

## Dinslaken - Bruch

Ev. Gemeindehaus Bruch, Wilhelminenstr. 10

In Kooperation mit dem ev. Familienzentrum „Brücher Spatzennest“

### 242-642 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1,5 Jahren

**Datum:** 04.09. - 04.12.2024

**Zeit:** mittwochs 9.00 - 10.30 Uhr

**Kursleitung:** Nicole Stein

12 Treffen + 1 Elternabend - 73,00 €

### 242-643 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1 Jahr

**Datum:** 04.09. - 04.12.2024

**Zeit:** mittwochs 10.30 - 12.00 Uhr

**Leitung:** Nicole Stein

12 Treffen + 1 Elternabend - 73,00 €

### 242-644 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1 Jahr

**Datum:** 05.09. - 05.12.2024

**Zeit:** donnerstags 9.00 - 10.30 Uhr

**Kursleitung:** Nicole Stein

11 Treffen + 1 Elternabend - 68,00 €



### 242-645 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1 Jahr

**Datum:** 06.09. - 29.11.2024

(außer 27.09., 08.11)

**Zeit:** freitags 9.00 - 10.30 Uhr

**Leitung:** Nicole Stein

8 Treffen + 1 Elternabend - 52,00 €

### 242-646 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1,5 Jahren

**Datum:** 06.09. - 29.11.2024

(außer 27.09., 08.11)

**Zeit:** freitags 10.30 - 12.00 Uhr

**Leitung:** Nicole Stein

8 Treffen + 1 Elternabend - 52,00 €



## Dinslaken - Mitte

Familienbüro, Friedrich-Ebert-Str.20

### 242-647 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1,5 Jahren

Der erste Elternabend findet am **03.09.24 um 19.00 Uhr** statt.

**Datum:** 05.09. - 21.11.2024

**Zeit:** donnerstags 9.00 - 10.30 Uhr

**Leitung:** Jennifer Schlitt

9 Treffen + 2 Elternabende - 63,00 €



Städt. Familienzentrum, Douvermannstr.7

### In Kooperation mit dem städt. Familienzentrum Douvermannstraße

### 242-648 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1 Jahr

Die erste Elterninfo findet am **24.09. um 14.45 Uhr** statt.

**Datum:** 24.09. - 03.12.2024

(außer 2x n. Vereinbarung)

**Zeit:** dienstags 14.45 - 16.15 Uhr

**Leitung:** Christina Mittelstaedt

7 Treffen + 1 Elternabend - 46,00 €



## Hünxe

Ev. Gemeindehaus, Haus der Begegnung, Dorstener Str. 13 a

### 242 -649 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1,5 Jahren

**Datum:** 03.09. - 03.12.2024

**Zeit:** dienstags 9.15 - 10.45 Uhr

**Leitung:** Nicole Pelzer  
12 Treffen + 1 Elternabend -73,00 €

### 242 -650 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1 Jahr

Erster Elternabend findet am **28.08.2024** um **20.00 Uhr** statt.

**Datum:** 03.09. - 03.12.2024

**Zeit:** dienstags 15.45 - 17.15 Uhr

**Leitung:** Nicole Pelzer  
12 Treffen + 2 Elternabende - 79,00 €

## Hünxe-Bruckhausen

Ev. Gemeindehaus "Unsere Arche", Danziger Platz 10

### 242-651 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1 Jahr

**Datum:** 04.09. - 04.12.2024 (außer 1x nach Vereinbarung)

**Zeit:** mittwochs 8.30 - 10.00 Uhr

**Leitung:** Sabrina Reinecke  
11 Treffen + 1 Elternabend - 68,00 €

### 242-652 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1 Jahr

**Datum:** 30.10. - 04.12.2024 (außer 1x nach Vereinbarung)

**Zeit:** mittwochs 10.30 - 12.00 Uhr

**Leitung:** Sabrina Reinecke  
5 Treffen + 1 Elternabend - 36,00 €







## Miniclubs für Väter und Kinder

Ev. Familienzentrum Rönkenhof, Rönkenstr. 79

### In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Rönkenhof

Im Vater und Kind Mini Club gehen wir gemeinsam auf Entdeckungsreise. Sie haben die Möglichkeit eine intensive Zeit miteinander zu verbringen und ebenso werden die ersten sozialen Kontakte bis zum Kindergartenalter geknüpft. Bei diesem Mini-Club werden die Impulse und Interesse der Teilnehmer aufgefangen, sowie in wechselndes Freispiel und Kreativphasen ausgelebt. Die Beobachtung der Entwicklung des Kindes kann verfolgt werden und der Austausch, sowie die unterstützende Begleitung werden in diesem Kurs gegeben.

**Mit zwei Elternabenden. Der erste Elternabend findet vor dem Kurs statt. Der zweite Elternabend nach Vereinbarung!**

#### 242-653 Miniclub für Väter und Kinder - ab 1,5 bis 3,5 Jahren

Der erste Elternabend findet am **03.09.2024 um 18.00 Uhr statt.**

**Datum:** 14.09., 28.09., 12.10., 26.10., 09.11., 23.11.2024

**Zeit:** samstags 9.00 - 10.30 Uhr

**Leitung:** Christoph Tepel

6 Treffen + 2 Elternabende - 46,00 €

#### 242-654 Miniclub für Väter und Kinder - ab 1,5 bis 3,5 Jahren

Der erste Elternabend findet am **03.09.2024 um 19.30 Uhr statt.**

**Datum:** 14.09., 28.09., 12.10., 26.10., 09.11., 23.11.2024

**Zeit:** samstags 10.45 - 12.15 Uhr

**Leitung:** Christoph Tepel

6 Treffen + 2 Elternabende - 46,00 €

## Vätertreff in Voerde

Ev. Familienzentrum Rönkenhof, Rönkenstr. 79

In Kooperation mit dem ev. Familienzentrum Rönkenhof bietet der Vätertreff die Möglichkeit, sich mit anderen Vätern auszutauschen. Jeder Vater ist herzlich willkommen. Das Alter der Kinder spielt dabei keine Rolle. Jede Teilnahme ist eine Bereicherung!

#### 242-655 Vätertreff

**Datum:** 10.09., 24.09., 08.10., 29.10., 12.11., 26.11. 2024

**Zeit:** dienstags 19.30 - 21.00 Uhr

**Leitung:** Christoph Tepel

6 Treffen - keine Gebühr



Aktionen für Familien



# Laternenfest



Gemeinsam mit den Eltern und Kindern aus **all unseren Eltern-Kind Kursen** wollen wir uns zum Singen von Laternenliedern treffen. Natürlich darf ein kleines Feuer, der Stutenkerl und Heißgetränke nicht fehlen. Wir freuen uns auf einen gemütlichen Nachmittag mit vielen bunten Laternen!

**Anmeldung erforderlich!**

**242-656**

**Laternenfest für Eltern und Kinder aus den Kursen des Eltern-Kind Bereichs**

**Datum:** Sonntag, 03.11.2024

**Zeit:** 16.00 - 18.00 Uhr

**Leitung:** Fabi-Team

1 Treffen - 3 € Materialkosten



# Familie und Kinder

## Eltern-Kind Kochkurse

Fabi Voerde, Küche, Rönksenstr. 77

### 242-657 Kochspaß für Väter und Kinder 4 bis 8 Jahren

In diesem Kurs wird einen Samstagnachmittag lang mit den Vätern und Kindern ein 3-Gänge Menü gezaubert. Es wird zusammen gekocht, der Tisch gedeckt und das Gekochte gemeinsam verköstigt. Die Rezepte zum Nachkochen zu Hause gibt es natürlich mit. Mitzubringen sind eine Schürze und Behälter für mögliche Reste.

**Datum:** Samstag, 12.10.2024

**Zeit:** 14.00 - 17.00 Uhr

**Ort:** Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

**Leitung:** Miriam Kamsties

1 Treffen - 14 € + 12 € Material



### 242-658 Weihnachtsbäckerei für Eltern und Kinder 4 bis 8 Jahren

Bald startet die Adventszeit. Wir backen die ersten leckeren Weihnachtsplätzchen, die wir natürlich später in gemütlicher Atmosphäre verzehren wollen. Die Rezepte zum Nachbacken zu Hause gibt es natürlich mit. Mitzubringen sind eine Schürze und Behälter für mögliche Reste.

**Datum:** Samstag, 16.11.2024

**Zeit:** 14.00 - 17.00 Uhr

**Ort:** Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

**Leitung:** Miriam Kamsties

1 Treffen - 14 € + 8 € Material





## **242-659 Ein Leben ohne Hund ist machbar, aber sinnlos**

Ihr seid ein Team, aber Du bist der Chef! Das solltest Du dem Hund ohne Gewalt klarmachen. Problem: Hunde sind fremd in der Menschenwelt und können kein Deutsch. Problemlösungen, Informationen, Tipps und Hilfen für frische Hundehalter und solche, die es werden wollen gibt es in diesem Kurs. Zu den Inhalten gehören organisatorische, rechtliche, allgemeine und rassespezifische, finanzielle, zeitliche, soziale und vor allem persönliche Ansprüche, Regelungen und Erwartungen, sowie das Ausräumen vor traditionellen Vorurteilen.

Ziele des Kurses ist die Klärung Ihrer Fragen zu Anschaffung, Haltung, Sozialisation, gewaltloser Erziehung und Training von Hund und Halter. Willkommen sind alle mit Hund und diejenigen, die noch in der Überlegungsphase sind, ob sie sich einen Vierbeiner zulegen möchten.

**Datum:** Samstag, 14.09.2024

**Zeit:** 12.00 - 13.30 Uhr

**Ort:** Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

**Leitung:** Heiko Borchardt

1 Treffen - 10,00 €

---

## **Ponykuscheln für Eltern und Kinder von 3 bis 5 Jahren**

In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Rönkenhof

Kindergartenkinder haben die Möglichkeit, kleine Ponies kennenzulernen. Die kindererfahrenen Ponies werden gerne bekuschelt und ggf. geputzt. Es werden erste grundsätzliche Informationen zum Umgang Ponies und Pferden an die Eltern vermittelt. Da wir uns an dem Tag im Außenbereich befinden und mit 150kg schweren Tieren in Kontakt kommen, sind entsprechende Kleidung und feste Schuhe eine wichtige Vorbereitung.

### **242-660 Ponykuscheln**

**Datum:** Samstag, 20.07.2024

**Zeit:** 14.00 - 16.00 Uhr

**Ort:** Voerde, Kita, Rönkenstr. 79

**Leitung:** Nora Benninghoff

1 Treffen - 20,00 €

### **242-661 Ponykuscheln**

**Datum:** Samstag, 05.10.2024

**Zeit:** 14.00 - 16.00 Uhr

**Ort:** Voerde, Kita, Rönkenstr. 79

**Leitung:** Nora Benninghoff

1 Treffen - 20,00 €

## **Ponyführerschein für Eltern und Kinder von 5 bis 8 Jahren**

In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Rönkenhof

Eltern und Kinder bekommen eine Einführung in die Welt der Ponies. Es wird nach einem ausführlichen Erstkontakt zu den Ponies gemeinsam geputzt. Als Aufgabe für den Ponyführerschein wird nach Horsemanshipprinzipien das Pony über einen kleinen Parcour geführt. Da wir uns an dem Tag im Außenbereich befinden und mit 150kg schweren Tieren in Kontakt kommen, sind entsprechende Kleidung und feste Schuhe eine wichtige Vorbereitung.

### **242-662 Ponyführerschein**

**Datum:** Samstag, 31.08.2024

**Zeit:** 14.00 - 16.00 Uhr

**Ort:** Voerde, Kita, Rönkenstr. 79

**Leitung:** Nora Benninghoff

1 Treffen - 20,00 €

### **242-663 Ponyführerschein**

**Datum:** Samstag, 12.10.2024

**Zeit:** 14.00 - 16.00 Uhr

**Ort:** wird eine Woche vorher genannt

**Leitung:** Nora Benninghoff

1 Treffen - 20,00 €



## **Maultierwanderung für Eltern und Kinder von 6 bis 10 Jahren**

Gemeinsame Vorbereitung der Maultiere, erste Grundlagenvermittlung mit erprobten Tieren. Gemeinsam werden heimatkundliche Orte aufgesucht, wie die Richtereiche und die Teufelssteine bei Hünxe. Bitte an geeignete Kleidung und robuste Schuhe denken.

**242-664**

**Datum:** Samstag, 14.09.2024

**Zeit:** 14.00 - 15.30 Uhr

**Ort:** wird eine Woche vorher genannt

**Leitung:** Nora Benninghoff

1 Treffen - 25,00 €

**242-665**

**Datum:** Samstag, 28.09.2024

**Zeit:** 14.00 - 15.30 Uhr

**Ort:** wird eine Woche vorher genannt

**Leitung:** Nora Benninghoff

1 Treffen - 25,00 €



## **242-666 TGI trifft Humanship bzw. Horsemanship**

T(ier)G(estützte)(intervention) trifft Humanship äh Horsemanship

Grundlagen und Anwendungsmöglichkeiten der tiergestützten Arbeit im Rahmen von Horsemanshipprinzipien. Nach individueller Absprache können Möglichkeiten der Arbeit mit Equiden erfahren und erprobt werden. Von Entschleunigung zur persönlicher Reflexion mithilfe von 4-hufigen Coachs.

**Datum:** Samstag, 03.08.2024

**Zeit:** 14.00 - 16.00 Uhr

**Ort:** wird eine Woche vorher genannt

**Leitung:** Nora Benninghoff

1 Treffen - 28,00 €



## **242-667 Vom Korn zum Brot**

**in der „MitMachMühle“ in Xanten für Eltern + Kinder von 5 bis 12 Jahre**

Wir wollen an diesem Samstag zusammen ein Mühlenabenteuer erleben: Dazu gehören alle Müllerarbeiten wie Säcke schleppen, im Aufzug nach oben ziehen, in den Trichter schütten, auf die Flügel klettern und Segel setzen, das fertige Mehl in die Backstube schaffen und dort die Zutaten für den Teig abwiegen, kneten, formen und „Spaß-Brötchen“ backen. Alle Teilnehmer, die ernsthaft mitmachen, werden irgendwo dreckig und angestaubt. Es ist nur Mehl! Reinigungsreflexe, die schon nach 5 Minuten einsetzen, sind völlig zwecklos und außerdem recht hinderlich bei der „Arbeit“. Deswegen wird gebeten, lockere und nicht zu gute Kleidung sowie sichere und feste Schuhe anzuziehen.

**Datum:** Samstag, 27.07.2024

**Zeit:** 10.00 - 14.00 Uhr

**Ort:** Xanten, Kriemhild Mühle, Nordwall 5

**Leitung:** Mareike Laubert

1 Treffen - Erw. 15,00 €

Kind 12,00 €





## 242-668 Zentangle für Eltern und Kinder ab 8 Jahren

Zentangle ist eine leicht zu lernende Methode, mit strukturierten Mustern schöne Bilder zu gestalten. Auch wer bisher wenig mit Zeichnen im Sinn hatte, wird über die Resultate erstaunt sein. Vorkenntnisse sind hierzu nicht erforderlich. Entdeckt eure verborgenen Talente.

Beim ersten Treffen lernt ihr die ersten Muster und das Prinzip der Flächenaufteilung kennen. So entsteht schon ein kleines Kunstwerk. Beim zweiten Termin gestaltet ihr entweder ein Lesezeichen der ein herbstliches oder sogar weihnachtliches Motiv auf einer Papierlichtertüte.

**Papier und Lichttüte werden von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.**

**Bitte bringen Sie mit: wasserfeste Fineliner 0,2 mm und 0,5 mm in schwarz, einen weichen Bleistift 2B, Anspitzer und Radiergummi.**



**Datum:** 17.10. - 24.10.2024

**Zeit:** donnerstags 15.30 - 17.00 Uhr

**Ort:** Voerde, Fabi

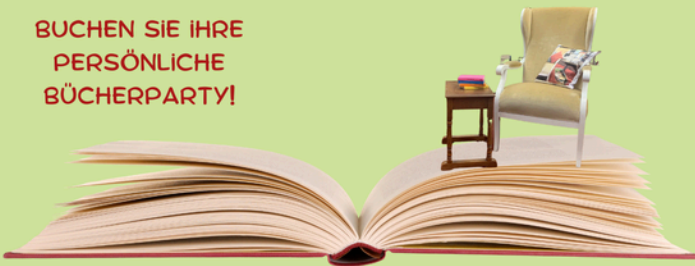
**Leitung:** Ulla Feldmann

2 Treffen - 12,00 €

# BUCHHANDLUNG LESEZEIT!



BUCHEN SIE IHRE  
PERSÖNLICHE  
BÜCHERPARTY!



BAHNHOFSTR 61, VOERDE

02855/ 9698690 WHATSAPP 015734586279

INFO@BUCHHANDLUNG-LESEZEIT.EU --- WWW.BUCHHANDLUNG-LESEZEIT.EU



# Familie und Kinder

## Zauberhafte Traumfänger

Für Eltern und Kindern von 4 bis 8 Jahren

An einem Nachmittag können die Kinder mit Hilfe ihrer Eltern Traumfänger basteln. Wer möchte kann hierzu selbst gesammelte Fundstücke (Muscheln, Steine, Holzstücke etc.), die sich leicht aufhängen lassen, mitbringen. An Zweigen oder Treibholz wird das Spinnennetz gearbeitet und mit Perlen, Federn, Bändern, Fundstücken ausgeschmückt. Hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Bitte ganz dicke Stopfnadel, Schere und einen Seitenschneider mitbringen. Die Kosten für das Material betragen ca. 3,00 bis 5,00 € und werden direkt an die Kursleiterin entrichtet.

### 242-669 Zauberhafte Traumfänger

**Datum:** Dienstag, 26.11.2024

**Zeit:** 16.00 - 17.30 Uhr

**Ort:** Voerde-Möllen, Ökum. Barbarahaus,  
Königsbergerstr. 2

**Leitung:** Christiane Diker

1 Treffen - 5,00 €



## Bequem von zuhause oder mobil unterwegs:

Erledigen Sie im Kundenportal alle Formalitäten rund um Ihre Energieverträge mit ein paar Klicks.

**Strom, Gas und Wasser:**  
<https://portal.stadtwerke-dinslaken.de>

**Fernwärme:**  
<https://portal.fernwaerme-niederrhein.de>

**SD** stadtwerte  
dinslaken

**FN** fernwärmeverorgung  
niederrhein



## Kurse, Vorträge und Seminare für Eltern und Erzieher/innen und Jugendliche



### 242-670 Gesunder Babyschlaf

Das Internet ist übersät mit Mythen und gut gemeinten, aber häufig veralteten Ratschlägen zum Thema Babyschlaf. Doch was sind gesicherte Erkenntnisse? Was sagt die Wissenschaft und wie können wir die Erkenntnisse für uns nutzen? An diesem Abend erfahren Sie Wissenswertes und Hilfreiches, um Babys und junge Kleinkinder sanft in einen erholsamen Schlaf zu begleiten. Sie erfahren, wie Sie Babys Schlaf und Schlafumgebung sicherer gestalten und das Risiko vom Plötzlichen Kindstod (SIDS) minimieren können. Für einen erholsameren Schlaf – für Sie und Ihr Baby. Durchgeführt wird der Abend von einem artgerecht Baby-Coach (i.A.) / artgerecht Babyschlaf-Coach.

**Datum:** Freitag, 08.11.2024

**Zeit:** 19.30 - 21.00 Uhr

**Ort:** Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

**Leitung:** Annika Schlienckamp

1 Treffen - 7,00 €



### 242-671 Babys abhalten –

#### oder: windelfrei und Ausscheidungskommunikation einfach erklärt

Was in anderen Kulturen völlig normal ist, ist in Deutschland weitestgehend unbekannt. Schon Neugeborene können und wollen ihr Geschäft außerhalb der Windel machen und zeigen diesen Wunsch an. Wird das Bedürfnis nicht wahrgenommen, lernen Kinder, ihr Geschäft in die Windel zu machen. Dabei liegen die Vorteile des Abhaltens auf der Hand: weniger Hautirritationen, ein sanftes und meist frühes Trockenwerden, weniger Koliken, u.v.m. Der Themenabend gibt einen Überblick darüber, wie Sie die Signale Ihres Kindes erkennen, es sanft abhalten, und ihm so zu mehr Selbstbestimmung verhelfen können. Durchgeführt wird der Abend von einem artgerecht Baby-Coach (i.A.)/ zertifizierten artgerecht Kleinkind Couch / artgerecht windelfrei Coach



**Datum:** Freitag, 15.11.2024

**Zeit:** 19.30 - 21.00 Uhr

**Ort:** Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

**Leitung:** Annika Schlienckamp

1 Treffen - 7,00 €





## Vorträge - Seminare - Kurse

Mit diesem Angebot wollen wir Ihnen Möglichkeiten eröffnen, sich zu informieren und aktiv auf Ihre Gesundheit Einfluss zu nehmen. Unser Angebot umfasst die Bereiche Medizin, Entspannung und Ernährung.

In den Kursen werden keine Diagnosen erstellt oder heilkundliche Behandlungen durchgeführt. Die Kurse bieten Anleitungen zur aktiven Gesundheitsvorsorge und eine Form der Hilfe zur Selbsthilfe.

### **242-700 Vortrag: Waldbaden im Alltag:**

#### **Naturerlebnisse auch zu Hause und am Arbeitsplatz genießen**

In Japan ist Waldbaden, das bewusste Aufnehmen der Waldatmosphäre mit allen Sinnen, eine anerkannte Therapie gegen Stress.

Im modernen Leben ist leider nur selten Zeit um sich regelmäßig eine Auszeit im Wald zu gönnen oder der nächste Wald ist zu weit weg.

In diesem Vortrag werden Wege aufgezeigt, mit denen das Gefühl des Waldbadens auch zu Hause oder am Arbeitsplatz möglich sind und im Alltag zu integrieren. Stress kann gelindert werden, die Stimmung wird verbessert und das Immunsystem gestärkt. Bitte Schreibmaterial mitbringen.



**Datum:** Freitag 20.09.2024

**Zeit:** 16.00 - 18.00 Uhr

**Ort:** wird noch bekannt gegeben

**Leitung:** Stephanie Winklhöfer

1 Treffen - 12,00 €



### **242-701 Workshop:**

#### **Schlafberater: Tipps für einen gesunden Schlaf für Erwachsene**

Schlaf ist der wichtigste Faktor für Wohlbefinden, Gesundheit und Lebensfreude. Dieser Vortrag bietet einen Einblick in die Bedeutung des Schlafes auf die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden. Im Fokus steht dabei die Aufklärung über die verschiedenen Aspekte des Schlafes sowie praktische Tipps und Ansätze, wie der Schlaf qualitativ verbessert werden kann.



**Datum:** Freitag 22.11.2024

**Zeit:** 16.00 - 19.00 Uhr

**Ort:** wird noch bekannt gegeben

**Leitung:** Stephanie Winklhöfer

1 Treffen - 15,00 €



## Vorträge - Seminare - Kurse

### 242-702 Vortrag:

#### Wechseljahre neu erleben

Von Frau zu Frau -ganz unter uns- besprechen wir sämtliche Themen rund um die Wechseljahre. Dabei lassen wir auch typische „Tabu-Themen“ nicht aus und bringen auf den Punkt, was die Wechselfrau bewegt. Einfühlsam, humorvoll und ganz Frau.

- Was sind eigentlich die Wechseljahre und woran erkenne ich sie?
- Was passiert in meinem Körper und mit mir?
- Warum fühle ich auf einmal so anders?
- Welche begleitenden Therapien gibt es?
- Sind Hormone wirklich so schlecht?
- Von Sand zu Samt (das verstehen Sie nach dem Vortrag)
- Welche Möglichkeiten für ein besseres Wohlbefinden gibt es?
- Positives Mindset: Hurra, ich bin in den Wechseljahren!



**Datum:** Dienstag 02.07.2024

**Zeit:** 19.00-20.30 Uhr

**Ort:** Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

**Leitung:** Nicole Goldack

1 Treffen - 16 €



### Resilienz ist erlernbar - Workshop

Durch den ständig wandelnden Alltag wird uns Allen viel abverlangt.

Wir sind ständigen Änderungen und Neuerungen im Berufsalltag ausgesetzt.

Teilweise müssen Mitarbeiter ein größeres Arbeitsaufkommen, mit derselben Personalstärke oder gar mit weniger Mitarbeitern, bewältigen, da in allen Branchen ein Fachkräfte- bzw. Nachwuchskräfteangel herrscht.

Gleichzeitig müssen schulpflichtige Kinder im Schulalltag begleitet werden oder die Versorgung der Kindergartenkinder organisiert oder geleistet werden. Vielleicht haben Sie auch noch pflegebedürftige Eltern, die auch zu 100% Ihre Zuwendung und Aufmerksamkeit benötigen. Begleitet werden diese Lebenssituationen vielleicht mit Existenzängsten. Jeder Mensch war oder ist in mindesten einer der o.g. Situationen wiederzufinden.

Wenn auch Sie (berufstätige Frau/Mutter) wertvolles Fachwissen und zielorientierte Abwehrstrategien erlernen möchten, um Ihre mentalen und emotionalen Stärken auszubauen, mit dem Ziel Ihre physische und psychische Gesundheit zu erhalten, sind Sie in meinem Workshop richtig!

In dem Workshop bekommen Sie einen Einblick über unterschiedliche Tools die ganz einfach erlernbar und anwendbar sind und Ihre Resilienz fördern.

Bitte mitbringen: positive Erwartungshaltung, eigene Matte

### 242-775 Resilienz Workshop

**Datum:** Samstag 07.09.2024

**Zeit:** 10.30 - 14.00 Uhr

**Ort:** Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

**Leitung:** Nilüfer Türkgeldi

1 Treffen - 34,00 €

### 242-776 Resilienz Workshop

**Datum:** Samstag 16.11.2024

**Zeit:** 10.30 - 14.00 Uhr

**Ort:** Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

**Leitung:** Nilüfer Türkgeldi

1 Treffen - 34,00 €



Bitte bringen Sie zu allen Kursen eine Matte mit!

## Tai Chi und Qi Gong als Gesundheitsförderung

Tai Chi und Qi Gong sind ganzheitliche Übungssysteme aus China mit einer langen Tradition, sie haben eine tiefgreifende Verbindung von Körper und Geist zum Ziel. Ganzkörperbewegungen werden harmonisch, fließend, entspannt und in Zeitlupen-Geschwindigkeit ausgeführt.

Auf sanfte Weise werden Muskeln, Sehnen, Gelenke trainiert und die Wirbelsäule stabilisiert. Die einfachen Übungen, regelmäßig ausgeführt, helfen Stress und Hektik abzubauen und schenken Entspannung, die zugleich anregt und belebt.

Durch Bewegungsabläufe aus dem Tai Chi und Qi Gong können Sie lernen, die Ruhe in der Bewegung zu finden. Männer und Frauen jeder Altersstufe, geübt oder ungeübt, körperliche Fitness - alles nicht wichtig. Wenn Sie an der Prävention von Stressreaktionen, körperlicher sowie geistiger Beweglichkeit, Erholung und Regeneration interessiert sind, lade ich Sie hiermit ein, etwas Gutes für sich zu tun. Sie benötigen nichts außer bequemer Sportkleidung.

### 242-703 Tai Chi und Qi Gong

**Datum:** 05.09. - 05.12.2024 (1 x n. V.)

**Zeit:** donnerstags 16.30 - 17.30 Uhr

**Ort:** Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

**Leitung:** Jochen Ettmann

10 Treffen - 78,00 €

### 242-704 Tai Chi und Qi Gong

**Datum:** 05.09. - 05.12.2024

**Zeit:** donnerstags 17.45 - 18.45 Uhr

**Ort:** Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

**Leitung:** Jochen Ettmann

10 Treffen - 78,00 €

---

### 242-705 Gymnastik für Senioren

Beweglichkeit bis ins hohe Alter durch Mobilisieren, Kräftigen und Dehnen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und kleines Kissen.

**Datum:** 05.09. - 05.12.2024 (außer 10.10.)

**Zeit:** donnerstags 15.00 - 16.00 Uhr

**Ort:** Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

**Leitung:** Susanne Panz

10 Treffen - 47,00 €

---

### 242-706 Body & Mind mit Klangschalen

Klänge berühren und können zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele beitragen und damit die Selbstheilungskräfte stärken. Die harmonischen Klänge beruhigen den Geist. Schnell setzt eine wohltuende Entspannung ein. Gefühle von Sicherheit und Geborgenheit tauchen auf – ideale Voraussetzungen für Regeneration und zur Förderung der Gesundheit. Nach einer kurzen Aufwärmphase geht es auf Klangreise.

Bitte mitbringen: bequeme (Sport-)Kleidung, Matte, evtl. warme Socken und eine Decke.

**Datum:** 12.09. - 26.09.2024

**Zeit:** donnerstags 16.30 - 17.30 Uhr

**Ort:** Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

**Leitung:** Susanne Panz

3 Treffen - 15,00 €



## 242-707 Gelöste Füße - entspannter und beweglicher Körper

Ein lokales Fußproblem kann zu einem globalen Körperproblem werden. Der Kurs eignet sich bei bereits vorhandenen Fußproblemen und auch zur Prävention.

Kursinhalt: Anatomie der Füße, lösen der Fußfaszie, Barfußlaufen und abschließende Entspannung. (Bequeme Kleidung, Matte und Handtuch)

**Datum:** 08.11-15.11.2024

**Zeit:** freitags 10.00 - 11.30 Uhr

**Ort:** Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

**Leitung:** Susanne Panz

2 Treffen - 14,00 €

---

## 242-708 Faszio-Ball

Verklebungen in der Faszie werden gelöst, Verspannungen beseitigt, der Stoffwechsel angeregt und die Fasern gedehnt.

(Bequeme (Sport-)Kleidung und eine Matte, die Bälle werden zur Verfügung gestellt und können evtl auch erworben werden)

**Datum:** 29.11.2024

**Zeit:** freitags 10.00 - 11.30 Uhr

**Ort:** Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

**Leitung:** Susanne Panz

1 Treffen - 7,00 €



---

## Autogenes Training

Das Autogene Training ist eine Selbstentspannungsmethode, die jede/r erlernen kann. Durch regelmäßiges Üben werden die eigenen Erholungs- und Gesundungskräfte mobilisiert. Dadurch können nervöse Magen-Darm-Störungen, Kreislauf- und Herzbeschwerden, Ein- und Durchschlafprobleme, Konzentrations-schwächen und Muskelverspannungen gelindert oder beseitigt werden. Der Kurs vermittelt theoretisch und praktisch die Kenntnisse, die notwendig sind, um das Autogene Training zu Hause, am Arbeitsplatz usw. selbständig durchzuführen. Bequeme Kleidung anziehen, eine Matte, eine Wolldecke, ein kleines Kissen und dicke Socken mitbringen.

Bei regelmäßiger Teilnahme erstattet die Krankenkasse einen Großteil der Gebühren!

## 242-709 Autogenes Training

**Datum:** 18.10. - 13.12.2024

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

**Zeit:** freitags 17:00 - 18:30 Uhr

**Ort:** Voerde Fabi, Rönkenstr. 77

**Leitung:** Wolfgang Milinski

8 Treffen - 72,00 €



## **242-710 Einfach mal entspannen für mehr Gelassenheit und weniger Stress im Alltag**

Durch die Kombination aus verschiedenen Entspannungsübungen ( Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Meditation, Atmung, Fantasiereisen ... ) und Informationen zum Thema Stressbewältigung und Schlafförderung ist es möglich den Alltag entspannter und mit mehr Gelassenheit zu bewältigen.

Stressbedingten Gesundheitsproblemen kann so vorgebeugt werden.

**Datum:** 10.09. - 08.10.2024

**Zeit:** dienstags 18.30 - 20.00 Uhr

**Ort:** Dinslaken, Ev. Gemeinderaum, Kurt-Schumacherstr. 152

**Leitung:** Stephanie Winklhöfer

5 Treffen - 40,00 €

---

## **242-711 Einfach mal entspannen für mehr Gelassenheit und weniger Stress in der Vorweihnachtszeit**

Durch die Kombination aus verschiedenen Entspannungsübungen ( Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Meditation, Atmung, Fantasiereisen ... ) und Informationen zum Thema Stressbewältigung und Schlafförderung ist es möglich den Alltag entspannter und mit mehr Gelassenheit zu bewältigen.

Dieser Kurs bietet eine wertvolle Gelegenheit, sich eine Auszeit zu nehmen, sich zu entspannen und neune Energie für die bevorstehende Weihnachtszeit zu tanken und diese gelassen und entspannt zu erleben.

Stressbedingten Gesundheitsproblemen kann so vorgebeugt werden.

**Datum:** 29.10. - 03.12.2024

**Zeit:** dienstags 18.30 - 20.00 Uhr

**Ort:** Dinslaken, Ev. Gemeinderaum, Kurt-Schumacherstr. 152

**Leitung:** Stephanie Winklhöfer

6 Treffen - 48,00 €

---

## **242-712 Tanzend durch die dunkle Jahreszeit**

Das gemeinsame Tanzen begleitet uns durch die dunkle Jahreszeit. Dabei gehen wir jahreszeitlich entsprechend einen Weg vom Dank über Abschied und Neubeginn hin zum Licht. Was fest war, kommt ins Fließen. Körper, Geist und Seele finden ihr Gleichgewicht.

Gemeinsam schöpfen wir neue Kraft und spüren geschenkte Lebendigkeit.

Die Treffen bauen aufeinander auf, deshalb ist der Kurs nur komplett buchbar.

Bring bitte Beweglichkeit und Freude am Tanzen mit, bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen oder Stoppersocken und Wasser.

**„Mensch, lerne tanzen, sonst wissen die Engel im Himmel mit dir nichts anzufangen!“  
(Augustinus)**

**Datum:** 09.10. und 13.11.2024

**Zeit:** mittwochs 19:00 - 21:00 Uhr

**Ort:** DU-Walsum, Gemeindezentrum Aldenrade, Schulstraße 2

**Leitung:** Sabine Röser

2 Treffen - 22,00 €



## 242-713 Tanz-Oase am 23. 11. 2024

Was fest war, kommt ins Fließen. Körper, Geist und Seele finden ihr Gleichgewicht. Gemeinsam schöpfen wir neue Kraft und spüren geschenkte Lebendigkeit. Dich erwartet ein Mix aus dynamischem und ruhigem Tanz zu unterschiedlichen Musikrichtungen. Nach einem Warm-Up und Körper- und Wahrnehmungsübungen ist Raum für freien Tanz, für Meditative Kreistänze und Tänze aus aller Welt. Wir lassen uns tragen durch Spirituelle Impulse. Bring bitte Beweglichkeit und Freude am Tanzen mit, bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen oder Stoppersocken, Wasser und gegebenenfalls für dich etwas zu essen.

**„Mensch, lerne tanzen, sonst wissen die Engel im Himmel mit dir nichts anzufangen!“  
(Augustinus)**

**Datum:** Samstag, 23.11.2024

**Zeit:** 9:30 - 13:00 Uhr

**Ort:** DU-Walsum, Gemeindezentrum  
Aldenrade, Schulstraße 2

**Leitung:** Sabine Röser

1 Treffen - 14,00 €



## 242-714 Entspannung und Lebendigkeit ... mit tibetischen Klangschalen

Klänge begegnen uns in vielfältiger Form; die obertonreichen Klänge und sanften Schwingungen von tibetischen Klangschalen erleben wir als etwas Besonderes. Deshalb lassen wir uns leicht von ihnen ansprechen und gelangen schon nach kurzer Zeit in eine erholsame Entspannung, in der wir unsere Kraft wieder auftanken können. Wir nehmen uns wieder lebendiger wahr, sind kraftvoller und ausgeglichener.

Dieser Workshop richtet sich an alle Interessierten zum Kennen lernen von Klangschalen und ihrer Wirkungsweise. In bequemer Kleidung und Haltung haben Sie die Möglichkeit, selbst aktiv mit den Schalen zu experimentieren (z. T. auch in Partnerarbeit) und sich von diesen obertonreichen Klängen zum Entspannen und Erholen einladen zu lassen. Je nach Intensität des persönlichen Erlebens werden diese Eindrücke Sie in den Alltag hinein begleiten und nachwirken.

Bitte bringen Sie Utensilien wie Gymnastikmatte, Wolldecke, warme Socken und Kissen oder Nackenrolle mit, um bequem sitzen und liegen zu können, ebenso ein Getränk/Imbiss.

**Datum:** Samstag 16.11.2024

**Zeit:** 10.30 - 14.15 Uhr

**Ort:** Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

**Leitung:** Lucia Ingenlath-Brey

1 Treffen - 40,00 €





# Familie und Gesundheit

## Yoga-Kurse in Voerde

Hatha Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Hatha-Yoga sind gezielte, behutsame Körperübungen und Körperhaltungen mit Atem- und Entspannungstechniken. Durch ruhige, fließende Bewegungen und Dehnen des ganzen Körpers werden Muskeln, Sehnen, Bänder, Gelenke und die Wirbelsäule schonend gestärkt. Atem- und Entspannungsübungen erhöhen die Konzentrationsfähigkeit sowie das seelische und körperliche Wohlbefinden. So kann man gelassener den Belastungen in Familie und Beruf entgegentreten. Die Kurse eignen sich für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte bequeme Kleidung anziehen, eine Wolldecke, eine eigene Matte und ein kleines Kissen mitbringen.

**Bitte zu allen Yoga-Kursen eine Matte, eine Wolldecke und ein kleines festes Kissen mitbringen.**

### 242-715 Yoga

**Datum:** 09.09. - 02.12.2024

(außer 11.11.)

**Zeit:** montags 18.30 - 19.30 Uhr

**Ort:** Voerde, Kita, Rönkenstr. 79

**Leitung:** Julia Heidelin

10 Treffen - 52,00 €

### 242-716 Yoga

**Datum:** 02.09. - 02.12.2024

(außer 16.09., 23.09., + 30.09.)

**Zeit:** montags 16.15 - 17.45 Uhr

**Ort:** Voerde, Gemeindehaus Friedrichsfeld, Wilhelmstr. 34

**Leitung:** Britta Gimpl

9 Treffen - 71,00 €

### 242-717 Yoga

**Datum:** 02.09. - 02.12.2024

(außer 16.09., 23.09. + 30.09.)

**Zeit:** montags 18.00 - 19.30 Uhr

**Ort:** Voerde, GH, Friedrichsfeld, Wilhelmstr. 34

**Leitung:** Britta Gimpl

9 Treffen - 71,00 €

### 242-718 Yoga

**Datum:** 03.09. - 03.12.2024 (außer 1 x n.V.)

**Zeit:** dienstags 16.30 - 17.45 Uhr

**Ort:** Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

**Leitung:** Silke Kretschmer

11 Treffen - 86,00 €

### 242-719 Yoga Gentle Yoga

Sanftes Yoga für Anfänger u. Mittelstufe

**Datum:** 03.09. - 03.12.2024

**Zeit:** dienstags 18:15 - 19.45 Uhr

**Ort:** Voerde, Kita, Brunnenweg 43

**Leitung:** Laura Kroezemann

12 Treffen - 94,00 €

### 242-720 Yoga kräftigend (mit Vorerfahrung)

**Datum:** 04.09. - 04.12.2024 (außer 09.10.)

**Zeit:** mittwochs 9.00 - 10.15 Uhr

**Ort:** Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

**Leitung:** N.N.

11 Treffen - 72,00 €

### 242-721 Yoga sanft

**Datum:** 04.09 - 04.12.2024 (außer 09.10.)

**Zeit:** mittwochs 10.30 - 12.00 Uhr

**Ort:** Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

**Leitung:** Birgit Menner

11 Treffen - 86,00 €

### 242-722 Yoga

**Datum:** 04.09. - 27.11.2024 (außer 02.10.)

**Zeit:** mittwochs 17.45 - 19.15 Uhr

**Ort:** Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

**Leitung:** Corinna Weinem

10 Treffen - 78,00 €

### 242-723 Yoga

**Datum:** 04.09. - 04.12.2024 (außer 2 x n.V.)

**Zeit:** mittwochs 19.30 - 21.00 Uhr

**Ort:** Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

**Leitung:** Kalima Zinn

10 Treffen - 78,00 €

### 242-724 Yoga sanft

**Datum:** 05.09. - 05.12.2024 (außer 10.10.)

**Zeit:** donnerstags 9.15 - 10.45 Uhr

**Ort:** Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

**Leitung:** Birgit Menner

10 Treffen - 78 €



## 242-725 Yoga

**Datum:** 19.09. - 05.12.2024  
(Kurs findet auch in den Herbstferien statt)  
**Zeit:** donnerstags 11.00 - 12.00 Uhr  
**Ort:** Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77  
**Leitung:** Gaby Haas

11 Treffen - 58,00 €

## 242-726 Yoga

**Datum:** 05.09. - 05.12.2024 (außer 1 x n.V.)  
**Zeit:** donnerstags 19.00 - 20.30 Uhr  
**Ort:** Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77  
**Leitung:** Silke Kretschmer

10 Treffen - 78,00 €

## Hatha Yoga-Kurse in Dinslaken

### 242-727 Yoga

In Kooperation mit dem ev. FZ Lohberg  
**Bitte Blöcke und Gurte mitbringen!**  
**Datum:** 02.09. - 02.12.2024 (außer 07.10.)  
**Zeit:** montags 19.30 - 21.00 Uhr  
**Ort:** Dinslaken, Kita Lohberg, Martin-Luther-Platz 5  
**Leitung:** Simone Rankl

11 Treffen - 86,00 €

### 242-728 Yoga - Gentle Yoga

Sanftes Yoga für Anfänger und Mittelstufe  
**Datum:** 03.09. - 03.12.2024 (außer 2 x n.V.)  
**Zeit:** dienstags 18.00 - 19.30 Uhr  
**Ort:** Dinslaken, Ev. Gemeindehaus, Weißenburgstr. 5  
**Leitung:** Sandra Nühlen

10 Treffen - 78,00 €

### 242-729 Yoga

In Kooperation mit dem kath. FZ St. Vincentius  
**Datum:** 04.09. - 04.12.2024 (außer 1 x n.V.)  
**Zeit:** mittwochs 18.00 - 19.15 Uhr  
**Ort:** Dinslaken, Kita Heilig Geist, Friedensstr. 12  
**Leitung:** Silke Kretschmer

11 Treffen - 72,00 €

### 242-730 Yoga

**Datum:** 19.09. - 05.12.2024  
(Kurs findet auch in den Herbstferien in statt. Ort: Fabi Voerde)  
**Zeit:** donnerstags 18.45 - 19.45 Uhr  
**Ort:** Dinslaken, Ev. Gemeindehaus, Wilhelminenstr. 12  
**Leitung:** Gaby Haas

11 Treffen - 58,00 €

### 242-731 Yoga

**Datum:** 05.09. - 05.12.2024 (außer 10.10.)  
**Zeit:** donnerstags 18.00 - 19.30 Uhr  
**Ort:** Dinslaken, Ev. Gemeindehaus, Weißenburgstr. 5  
**Leitung:** Birgit Menner

10 Treffen - 78,00 €

### 242-732 Yoga

**Datum:** 30.08. - 06.12.2024 (außer 27.9., 8.11. + 2 x n.V.)  
**Zeit:** freitags 16.45 - 17.45 Uhr  
**Ort:** Dinslaken, Kita, Dickerstr. 4  
**Leitung:** Marion Milinski

8 Treffen - 42,00 €

### 242-733 Yoga

**Datum:** 30.08. - 06.12.2024 (außer 27.9., 8.11. + 2 x n.V.)  
**Zeit:** freitags 18.00 - 19.00 Uhr  
**Ort:** Dinslaken, Kita, Dickerstr. 4  
**Leitung:** Marion Milinski

8 Treffen - 42,00 €



## Hatha Yoga in Hünxe

Bitte zu allen Yoga-Kursen eine Matte, eine Wolldecke und ein kleines festes Kissen mitbringen.

Die Kurse finden in Kooperation mit dem **Ev. Familienzentrum Hünxe "komm rein"** statt.

In den Elsen 88a, Hünxe (Einfahrt über Bensumskamp)

### 242-734 Yoga

**Datum:** 27.08. - 03.12.2024

(außer 24.9. + 2 x n. V.)

**Zeit:** dienstags 18.00 - 19.00 Uhr

**Leitung:** Marion Milinski

10 Treffen - 52,00 €

### 242-735 Yoga

**Datum:** 27.08. - 03.12.2024

(außer 24.9. + 2 x n. V.)

**Zeit:** dienstags 19.15 - 20.15 Uhr

**Leitung:** Marion Milinski

10 Treffen - 52,00 €

### 242-736 Yoga

**Datum:** 04.09. - 04.12.2024

**Zeit:** mittwochs 17.45 - 18.45 Uhr

**Leitung:** Petra Moritz

12 Treffen - 63,00 €

### 242-737 Yoga

**Datum:** 04.09. - 04.12.2024

**Zeit:** mittwochs 19.00 - 20.30 Uhr

**Leitung:** Petra Moritz

12 Treffen - 94,00 €



**Alexandra Cordes**

Hünxer Str. 192  
46537 Dinslaken

[kontakt@schneidezimmer.eu](mailto:kontakt@schneidezimmer.eu)

[www.schneidezimmer.eu](http://www.schneidezimmer.eu)

02064-4854835

0171-3811333



## Hatha Yoga in Hünxe-Drevenack

### 242-738 Yoga

Dieser Kurs findet in Kooperation mit dem Ev.

Familienzentrum Hünxe

"Die Waldstrolche" statt.

**Datum:** 05.09. - 28.11.2024 (außer 03.10.)

**Zeit:** donnerstags 9.00 - 10.30 Uhr

**Ort: Drevenack,** Ev. Gemeindehaus, Kirchstr. 12

**Leitung:** Corinna Weinem

10 Treffen - 78,00 €

---

## Hatha Yoga in Walsum

Bitte zu allen Yoga-Kursen eine Matte, eine Woldecke und ein kleines festes Kissen mitbringen.

Die Kurse finden in Kooperation mit dem **Kath. Familienzentrum Dionysius Walsum** statt.

### 242-739 Yoga

**Datum:** 02.09. - 02.12.2024 (außer 1 x n.V.)

**Zeit:** montags 16.00 - 17.15 Uhr

**Ort: Duisburg-Walsum,** Kath. Kita,  
Johannesstr. 2 b

**Leitung:** Silke Kretschmer

11 Treffen - 72,00 €

### 242-740 Yoga

**Datum:** 02.09. - 02.12.2024

(außer 1 x n.V.)

**Zeit:** montags 17.30 - 19.00 Uhr

**Ort: Duisburg-Walsum,** Kath. Kita,  
Johannesstr. 2 b

**Leitung:** Silke Kretschmer

11 Treffen - 86,00€





## Sommerkurs Hatha Yoga sanft

Hatha-Yoga sanft besteht aus gezielten, behutsamen Körperübungen und Haltungen mit Atem- und Entspannungstechniken. Durch ruhige, fließende Bewegungen und Dehnen des ganzen Körpers werden Muskeln, Sehnen, Bänder, Gelenke und die Wirbelsäule schonend gestärkt. Atem- und Entspannungsübungen erhöhen die Konzentrationsfähigkeit sowie das seelische und körperliche Wohlbefinden. So kann man gelassener den Belastungen in Familie und Beruf entgegenreten. Der Kurs ist für Anfänger geeignet, ebenso für Teilnehmende, die gerne sanft Yoga üben möchten.

Bitte bequeme Kleidung anziehen, eine Wolldecke, eine eigene Matte und Yogakissen<sup>2</sup>, bzw. ein kleines, festes Sitzkissen, mitbringen.

### 242-741 Hatha-Yoga - Sommerkurs

**Datum:** 26.06. - 31.07.2024

**Zeit:** mittwochs 10.00 - 11.30 Uhr

**Ort:** Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

**Leitung:** Birgit Menner

6 Treffen - 47,00 €

---

## Anusara Yoga

### - mit dem Herzen in Anmut fließen



Im Anusara Yoga verbinden sich universelle Ausrichtungsprinzipien, die auf modernen bio-mechanischen Erkenntnissen beruhen, mit den Grundlagen der lebensbejahenden Tantraphilosophie und fördern so ein Yoga, dass wir von Innen nach Außen praktizieren können. Jede Asana wird achtsam und sehr genau genommen, dennoch hat die ganze Yogapraxis einen Flowcharakter, was das Herz bewegt. Jede Yogastunde wird von einem Herzthema begleitet, dass in die Asana eingewoben wird und so den inneren und äußeren Körper bewegt. Bitte mitbringen: Yogamatte, 2 feste Kissen, Decke.

**Dieser Kurs setzt Yogaerfahrung voraus. Wir praktizieren dynamische Sonnengröße und Yogaflows (Vinyasa) sowie kraftvolle Asanas.**

### 242-742 Anusara-Yoga - Sommerkurs

**Datum:** 27.06. - 01.08.2024

**Zeit:** donnerstags 18.00 - 19.30 Uhr

**Ort:** Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

**Leitung:** Birgit Menner

6 Treffen - 47,00 €

### 242-743 Anusara-Yoga

**Datum:** 14.09., 28.09., 02.11. + 30.11.2024

**Zeit:** samstags 10.00 - 11.30 Uhr

**Ort:** Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

**Leitung:** Birgit Menner

4 Treffen - 32,00 €



## Yin Yoga voller Poesie, Herz und Klang

Im Gegensatz zu den Yan Yogastilen steht hier im Vordergrund das sanfte Dehnen in bestimmten Körperpositionen mit der Absicht, positiv auf Energiebahnen im Körper und auf das tiefere Faszienewebe zu wirken. Die Asanas können mit Kissen und Decken unterstützt werden und werden etwas 3-10 Minuten gehalten. Dies kann in eine tiefe Ruhe und Selbstwahrnehmung führen. Die einzelnen Yogastunden haben jeweils ein Herzthema (z.B. aus der Yogaphilosophie oder der Elementlehre), das in die Abfolge der Asanas eingewoben wird.

Bitte mitbringen: Yogamatte, 2 feste Sitzkissen, Decke, warme Kleidung, Yogabolster sind von Vorteil.

### 242-744 Yin-Yoga

**Datum:** 21.09., 05.10., 09.11., 23.11. + 07.12.2024

**Zeit:** samstags 10.00 - 11.30 Uhr

**Ort:** Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

**Leitung:** Birgit Menner

5 Treffen - 39,00 €



---

## Yoga und Krebs

Yoga wird seit dem Jahr 2021 offiziell in den medizinischen Leitlinien als begleitendes Verfahren in der Krebstherapie empfohlen. Er unterstützt dich ganzheitlich, das heißt, du kannst dich sowohl körperlich als auch mental mit Hilfe von Yoga stärken. Körperübungen, achtsames Atmen, Entspannungsübungen und angeleitete Meditationen helfen dir auf deinem Weg durch die Krebstherapie. Yoga gibt dir die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen und deine innere Stärke wieder zu spüren. Außerdem stimuliert Yoga dein Immunsystem und regt so deine Selbstheilungskräfte an. Ich freue mich, wenn du dich anmeldest!

Für eine individuelle Stundenplanung wird die Kursleitung am 28.08. oder 29.08.2024 in der Zeit von 17.00 bis 19.00 Uhr telefonisch Kontakt zu Ihnen aufnehmen.

Mitzubringen sind Getränk, eine Matte, zwei Blöcke und ein Yogabolster, Kissen sowie Decke und bequeme Kleidung.

### 242-745 Yoga und Krebs

**Datum:** 03.09. - 03.12.2024 (außer 1x n.V.)

**Zeit:** dienstags 15.00 - 16.15 Uhr

**Ort:** Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

**Leitung:** Silke Kretschmer

11 Treffen - 72,00 €





# Familie und Gesundheit

## Gymnastik und Bewegungsförderung

Beruf und Alltag bieten immer weniger Möglichkeiten in "Bewegung" zu bleiben. Die Erfahrungen mit dem eigenen Körper sind häufig auf wenige Bewegungsabläufe reduziert. Bewegungsmangel ist daher eine Hauptursache für viele Zivilisationskrankheiten. In unseren Kursen wollen wir die Möglichkeiten bieten, das körperliche Bewusstsein zu erhalten bzw. wiederzuentdecken und Freude an der Bewegung zu entwickeln. In freundlicher Atmosphäre und ohne Leistungsdruck können Sie dir die Belastungen, die in der Familie und im Beruf entstehen, ausgleichen.

Bitte bringen Sie zu allen Gesundheitskursen eine Matte und ein Kissen mit!

### 242-746 Beckenbodengymnastik für Einsteigerinnen

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die unter Inkontinenz, Bindegewebschwäche, Gebärmutter- oder Blasensenkung leiden bzw. diesen Problemen vorbeugen wollen. Auch bei Rückenschmerzen oder nach einer Schwangerschaft ist ein intensives Beckenbodentraining sinnvoll. Der Kurs beinhaltet theoretische und praktische Einheiten. Spezielle Tipps für Alltagssituationen, Wahrnehmungs- und Kräftigungsübungen, Atem- und Entspannungstechniken runden das Programm ab. Ziel ist eine Besserung des Gesundheitszustands.

**Datum:** 05.09. - 05.12.2024

**Zeit:** donnerstags 18.00 - 19.00 Uhr

**Ort:** Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

**Leitung:** Monika Ingenhorst

11 Treffen - 52,00 €

---

### 242-747 Beckenbodengymnastik für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene, die schon den Einsteigerkurs besucht haben. Er ist nicht geeignet für Anfängerinnen.

**Datum:** 05.09. - 05.12.2024

**Zeit:** donnerstags 19.05 - 20.05 Uhr

**Ort:** Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

**Leitung:** Monika Ingenhorst

11 Treffen - 52,00 €



---

### 242-748 Gutes für den Rücken und Bauch

Kurs für Frauen und Männer. Die Muskulatur soll so gestärkt werden, dass sie die Wirbelsäule stabilisiert. Durch bewusste Körperwahrnehmung (auch im Alltag) können wir Nacken- und Rückenschmerzen vorbeugen und den Spaß an der Bewegung fördern und erhalten.

**Datum:** 09.09. - 25.11.2024

**Zeit:** montags 8.45 - 9.45 Uhr

**Ort:** Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

**Leitung:** Ute Noss

10 Treffen - 48,00 €



## 242-749 Ganzkörperkräftigung - sanft und effektiv

Körperlich-sportliche Aktivität kann nicht nur zur Verbesserung der körperlichen Fitness und Gesundheit, sondern darüber hinaus auch zur Steigerung des psychosozialen Wohlbefindens beitragen.

Unsere zertifizierte Kursleiterin bietet in Kooperation mit dem TV Voerde 1920 e.V. ein Präventives Gesundheitsprogramm an welches durch die Zentrale Prüfstelle Prävention ZPP geprüft und anerkannt ist.

Im Gesundheitssport gilt es alle Ressourcen zu stärken. Zum einen jene, die unmittelbar zur Bewältigung von Risikofaktoren benötigt werden und zum anderen, die vielmehr zur allgemeinen Verbesserung der Lebensqualität beitragen. Das Ziel dieses Kurses ist es, den Menschen in Aktivität zu bringen, um die positiven Effekte von Sport und Bewegung zu erleben. Dabei werden alle Ressourcen, welche einen Einfluss auf die körperliche Konstitution sowie gleichermaßen auf die Psyche und das soziale Leben haben, bedient. Bitte eine Gymnastikmatte, warme Socken und leichte Turnschuhe mitbringen.

Je nach Krankenkasse wird die Gebühr komplett oder teilweise erstattet.

**Datum:** 04.09. - 04.12.2024 (außer 2 x n. V.)

**Zeit:** mittwochs 9.45 – 11.00 Uhr

**Ort:** Voerde-Möllen, Ökum. Gemeindehaus, Leitkamp 11

**Leitung:** Ursel Lefort

10 Treffen - 58,00 €

# AUTO RENE HÜLSER

## Kfz - MEISTERBETRIEB

SCHAFSTEGE 44

TEL.: 02855/6805



## 242-750 Präventives Haltungs- und Herz-Kreislauf-Training (Step-Aerobic)

In diesem Kurs schaffen wir die körperlichen Voraussetzungen, Haltungs- und Rückenbeschwerden vorzubeugen sowie unser Herz-Kreislauf-System zu stärken. Grundsätzlich gilt bei einem Haltungstraining den Menschen ganzheitlich zu sehen und entsprechend die Rückenmuskulatur, aber auch alle anderen Muskelgruppen zu kräftigen und stabilisieren. Nebenbei erreichen wir den Aufbau strafferer Bindegewebes und Osteoporose-Schutz. Bessere Koordination, mehr Kraft und Beweglichkeit trägt zur Steigerung der Lebensqualität bei. Die Kursstunden beginnen mit gezieltem Herz-Kreislauf-Training in Form von (Step)-Aerobic. Das regenerierende Stretching am Ende der Kursstunde trägt zum nachhaltigen Wohlbefinden bei.

Bitte Gymnastikmatte und Turnschuhe mitbringen.

**Datum:** 05.09. - 05.12.2024 (außer 1 x n. V.)

**Zeit:** donnerstags 10.00 – 11.30 Uhr

**Ort:** Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

**Leitung:** Ursula Lefort

10 Treffen - 70,00 €

---

## 242-751 Fitness-Gymnastik für Frauen

Abwechslungsreiche Gymnastik, die fit und beweglich hält, dazu Dehn- und Entspannungsübungen sind die Inhalte dieses Kurses. Darüber hinaus wird das rückengerechte Verhalten im Alltag eingeübt.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

**Datum:** 10.10. - 12.12.2024 (außer 05.12. - Kurs findet auch in den Herbstferien in statt)

**Zeit:** donnerstags 18.30 - 20.00 Uhr

**Ort:** Voerde-Götterswickerhamm, Ev.

Gemeindehaus, Oberer Hilding 12

**Leitung:** Sabine Dauber

9 Treffen - 63,00 €

---

## 242-752 Fitness-Mix für Rücken & Co. für Frauen und Männer

Aufwärmung mit Aerobic-Elementen zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems. Weiter geht's im Bereich Beine, Bauch, Po mit dem Ziel einer besseren Körperstraffung der Problemzonen und einer besseren Körperhaltung, um Rückenproblemen, Nackenschmerzen und Beckenbodenproblemen vorzubeugen. Im Kräftigungsteil für den Arm- und Schulterbereich arbeiten wir mit Hanteln, Medizinbällen, Stäben und Physiobändern. Entspannungsübungen aus verschiedenen Bereichen runden die Stunde ab.

Bitte Gymnastikmatte und ein Kissen mitbringen.

**Datum:** 03.09. - 03.12.2024

**Zeit:** dienstags 18.00 – 19.00 Uhr

**Ort:** Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

**Leitung:** Monika Ingenhorst

12 Treffen - 57,00 €



## 242-753 Rückenfreundliche Gymnastik für Frauen und Männer.

Nach der Aufwärmphase mit flotter Musik geht es weiter im Bereich Wirbelsäulengymnastik, mit vielen Tipps zur Vorbeugung und Verbesserung von Nacken- und Rückenproblemen. Auch die Koordination wird geschult. Dehnübungen und verschiedene Entspannungsprogramme runden die Stunde ab.

**Datum:** 03.09. - 03.12.2024

**Zeit:** dienstags 19.05 - 20.05 Uhr

**Ort:** Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

**Leitung:** Monika Ingenhorst

12 Treffen - 57,00 €

---

## 242-754 Frauenfitness am Montag Vormittag

Nach der Erkenntnis "Bewegung ist die Kraft, die Krankheiten besiegt und das Leben verlängert" absolvieren wir ein abwechslungsreiches Training für Muskeln, Sehnen, Gelenke und das Faszienewebe. Die Muskulatur wird den Funktionen des Körpers entsprechend gekräftigt, unter anderem mit der Trainingsmethode Calisthenics, die positive Wirkung auf die Faszien hat. Dazu kommen die Pilatesmethode und die Gleichgewichtsschulung. Als schönen Nebeneffekt verbessern die Übungen das psychische Wohlbefinden und die Lebensfreude und beugen somit degenerativen Erkrankungen vor.

Bitte ein großes Handtuch und (falls vorhanden) zwei Kilo Hanteln mitbringen.

Bitte ein großes Handtuch und zwei 1 Kilo Hanteln mitbringen.

**Datum:** 02.09. - 02.12.2024

**Zeit:** montags 10.30 - 11.45 Uhr

**Ort:** Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

**Leitung:** Ulrike Theis

12 Treffen - 69,00 €





## Zumba

Dynamische Bewegung und viel Spaß stehen bei uns im Vordergrund. Durch die ständige Bewegung und unsere wechselnden Geschwindigkeiten, erhöht das Tanz- und Ausdauertraining deine Kondition, hilft dir dabei dein Gewicht zu reduzieren, verbessert deine Beweglichkeit und optimiert deine Körperkoordination.

Bring dir ein Handtuch und ein Getränk mit, denn wir werden schwitzen.

### 242-755 Zumba

**Datum:** 08.07. - 12.08.2024 (außer 29.07.)

**Zeit:** montags 18.30 – 19.15 Uhr

**Ort:** Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

**Leitung:** Nadine und Stephanie Helm

5 Treffen - 35,00 €

### 242-756 Zumba

**Datum:** 02.09 - 02.12.2024 (außer 2 x n. V.)

(Kurs findet auch in den Herbstferien statt)

**Zeit:** montags 18.30 – 19.15 Uhr

**Ort:** Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

**Leitung:** Nadine und Stephanie Helm

12 Treffen - 84,00 €

## Zumba für Einsteiger

Dynamische Bewegung und viel Spaß stehen bei uns im Vordergrund. Durch die ständige Bewegung und unsere wechselnden Geschwindigkeiten, erhöht das Tanz- und Ausdauertraining deine Kondition, hilft dir dabei dein Gewicht zu reduzieren, verbessert deine Beweglichkeit und optimiert deine Körperkoordination.

Komm vorbei und probiert es aus!

Im Zumba Kurs für Einsteiger möchten wir einfache Choreographien mit leichteren Schrittfolgen anbieten!

Bring dir ein Handtuch und ein Getränk mit, denn wir werden schwitzen!

### 242-757 Zumba für Einsteiger

**Datum:** 10.07. - 14.08.2024 (außer 31.07.)

**Zeit:** mittwochs 18.00 – 18.45 Uhr

**Ort:** Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

**Leitung:** Nadine und Stephanie Helm

5 Treffen - 35,00 €

### 242-758 Zumba für Einsteiger

**Datum:** 04.09. - 04.12.2024 (außer 2 x n. V.)

(Kurs findet auch in den Herbstferien statt)

**Zeit:** mittwochs 18.00 – 18.45 Uhr

**Ort:** Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

**Leitung:** Nadine und Stephanie Helm

12 Treffen - 84,00 €





## Piloxing SSP

Piloxing SSP ist ein schweißtreibendes Intervalltraining, welches die kraftvollen, schnellen Bewegungen von Boxen mit den ästhetischen und feinen Übungen aus dem Pilates kombiniert. Tanelemente sorgen für einen sexy Ausgleich und einen großen Spaßfaktor! Durch die schnellen Wechsel zwischen den drei sehr unterschiedlichen

Disziplinen wird der Körper leistungsfähiger, der Geist aufmerksamer und das Herz-Kreislauf-System stärker. Während des Trainings fühlt sich das Training nicht nach Arbeit an, es macht einfach nur Spaß und gibt Kraft. Piloxing ist für jede Altersgruppe - Anfänger wie Fortgeschrittene geeignet.

Du brauchst eine Fitnessmatte, Getränk und ein Handtuch. Dieser Kurs kann erst ab 16 Jahren besucht werden.



### 242-759 Piloxing SSP

**Datum:** 10.07. - 14.08.2024 (außer 31.07.)

**Zeit:** mittwochs 18.50 – 19.50 Uhr

**Ort:** Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

**Leitung:** Nadine und Stephanie Helm

5 Treffen - 45,00 €

### 242-760 Piloxing SSP

**Datum:** 04.09. - 04.12.2024 (außer 2 x n. V.)

(Kurs findet auch in den Herbstferien statt)

**Zeit:** mittwochs 18.50 – 19.50 Uhr

**Ort:** Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

**Leitung:** Nadine und Stephanie Helm

12 Treffen - 108,00 €

---

## Strong Nation

Du suchst ein Training im Tempo-Rausch? Ein kraftvolles Konditionsworkout, das deinen ganzen Körper fordert? Dann probier's aus! STRONG NATION ist HIIT-Training. HIIT steht für High Intensity Intervall Training und ist, wie der Name schon sagt, ein Intervalltraining. Als totaler Sportneuling ist es vielleicht weniger gut geeignet. Doch wer eine gewisse Grundfitness mitbringt, dem zaubert es die Ergebnisse in Rekordzeit auf den Körper. Egal ob Männer, Frauen, Teenager (ab 16 Jahren).

Komm vorbei, trau Dich!

Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.



### 242-761 Strong Nation

**Datum:** 08.07. - 12.08.2024 (außer 29.07.)

**Zeit:** montags 19.20 – 20.20 Uhr

**Ort:** Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

**Leitung:** Nadine und Stephanie Helm

5 Treffen - 45,00 €

### 242-762 Strong Nation

**Datum:** 02.09. - 02.12.2024 (außer 2 x n. V.)

(Kurs findet auch in den Herbstferien statt)

**Zeit:** montags 19.20 – 20.20 Uhr

**Ort:** Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

**Leitung:** Nadine und Stephanie Helm

12 Treffen - 108,00 €

## 242-763 KAHA

**(enthält Elemente aus Yoga, Tai Chi und Qi Gong)**

KAHA ist mobilisierend fordernd und für den Geist beruhigend kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen ist von jedem Teilnehmer und in jedem Alter durchführbar gibt innere Ruhe und Gelassenheit.

**Zielgruppen:** Kurseinsteiger, Sportanfänger und Wiedereinsteiger, jüngere und ältere Kursteilnehmer mit unterschiedlichem Fitnesslevel, übergewichtige Personen, leistungsschwächere Personen und Personen mit leichten Gelenk- und Rückenbeschwerden. Bitte mitbringen: Stoppersocken und Getränke.

**Datum:** 04.09. - 04.12.2024 (außer 18.09. + 25.09.)

**Zeit:** mittwochs 10.00 - 11.00 Uhr

**Ort:** Voerde-Friedrichsfeld, Voerder Sport & Wellness Center, Bülowstr.19

**Leitung:** Birgit Rankl-Röttger

10 Treffen - 47,00 €

## 242-764 Power Jumping

Springen vor Freude – und weil es fit macht. Power Jumping ist ein Training auf einem kleinen, sechseckigen Trampolin, an dem vorne eine Haltestange mit Griff angebracht ist. An dieser Haltestange können sich die Jumper für mehr Halt bei schnellen Sprüngen abstützen. Das Training auf dem Trampolin enthält Elemente aus dem klassischen Aerobic und besteht aus langsamen und schnellen Sprüngen, die zu Musik ausgeführt werden. Das fördert nicht nur den Spaß und die Fitness, sondern auch die Gesundheit. Power Jumping ist ein ganzheitliches Training, das viele positive Effekte auf den Körper hat. Das Springen selbst ist dabei äußerst gelenkschonend, da das Trampolin das Aufkommen der Füße abfedert. Power Jumping ist sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Männer und Frauen können durch das Trampolinspringen leicht in Form kommen, die Ausdauer trainieren und ihren Körper kräftigen. Bitte mitbringen: Stoppersocken, Handtuch und Getränke.

**Datum:** 03.09. - 03.12.2024 (außer 17.09. + 24.09.)

**Zeit:** dienstags 18.10 – 19.00 Uhr

**Ort:** Voerde-Friedrichsfeld, Voerder Sport & Wellness Center, Bülowstr.19

**Leitung:** Birgit Rankl-Röttger

8 Treffen - 72,00€



## 242-765 Aroha

AROHA ist ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs im  $\frac{3}{4}$  Takt, der das Gesäß, Oberschenkel und Bauch festigt und zu innerer Ausgeglichenheit führt. Aroha bietet ständig wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente, die verborgene Energien freisetzen. Aroha ist ein Kurs, an dem jede(r) ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen kann. Ziele: Verbesserung der Ausdauer und Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, Verbesserung des Körpergefühls, der Balance und der Muskelflexibilität, Stressabbau, Gefühl von Entspannung und Mobilität. Förderung des Selbstbewusstseins und der Körperwahrnehmung.

Bitte mitbringen: Stoppersocken und Getränke.

**Datum:** 03.09. - 03.12.2024

(außer 17.09. + 24.09.)

**Zeit:** dienstags 17.15 - 18.05 Uhr

**Ort: Voerde-Friedrichsfeld,**

Voerder Sport & Wellness Center,  
Bülowstr.19

**Leitung:** Birgit Rankl-Röttger

10 Treffen - 90,00 €



---

## 242-766 Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Training und zeichnet sich durch langsame, fließende und kontrollierte Bewegungen aus, die von einer ruhigen, tiefen Atmung begleitet werden. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt.

Pilates ist für fast alle Menschen geeignet, die ihre Beweglichkeit aufrechterhalten und ihre Muskulatur stärken wollen. Auch wer berufsbedingt viel am Schreibtisch sitzt und dahingehend einen Ausgleich braucht.

Bitte mitbringen: Stoppersocken, Handtuch, Gymnastikmatte und Getränke.

**Datum:** 03.09. - 03.12.2024

(außer 17.09. + 24.09.)

**Zeit:** dienstags 19.00 - 20.00 Uhr

**Ort: Voerde-Friedrichsfeld,** Voerder Sport &  
Wellness Center, Bülowstr.19

**Leitung:** Birgit Rankl-Röttger

10 Treffen - 90,00 €



## 242-767 Wohlfühlgymnastik

Durch mobilisieren, dehnen, kräftigen und entspannen in eine gute Haltung - von den Füßen bis zu den Fingerspitzen.

**Datum:** 05.09. - 05.12.2024 (außer 9.10.)

**Zeit:** mittwochs 9.15 -10.15

**Ort:** Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

**Leitung:** Susanne Panz



10 Treffen - 47,00 €

---

## 242-768 Fitnesstraining mit dem Step

Mit zielgerichtetem Ausdauertraining, funktioneller Gymnastik zur Straffung des gesamten Körpers und regenerierendem Stretching schaffen wir Voraussetzungen Haltungsschäden zu vermeiden und unser Herz-Kreislaufsystem zu stärken.

**Datum:** 11.09. - 04.12.2024

**Zeit:** mittwochs 20.00 - 21.30 Uhr

**Ort:** Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

**Leitung:** Julia Heidelin

11 Treffen - 77,00 €



---

## 242-769 Fit ins Wochenende

### Wohlfühlgymnastik und Prävention für Frauen ab 40 Jahre

Wir absolvieren ein abwechslungsreiches Training für den ganzen Körper an. Die Muskulatur wird den Funktionen des Körpers entsprechend trainiert, unter anderem auch mit der Pilates-Trainingsmethode. Weitere wichtige Bereiche sind die Gleichgewichtsschulung und das Faszientraining. Als schöner Nebeneffekt verbessern die Übungen das psychische Wohlbefinden, steigert das Selbstvertrauen und die Lebensfreude und beugt somit degenerativen Erkrankungen vor.

Bitte mitbringen Gymnastikmatte und 1 Paar 1 kg Hanteln.

**Datum:** 06.09. - 06.12.2024 (außer 4.10.)

**Zeit:** freitags 16.00 - 17.15 Uhr

**Ort:** Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

**Leitung:** Ulrike Theis

10 Treffen - 58,00 €







## Fit werden - fit bleiben - Gymnastik für Frauen ab 40

Nach einer rhythmischen Aufwärmung, die Spaß an der Bewegung vermittelt, stärken wir mit Wirbelsäulengymnastik sowie funktioneller Gymnastik die verschiedenen Muskelgruppen. Dehn- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Bitte Gymnastikmatten mitbringen.

### 242-770

**Datum:** 27.08. - 26.11.2024 (außer 2 x n.V.)

**Zeit:** dienstags 8.30 – 10.00 Uhr

**Ort:** Dinslaken, Ev. Gemeindezentrum, Weißenburgstr. 5

**Leitung:** Martina Naffin

10 Treffen - 70,00 €

### 242-771

**Datum:** 27.08. - 26.11.2024 (außer 2 x n.V.)

**Zeit:** dienstags 10.00 - 11.00 Uhr

**Ort:** Dinslaken, Ev. Gemeindezentrum, Weißenburgstr. 5

**Leitung:** Martina Naffin

10 Treffen - 47,00 €

---

## 242-772 Fit mit Sitztanz

Geht es Ihnen auch so? Sie hören einen Song und fangen spontan an, sich auf Ihrem Stuhl zu bewegen? Beim Tanzen im Sitzen verbinden wir diese Freude an der meist englischsprachigen Musik der 60er bis 90er Jahre mit der positiven Wirkung für die Gesundheit. So steigern wir die Beweglichkeit unserer Arme, Beine und des gesamten Oberkörpers, fördern Konzentration und Koordination und bauen nebenbei auch noch Stress ab. In diesem Sinne: "Do The Locomotion With Me!"

**Datum:** 03.09., 17.09., 01.10., 08.10., 29.10., 12.11., 26.11. + 03.12.2024

**Zeit:** dienstags 10.00 - 11.00 Uhr

**Ort:** Dinslaken, Ev. Gemeindehaus, Kirchstr. 15

**Leitung:** Claudia Paswark

8 Treffen - 38,00 €

---

## Geistige Fitness für Senioren

### - wenn der Knoten im Taschentuch nicht mehr ausreicht ...

Im Ganzheitlichen Gedächtnistraining werden Übungen so gestaltet, dass Sie mit Spaß und ohne Leistungsdruck. Ihre Merkfähigkeit steigern können. Durch die Balance zwischen mentalem Training und kleinen körperlichen Übungen wird erreicht, dass nicht nur die kognitiven Hirnleistungen gefördert werden, sondern auch Koordination, Kondition und Beweglichkeit trainiert wird. Beim Üben in der Gruppe wird das soziale Miteinander gefördert und oft ergibt sich Kommunikation von selbst. Häufig sind Übungen Auslöser für Gespräche und Diskussionen.

### 242-773 Geistige Fitness für Senioren

**Datum:** 05.09. - 28.11.2024

**Zeit:** donnerstags 14.00 - 15.30 Uhr

**Ort:** Hünxe, Ev. Gemeindehaus, Dorstener Str. 13a

**Leitung:** Sabine von Saint-George

8 Treffen - 38,00 €

### 242-774 Geistige Fitness für Senioren

**Datum:** 05.09. - 28.11.2024

**Zeit:** donnerstags 16.30 - 18.00 Uhr

**Ort:** Dinslaken, Ev. Gemeindehaus, Kirchstr. 15

**Leitung:** Sabine von Saint-George

8 Treffen - 38,00 €



## Kochen und Backen

Wer einen Haushalt führt, benötigt besondere Kenntnisse, um für die Gesundheit der Familienmitglieder zu sorgen, das Zusammenleben zu organisieren und Ressourcen einzuteilen. Eine gesunde Ernährung ist für unser Wohlbefinden von außerordentlicher Bedeutung. In unseren Kochkursen lernen Sie neue Gerichte mit frischen Zutaten kennen. Der verantwortliche Umgang mit Lebensmitteln wird dabei berücksichtigt. Selbstverständlich ist in angenehmer Atmosphäre auch Zeit für Gespräche und Genießen.

Die Kochkurse können nur stattfinden, wenn sie 8 Tage vor Beginn belegt sind, damit die Kursleiterinnen Lebensmittel besorgen können. Daher bitten wir um frühzeitige Anmeldung. **Abmeldung** von den Kochkursen ist **bis 14 Tage vor Beginn** ohne Kosten möglich. Danach ist keine Gebührenerstattung mehr möglich.

Bitte bringen Sie zu den Kursen geeignetes **Verpackungsmaterial** mit, da meistens Reste übrigbleiben. Eine **Kochschürze** und ein **Getränk** bitte ebenfalls mitbringen. Bei der Anmeldung ist für die Materialkosten die jeweils angegebene Pauschale zu entrichten.

Alle Kochkurse finden in der Fabi, Rönkenstr. 77, Voerde, statt.

### 242-800 Bunte Herbstküche

Wenn es draußen langsam dunkel wird, holen wir uns Farbe auf den Teller und kochen leckere Herbstgerichte.

**Datum:** Freitag, 11.10.2024

**Zeit:** 18.30 - 21.30 Uhr

**Leitung:** Daniela Jahn

1 Treffen - 14,00 € + 12 € Material

### 242-801 Highlights aus der japanischen Küche

An diesem Abend kochen wir japanische Klassiker und versuchen uns am Essen mit Stäbchen.

**Datum:** Freitag, 08.11.2024

**Zeit:** 18.30 - 21.30 Uhr

**Leitung:** Daniela Jahn

1 Treffen - 14,00 € + 12 € Material

### 242-802 Wärmende Winterküche

Kurz vor Weihnachten gibt es einen Abend voller wärmenden Soulfood und ein paar neuen Rezeptideen für kalte Wintertage.

**Datum:** Freitag, 13.12.2024

**Zeit:** 18.30 - 21.30 Uhr

**Leitung:** Daniela Jahn

1 Treffen - 14,00 € + 12 € Material



## **Kursreihe: Vegane Vielfalt**

Haben Sie Interesse an gesunder, veganer Ernährung? In den folgenden Kursen zeigen wir, wie Sie schnell und einfach vegane Gerichte zaubern: ohne viel Schnickschnack und Fertigprodukte, sondern einfach nur gesund und lecker. Wir kochen und backen mit tollen, frischen Zutaten.

### **242-803 Vegane Vielfalt: Rund um die Tomate**

Wir lassen den Sommer ausklingen mit tollen Gerichten rund um das leckere Gemüse.

**Datum:** Mittwoch, 18.09.2024

**Zeit:** 18.30 - 21.30 Uhr

**Leitung:** Britta Bölling

1 Treffen - 14,00 € + 8 € Material

### **242-804 Vegane Vielfalt: Grünzeug**

Ganz nach dem Motto "Eat your greens" kochen wir leckere Gerichte, die vor allem eins gemeinsam haben: sie sind grün.

**Datum:** Mittwoch, 09.10.2024

**Zeit:** 18:30 - 21:30 Uhr

**Leitung:** Britta Bölling

1 Treffen - 14,00 € + 8 € Material

### **242-805 Vegane Vielfalt: Aus der Erde auf den Tisch**

Wir kochen herbstliche Gerichte mit Knollen, Wurzeln, Rüben.

**Datum:** Mittwoch, 13.11.2024

**Zeit:** 18.30 - 21.30 Uhr

**Leitung:** Britta Bölling

1 Treffen - 14,00 € + 8 € Material

### **242-806 Vegane Vielfalt: Festlich genießen**

Tolle Gerichte für einen festlichen Jahresabschluss.

**Datum:** Mittwoch, 04.12.2024

**Zeit:** 18.30 - 21.30 Uhr

**Leitung:** Britta Bölling

1 Treffen - 14,00 € + 8 € Material





## Zuschneiden und Nähen

Nähen ist umweltfreundlich, schont die Haushaltskasse und bietet die Möglichkeit, bei produktiver Beschäftigung mit anderen Menschen ins Gespräch zu kommen. Die Kurse vermitteln Kenntnisse über Material, Nähtechniken und die Verarbeitung von Stoffen. Sie gestalten in Ihrem eigenen Stil Kleidung für sich und Ihre Familie. Außerdem lernen Sie, wie Sie Änderungen an Kleidungsstücken, z. B. Hosen kürzen, selbst vornehmen können. Die Kurse eignen sich sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene. Anfänger können mit einem einfachen Kleidungsstück, z. B. einen Rock, beginnen. Zu allen Kursen bringen Sie Schere, Maßband, Stecknadeln, Nähadeln, Reihgarn, Schneiderkreide, Nähmaschinennadeln und eventuell ein Modeheft mit. Die eigene Nähmaschine kann mitgebracht werden, es sind aber auch einige einfache Nähmaschinen vor Ort.

### Nähkurse in Voerde- Götterswickerhamm

Die folgenden Kurse finden im evangelischen Gemeindehaus Götterswickerhamm, Voerde, Oberer Hilding 12, statt.

#### **242-850 Zuschneiden und Nähen**

**Datum:** 09.09. - 25.11.2024

Der Kurs findet auch am 21.10. (Herbstferien) statt.

**Zeit:** montags 9.00 - 12.00 Uhr

**Leitung:** Margret Maarleveld

11 Treffen - 88,00 €

#### **242-851 Zuschneiden und Nähen**

**Datum:** 10.09. - 26.11.2024

Der Kurs findet auch am 22.10. (Herbstferien) statt.

**Zeit:** dienstags 9.00 - 12.00 Uhr

**Leitung:** Margret Maarleveld

11 Treffen - 88,00 €

#### **242-852 Zuschneiden und Nähen**

**Datum:** 10.09. - 26.11.2024

**Zeit:** dienstags 19.00 - 22.00 Uhr

**Leitung:** Marijke Möltgen

10 Treffen - 80,00 €

#### **242-853 Zuschneiden und Nähen**

**Datum:** 12.09. - 28.11.2024

**Zeit:** donnerstags 19.00 - 22.00 Uhr

**Leitung:** Marijke Möltgen

9 Treffen - 72,00 €

### Nähkurs in Dinslaken

#### **242-854 Zuschneiden und Nähen**

**Datum:** 12.09. - 28.11.2024

**Zeit:** donnerstags 9.00 - 12.00 Uhr

**Ort:** Dinslaken, Ev. Gemeindehaus Bruch, Wilhelminenstr. 10

**Leitung:** Marijke Möltgen

9 Treffen - 72,00 €



## Nähworkshops

Fabi, Rönkenstr. 77

### 242-855 Kuscheltiere aus Stoff

Dieser Workshop richtet sich an geübte Nähanfänger und Fortgeschrittene. An diesem Samstag entstehen Kuscheltiere aus verschiedenen Stoffen. Die Tiere werden gefüllt mit Füllwatte sowie EPS Perlen (Geruchsneutrale Mikroperlen aus Styropor) Eine Stoffauswahl steht zur Verfügung.

Bitte bringen Sie eine Stoffschere, Maßband, Bleistift, Schneiderkreide, Stecknadeln und Nähmaschine mit. Die anfallenden Materialkosten, ca. 5 bis 10 €, werden individuell mit der Kursleitung abgerechnet.

**Datum:** Samstag, 28.09.2024

**Zeit:** 10.00 - 16.30 Uhr

**Leitung:** Beate Timmig

1 Treffen - 18,00 €



### 242-856 Nähen von Kinderkleidung für Anfänger und Fortgeschrittene Vom Zuschnitt bis zum fertigen Projekt

Dieser Workshop richtet sich an Nähanfänger, aber auch an Näh-Feen mit Vorkenntnissen. Wir nähen ein Set bestehend aus Hose und Shirt/Pullover (wahlweise in den Größen 56 bis 122).

Der Kurs ist vor allem für Nähanfänger geeignet. Bitte bringen Sie eine Stoffschere und Nähmaschine mit.

Damit die Schnittmuster vorbereitet werden können, bitte nach der Online-Anmeldung unter Angabe der Kurs-Nummer die Kleidergröße des Kindes unter folgender Mail Adresse angeben: **info@fabi-voerde.de**

Die anfallenden Materialkosten, Stoffe etc. werden individuell mit der Kursleitung abgerechnet (ca. 15 bis 30 €).

**Datum:** Samstag, 02.11.2024

**Zeit:** 10.00 - 16.30 Uhr

**Leitung:** Anika Macpohl

1 Treffen - 18,00 €



### 242- 857 Weihnachtsdeko aus Stoff

Dieser Workshop richtet sich an Nähanfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene. An diesem Samstag dreht sich alles um das bevorstehende Adventszeit. Sie haben die Möglichkeit, Kränze, Tannenbäume, Sterne zu nähen oder aber auch Ihre eigenen Ideen zu verwirklichen.

Bitte bringen Sie eine Stoffschere, die üblichen Nähutensilien, eine Nähmaschine und evtl. eigene Stoffe für Ihre Projekte mit. Stoffe werden aber auch von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt. Die anfallenden Materialkosten werden individuell mit der Kursleitung abgerechnet.

**Datum:** Samstag, 23.11.2024

**Zeit:** 10.00 - 16.30 Uhr

**Leitung:** Beate Timmig

1 Treffen - 18,00 €





## Patchwork-Kurse

Patchwork heißt wörtlich übersetzt „Flickwerk“ und ist eine alte Technik, bei der aus Stoffresten neue Textilien angefertigt werden. Diese Technik war bereits vor über 3000 Jahren im Orient und in Zentralasien bekannt, breitete sich anschließend im Mittelmeerraum aus und von dort dank der Kreuzzüge im Mittelalter über ganz Europa. Besonders die englischen Frauen und die amerikanischen Siedlerinnen trugen dazu bei, dass sich Patchwork bis hin zum Quilt weiterentwickelte. Da keine speziellen Nähkenntnisse erforderlich sind, eignet sich Patchwork auch gut für Nähanfänger. Bei der Gestaltung der einzelnen Motive sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Benötigt werden: Schere, Stecknadeln, Maschinennadeln, Kreide, Bleistift, Buntstifte, Zettel, Lineal (30 cm) und (wenn vorhanden): Schneidematte, Rollschneider und Patchworklineal. In der Fabi sind einfache Nähmaschinen vorhanden. Wer eine eigene Nähmaschine besitzt, kann diese gerne mitbringen, um den vertrauten Umgang mit der eigenen Maschine zu nutzen. Die Materiallisten für die einzelnen Arbeiten erhalten Sie von der Kursleitung.

### 242-858 Quilten mit der Nähmaschine

Wir nähen einen Tischläufer mit geometrischen Mustern.

**Datum:** 02.09. - 18.11.2024 (außer 9.9.)

**Zeit:** montags 19.00 - 22.00 Uhr

**Ort:** Voerde-Götterswickerhamm, Ev. Gemeindehaus, Oberer Hilding 12

**Leitung:** Liesel Stadtfeld

9 Treffen - 72,00 €

seit 1946 Meisterbetrieb  
Nähmaschinen  
**SCHWAAK**

Verkauf - Service - Nähmaschinen - Overlock - Coverlock - Kombimaschinen  
Näh- und Stickmaschinen - Bügel Systeme - Ersatzteile - Zubehör - Maschinenkurse - Nähkurse  
Reparaturen aller Fabrikate

<p><b>4635 Dinslaken,</b> Friedrich-Ebert-Straße 80 Telefon 0 20 64 - 5 10 20 Mo.-Fr. 10:00-13:00 Uhr 14:00-18:00 Uhr Sa. 09:30-13:00 Uhr</p>	<p><b>46483 Wesel,</b> Korbmacherstraße 3 Telefon 02 81 - 23 8 24 Montag Ruhetag Di.-Fr. 10:00-13:00 Uhr 14:00-18:00 Uhr Sa. 10:00-14:00 Uhr</p>	<p><b>46399 Bocholt,</b> Sankt-Georg-Platz 20 Telefon 0 28 71-18 17 17 Im Haus der Stoffe Nur Dienstag 10:00-18:00 Uhr</p>
---	--	--

**BERNINA**  
made to create

**PFAFF**

**SINGER**

**brother**

**Husqvarna VIKING**

**baby lock**

**elna**  
PASSION

**knitmix**  
... hergestellt mit Confidence

**JUKI**

**JANOME**

www.naehmaschinen-schwaak.de

schwaak.wesel@t-online.de

## Flechten mit Weide

Eine Weide kennt jede/r, einen Korb ebenso. Aber wie ist der Weg von der Weide zum fertigen Korb? In diesem Kurs werden die notwendigen Arbeitsschritte und Techniken vermittelt. Jede/r Teilnehmer/in nimmt einen fertiges Teil mit nach Hause. Bitte ein scharfes Messer und eine Rosenschere mitbringen. Für Verpflegung während des Tages bitte selbst sorgen.

### 242-859 Erntekorb aus Weide

Passend zur Jahreszeit flechten wir einen dekorativen Erntekorb aus Weide.

**Datum:** Samstag, 05.10.2024

**Zeit:** 9.00 - 16.00 Uhr

**Ort:** Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

**Leitung:** Volker Reinecke

1 Treffen - 30,00 + 10 € Material



### 242-860 Vogelfutterhaus aus Weide

Wir wollen für unsere gefiederten Freunde ein Futterhaus flechten. Das Besondere daran ist, dass wir als Basis eine Tannenbaumspitze verwenden (wird gestellt).

**Datum:** Samstag, 09.01.2024

**Zeit:** 9.00 - 16.00 Uhr

**Ort:** Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

**Leitung:** Volker Reinecke

1 Treffen - 30,00 + 10 € Material







## Sprachkurse

Durch unsere Sprachkurse wollen wir die Kommunikationsfähigkeit in Beruf, Freizeit und Urlaub fördern. Wir bieten keine Zertifikatskurse an, daher können Sie entspannt und ohne Druck eine neue Sprache erlernen oder vorhandene Kenntnisse auffrischen.

Alle Sprachkurse finden in der Fabi, Rönkenstr. 77, statt.

### 242-870 Spanisch: Auffrischung und Konversation mit Muße

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmende, die die Stufe A2 beendet haben und ihre Kenntnisse auf leichte Weise verbessern möchten. Schwerpunkte des Kurses sind spanische Konversation, einfache Lektüre sowie Grammatik und Vertiefung des Wortschatzes.

**Datum:** 02.09. - 25.11.2024

**Zeit:** montags 18.00 - 19.30 Uhr

**Leitung:** Luz Marina Jansen

11 Treffen - 66,00 €

### 242-871 Spanisch mit Vorkenntnissen (Stufe A 1)

Die Kursteilnehmer lernen, spanisch so zu sprechen und zu verstehen, dass eine Verständigung im Alltag und Beruf möglich ist. Arbeitsbuch: Con gusto nuevo A1, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514671-6. Ab Lektion 8

**Datum:** 04.09. - 27.11.2024

**Zeit:** mittwochs 19.30 - 21.00 Uhr

**Leitung:** Luz Marina Jansen

11 Treffen - 66,00 €

### 242-872 Spanisch mit Vorkenntnissen (Stufe A 1)

Die Kursteilnehmer lernen, spanisch so zu sprechen und zu verstehen, dass eine Verständigung im Alltag und Beruf möglich ist. Arbeitsbuch: Con gusto nuevo A1, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514671-6. Ab Lektion 10


**Datum:** 02.09. - 25.11.2024


**Zeit:** montags 19.30 - 21.00 Uhr

**Leitung:** Luz Marina Jansen

11 Treffen - 66,00 €

## FOLGE UNS AUF SOCIAL MEDIA

 [fabi\\_voerde](#)

 [ev. Familienbildungsstätte Voerde](#)

Werbung für Kurse, in denen es noch Plätze gibt

immer aktuell

Bilder aus dem Kursleben

wir freuen uns über Likes zur Unterstützung





## 242-873 Niederländisch für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Sie interessieren sich für die niederländische Sprache? Dann sind Sie hier richtig! Hier lernen Sie in einer kleinen Gruppe die Grundbegriffe und Redewendungen der niederländischen Sprache kennen und erfahren auch etwas über Land und Leute. Freuen Sie sich auf Ihren nächsten Besuch in unserem Nachbarland.

Lehrbuch: Powersprachkurs Niederländisch für Anfänger, Pons-Verlag  
ISBN: 978-3-12-562064-3

Ab Lektion 5.

**Datum:** 06.09., 20.09., 04.10., 08.11.,  
22.11. + 06.12.2024

**Zeit:** freitags 9.30 - 11.00 Uhr (14-tägig)

**Leitung:** Nicole Szelei

6 Treffen - 36,00 €



## 242-874 Niederländisch für Anfänger/innen

und für Personen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Goed idee!

Niederländisch für Anfänger A 1

Kurs- und Übungsbuch

Klett Verlag ISBN 978-3-12-528606-1

Ab Lektion 4.

**Datum:** 03.09. - 03.12.2024

**Zeit:** dienstags 18.00 - 19.30 Uhr

**Leitung:** Nicole Szelei

12 Treffen - 72,00 €

## 242-875 Niederländisch - Workshop

### Lesen und Grammatik

In diesem Workshop wollen wir in einer kleinen Gruppe verschiedene Texte lesen, um unseren Wortschatz zu erweitern. Außerdem beschäftigen wir uns mit der Basisgrammatik A1 - A2.

Interessierte mit (geringen) Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Das Material stellt die Dozentin.

**Datum:** Samstag, 28.09.2024

**Zeit:** 9.30 - 14.30 Uhr

**Leitung:** Nicole Szelei

1 Treffen - 25,00 €



# Veranstaltung mit Familienzentren

Die nachfolgenden Kurse führen wir in Kooperation mit verschiedenen Familienzentren durch.

**Alle Anmeldungen folgen über das jeweilige Zentrum.  
Die Veranstaltung sind in der Regel kostenfrei.**

## **Filzen für Eltern und Kinder ab 4 Jahren**

Filzen ist kinderleicht! Man braucht nur drei Dinge: Wasser, Seife und Wolle. Es macht Spaß mit der weichen Wolle und dem warmen Seifenwasser zu arbeiten. Auch kleine Hände können schon allerlei schöne Sachen formen. Wir filzen zum Beispiel Traumkugeln, Schnüre oder Fingerpuppen.

Die Eltern haben in diesem Kurs viel Zeit alles mit Ihrem Kind gemeinsam zu lernen und auszuprobieren.

Die Materialkosten, die bei ca. 6 € liegen, werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

### **242-900 Filzen für Eltern und Kinder**

In Kooperation mit dem Familienzentrum Vierlinden

**Anmeldung nur über die Kita möglich,  
0203-473480**

**Datum:** 03.09., 10.09. + 17.09.2024

**Zeit:** dienstags 14.30 - 16.00 Uhr

**Ort:** Walsum, Kita Vierlinden, Im Bremmenkamp 1

**Leitung:** Claudia Aschendorf

3 Treffen - keine Gebühr

### **242-902 Filzen für Eltern und Kinder**

In Kooperation mit dem Familienzentrum Talstraße

**Anmeldung nur über die Kita möglich,  
02064-52655**

**Datum:** 24.09., 01.10. + 08.10.2024

**Zeit:** dienstags 14.30 - 16.00 Uhr

**Ort:** Dinslaken, Kita Talstraße, Talstr. 59

**Leitung:** Claudia Aschendorf

3 Treffen - keine Gebühr

### **242-901 Filzen für Eltern und Kinder**

In Kooperation mit dem Kath. Familienzentrum St. Elisabeth

**Anmeldung nur über die Kita möglich,  
0203-470472**

**Datum:** 05.09., 12.09. + 19.09.2024

**Zeit:** dienstags 14.30 - 16.00 Uhr

**Ort:** Walsum, Kath. Kita St. Elisabeth, Friedrich-Ebert-Str. 390

**Leitung:** Claudia Aschendorf

3 Treffen - keine Gebühr



## **242-903 Kreativangebot mit FIMO für Eltern und Kindern ab 5 Jahre**

In Kooperation mit dem Kath. Familienzentrum Vincentius

**Anmeldung nur über die Kita möglich, [vincentius@mail.de](mailto:vincentius@mail.de)**

An dem Nachmittag werden bunte, kreative Kunstwerke aus FIMO gestaltet. Bitte einen kleinen Karton mitbringen, damit die gebastelten Objekte unbeschadet nach Hause transportiert werden.

Die Materialkosten, die bei ca. 5 € liegen, werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

**Datum:** dienstags, 05.11. + 03.12.2024

**Zeit:** 15.00 - 16.30 Uhr

**Ort:** Dinslaken, Kita, Johannesstr. 2b

**Leitung:** Natalia Aghahowa

1 Treffen - keine Gebühr



## **Zauberhafte Traumfänger für Eltern und Kindern von 4 bis 6 Jahren**

An einem Nachmittag können die Kinder mit Hilfe ihrer Eltern Traumfänger basteln. Wer möchte kann hierzu selbst gesammelte Fundstücke (Muscheln, Steine, Holzstücke etc.), die sich leicht aufhängen lassen, mitbringen. An Zweigen oder Treibholz wird das Spinnennetz gearbeitet und mit Perlen, Federn, Bändern, Fundstücken ausgeschmückt. Hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Bitte ganz dicke Stopfnadel, Schere und einen Seitenschneider mitbringen. Die Kosten für das Material betragen ca. 3,00 bis 5,00 € und werden direkt an die Kursleiterin entrichtet.

### **242-904**

In Kooperation mit dem Ök.  
Familienzentrum Wehofen

**Anmeldung nur über die Kita möglich,  
0203-4845552**

**Datum:** Dienstag, 17.09.2024

**Zeit:** 14.30 - 16.00 Uhr

**Ort:** Walsum, Kita, Im Winkel 50B

**Leitung:** Christiane Diker

1 Treffen - keine Gebühr

### **242-906**

In Kooperation mit dem Ev.  
Familienzentrum Lohberg

**Anmeldung nur über die Kita möglich,  
02064-31303**

**Datum:** Dienstag, 24.09.2024

**Zeit:** 9.30 - 11.00 Uhr

**Ort:** Dinslaken, Kita, Martin-Luther-Platz 5

**Leitung:** Christiane Diker

1 Treffen - keine Gebühr

### **242-908**

In Kooperation mit dem Kath.  
Familienzentrum Vincentius

**Anmeldung nur über die Kita möglich,  
vincentius@mail.de**

**Datum:** Dienstag, 01.10.2024

**Zeit:** 15.00 - 16.30 Uhr

**Ort:** Dinslaken, Kita, Johannesstr. 2b

**Leitung:** Christiane Diker

1 Treffen - keine Gebühr

### **242-910**

In Kooperation mit dem Familienzentrum  
Friedrichsfeld

**Anmeldung nur über die Kita möglich,  
0281-41722**

**Datum:** Dienstag, 05.11.2024

**Zeit:** 14.30 - 16.00 Uhr

**Ort:** Voerde, Kita, Parkstr. 20

**Leitung:** Christiane Diker

1 Treffen - keine Gebühr

### **242-905**

In Kooperation mit dem Ev.  
Familienzentrum Rönkenhof

**Anmeldung nur über die Kita möglich,  
02855-3911**

**Datum:** Dienstag, 23.09.2024

**Zeit:** 14.30 - 16.00 Uhr

**Ort:** Voerde, Kita, Rönkenstr. 79

**Leitung:** Christiane Diker

1 Treffen - keine Gebühr

### **242-907**

In Kooperation mit dem Ev.  
Familienzentrum Brücher Spatzennest

**Anmeldung nur über die Kita möglich,  
02064-31357**

**Datum:** Montag, 30.09.2024

**Zeit:** 14.30 - 16.00 Uhr

**Ort:** Dinslaken, Kita, Erikaweg 13

**Leitung:** Christiane Diker

1 Treffen - keine Gebühr

### **242-909**

In Kooperation mit dem Ev.  
Familienzentrum Möllen

**Anmeldung nur über die Kita möglich,  
02855-3564**

**Datum:** Dienstag, 08.10.2024

**Zeit:** 14.30 - 16.00 Uhr

**Ort:** Voerde, Kita, Auf dem Bündler 68a

**Leitung:** Christiane Diker

1 Treffen - keine Gebühr

### **242-911**

In Kooperation mit dem Kath.  
Familienzentrum St. Elisabeth

**Anmeldung nur über die Kita möglich,  
0203-470472**

**Datum:** Dienstag, 02.12.2024

**Zeit:** 14.30 - 16.00 Uhr

**Ort:** Walsum, Kita, Friedrich-Ebert-Str. 390

**Leitung:** Christiane Diker

1 Treffen - keine Gebühr

## **Kindernotfälle:**

### **Erste Hilfe von A bis Z am Kind und Erwachsenen**

#### **Erste Hilfe kann Leben retten.**

Erlernen und wiederholen Sie helfende und lebensrettende Maßnahmen, die Ihnen zu Hause und im Alltag in Situationen, die ein konsequentes Handeln verlangen, helfen, besonnen und beherrscht zu reagieren. Dieser Abend behandelt alle Notfälle von A wie Atemnot bis Z wie Zahnverlust, die bei Kindern wie auch bei Erwachsenen anzutreffen sind.

#### **242-912**

In Kooperation mit dem Familienzentrum Friedrichsfeld

**Anmeldung nur über die Kita möglich,  
0281-41722**

**Datum:** Montag, 09.09.2024

**Zeit:** 19.00 - 22.00 Uhr

**Ort:** Voerde, Kita, Parkstr. 20

**Leitung:** Andreas Brandt

1 Treffen - keine Gebühr

#### **242-913**

In Kooperation mit dem Kath. Familienzentrum Voerde

**Anmeldung nur über die Kita möglich,  
02855-5082**

**Datum:** Montag, 16.09.2024

**Zeit:** 19.00 - 22.00 Uhr

**Ort:** Voerde, Kita, Akazienweg 3

**Leitung:** Andreas Brandt

1 Treffen - keine Gebühr

#### **242-914**

In Kooperation mit dem Familienzentrum Talstraße

**Anmeldung nur über die Kita möglich,  
02064-52655**

**Datum:** Montag, 28.10.2024

**Zeit:** 19.00 - 22.00 Uhr

**Ort:** Dinslaken, Kita, Talstr. 59

**Leitung:** Andreas Brandt

1 Treffen - keine Gebühr

#### **242-915**

In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Möllen

**Anmeldung nur über die Kita möglich,  
02855-3564**

**Datum:** Montag, 25.11.2024

**Zeit:** 19.00 - 22.00 Uhr

**Ort:** Voerde, Ev. Kita, Auf dem Bündler 68a

**Leitung:** Andreas Brandt

1 Treffen - keine Gebühr

#### **242-916**

In Kooperation mit dem Familienzentrum Douvermannstraße

**Anmeldung nur über die Kita möglich,  
02064-52828**

**Datum:** Montag, 02.12.2024

**Zeit:** 19.00 - 22.00 Uhr

**Ort:** Dinslaken, Kita, Douvermannstr. 7

**Leitung:** Andreas Brandt

1 Treffen - keine Gebühr



## Vorschulkinder im Alltag fördern

Eltern können gemeinsam mit ihren Kindern die Kompetenzen im Alltag stärken. Erklärt wird, wie man besonders Vorschulkinder für die Schule fit macht – und das ganz ohne zusätzliche Termine in der Woche.

### 242-917

In Kooperation mit dem Familienzentrum  
Talstraße

**Anmeldung nur über die Kita möglich,  
02064-52655**

**Datum:** Donnerstag, 12.09.2024

**Zeit:** 19.00 - 20.30 Uhr

**Ort:** Dinslaken, Kita, Talstr. 59

**Leitung:** Mareike Laubert

1 Treffen - keine Gebühr

### 242-918

In Kooperation mit dem Familienzentrum  
Douvermannstraße

**Anmeldung nur über die Kita möglich,  
02064-52828**

**Datum:** Donnerstag, 10.10.2024

**Zeit:** 19.00 - 20.30 Uhr

**Ort:** Dinslaken, Kita, Douvermannstr. 7

**Leitung:** Mareike Laubert

1 Treffen - keine Gebühr

### 242-919

In Kooperation mit dem Kath.  
Familienzentrum Vincentius

**Anmeldung nur über die Kita möglich,  
vincentius@mail.de**

**Datum:** Donnerstag, 07.11.2024

**Zeit:** 19.00 - 20.30 Uhr

**Ort:** Dinslaken, Kita Heilig Geist,  
Friedensstr. 12

**Leitung:** Mareike Laubert

1 Treffen - keine Gebühr

### 242-920

In Kooperation mit dem Familienzentrum  
Küllenacker

**Anmeldung nur über die Kita möglich,  
0203-4060733**

**Datum:** Donnerstag, 13.11.2024

**Zeit:** 9.30 - 10.30 Uhr

**Ort:** Walsum, Kita, Am Küllenacker 42

**Leitung:** Mareike Laubert

1 Treffen - keine Gebühr

---

## 242-921 Geschwister - zwischen Rivalität und Gemeinschaft

In Kooperation mit dem Familienzentrum Voerde Mitte

**Anmeldung nur über die Kita möglich, 02855-15913 bzw. kita-steinstrasse@t-online.de**

Geschwister lieben sich, sie hauen sich, sie streiten um Aufmerksamkeit und um Spielsachen – und treiben ihren Eltern Schweißperlen auf die Stirn. Raushalten oder einmischen, schimpfen oder ignorieren: Was ist der richtige Weg?

Diese und weitere Fragen rund um das Thema „Wenn Geschwister streiten“ stehen an diesem Abend im Mittelpunkt.

**Datum:** Montag, 07.10.2024.2024

**Zeit:** 19.00 - 21.15 Uhr

**Ort:** Voerde, Kita, Steinstr. 68

**Leitung:** Svenja Wißenberg

1 Treffen - keine Gebühr





# Veranstaltung mit Familienzentren

## „Grenzen setzen“

Grenzen und Regeln bieten Schutz, Halt, geben Orientierung und Sicherheit, regeln das Zusammenleben. Der Balanceakt zwischen Haltgeben und Loslassen ist die erzieherische Herausforderung für Eltern. Im Laufe des Abends erarbeiten die Eltern gemeinsam, wie viel Grenz- und Regelsetzung sinnvoll ist.

### 242-922

In Kooperation mit dem Ev.  
Familienzentrum Schulstraße

**Anmeldung nur über die Kita möglich,  
0203-490120**

**Datum:** Montag, 02.09.2024

**Zeit:** 19.00 - 21.15 Uhr

**Ort:** Walsum, Kita, Schulstr. 2

**Leitung:** Svenja Wißenberg

1 Treffen - keine Gebühr

### 242-923

In Kooperation mit dem Ev.  
Familienzentrum Möllen

**Anmeldung nur über die Kita möglich,  
02855-3564**

**Datum:** Montag, 09.09.2024

**Zeit:** 19.00 - 21.15 Uhr

**Ort:** Voerde, Kita, Auf dem Bündler68a

**Leitung:** Svenja Wißenberg

1 Treffen - keine Gebühr

### 242-924

In Kooperation mit dem Familienzentrum  
Vierlinden

**Anmeldung nur über die Kita möglich,  
0203-473480**

**Datum:** Montag, 28.10.2024

**Zeit:** 19.00 - 21.15 Uhr

**Ort:** Walsum, Kita, Im Bremsenkamp 1

**Leitung:** Svenja Wißenberg

1 Treffen - keine Gebühr

### 242-925

In Kooperation mit dem Familienzentrum  
Voerde Mitte

**Anmeldung nur über die Kita möglich,  
02855-15685**

**Datum:** Mittwoch, 30.10.2024

**Zeit:** 19.00 - 21.15 Uhr

**Ort:** Voerde, Kita, Brunnenweg 43

**Leitung:** Svenja Wißenberg

1 Treffen - keine Gebühr

### 242-926

In Kooperation mit dem Kath.  
Familienzentrum Vincentius

**Anmeldung nur über die Kita möglich,  
vincentius@mail.de**

**Datum:** Montag, 04.11.2024

**Zeit:** 19.00 - 21.15 Uhr

**Ort:** Dinslaken, Kita, Johannesstr. 2b

**Leitung:** Svenja Wißenberg

1 Treffen - keine Gebühr

### 242-927

In Kooperation mit dem Familienzentrum  
Douvermannstraße

**Anmeldung nur über die Kita möglich,  
02064-52828**

**Datum:** Montag, 18.11.2024

**Zeit:** 19.00 - 21.15 Uhr

**Ort:** Dinslaken, Kita, Douvermannstr. 7

**Leitung:** Svenja Wißenberg

1 Treffen - keine Gebühr



## 242-928 Trauer - Umgang mit dem Tod

In Kooperation mit dem Familienzentrum Voerde Mitte

**Anmeldung nur über die Kita möglich, 02855-8795**

Frau Holz ist Pädagogin und Sterbeamma und bietet neben der professionellen Begleitung von Sterbenden, Trauerbewältigung und Verabschiedung von Sternenkindern an. Sie selbst hat ein Sternenkind ‚Amea‘ und trägt ihre Erfahrung als Inspiration für ihre Arbeit. Weitere Informationen bezüglich der verschiedenen Dienstleistungen mit dem Schwerpunkt Trauer und Trauerbewältigung finden Sie unter

**[www.trauerzentrum-amea.de](http://www.trauerzentrum-amea.de).**

**Datum:** Dienstag, 24.09.2024

**Zeit:** 19.30 - 21.00 Uhr

**Ort:** Voerde, Kita, Waymannskath 44

**Leitung:** Antonette Holz

1 Treffen - keine Gebühr



---

## 242-929 Umgang mit Wut

In Kooperation mit dem Kath. Familienzentrum Vincentius

**Anmeldung nur über die Kita möglich, [vincentius@mail.de](mailto:vincentius@mail.de)**

Wer kennt es nicht, dass Gefühl von verärgert oder wütend sein, wenn das Kind wieder einmal nicht zuhört oder sein Zimmer nicht aufräumt. Oder das Kind liegt wütend und brüllend auf dem Boden, weil es nicht nach seinem Willen geht. Mein Kind bringt mich zur Weißglut und ich weiß nicht wie ich damit umgehen soll. An diesem Abend sagen wir der Wut „Guten Tag“ und lernen den Umgang mit ihr näher kennen.

**Datum:** Montag, 23.09.2024

**Zeit:** 19.00 - 21.15 Uhr

**Ort:** Dinslaken, Kita, Am Baßfeldhof 16a

**Leitung:** Svenja Wißenberg

1 Treffen - keine Gebühr





# Veranstaltung mit Familienzentren

## 242-930 Wertschätzende Kommunikation mit Kindern und Jugendlichen

In Kooperation mit dem Familienzentrum Spellen

**Anmeldung nur über die Kita möglich, 0203-470472**

Kinder dürfen ihren Willen haben, Erwachsene auch. Die Gefühle und Bedürfnisse des Kindes sind so wichtig wie meine eigenen. Im Mittelpunkt steht ein wirkliches Verständnis für das Kind, indem es sich verstanden fühlt und frei entfalten darf. Kooperation ist das Ziel und nicht Kontrolle oder Zwang. Es erwartet Sie keine Anleitung wie man Kinder angenehm steuern kann, sondern eine andere Art mit Kindern zu leben.

**Datum:** 04.09.2024

**Zeit:** 19.00 - 21.15 Uhr

**Ort:** Voerde, Kita, Elisabethstr. 18

**Leitung:** Sebastian Hein

1 Treffen - keine Gebühr



---

## 242-932 Herausforderung "Eltern sein" - mit wertschätzender Kommunikation zum Erfolg

In Kooperation mit dem Kath. Familienzentrum Vincentius

**Anmeldung nur über die Kita möglich, [vincentius@mail.de](mailto:vincentius@mail.de)**

Das Elterndasein bringt nicht nur viel Glück, sondern auch Verantwortung und manche Unsicherheit mit sich. Als Elternteil stellt man sich viele Fragen: Wie lernt mein Kind respektvoll und empathisch mit seinen Mitmenschen umzugehen? Wie stärke ich das Selbstbewusstsein meines Kindes? Wie kann ich die Bindung zu meinem Kind stärken und gleichzeitig Grenzen setzen, die auch respektiert werden?

Im Rahmen des Kurses gehen wir diesen und anderen Fragen auf den Grund und beleuchten, wie wir mit Hilfe der „Giraffensprache“ (gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg) die ein oder andere Herausforderung meistern können.

**Datum:** Mittwoch, 02.10.2024

**Zeit:** 18.00 - 20.15 Uhr

**Ort:** Dinslaken, Kita Heilig Blut, Friedensst. 12

**Leitung:** Sebastian Hein

1 Treffen - keine Gebühr





## Erziehung-(k)ein Kinderspiel

Dieser Kurs richtet sich an alle Eltern, die Kinder im Alter von 0-18 Jahren in ihrem Großwerden begleiten. Die meisten Eltern handeln in der Überzeugung, das Beste für ihre Kinder zu tun. Da die Kinder von Geburt an jedoch individuelle Wesen mit eigenem Willen und Vorstellungen sind, die mit zunehmendem Alter wachsen, sind Grenzen und Reibungspunkte vorprogrammiert. Darüber hinaus bedeutet Elternsein ganz pragmatisch, Tag für Tag, Woche für Woche, Jahr für Jahr eine Vielzahl von Entscheidungen zu treffen und im Dschungel der Möglichkeiten „richtig“ oder „falsch“ abzuwägen. Im Internet, Elternzeitschriften und anderen Ratgebern gibt es eine Vielzahl von Vorschlägen für eine gelungene Erziehung. Jedoch nimmt die Verunsicherung durch widersprechende Tipps eher zu. An fünf Abenden wollen wir gemeinsam das Vertrauen in die eigene Urteilsfähigkeit stärken und das Gespür für den eigenen „richtigen“ Weg (wieder)finden.

### 242-933

In Kooperation mit dem Familienzentrum  
Talstraße

**Anmeldung nur über die Kita möglich,  
02064-52655**

**Datum:** Dienstag, 17.09.2024

**Zeit:** 19.30 - 21.00 Uhr

**Ort:** Dinslaken, Kita, Talstr. 59

**Leitung:** Stefanie Brandt

1 Treffen - keine Gebühr

### 242-934

In Kooperation mit dem Familienzentrum  
Friedrichsfeld

**Anmeldung nur über die Kita möglich,  
02855-3037360**

**Datum:** Dienstag, 26.11.2024

**Zeit:** 19.30 - 21.00 Uhr

**Ort:** Voerde, Kita, Am Hallenbad 35

**Leitung:** Stefanie Brandt

1 Treffen - keine Gebühr

**WIR MACHEN IHM DAS LEBEN SCHWER!**



**Schlüsseldienst Klein  
Friedrichsfelder Str. 5  
46562 Voerde  
Telefon 02855 / 7300**



# Veranstaltung mit Familienzentren

## Resilienz bei Kindern fördern

Stress, Zeit- und Leistungsdruck, Verluste – es gibt eine Vielzahl von Ereignissen und Umständen im Leben, die sich nicht gut anfühlen. Wir lieben unsere Kinder bis ins Unermessliche und möchten sie nur zu gern vor all diesen Krisen bewahren. Leider steht das jedoch nicht immer in unserer Macht. Negative Erfahrungen und damit einhergehende Gefühle wie Trauer und Wut gehören genauso zum Leben dazu, wie seine wohligen Seiten. Resiliente Menschen nutzen ihre Ressourcen und nehmen schwierige Situationen und Krisen als Anlass für ihre Entwicklung. Wie wäre es, wenn es uns möglich wäre, unsere Kinder für diese Momente und Phasen im Leben gezielt zu stärken? Wie wäre es, wenn wir die Chance hätten, unsere Kinder mit „Vitaminen“ und „Nährstoffen“ zu füttern, um einen stärkenden Vorrat zu schaffen, auf den sie in fordernden Situationen stets zurückgreifen können?  
Mit diesen Fragen rund um das Thema der Resilienz werden wir uns beschäftigen.

### 242-935

In Kooperation mit dem Familienzentrum  
Dickerstraße

**Anmeldung nur über die Kita möglich,  
02064-91578**

**Datum:** Dienstag, 10.09.2024

**Zeit:** 19.30 - 21.00 Uhr

**Ort:** Dinslaken, Kita, Dickerstr. 4

**Leitung:** Stefanie Brandt

1 Treffen - keine Gebühr

### 242-936

In Kooperation mit dem Ev.  
Familienzentrum Brücher Spatzennest

**Anmeldung nur über die Kita möglich,  
02064-31357**

**Datum:** Dienstag, 08.10.2024

**Zeit:** 19.30 - 21.00 Uhr

**Ort:** Dinslaken, Kita, Erikaweg 13

**Leitung:** Stefanie Brandt

1 Treffen - keine Gebühr

---

## 242-937 Kinder brauchen Bücher

In Kooperation mit dem Familienzentrum Friedrichsfeld

**Anmeldung nur über die Kita möglich, 0281-460511**

Ein Abend für Eltern und Interessierte.

Warum sind Bücher so wertvoll und wichtig für unsere Kinder und welches Buch passt für welches Alter? Wie unterstützen Bücher Kinder beim Großwerden? Dies und andere Themen werden besprochen und vorgestellt.

**Datum:** Donnerstag, 14.11.2024

**Zeit:** 19.00 - 20.30 Uhr

**Ort:** Voerde, Kita, an der Schule

**Leitung:** Mareike Laubert

1 Treffen - keine Gebühr





## **242-938 Resilienz ist erlernbar**

### **Gesund aus Krisen hervorgehen**

#### **Workshop für Erwachsene**

In Kooperation mit dem Familienzentrum Voerde-Mitte

#### **Anmeldung nur über die Kita möglich, 02855-15685**

Die Pandemie hat uns allen in den vergangenen 24 Monaten viel abverlangt. Teilweise mussten Mitarbeiter ein größeres Arbeitsaufkommen, mit derselben Personalstärke oder gar mit weniger Mitarbeitern, bewältigen. Gleichzeitig mussten schulpflichtige Kinder im Homeschooling begleitet werden oder die Versorgung der Kindergartenkinder organisiert oder geleistet werden. Begleitet wurden diese Lebenssituationen vielleicht sogar mit Existenzängsten. Jeder Mensch war mindesten in einer der o.g. Situationen wiederzufinden. Wenn auch Sie ( berufstätige Frau/Mutter ) wertvolles Fachwissen und zielorientierte Abwehrstrategien erlernen möchten, um Ihre mentalen und emotionalen Stärken auszubauen, mit dem Ziel Ihre physische und psychische Gesundheit zu erhalten, sind Sie bei diesem Workshop richtig! In dem Workshop bekommen Sie einen Einblick über unterschiedliche Tools die ganz einfach erlernbar und anwendbar sind und Ihre Resilienz fördern. Bitte mitbringen: Getränk, eine Unterlage (Handtuch, Decke oder Matte) und etwas zum Schreiben

**Datum:** Samstag 21.09.2024

**Zeit:** 10.00 - 13.00 Uhr

**Ort:** Voerde, Kita, Brunnenweg 43

**Leitung:** Nilüfer Türkgeldi

1 Treffen - keine Gebühr

---

## **Liebevoll begleiten ... Körperwahrnehmung und körperliche Neugier kleiner Kinder**

Die körperliche Neugier von Kindern im Klein – und Vorschulalter ist ein zentraler Baustein in der kindlichen Entwicklung, der viele Lebensbereiche innerhalb und außerhalb der Familie berührt. Gerade im Umgang mit kleinen Kindern sind viele Eltern in diesem Bereich verunsichert. Eine liebevolle und verantwortungsbewusste Begleitung bei der körperlichen Entwicklung stärkt die Kinder von klein auf. An diesem Abend erfahren Sie mehr darüber, wie sich die Sexualität vom Säuglingsalter bis zum 6. Lebensjahr „entwickelt“ und wie Sie als Bezugspersonen der Kinder damit umgehen können.

## **242-939**

In Kooperation mit dem Familienzentrum Friedrichsfeld

#### **Anmeldung nur über die Kita möglich, 0281-41722**

**Datum:** Montag, 16.09.2024

**Zeit:** 19.00 - 21.15 Uhr

**Ort:** Voerde, Kita, Parkstr. 20

**Leitung:** Svenja Wißenberg

1 Treffen - keine Gebühr

## **242-940**

In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Rönkenhof

#### **Anmeldung nur über die Kita möglich, 02858-3911**

**Datum:** Montag, 30.09.2024

**Zeit:** 19.00 - 21.15 Uhr

**Ort:** Voerde, Kita, Rönkenstr. 79

**Leitung:** Svenja Wißenberg

1 Treffen - keine Gebühr



# Veranstaltung mit Familienzentren

## 242-941

In Kooperation mit dem Familienzentrum Voerde Mitte

**Anmeldung nur über die Kita möglich, 0281-7987**

**Datum:** Mittwoch, 20.11.2024

**Zeit:** 19.00 - 21.15 Uhr

**Ort:** Voerde, Kita, Bahnacker 2

**Leitung:** Svenja Wißenberg  
1 Treffen - keine Gebühr

## 242-942

In Kooperation mit dem Familienzentrum Spellen

**Anmeldung nur über die Kita möglich, 02855-7844**

**Datum:** Montag, 25.11.2024

**Zeit:** 19.00 - 21.15 Uhr

**Ort:** Voerde, Kita, Elisabethstr. 18

**Leitung:** Svenja Wißenberg  
1 Treffen - keine Gebühr

## 242-943 Kind fördern – Haushalt managen

In Kooperation mit dem Familienzentrum Küllenacker

**Anmeldung nur über die Kita möglich, 0203-4060733**

Wie lassen sich diese Aufgabenbereiche miteinander vereinbaren? Welche praktikablen Lösungen sind möglich?

**Datum:** Dienstag, 24.09.2024

**Zeit:** 9.30 - 11.00 Uhr

**Ort:** Walsum, Kita, Am Küllenacker 42

**Leitung:** Stefanie Brandt  
1 Treffen - keine Gebühr



## 242-944 „Die spielen ja nur?!“

In Kooperation mit dem Familienzentrum Vierlinden

**Anmeldung nur über die Kita möglich, 0203-473480**

Mit diesem etwas provokanten Titel wollen wir uns an diesem Abend beschäftigen. Wir wollen herausfinden, was es mit dem kindlichen Spiel auf sich hat: Ist das Spiel für die Kinder eine schöne Beschäftigung oder doch Arbeit? Ist spielen für die kindliche Entwicklung von Bedeutung? Welche Phasen gibt es im kindlichen Spiel zu beobachten? Brauchen Kinder Spielzeug?

Im Laufe des Abends werden sicherlich weitere Fragen auftreten, denen wir nachgehen werden und bestimmt werden wir uns auch an unser Lieblings-spiel(-zeug) erinnern!

**Datum:** Dienstag, 19.11.2024

**Zeit:** 19.30 - 21.00 Uhr

**Ort:** Walsum, Kita, Im Bremmenkamp 1

**Leitung:** Stefanie Brandt  
1 Treffen - keine Gebühr



# Kooperationen mit Familienzentren



Wir bieten in folgenden Familienzentren Elternabende, Kurse und Veranstaltungen zu pädagogischen und gesundheitlichen Themen an.

## **Kooperationen bestehen mit folgenden Familienzentren:**

### **Familienzentren in Voerde:**

- Evangelisches Familienzentrum Rönkenhof, Rönkenstr. 79
- Evangelisches Familienzentrum Möllen, Auf dem Bündler 68 a  
Familienzentrum Voerde-Mitte (Kita Waymannskath, Waymannskath 44; Kita Steinstraße, Steinstraße 68; Kita Christian Morgenstern, Bahnacker und Kita Brunnenweg, Brunnenweg 43)
- Ökumenisches FZSpellen (Ev. Kita Elisabethstraße 18, Kath. Kindergarten St. Peter, Mehrumer Str. 10)
- Katholisches Familienzentrum Voerde (St. Paulus Voerde, Akazienstr. 3; St. Marien Möllen, Memellandstr. 7)
- Familienzentrum Friedrichsfeld (Ev. Integrative Kita „Am Park“, Am Park 20; Städt. Kita „Am Gymnasium“, Am Hallenbad 35; Kita Pro Jugend, „An der Schule“, an der Schule)

### **Familienzentren in Dinslaken:**

- Evangelisches Familienzentrum „Brücher Spatzennest“, Erikaweg 13, 46537
- Evangelisches Familienzentrum Hiesfeld, Kirchstr. 13, 46539
- Evangelisches Familienzentrum Lohberg, Martin-Luther-Platz 5, 46537
- Städtisches Familienzentrum und Bewegungskindergarten, Dickerstr. 4, 46539
- Dinslaken Städtisches Familienzentrum Douvermannstr. 7, 46535
- Katholisches Familienzentrum St. Vincentius, Marktstraße 19, 46535
- Städtisches Familienzentrum, Talstr. 59, 46537

### **Familienzentren in Hünxe:**

- Evangelisches Familienzentrum Hünxe „komm rein“, In den Elsen 88 a
- Evangelisches Familienzentrum Drevenack „Die Waldstrolche“, Buschweg 3

### **Familienzentren in Duisburg Walsum:**

- Evangelisches Familienzentrum Schulstraße, Schulstr. 2, 47179 Duisburg
- Familienzentrum Vierlinden e. V., Im Bremsenkamp 1, 47178 Duisburg
- Städtisches Familienzentrum, Luwenstr. 32, 47178 Duisburg
- Städtisches Familienzentrum, Am Küllenacker 42, 47169 Duisburg
- Familienzentrum St. Franziskus, Johannesstr. 2b, 47178 Duisburg
- Familienzentrum St. Elisabeth, Friedrich-Ebert-Str. 390, 47178 Duisburg
- Familienzentrum St. Josef, Kolpingstr. 24, 47179 Duisburg
- Familienzentrum Herz Jesu, Herzogstr. 134, 47178 Duisburg
- Ökumenisches Familienzentrum Wehofen, Im Winkel 50 b, 47179 Duisburg





# Verzeichnis der Mitarbeiter/innen

## Hauptamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Achterberg, Julia: Fremdsprachenassistentin, Verwaltungsmitarbeiterin, Anmeldung

Brandt, Stefanie: Heilpädagogin, päd. Mitarbeiterin, FB-Leitung 1, Familienzentren

Kirchner, Carolin: Motopädin, päd. Mitarbeiterin, digitale Medien

Laubert, Mareike: Dipl.-Pädagogin, Geschäftsführung, FB-Leitung 2

Milinski, Wolfgang: Dipl.-Sozialwissenschaftler, Geschäftsführung, FB-Leitung 3-6



Darüber hinaus sind zahlreiche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auf Honorarbasis für unsere Einrichtung tätig.

Für die Leitung von Kursen auf Honorarbasis suchen wir Erzieherinnen, Sozialpädagoginnen, Übungsleiterinnen, Schneiderinnen, Hauswirtschafterinnen, Köche usw.

Bei Interesse melden Sie sich telefonisch oder per Mail bei uns.

---

### Impressum:

Das Kursprogramm der Ev. Familienbildungsstätte erscheint zweimal im Jahr zur Verteilung in Voerde, Dinslaken, Hünxe und Duisburg-Walsum.

### Herausgeber:

Evangelische Familienbildung e. V.

Rönskenstr. 77 – 46562 Voerde – Telefon 0 28 55 – 9 80 42

### Redaktion/Text:


Ev. Familienbildungsstätte: Carolin Kirchner / Mareike Laubert / Wolfgang Milinski (verantwortlich) und Mitarbeiter/innen der Weiterbildungseinrichtung


**Fotos:** Carolin Kirchner / Mareike Laubert / Wolfgang Milinski / Gemeindebriefdruckerei / Canva


**Druck:** Gemeindebriefdruckerei, 29393 Groß Oesingen



# Neue Wege, frischer Look: Entdecke mit uns die Zukunft der Wohnbau.

 **Nachhaltig.**  
Unser Weg für eine bessere Zukunft.

 **Wohnen.**  
Finde mit uns dein passendes Zuhause.

 **Am Niederrhein.**  
Von Voerde bis Duisburg; hier sind wir für euch da.

Zuhause am Niederrhein.

**Wohnbau**  
Dinslaken 

Die Spendenplattform der Nispa:  
[heimathelden-niederrhein.de](https://heimathelden-niederrhein.de)



# Werden Sie Teil von Heimathelden Niederrhein.

**Wir unterstützen Vereine  
und Organisationen in  
unserer Region.**

Reichen Sie einfach Ihr Projekt  
ein und werden Sie Teil von:  
[heimathelden-niederrhein.de](https://heimathelden-niederrhein.de)

**Alleine stark. Gemeinsam unschlagbar.**



[Nispa.de](https://Nispa.de)