

EVANGELISCHE
FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE
VOERDE - DINSLAKEN - HÜNXE - WALSUM



F&B Voerde

**Kursprogramm
Januar bis Juli 2025**

Aus der Tiefe kommt die Reinheit




Rheinfels
Quelle

Seit 25.000 Jahren:
Vom Ursprung
her vollkommen
rein



Rheinfels
Quelle

Vom Ursprung
her vollkommen

Natürliches Mineralwasser
MEDIUM

Vorwort



Liebe Leserin, lieber Leser,

das neue Programm für Frühjahr/Sommer 2025 steht! Ganz nach unserem Motto "Miteinander leben - Miteinander Lernen" gibt es wieder eine Vielzahl von Angeboten, bei denen jedes Familienmitglied etwas Interessantes finden wird.

Für die Kurse, die wir in **Zusammenarbeit mit den Familienzentren** durchführen, erscheint dieses Mal wegen der Vielzahl der Angebote ein **Sonderheft**. Sie erhalten dieses Heft in allen mit uns kooperierenden Familienzentren und bei uns in der Fabi. Die Veranstaltungen sind auch online auf unserer Homepage zu finden.

Wolfgang Milinski feierte 2024 sein 40-jähriges Dienstjubiläum. Der Vorstandsvorsitzende Pfarrer Harald Eickmeier und das Fabi-Team gratulierten ihm herzlich zu seiner langjährigen Dienstzeit und dankten für all sein Engagement für die Familienbildung im gesamten Kirchenkreis Dinslaken. Seine Arbeit mit Groß und Klein ist in den vielen Jahren zahlreichen Familien zu Gute gekommen und viele, die damals, als er die Leitung übernahm, mit ihren Eltern bei der Fabi dabei waren, kommen mittlerweile selbst als Eltern mit ihren Kindern wiederum in die Fabi-Kurse. Anfang 1984 begann Wolfgang Milinski seine Tätigkeit als Leitung der Familienbildungsstätte, die damals noch im Buschacker ansässig war. Im Sommer 1999 wechselte die Fabi dann in das Gebäude auf dem Hühnerfeld. Den dritten und hoffentlich letzten Umzug gab es 2018 als die Fabi ins evangelischen Gemeindehaus auf der Rönkenstraße einzog. Zu dem Zeitpunkt reduzierte er zwar seine Stunden, steht aber seitdem als stellvertretende Leitung dem Team weiter zur Verfügung.



Das Fabi-Team wünscht Wolfgang Milinski weiterhin eine gute Zeit bei „seiner“ Fabi!

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
Whatsapp Kanal	https://whatsapp.com/channel/0029Vao3nQP9sBI3Igjduy3x

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

Vom 18.12.2024 bis 06.01.2025 ist unser Büro geschlossen. In den Osterferien ist das Büro mittwochs und freitags vormittags geöffnet.

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

Anmeldung **Ab Samstag, 07. Dezember 2024:**
Nur über das Shop-System auf unserer Webseite.
Ab Dienstag, 10. Dezember 2024 (während der Bürostunden):
Persönliche, telefonische und schriftliche Anmeldungen sowie Anmeldungen per Email. Anmeldungen über das Shop-System sind **jederzeit** möglich.
In der Zeit vom 18.12.2024 bis 06.01.2025
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.

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.



Seit 2009:

TÜV Süd geprüftes Qualitätsmanagement nach DIN EN ISO 9001: 2015

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:

14.04. bis 25.04.2025 = **Osterferien**
Montag, 03.03.2025 = **Rosenmontag**

Evtl. Ausnahmen sind bei den jeweiligen Kursen angegeben.

Haftungs-ausschluss

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 ebenso 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.



Familie und Kinder



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.

251-001 Mawiba Mix Frühlingsfeeling

Datum: 20.01. - 07.04.2025 (außer 3.3.)

Zeit: montags 11.00 - 12.00 Uhr

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

Leitung: Carolin Kirchner

11 Treffen - 84,00 €

251-002 Mawiba Mix Sommerfeeling

Datum: 28.04. - 16.06.2025 (außer 23.6.)

Zeit: montags 11.00 - 12.00 Uhr

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

Leitung: Carolin Kirchner

7 Treffen - 54,00 €



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

251-003 buggyFit

Datum: 08.01. - 05.02.2025

Zeit: mittwochs 10.00 - 11.00 Uhr

Ort: Dinslaken, Kirchstr. 63

Leitung: Sabrina Halle

5 Treffen - 25,00 €

251-004 buggyFit

Datum: 10.01. - 07.02.2025 (außer 31.3.)

Zeit: freitags 10.00 - 11.00 Uhr

Ort: Dinslaken, Kirchstr. 63

Leitung: Sabrina Halle

4 Treffen - 20,00 €

251-005 buggyFit

Datum: 19.02. - 09.04.2025

Zeit: mittwochs 10.00 - 11.00 Uhr

Ort: Dinslaken, Kirchstr. 63

Leitung: Sabrina Halle

8 Treffen - 40,00 €

251-006 buggyFit

Datum: 21.02. - 11.04.2025

Zeit: freitags 10.00 - 11.00 Uhr

Ort: Dinslaken, Kirchstr. 63

Leitung: Sabrina Halle

8 Treffen - 40,00 €



Rückbildungskurs mit/ohne Baby

In der Schwangerschaft werden Muskeln, Bänder und Sehnen durch hormonelle Veränderungen weicher und elastischer. Der Körper verändert seine Statik, der Bauch wächst und der Schwerpunkt verlagert sich. In diesem Rückbildungskurs unterstütze ich dich dabei, deine Körperfunktionen wiederherzustellen. Durch gezielte Übungen werden wir deine Haltung und Körperstatik wiederherstellen, sowie deinen Beckenboden und die Körpermitte regenerieren um Rückenschmerzen und Beckenbodenproblemen vorzubeugen. Die durch die Schwangerschaft entstandene Rectus Diastase (Auseinanderweichen der geraden Bauchmuskeln) und die Atmung werden ebenfalls Teil des Kurses sein. Der Kurs beinhaltet theoretisches Wissen, praktische Übungen und wertvolle Alltagstipps.

Wichtig: Die Teilnahme ist ca. 8 Wochen nach der Geburt möglich. Dein Baby ist natürlich herzlich willkommen! Bitte eine Matte und etwas zu trinken mitbringen.

251-007 Rückbildungskurs

Datum: 29.01. - 19.03.2025

Zeit: mittwochs 9.30 - 10.45 Uhr

Ort: Dinslaken, Healthymotherhood,
Voerder Str. 125

Leitung: Vanessa Koch

8 Treffen - 47,00 €

251-008 Rückbildungskurs

Datum: 09.04. - 11.06.2025

Zeit: mittwochs 10.30 - 11.45 Uhr

Ort: Dinslaken, Healthymotherhood,
Voerder Str. 125

Leitung: Vanessa Koch

8 Treffen - 47,00 €

Rückbildungskurs für Sternenmamas

Als Kind des Mondes und der Sterne lebst du nun weiter in der Ferne. In diesem besonderen Rückbildungskurs steht nicht nur die Regeneration und Heilung des Körpers im Vordergrund, sondern auch die emotionale Ebene. Der Kurs bietet gezielte Übungen für den Beckenboden, die Körpermitte und die Körperstatik sowie Atemtechniken zur Unterstützung des Heilungsprozesses. Neben wertvollem theoretischem Wissen und Alltagstipps schaffen wir einen geschützten Raum, in dem Emotionen und Gefühle gezeigt werden dürfen. Der Austausch mit anderen Sternenmamas und die emotionale Begleitung sind wichtige Bestandteile um Körper und Seele gemeinsam zu stärken. Wichtig: Der Kurs richtet sich an alle Sternenmamas, unabhängig wie lange die Schwangerschaft gedauert hat.

Die Teilnahme ist ca. 8 Wochen nach der Geburt/kleinen Geburt möglich.

Bitte eine Matte und etwas zu trinken mitbringen.



251-009 Rückbildungskurs für Sternenmamas

Datum: 20.01. - 17.03.2025 (außer 3.3.)

Zeit: montags 17.30 - 19.00 Uhr

Ort: Dinslaken, Healthymotherhood,
Voerder Str. 125

Leitung: Vanessa Koch

8 Treffen - 56,00 €

251-010 Rückbildungskurs für Sternenmamas

Datum: 31.03. - 02.06.2025

Zeit: montags 17.30 - 19.00 Uhr

Ort: Dinslaken, Healthymotherhood,
Voerder Str. 125

Leitung: Vanessa Koch

8 Treffen - 56,00 €



Familie und Kinder

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 Babymassage. 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. Der Kurs richtet an ALLE Personen mit Säugling, die sich auf eine entspannte Stunde einlassen wollen.

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



251-011

Datum: 08.02. - 22.03.2025 (außer 01.03.)

Zeit: samstags 12.00 - 13.15 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr.77

Leitung: Mira Maas

6 Treffen - 35,00 €

251-012

Datum: 03.05. - 14.06.2025 (außer 07.06.)

Zeit: samstags 12.00 - 13.15 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr.77

Leitung: Mira Maas

6 Treffen - 35,00 €

Sabrina Cooper

FOTOGRAFIE



HI, ICH BIN SABRINA

Jungsmama 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

📧 sabrinacooperfotografie



D Denken
E Entwickeln
L Liebe
F Fühlen
I Individuell

DELFI ist ein Säuglingskurs für Kinder mit Eltern ab etwa dem 2. 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 ein bis zwei Elterninformationsveranstaltungen:

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

Natürlich sind auch hier alle Babys herzlich willkommen. Der zweite Termin findet nach Absprache statt.

251-100 DELFI

Geburtsstermin: März bis April 2024

Mit einem Elternabend nach Vereinbarung

Datum: 20.01. - 07.04.2025 (außer 03.03.)

Zeit: montags 10.45 - 12.15 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Jennifer Scholl

10 Treffen + 1 Elternabend - 83,00 €

251-101 DELFI

Geburtsstermin: Mai bis Juni 2024

Mit einem Elternabend nach Vereinbarung.

Datum: 20.01.- 16.06.2025

(außer 03.03., 12.05., 19.05. + 1x n. Vereinbarung)

Zeit: montags 9.00 - 10.30 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Jennifer Scholl

15 Treffen + 1 Elternabend - 119,00 €



Familie und Kinder

251-102 DELFI

Geburtsstermin: Juni bis Juli 2024

Mit einem Elternabend nach Vereinbarung

Datum: 20.01. - 16.06.2025

(außer 03.03.)

Zeit: montags 8.45 - 10.15 Uhr

Ort: Dinslaken, Ev. Gemeindehaus,

Friedenskirche, Rotbachstr. 160

Leitung: Carolin Kirchner

18 Treffen + 1 Elternabend - 141,00 €

251-103 DELFI

Geburtsstermin: August - September 2024

Mit einem Elternabend nach Absprache.

Datum: 21.01. - 24.06.2025

(außer 2x nach Vereinbarung)

Zeit: dienstags 10.45 - 12.15 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Mareike Laubert

18 Treffen + 1 Elternabend - 141,00 €

251-104 DELFI

Geburtsstermin: Oktober 2024

Mit einer Elterinformation **am 21.01.2025**

um 9.00 Uhr.

Datum: 28.01. - 24.06.2025

(außer 2x n. Vereinbarung)

Zeit: dienstags 9.00 - 10.30 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Mareike Laubert

18 Treffen - 130,00 €



251-105 DELFI

Geburtsstermin: November bis Dezember 2024

Mit einer Elterinformation **am 25.02.2025**

um 9.00 Uhr.

Datum: 04.03. - 24.06.2025

Zeit: dienstags 9.00 - 10.30 Uhr

Ort: Dinslaken, Ev. Gemeinderaum,
Kurt-Schumacher-Str. 152

Leitung: Nicole Stein

15 Treffen - 108,00 €



251-106 DELFI

Geburtsstermin: Januar bis Februar 2025

Mit einer Elterinformation **am 08.04.2025**

um 10.30 Uhr.

Datum: 29.04. - 24.06.2025

Zeit: dienstags 10.30 - 12.00 Uhr

Ort: Dinslaken, Ev. Gemeinderaum,

Kurt-Schumacher-Str. 152

Leitung: Nicole Stein

9 Treffen - 65,00 €



251-107 DELFI

Geburtsstermin: März bis April 2025

Mit einer Elterinformation **am 27.06.2025**

um 9.00 Uhr

Datum: 04.07. - 25.07.2025

Zeit: freitags 9.00 - 10.30 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr.77

Leitung: Stefanie Brandt

5 Treffen - 36,00 €



LA LECHE LIGA
DEUTSCHLAND E.V.

Du stillst aktuell, bist schwanger oder hast generell Fragen rund ums Stillen?

Dann bist du, mit oder ohne Kind, herzlich eingeladen an unseren offenen Stilltreffen kostenlos teilzunehmen.

Deine La Leche Liga Stillberaterinnen

Angelika Dordel & Vera Michels

angelika.dordel@lalecheliga.de

alle Termine im Überblick

<https://www.lalecheliga.de/stillgruppe-46535-dinslaken/>

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.

251-108

Datum: 21.01 - 24.06.2025

(außer 03.06. & 1x nach Vereinbarung)

Zeit: dienstags, 15.30 - 17.00 Uhr

Ort: Hünxe-Bruckhausen,

Ev. Gemeindehaus,
Danziger Platz 10

Leitung: Sabrina Reinecke

19 Treffen - keine Gebühr



251-109 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: 05.03. - 02.04.2025

Zeit: mittwochs, 19.00 - 20.30 Uhr

Ort: Hünxe-Bruckhausen,

Ev. Gemeindehaus,
Danziger Platz 10

Leitung: Sabrina Reinecke

5 Treffen - 30,00 €





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 einem 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.

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!

251-110

Datum: Mittwoch, 23.04.2025

Zeit: 9.30 - 12.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr.77

Leitung: Stefanie Brandt

1 Treffen - keine Gebühr

251-111

Datum: Mittwoch, 23.07.2025

Zeit: 9.30 - 12.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr.77

Leitung: Stefanie Brandt

1 Treffen - keine Gebühr





Nestgezwitscher ist ein 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!

251-ES 1 Nestgezwitscher-Elternstarttreff

Datum: 20.02. - 20.03.2025

Zeit: donnerstags 9.30 - 11.00 Uhr

Ort: Voerde, Familienbüro,
Rathausplatz 22

Leitung: Stefanie Brandt

5 Treffen - keine Gebühr

251-ES 2 Nestgezwitscher-Elternstarttreff

Datum: 08.05. - 12.06.2025

Zeit: donnerstags 9.30 - 11.00 Uhr

Ort: Voerde, Familienbüro,
Rathausplatz 22

Leitung: Stefanie Brandt

5 Treffen - keine Gebühr



251-112 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: 24.01. - 27.06.2025

Zeit: freitags 10.00 - 11.30 Uhr

Ort: Voerde, Familienbüro, Rathausplatz 22

Leitung: Anna Scherer & Elfi Wohland

20 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 -schläppchen mit.



Kurse in Voerde

Voerde-Möllen, Regenbogenschule, Auf dem Bänder 25

251-113 „Alle in einem Boot!“

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

Datum: 27.01. - 30.06.2025 (außer 24.02., 03.03., 16.06. + 1x n. V.)

Zeit: montags 16.00 - 17.30 Uhr

Leitung: Stefanie Brandt

16 Treffen - 87,00 €

251-114 „Alle in einem Boot!“

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

Datum: 21.01. - 24.06.2025

(außer 10.06. + 2x n. Vereinbarung)

Zeit: dienstags 16:00 - 17:30 Uhr

Leitung: Michaela Spickmann

18 Treffen - 98,00 €

251-115 „Alle in einem Boot!“

Spielen und Bewegen für die ganze

Familie mit Kindern von 2 ½ bis 8 Jahren

Datum: 22.01., 12.02., 26.02., 12.03., 26.03., 09.04., 07.05., 21.05. + 04.06.2025

Zeit: mittwochs 15.00 - 16.30 Uhr

Leitung: Stephanie Rusch

9 Treffen - 49,00 €

251-116 Spielen und Bewegen für Eltern und Kinder von 2 bis 5 Jahren

Datum: 23.01. - 15.05.2025

(außer 06.03. + 2x n. Vereinbarung)

Zeit: donnerstags 16.00 - 17.30 Uhr

Leitung: Hanna Willem

11 Treffen - 60,00 €

Kurse in Hünxe

Hünxe-Buchholtswelmen Waldschule, Waldheideweg 5

251-117 Spielen und Bewegen für Eltern mit Kindern – 1 ½ bis 2 ½ Jahre

Datum: 24.01. - 27.06.2025

(außer 07.03., 14.03. + 3 x n. Vereinbarung)

Zeit: freitags 15.00 - 16.00 Uhr

Leitung: Lena Klose

16 Treffen - 58,00 €

251-118 Spielen und Bewegen für Eltern mit Kindern – 2 ½ bis 5 Jahre

Datum: 24.01. - 27.06.2025

(außer 07.03., 14.03. + 3 x n. Vereinbarung)

Zeit: freitags 16.00 - 17.30 Uhr

Leitung: Lena Klose

16 Treffen - 87,00 €



Yoga für Eltern und Kinder

Erleben Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die wunderbare Welt des Yoga! In meinem Eltern-Kind-Yoga-Kurs steht das Miteinander im Vordergrund.

Durch spielerische Bewegungen, einfache Atemübungen und kindgerechte Entspannungstechniken können Eltern und Kinder zusammen entspannen, lachen und die Verbindung zueinander stärken.

Die Übungen fördern nicht nur die Beweglichkeit und Koordination der Kinder, sondern helfen auch den Eltern, bewusst zur Ruhe zu kommen und den stressigen Alltag hinter sich zu lassen. Jede Stunde ist abwechslungsreich und auf die Bedürfnisse von Klein und Groß abgestimmt.

Bitte eine Sportmatte und etwas zu Trinken mitbringen.



251-119 Yoga für Eltern und Kinder von 4 bis 5 Jahren

Datum: 24.01. - 07.03.2025

Zeit: freitags 14.30 - 15.30 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr.77

Leitung: Laura Krstinc

7 Treffen - 26,00 €

251-120 Yoga für Eltern und Kinder ab 6 Jahren

Datum: 24.01. - 07.03.2025

Zeit: freitags 15.30 - 16.30 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr.77

Leitung: Laura Krstinc

7 Treffen - 26,00 €

251-121 Yoga für Eltern und Kinder von 4 bis 5 Jahren

Datum: 14.03. - 09.04.2025

Zeit: freitags 15.00 - 16.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr.77

Leitung: Laura Krstinc

7 Treffen - 26,00 €

251-122 Yoga für Eltern und Kinder ab 6 Jahren

Datum: 14.03. - 09.04.2025

Zeit: freitags 16.00 - 17.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr.77

Leitung: Laura Krstinc

7 Treffen - 26,00 €

251-123 Yoga für Eltern und Kinder von 4 bis 5 Jahren

Datum: 16.05. - 27.06.2025

Zeit: freitags 15.00 - 16.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr.77

Leitung: Laura Krstinc

7 Treffen - 26,00 €

251-124 Yoga für Eltern und Kinder ab 6 Jahren

Datum: 16.05. - 27.06.2025

Zeit: freitags 16.00 - 17.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr.77

Leitung: Laura Krstinc

7 Treffen - 26,00 €





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!

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".

251-125 Wassergewöhnung

Datum: 26.02. - 09.04.2025

Zeit: mittwochs 16.00 - 16.45 Uhr

Leitung: Birgit Rankl-Röttger

7 Treffen - 77,00 €

251-126 Wassergewöhnung

Datum: 30.04. - 11.06.2025

Zeit: mittwochs 16.00 - 16.45 Uhr

Leitung: Birgit Rankl-Röttger

7 Treffen - 77,00 €

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".

251-127 Wassergewöhnung

Datum: 26.02. - 09.04.2025

Zeit: mittwochs 16.45 - 17.30 Uhr

Leitung: Birgit Rankl-Röttger

7 Treffen - 77,00€

251-128 Wassergewöhnung

Datum: 30.04. - 11.06.2025

Zeit: mittwochs 16.45 - 17.30 Uhr

Leitung: Birgit Rankl-Röttger

7 Treffen - 77,00€



251-129 Wassergewöhnung 4 bis 5

Jahre

Datum: 28.02. - 11.04.2025

Zeit: freitags 17.00 - 17.45 Uhr

Leitung: Birgit Rankl-Röttger

7 Treffen - 77,00 €

251-130 Wassergewöhnung 4 bis 5

Jahre

Datum: 02.05. - 13.06.2025

Zeit: freitags 17.00 - 17.45 Uhr

Leitung: Birgit Rankl-Röttger

7 Treffen - 77,00 €



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"

251-131 Schwimmen 5 bis 6 Jahren

Datum: 26.02. - 09.04.2025

Zeit: mittwochs 17.30- 18.15 Uhr

Leitung: Birgit Rankl-Röttger

7 Treffen - 77,00 €

251-132 Schwimmen 5 bis 6 Jahren

Datum: 30.04. - 11.06.2025

Zeit: mittwochs 17.30- 18.15 Uhr

Leitung: Birgit Rankl-Röttger

7 Treffen - 77,00 €

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"

251-133 Seepferdchen

Datum: 26.02. - 09.04.2025

Zeit: mittwochs 18.15 - 19.00 Uhr

Leitung: Birgit Rankl-Röttger

7 Treffen - 77,00 €

251-134 Seepferdchen

Datum: 30.04. - 11.06.2025

Zeit: mittwochs 18.15 - 19.00 Uhr

Leitung: Birgit Rankl-Röttger

7 Treffen - 77,00 €

251-135 Seepferdchen

Datum: 28.02. - 11.04.2025

Zeit: freitags 17.45 - 18.30 Uhr

Leitung: Birgit Rankl-Röttger

7 Treffen - 77,00 €

251-136 Seepferdchen

Datum: 02.05. - 13.06.2025

Zeit: freitags 17.45 - 18.30 Uhr

Leitung: Birgit Rankl-Röttger

7 Treffen - 77,00 €



Familie und Kinder



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

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!

251-137 Seeräuber / Bronze

Datum: 28.02. - 11.04.2025

Zeit: freitags 18.30 - 19.15 Uhr

Leitung: Birgit Rankl-Röttger

7 Treffen - 77,00€

251-138 Seeräuber / Bronze

Datum: 02.05. - 13.06.2025

Zeit: freitags 18.30 - 19.15 Uhr

Leitung: Birgit Rankl-Röttger

7 Treffen - 77,00€

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

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!

251-139 Bronze/Silber

Datum: 28.02. - 11.04.2025

Zeit: freitags 19.15 - 20.00 Uhr

Leitung: Birgit Rankl-Röttger

7 Treffen - 77,00€

251-140 Bronze/Silber

Datum: 02.05. - 13.06.2025

Zeit: freitags 19.15 - 20.00 Uhr

Leitung: Birgit Rankl-Röttger

7 Treffen - 77,00€



INDIVIDUELLER SCHWIMM SCHUTZ

Der Spritzwasserschutz sorgt dafür, dass kein lästiges Wasser in den Gehörgang tritt. Er ist der optimale Schutz für Kinder mit Paukenröhrchen oder Personen mit empfindlichem Gehörgang.



HÖRGERÄTE  **BESSER
HÖREN**
DIERKSMEIER

MEISTERBETRIEB

www.hoergeraete-dierksmeier.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)!

251-141 Waldwichtel - Spielen und Bewegung in der Natur für Eltern und Kindern 3 bis 6 Jahre

Datum: 29.04. - 24.06.2025 (außer 10.06)

Zeit: dienstags 15.00 - 16.30 Uhr

Ort: Dinslaken, Parkplatz Waldfriedhof Oberlohberg, Bergerstraße

Leitung: Sandra Rittmann

8 Treffen - 44,00 €





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!

Die erste Elterninformation findet in der ersten Kurseinheit zusammen den Kindern statt, wenn nicht anders vermerkt. Der zweite Elternabend erfolgt nach Absprache mit den Kursteilnehmern.

Miniclubs in Voerde

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

251-142 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1 Jahr

Datum: 20.01.- 23.06.2025

(außer 03.03. + 3x nach Vereinbarung)

Zeit: montags 9.00 - 10:30 Uhr

Leitung: Christina Mittelstaedt

16 Treffen + 1 Elternabend - 95,00 €

251-143 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1,5 Jahren

Datum: 20.01. - 23.06.2025

(außer 03.03. + 3x nach Vereinbarung)

Zeit: montags 10.45 - 12.15 Uhr

Leitung: Christina Mittelstaedt

16 Treffen + 1 Elternabend - 95,00 €

251-144 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1,5 Jahren

Datum: 05.02 - 04.06.2025

(außer 12.02., 05.03., 02.04., 09.04. + 14.05.)

Zeit: mittwochs 15.30 - 17.00 Uhr

Leitung: Anika Macpohl

11 Treffen + 1 Elternabend - 68,00 €

251-145 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1 Jahr

Datum: 24.01. - 13.06.2025

(außer 02.05., 09.05., 16.05. + 30.05.)

Zeit: freitags 9.00 - 10.30 Uhr

Leitung: Anika Macpohl

15 Treffen + 1 Elternabend - 90,00 €

251-146 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1 Jahr

Datum: 24.01. - 13.06.2025

(außer 02.05., 09.05., 16.05. + 30.05.)

Zeit: freitags 10.45 - 12.15 Uhr

Leitung: Anika Macpohl

15 Treffen + 1 Elternabend - 90,00 €



Dinslaken - Eppinghoven

Ev. Gemeindehaus Friedenskirche, Rotbachstr. 160

251-147 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1 Jahr

Datum: 22.01. - 04.06.2025 (außer 30.04.)

Zeit: mittwochs 9.00 - 10.30 Uhr

Leitung: Eva Herrmann

17 Treffen + 1 Elternabend - 100,00 €

251-148 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1,5 Jahren

Datum: 23.01. - 05.06.2025

Zeit: donnerstags 9.00 - 10.30 Uhr

Leitung: Eva Herrmann

16 Treffen + 1 Elternabend - 95,00 €



Dinslaken - Bruch

Ev. Gemeindehaus Bruch, Wilhelminenstr. 10

In Kooperation mit dem ev. Familienzentrum „Brücher Spatzennest“

251-150 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1,5 Jahren

Datum: 22.01. - 25.06.2025

Zeit: mittwochs 9.00 - 10.30 Uhr

Leitung: Nicole Stein

21 Treffen + 1 Elternabend - 122,00 €

251-151 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1 Jahr

Datum: 23.01. - 26.06.2025

Zeit: donnerstags 9.00 - 10.30 Uhr

Leitung: Nicole Stein

18 Treffen + 1 Elternabend - 106,00 €

251-152 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1 Jahr

Datum: 24.01. - 27.06.2025

(außer 14.02.,07.03.,04.04.,02.05.,09.05.,
30.05.,13.06.+20.06.)

Zeit: freitags 9.00 - 10.30 Uhr

Leitung: Nicole Stein

13 Treffen + 1 Elternabend - 79,00 €

251-153 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1,5 Jahren

Datum: 24.01. - 27.06.2025

(außer 14.02.,07.03.,04.04.,02.05.,09.05.,
30.05.,13.06.+20.06.)

Zeit: freitags 10.30 - 12.00 Uhr

Leitung: Nicole Stein

13 Treffen + 1 Elternabend - 79,00 €



Dinslaken - Mitte

Familienbüro, Friedrich-Ebert-Str.20

251-154 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1 Jahr

Erster Elternabend **am 23.01.2025 um 19.00 Uhr.**

Datum: 30.01. - 05.06.2025

Zeit: donnerstags 9.00 - 10.30 Uhr

Leitung: Jennifer Schlitt

15 Treffen + 2 Elternabende - 95,00 €

Städt. Familienzentrum, Douvermannstr.7

In Kooperation mit dem städt. Familienzentrum Douvermannstraße

251-155 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1 Jahr

Datum: 21.01. - 24.06.2025

(außer 3x n. Vereinbarung)

Zeit: dienstags 14.45 - 16.15 Uhr

Leitung: Christina Mittelstaedt

18 Treffen + 1 Elternabend - 106,00 €



Dieses Bild ist im Miniclub Dinslaken Friedenskirche entstanden.
In dieser Stunde gab es ein Bewegungsangebot für die Kinder.



Hünxe-Bruckhausen

Ev. Gemeindehaus "Unsere Arche", Danziger Platz 10

251-158 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1 Jahr

Datum: 22.01. - 25.06.2025

(außer 1x nach Vereinbarung)

Zeit: mittwochs 8.30 - 10.00 Uhr

Leitung: Sabrina Reinecke

20 Treffen + 1 Elternabend - 117,00 €

251-159 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1 Jahr

Datum: 22.01. - 25.06.2025

(außer 1x nach Vereinbarung)

Zeit: mittwochs 10.00 - 11.30 Uhr

Leitung: Sabrina Reinecke

20 Treffen + 1 Elternabend - 117,00 €

251-160 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1 Jahr

Datum: 23.01. - 26.06.2025

(außer 1x nach Vereinbarung)

Zeit: donnerstags 10.00 - 11.30 Uhr

Leitung: Sabrina Reinecke

17 Treffen + 1 Elternabend - 100,00 €

WIR MACHEN IHM DAS LEBEN SCHWER!



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



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!

251-161 Miniclub für Väter und Kinder - ab 1,5 bis 3,5 Jahren

Der erste Elternabend findet am **21.01.2025 um 18.00 Uhr statt**. Der zweite Elternabend ist am **17.06. um 19.30 Uhr**.

Datum: 25.01., 08.02., 22.02., 15.03., 05.04., 26.04., 10.05., 24.05. + 14.06.2025

Zeit: samstags 9.00 - 10.30 Uhr

Leitung: Christoph Tepel

9 Treffen + 2 Elternabende - 63,00 €

251-162 Miniclub für Väter und Kinder - ab 1,5 bis 3,5 Jahren

Der erste Elternabend findet am **21.01.2025 um 19.30 Uhr statt**. Der Zweite Elternabend ist am **24.06. um 19.30 Uhr**.

Datum: 25.01., 08.02., 22.02., 15.03., 05.04., 26.04., 10.05., 24.05. + 14.06.2025

Zeit: samstags 10.45 - 12.15 Uhr

Leitung: Christoph Tepel

9 Treffen + 2 Elternabende - 63,00 €

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!

251-163 Vätertreff

„Papas treffen Papas“

Datum: 04.02., 18.02., 11.03., 01.04., 29.04., 20.05. und 03.06.2025

Zeit: dienstags 19.30 - 21.00 Uhr

Leitung: Christoph Tepel

7 Treffen - keine Gebühr





251-164 Erzähl-Mal-Workshop für Eltern und Kinder ab 5 Jahren Erzähltes malen & gemaltes erzählen

Erlebt gemeinsam im Rahmen unseres Erzähl-Mal-Workshops welche Kraft das Erzählen hat. Während die Kinder malerisch eine Erzählung ganz individuell zu Papier bringen dürfen, erfahrt ihr als Eltern/Bezugspersonen wie ihr diese so alltägliche aber doch ganz besondere Fähigkeit des Erzählens für eine gute gemeinsame Kommunikation und Entwicklung optimal nutzen könnt.

Im Anschluss lasst ihr aus den gemalten Bildern der Kinder neue Geschichten entstehen und schafft mit eurer individuellen Erzählung unvergessliche Momente.

Freut euch auf einen ganz besonderen Nachmittag unter kreativer Anleitung.

Datum: Samstag, 01.02.2025

Zeit: 15.00 - 17.30 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Rebecca Steinkuhl

1 Treffen - 7 €



251-165 Erzähl-mir-die-Welt Kurs für Eltern und Kinder ab 5 Jahre In Kooperation mit dem ev.Familienzentrum Rönkenhof

Der „Erzähl-mir-die-Welt Kurs“ befähigt dich, das Erzählen bewusst und wirksam einzusetzen und die Kommunikation besonders innerhalb der Familie zu verbessern.

In drei Einheiten erlangst du Wissen über grundlegende Erzähl-Prozesse, Persönlichkeitsentwicklung und darüber, wie du mit deinen Kindern lebendige Geschichten erzählst. Wir sprechen über strukturellen Aufbau, Inhalte und sprachliche Tipps und Tricks im Alltag. Auch darüber, dass es so viel mehr zu erzählen gibt, als Geschichten.

In zwei Einheiten darfst du ein Begleitkind mitbringen und ihr erlebt in einem gemütlichen Rahmen gemeinsam die Kraft des Erzählens, entwickelt eure individuellen Geschichten und erschafft unvergessliche Momente.

Datum: Dienstags, 11.02., 18.02. & 28.02.2025 (nur Erw.)

+ 04.03. & 11.03.24 (mit Kindern)

Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr (Erw.) + 16.00-17.30 Uhr (mit Kindern)

Ort: Voerde, ev. Familienzentrum Rönkenhof, Rönkenstr.79

Leitung: Rebecca Steinkuhl

5 Treffen - 35 €



251-166 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 abwägen, 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, 12.04.2025

Zeit: 10.00 - 14.00 Uhr

Ort: Xanten, Kriemhild Mühle, Nordwall 5

Leitung: Mareike Laubert

1 Treffen - Erw. 15,00 €

Kind 12,00 €



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





JETZT NEU!

Unsere Kooperationen
mit Familienzentren
haben ein eigenes Heft
bekommen.

Alle Veranstaltungen
sind online auch
einsehbar.

Alle Infos unter



www.fabi-voerde.de

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.

251-200 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 13.06.2025

Zeit: 16.00 - 18.00 Uhr

Ort: Voerde, Pfarrhaus, Grünstraße 1

Leitung: Stephanie Winklhofer

1 Treffen - 15,00 €



251-201 Vortrag: Der kindliche Darm und seine Rolle für die Gesundheit

Der Darm spielt eine zentrale Rolle für das allgemeine Wohlbefinden und die Entwicklung von Kindern.

Durch eine gesunde Darmflora können nicht nur Verdauungsprobleme, sondern auch Allergien und andere gesundheitliche Herausforderungen positiv beeinflusst werden.

In diesem Vortrag werden die Bedeutung einer gesunden Darmflora und Faktoren die die kindliche Darmgesundheit beeinflussen und fördern besprochen.

Datum: Freitag, 27.06.2025

Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr

Ort: Voerde, Pfarrhaus, Grünstraße 1

Leitung: Stephanie Winklhofer

1 Treffen - 15,00 €





Familie und Gesundheit

Vorträge - Seminare - Kurse

251-202 Darmgesundheit



Ein ausgeglichener Darm ist der Schlüssel zu Wohlbefinden und Gesundheit. Diese Erkenntnis ist schon viele Jahrtausende bekannt. Das Mikrobiom steuert das Immunsystem, das Nervensystem und das gesamte Hormonsystem. Mit seinen Milliarden von Mikroorganismen werden auch die schädlichen Anteile, die mit der Ernährung in den Organismus eindringen, neutralisiert. Eine gesunde Darmflora spielt also eine immens wichtige Rolle für die Gesundheit. Dabei reagieren in der heutigen Zeit immer mehr Menschen sehr sensibel auf jede Art von Ernährungsproblemen. Das Gleichgewicht im Darm gerät dabei ganz schnell ins Schwanken. Die Ernährung und die Pflege des Mikrobioms sind deshalb von großer Bedeutung. In diesem Seminar lernen Sie alles über den Darm und Ihre Darmgesundheit sowie sinnvolle und effektive Ernährungsmethoden. Bitte bringen Sie sich etwas zum Schreiben mit.

Datum: 27.01. - 24.03.2025 (außer 3.3.)

Zeit: montags 16.00 - 17.30 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Natalie Dittmar

8 Treffen - 56,00 €

251-203 Basiskurs Ernährung

In diesem Kurs werden alle erforderlichen Kenntnisse vermittelt, um einen kompetenten Einblick in die heutige Human-Ernährung zu erhalten.

Basiswissen und unterschiedliche Aspekte zu den Themen Nahrungsmittel, Lebensmittel, konventionelle und ökologische Herstellung, wissenschaftliche Forschungen, Nahrungs- und Industrieprodukte, Struktur unserer Nahrung, Zusatzstoffe und Schadstoffe in der Nahrung, Grundnahrungsmittel, Genussmittel und Nahrungsmittelindustrie. Dieser Kurs gibt Ihnen eine Hilfe im alltäglichen Dschungel der Ernährung einen Weg zu finden. Bitte bringen Sie sich etwas zum Schreiben mit.



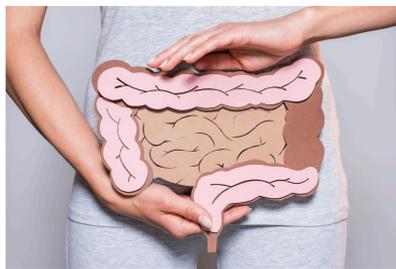
Datum: 31.03. - 23.06.2025 (außer 9.6.)

Zeit: montags 16.00 - 17.30 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Natalie Dittmar

10 Treffen - 70,00 €





Vorträge - Seminare - Kurse

251-204 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, 08.07.2025

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.

Nachwuchskräftemangel 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 und eine eigene Matte

251-205 Resilienz Workshop

Datum: Samstag, 22.02.2025

Zeit: 10.30 - 14.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Nilüfer Türkgeldi

1 Treffen - 34,00 €

251-206 Resilienz Workshop

Datum: Samstag, 15.03.2025

Zeit: 10.30 - 14.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Nilüfer Türkgeldi

1 Treffen - 34,00 €



Familie und Gesundheit

Vorträge - Seminare - Kurse

“Alltagsretreat“- Raus aus dem Alltag und hinein in die Entspannung! Workshop

Möchtest Du Dir eine kleine Auszeit aus Deinem Alltag gönnen? Und/oder wolltest Du schon immer unterschiedliche Entspannungstechniken ausprobieren? Dann bist Du in diesem Workshop richtig!!

In Begleitung von minimalen, theoretischen Informationen zum Thema „Stress und Stressbewältigung“, bekommst Du die Gelegenheit einige Entspannungstechniken direkt anzuwenden und auszuprobieren. Damit bekommst Du die Möglichkeit einen Einblick über die Vielfalt und die einfache Nutzbarkeit der Entspannungstechniken zu erlangen. Der Workshop wird Dir dabei helfen, etwas Neues für Dich zu testen bzw. zu entdecken. Solltest Du die angewandten Techniken widererwarten bereits kennen, nutze zumindest die Gelegenheit der Entspannung und den Rückzug aus Deinem Alltag!

Bitte mitbringen: positive Erwartungshaltung und eine eigene Matte.

251-325 Alltagsretreat Workshop

Datum: Samstag, 10.05.2025

Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Nilüfer Türkgeldi

1 Treffen - 34,00 €

251-326 Alltagsretreat Workshop

Datum: Samstag, 28.06.2025

Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 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.

251-207 Tai Chi und Qi Gong

Datum: 30.01. - 12.06.2025

Zeit: donnerstags 16.30 - 17.30 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Jochen Ettmann

16 Treffen - 125,00 €

251-208 Tai Chi und Qi Gong

Datum: 30.01. - 12.06.2025

Zeit: donnerstags 17.45 - 18.45 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Jochen Ettmann

16 Treffen - 125,00 €

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. selbstständig 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!

251-209 Autogenes Training

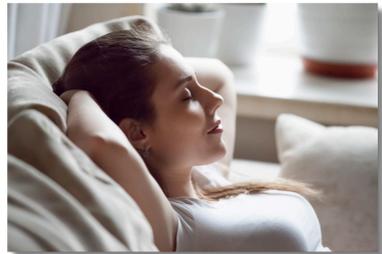
Datum: 24.01. - 14.03.2025

Zeit: freitags 17:00 - 18:30 Uhr

Ort: Voerde Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Wolfgang Milinski

8 Treffen - 72,00 €





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)

251-210

Datum: 07.02. + 14.02.2025

Zeit: freitags 10.00 - 11.30 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Susanne Panz

2 Treffen - 14,00 €

251-211

Datum: 09.05. + 16.05.2025

Zeit: freitags 10.00 - 11.30 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Susanne Panz

2 Treffen - 14,00 €

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)

251-212

Datum: Freitag, 21.02.2025

Zeit: 10.00 - 11.30 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Susanne Panz

1 Treffen - 7,00 €

251-213

Datum: Freitag, 04.07.2025

Zeit: 10.00 - 11.30 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Susanne Panz

1 Treffen - 7,00 €

Progressive Muskelentspannung

Unser heutiges Leben ist geprägt von Zeitdruck, Lärm, beruflichem Stress und ständiger Erreichbarkeit. In diesem Alltagschaos verlieren viele den Reflex zur Entspannung. Hier setzt die Progressive Muskelentspannung (PME) an, um den eigenen Körper bewusst in die Entspannung zu führen. Die Methode wurde zu Beginn des zwanzigsten Jahrhunderts von Edmund Jacobson entwickelt und im Laufe der Zeit von Wolpe, Bernstein und Borkovec verfeinert. Heutzutage ist PME eine leicht erlernbare Methode, die ein neues Körperbewusstsein ermöglicht. Die Progressive Muskelentspannung ist ein Training, bei dem bestimmte Muskelgruppen abwechselnd an- und entspannt werden. Dadurch wird der Körper darauf trainiert, frühzeitig auf Verspannungen mit Entspannung zu reagieren. Tragen Sie bitte bequeme Kleidung und falls vorhanden bitte eine Decke, ein Sitzkissen und eine Yogamatte mitbringen.

251-214

Datum: 28.01. - 08.04.2025

Zeit: dienstags 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: Voerde, Turnhalle am Peerdsbuschweg

Leitung: Natalie Dittmar

11 Treffen - 77,00 €

251-215

Datum: 29.04. - 24.06.2025 (außer 10.6.)

Zeit: dienstags 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: Voerde, Turnhalle am Peerdsbuschweg

Leitung: Natalie Dittmar

8 Treffen - 56,00 €

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.

251-216

Datum: 06.03. - 27.03.2025

Zeit: donnerstags 16.30 - 17.30 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Susanne Panz

4 Treffen - 20,00 €

251-217

Datum: 08.05. - 05.06.2025

Zeit: donnerstags 16.30 - 17.30 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Susanne Panz

4 Treffen - 20,00 €

251-218 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 08.02.2025

Zeit: 10.30 - 14.15 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Lucia Ingenlath-Brey

1 Treffen - 40,00 €





Familie und Gesundheit

251-219 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.

Bitte bequeme Kleidung, Matte, Decke und kleines Kissen mitbringen.

Datum: 21.01. - 18.02.2025

Zeit: dienstags 18.30 - 20.00 Uhr

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

Leitung: Stephanie Winklhöfer

5 Treffen - 40,00 €

251-220 Stark in Stresssituationen

In diesem praxisorientierten Kurs erfahren die Teilnehmer wie sie mit herausfordernden und stressigen Situationen umgehen können. Wichtig ist es, individuelle Stressfaktoren zu erkennen, geeignete Bewältigungsstrategien zu entwickeln und die eigene Widerstandsfähigkeit zu stärken.

Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Datum: 11.03. - 01.04.2025

Zeit: dienstags 17.00 - 18.30 Uhr

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

Leitung: Stephanie Winklhöfer

4 Treffen - 32,00 €



251-221 Glücklich und entspannt mit Fantasiereisen

Fantasiereisen ermöglichen es, den Alltag hinter sich zu lassen und in eine entspannende positive Umgebung einzutauchen, was zu einer Verringerung von Stress und Förderung der Konzentration führen kann. In der Vorstellung sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt – jede Reise ist einzigartig und bietet die Möglichkeit, die Welt aus einer anderen Perspektive zu sehen.

Bitte bequeme Kleidung, Matte, Decke und kleines Kissen mitbringen.

Datum: 13.05. - 27.05.2025

Zeit: dienstags 18.30 - 19.30 Uhr

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

Leitung: Stephanie Winklhöfer

3 Treffen - 16,00 €





251-222 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: 08.01. + 12.02.2025

Zeit: mittwochs 19:00 - 21:00 Uhr

Ort: DU-Walsum, Gemeindezentrum Aldenrade, Schulstraße 2

Leitung: Sabine Röser

2 Treffen - 22,00 €

Tanz-Oase

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)**

251-223

Datum: Samstag, 22.03.2025

Zeit: 9:30 - 13:00 Uhr

Ort: DU-Walsum, Gemeindezentrum
Aldenrade, Schulstraße 2

Leitung: Sabine Röser

1 Treffen - 14,00 €

251-224

Datum: Samstag, 28.06.2025

Zeit: 9:30 - 13:00 Uhr

Ort: DU-Walsum, Gemeindezentrum
Aldenrade, Schulstraße 2

Leitung: Sabine Röser

1 Treffen - 14,00 €



251-225 Meditativer Waldspaziergang im Frühling und Sommer

Stell dir vor, du findest in der Natur - im Wald - alles, was du brauchst, um aufzutanken! Zu Beginn unseres Spaziergangs kannst du abschütteln, was dich belastet und dein gestresstes ICH abstreifen. Du gehst ins Spüren, kannst deine Mitte finden und, verbunden mit der Natur, deine Akkus aufladen. Im Frühling kannst du aufblühen, dein Potenzial entfalten, deine Talente neu entdecken. Welche Wünsche und Träume tauchen auf? Im Sommer kannst du deine Kraft und deine Vitalität spüren. Das Licht der Sommersonne schenkt dir Energie für die Verwirklichung deiner Projekte. Geh mit und lass dich überraschen, was sich dir zeigen wird.

Ich freue mich auf dich!

Bitte mitbringen:

Stift und Blatt Papier, Sitzunterlage, Getränk.

Datum: 05.04. + 14.06.2025

Zeit: samstags 9.30 - 11.00 Uhr

Ort: Voerde-Möllen, Waldeingang Wohnungswald, Parkplatz am Kleingartenverein Bergmannslust e.V., Friedrichstr. 73

Leitung: Silke Kretschmer

2 Treffen - 16,00 €

251-226 Waldbaden

Tauchen Sie ein in die positive Wirkung des Waldes! Entspannen Sie im Wald, wecken Sie Ihre Kreativität, Ihre Lebenslust, schöpfen Sie Kraft und lernen sie durch Achtsamkeit die gesundheitsfördernden Aspekte des Waldes zu verstärken. Waldbaden (japanisch Shinrin Yoku) ist seit den 80er Jahren in Japan eine anerkannte Stress-Management-Methode, und wurde auch z. B. schon durch Hildegard von Bingen genutzt. Beim Waldbaden tauchen wir in die Atmosphäre des Waldes ein und nutzen seine Heilkraft. Die ätherischen Öle der Waldluft stärken unser Immunsystem, die Terpene regen die körpereigene Produktion der Killerzellen an, die gegen Krebs wirken. Stresshormone werden abgebaut, die Konzentration wird verbessert, Atemprobleme und Lungenerkrankungen werden gelindert, Bluthochdruck und Zuckerwerte gesenkt und die Stimmung aufgehellt. Angstzustände und Depressionen werden durch Waldbäder positiv beeinflusst. Das tiefe Grün des Waldes beruhigt unser Nervensystem und hat eine erfrischende, vitalisierende Wirkung. Die Geosmine beeinflussen unser Gehirn geschickt, so dass es aus dem Grübeln herauskommt.

Bei schlechten Witterungsverhältnissen (Sturm/Gewitter) wird der Kurs verschoben

Bitte mitbringen: sportliche, wetterfeste Bekleidung, festes Schuhwerk, evtl. Kopfbedeckung, Wasser, Tee o.Ä., evtl. Kleinigkeit zum Essen, z.B. Müsliriegel, evtl. Insektenabwehr und kleines Sitzkissen

Datum: 10.05., 24.05. + 14.06.2025

Zeit: samstags 10.00 - 13.00 Uhr

Ort: Voerde, Hans-Richter-Str. 1, Naturschutzgebiet Kaninchenberge

Leitung: Natalie Dittmar

3 Treffen - 42,00 €



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/Yoga Bolster und Yoga Blöcke bzw. Klötze mitbringen.

251-227 Yoga

In Kooperation mit dem ev. FZ am Park

Datum: 27.01. - 23.06.2025 (außer 3.3.)

Zeit: montags 19.30 - 21.00 Uhr

Ort: Voerde-Friedrichsfeld, Kita am Park, Parkstr. 20

Leitung: Simone Rankl

18 Treffen - 141,00 €

251-228 Yoga

Datum: 03.02. - 12.05.2025

(außer 3.3. + 2 x n.V.)

Zeit: montags 16.45 - 18.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Madeline Zintha

10 Treffen - 66,00 €

251-229 Yoga

Datum: 21.01. - 17.06.2025 (außer 4 x n.V.)

Zeit: dienstags 16.30 - 17.45 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Silke Kretschmer

16 Treffen - 84,00 €

251-230 Yoga Gentle Yoga

Sanftes Yoga für Anfänger u. Mittelstufe

Datum: 21.01. - 24.06.2025

Zeit: dienstags 18:15 - 19.45 Uhr

Ort: Voerde, Kita, Brunnenweg 43

Leitung: Laura Kroezemann

20 Treffen - 156,00 €

251-231 Yoga sanft

Datum: 22.01. - 25.06.2025

(außer 2.4. + 21.5.)

Zeit: mittwochs 10.30 - 12.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Birgit Menner

19 Treffen - 149,00 €

251-232 Yoga

Datum: 22.01. - 11.06.2025

(außer 30.4. + 28.5.)

Zeit: mittwochs 17.45 - 19.15 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Corinna Weinem

17 Treffen - 133,00 €

251-233 Yoga

Datum: 22.1. - 26.03.2025

Zeit: mittwochs 19.30 - 21.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Kalima Zinn

10 Treffen - 78,00 €

251-234 Yoga sanft

Datum: 23.01. - 26.06.2025

(außer 13.3. + 22.5.)

Zeit: donnerstags 9.15 - 10.45 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Birgit Menner

16 Treffen - 125,00 €



Familie und Gesundheit

251-235 Yoga

Datum: 16.01. - 26.06.2025

(außer 15.5., 22.5. + 2 x n. V.)

Kurs findet auch in den Osterferien statt.

Zeit: donnerstags 11.00 - 12.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Gaby Haas

17 Treffen - 89,00 €

251-236 Yoga

Datum: 23.01. - 12.06.2024

(außer 13.2. + 3 x n. V.)

Zeit: donnerstags 19.00 - 20.30 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Silke Kretschmer

13 Treffen - 102,00 €

251-237 Yoga

Datum: 24.1. - 04.04.2025

(außer 28.2.)

Zeit: freitags 18.45 - 20.15 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Kalima Zinn

10 Treffen - 78,00 €

Bequem von zuhause oder mobil unterwegs:

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

Jetzt registrieren!

Strom, Gas und Wasser:

<https://portal.stadtwerke-dinslaken.de>



Fernwärme:

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



Hatha Yoga-Kurse in Dinslaken

Bitte zu allen Yoga-Kursen eine Matte, eine Wolldecke und ein kleines festes Kissen/Yoga Bolster und Yoga Blöcke bzw. Klötze mitbringen.

251-238 Yoga - Gentle Yoga

Sanftes Yoga für Anfänger und Mittelstufe

Datum: 21.01. - 24.06.2025

(außer 2 x n. V.)

Zeit: dienstags 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: Dinslaken, Raum wird noch bekannt gegeben

Leitung: Sandra Nühlen

18 Treffen - 141,00 €

251-239 Yoga

In Kooperation mit dem kath. FZ St. Vincentius

Datum: 22.01. - 18.06.2025 (außer 4 x n. V.)

Zeit: mittwochs 18.00 - 19.15 Uhr

Ort: Dinslaken, Kita Heilig Geist, Friedensstr. 12

Leitung: Silke Kretschmer

16 Treffen - 84,00 €

251-240 Yoga

Datum: 16.01. - 26.06.2025

(außer 15.5., 22.5. + 2 x n. V.)

Kurs findet auch in den Osterferien in der Fabi statt.

Zeit: donnerstags 18.45 - 19.45 Uhr

Ort: Dinslaken, Ev. Gemeindehaus, Wilhelminenstr. 12

Leitung: Gaby Haas

17 Treffen - 89,00 €

251-241 Anusara Yoga

Dieser Kurs setzt **Vorerfahrung** voraus. Wir praktizieren dynamische Flows und kraftvolle Asanas.

Datum: 23.01. - 26.06.2025

(außer 13.3. + 22.5.)

Zeit: **donnerstags 20.15 - 21.45 Uhr**

Ort: **Voerde, Fabi, Rönskenstr. 77**

Leitung: Birgit Menner

16 Treffen - 125,00 €

251-242 Yoga

Datum: 24.01. - 11.04.2025

(außer 2 x n. V.)

Zeit: freitags 16.45 - 17.45 Uhr

Ort: Dinslaken, Kita, Dickerstr. 4

Leitung: Marion Milinski

10 Treffen - 52,00 €

251-243 Yoga

Datum: 24.01. - 11.04.2025

(außer 2 x n. V.)

Zeit: freitags 18.00 - 19.00 Uhr

Ort: Dinslaken, Kita, Dickerstr. 4

Leitung: Marion Milinski

10 Treffen - 52,00 €

251-244 Yoga

Datum: 09.05. - 27.06.2025 (außer 20.6.)

Zeit: freitags 16.45 - 17.45 Uhr

Ort: Dinslaken, Kita, Dickerstr. 4

Leitung: Kirsten Graf

7 Treffen - 37,00 €

251-245 Yoga

Datum: 09.05. - 27.06.2025 (außer 20.6.)

Zeit: freitags 18.00 - 19.00 Uhr

Ort: Dinslaken, Kita, Dickerstr. 4

Leitung: Kirsten Graf

7 Treffen - 37,00 €





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 der Kita "Die Buntspechte" statt.

Friedrich-Endemann-Str. 4, 46569 Hünxe

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

251-246 Yoga

Datum: 21.01. - 17.06.2025

(außer 20.5. + 2 x n. V.)

Zeit: dienstags 18.00 - 19.00 Uhr

Leitung: Marion Milinski

17 Treffen - 89,00 €

251-247 Yoga

Datum: 21.01. - 17.06.2025

(außer 20.5. + 2 x n. V.)

Zeit: dienstags 19.15 - 20.15 Uhr

Leitung: Marion Milinski

17 Treffen - 89,00 €

251-248 Yoga

Datum: 22.01. - 09.04.2025

Zeit: mittwochs 17.45 - 18.45 Uhr

Leitung: Petra Moritz

12 Treffen - 63,00 €

251-249 Yoga

Datum: 07.05. - 18.06.2025

(außer 1 x n. V.)

Zeit: mittwochs 17.45 - 18.45 Uhr

Leitung: Petra Moritz

9 Treffen - 47,00 €

251-250 Yoga

Datum: 22.01. - 09.04.2025

Zeit: mittwochs 19.00 - 20.30 Uhr

Leitung: Petra Moritz

12 Treffen - 94,00 €

251-251 Yoga (mit Yogavorerfahrung)

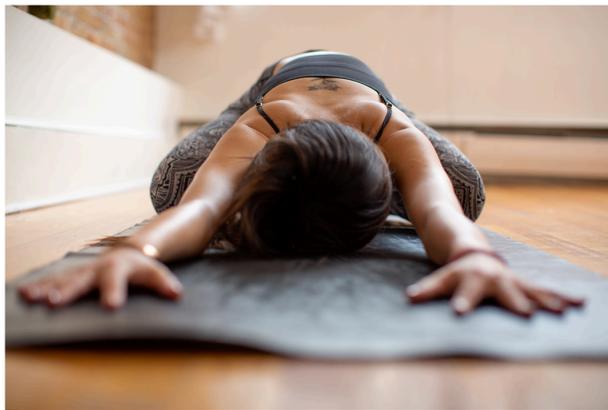
Datum: 07.05. - 18.06.2025

(außer 1 x n. V.)

Zeit: mittwochs 19.00 - 20.30 Uhr

Leitung: Petra Moritz

9 Treffen - 71,00 €



Hatha Yoga in Hünxe-Drevenack

Bitte zu allen Yoga-Kursen eine Matte, eine Woldecke und ein kleines festes Kissen/Yoga Bolster und Yoga Blöcke bzw. Klötze mitbringen.

251-252 Yoga

Dieser Kurs findet in Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Hünxe "Die Waldstrolche" statt.

Datum: 23.01. - 12.06.2025 (außer 1.5. + 29.5.)

Zeit: donnerstags 9.00 - 10.30 Uhr

Ort: Drevenack, Ev. Gemeindehaus, Kirchstr. 12

Leitung: Corinna Weinem

17 Treffen - 133,00 €

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.

Bitte zu allen Yoga-Kursen eine Matte, eine Woldecke und ein kleines festes Kissen/Yoga Bolster und Yoga Blöcke bzw. Klötze mitbringen.

251-253 Yoga

Datum: 20.01. - 16.06.2025 (außer 4 x n. V.)

Zeit: montags 16.00 - 17.15 Uhr

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

Leitung: Silke Kretschmer

14 Treffen - 73,00 €

251-254 Yoga

Datum: 20.01. - 16.06.2025

(außer 4 x n. V.)

Zeit: montags 17.30 - 19.00 Uhr

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

Leitung: Silke Kretschmer

14 Treffen - 110,00€





Familie und Gesundheit

Vinyasa Yoga-Kurse

Vinyasa Yoga wird auch "Meditation in Bewegung" genannt. Der dynamisch fließende Yogastil ist fordernd für den Körper und beruhigend für den Geist.

Bitte zu allen Yoga-Kursen eine Matte, eine Wolldecke und ein kleines festes Kissen/Yoga Bolster und Yoga Blöcke bzw. Klötze mitbringen.

251-255 Vinyasa Yoga

Datum: 20.01. - 23.06.2025
(außer 3.3., 24.03., 31.03. + 07.04.)

Zeit: montags 19.00 - 20.15 Uhr

Ort: Voerde, Kita, Rönkenstr. 79

Leitung: Silvana Just

16 Treffen - 104 €

251-256 Vinyasa Yoga (mit Vorerfahrung)

In Kooperation mit dem Familienzentrum
Schulstraße

Datum: 21.01. - 24.06.2025

(außer 10.6. + 1 x n. V.)

Zeit: dienstags 19.30 - 20.45 Uhr

Ort: Walsum, Kita, Schulstraße 4

Leitung: Nadja von Gerkan

18 Treffen - 95,00 €

251-257 Vinyasa Yoga (mit Vorerfahrung)

Datum: 22.01. - 25.06.2025

(außer 12.2., 5.3., 28.5. + 1 x n. V.)

Zeit: mittwochs 9.00 - 10.15 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Nadja von Gerkan

17 Treffen - 89,00 €

251-258 Vinyasa Yoga

Datum: 09.01. - 12.06.2025

(außer 23.1., 30.1. + 5.6.)

Zeit: donnerstags 19.15 - 20.15 Uhr

Ort: Voerde-Friedrichsfeld, Kita am Park,
Parkstr. 20

Leitung: Anna Roth

16 Treffen - 84,00 €

Ashtanga Yoga-Kurse

"Ashtanga Yoga nach Patanjali" bedeutet der achtgliedrige Pfad des Patanjali. Der Stil beinhaltet die klassischen Yoga Haltungen, Atemübungen und Mediation. Diese Yoga-Kurse eignen sich für Menschen mit oder ohne Vorkenntnissen, Erfahrungen und jeglicher, körperlicher Konstitution.

Bitte zu allen Yoga-Kursen eine Matte, eine Wolldecke und ein kleines festes Kissen/Yoga Bolster und Yoga Blöcke bzw. Klötze mitbringen.

251-259 Yoga

Datum: 20.01. - 23.06.2025

(außer 9.6.)

Zeit: montags 16.15 - 17.45 Uhr

Ort: Voerde, Gemeindehaus
Friedrichsfeld, Wilhelmstr. 34

Leitung: Britta Gimpl

19 Treffen - 149,00 €

251-260 Yoga

Datum: 20.01. - 23.06.2025

(außer 9.6.)

Zeit: montags 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: Voerde, Gemeindehaus Friedrichsfeld,
Wilhelmstr. 34

Leitung: Britta Gimpl

19 Treffen - 149,00 €

Anusara Yoga - Yoga mit den Göttinnen (mit Yogaerfahrung)

Die indischen Göttinnen sind Ausdruck der uns innewohnenden Kräfte. Auch wenn wir sie nicht fortwährend spüren, so sie sind doch immer da. Wir können sie einladen, uns mit ihnen verbinden, ihnen Raum geben und sie bitten, sich an unsere Seite zu stellen. In dieser Reihe verbinden wir uns mit diesen Kräften durch kraftvolle und fließende Asanas, Mantras, Mudras, Pranayama und Meditation:

Diese Kurse setzen **Yogaerfahrung** voraus. Wir praktizieren dynamische Sonnengröße und Yogaflows (Vinyasa) sowie kraftvolle Asanas.

Bitte mitbringen: Yogamatte, ein festes Kissen, zwei Yoga-Blöcke und eine Decke.

Leitung: Birgit Menner

251-261 Devi

(Die innenwohnenden Kräfte des Willens, des Wissens und der Handlung)

Datum: Samstag, 25.01.2025

Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

1 Treffen - 12,00 €

251-262 Durga

(Schutz und Furchtlosigkeit)

Datum: Samstag, 08.02.2025

Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

1 Treffen - 12,00 €



251-263 Saraswati

(Inspiration und Kreativität)

Datum: Samstag, 01.03.2025

Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

1 Treffen - 12,00 €

251-264 Kali (Auflösung und Neubeginn)

Datum: Samstag, 12.04.2025

Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

1 Treffen - 12,00 €

251-265 Lakshmi

(Heilung, Mitgefühl und Reichtum)

Datum: Samstag, 03.05.2025

Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

1 Treffen - 12,00 €

251-266 Parvati (Verbindung)

Datum: Samstag, 31.05.2025

Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

1 Treffen - 12,00 €

Anusara Yoga - mit Energie in den Tag

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.

Bitte mitbringen: Yogamatte, 2 feste Kissen, Decke.

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

251-267 Anusara Yoga - Mit Energie in den Tag

Datum: 21.01. - 24.06.2025 (außer 20.5.)

Zeit: dienstags 9.00 - 10.30 Uhr

Ort: Voerde-Möllen, Turnhalle Regenbogenschule, Auf dem Bündler 25

Leitung: Birgit Menner

20 Treffen - 156,00 €

Yin Yoga voller Poesie, Herz und Klang



Im Yin Yoga werden die Positionen ganz achtsam und unterstützt durch Kissen und Bolster eingenommen, sodass wir etwa 3-5 Minuten darin verweilen können. In dieser Zeit kann der Körper, hier insbesondere die tieferliegenden Faszien und das Bindegewebe vorsichtig gedehnt werden und entspannen. Der Geist kommt zur Ruhe.

Lass dich verzaubern von Poesie und Yogageschichten, Bhakti Yoga und Mantrern, alles eingebettet in herrlich entspannende Yin Yoga Asanas, die diese Workshops zu wunderschönen Begegnungen mit dir selbst werden lassen.

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

251-268 Yin-Yoga

Datum: Samstag, 01.02.2025

Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Birgit Menner

1 Treffen - 12,00 €

251-269 Yin-Yoga

Datum: Samstag, 22.02.2025

Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Birgit Menner

1 Treffen - 12,00 €

251-270 Yin-Yoga

Datum: Samstag, 29.03.2025

Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Birgit Menner

1 Treffen - 12,00 €

251-271 Yin-Yoga

Datum: Samstag, 10.05.2025

Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Birgit Menner

1 Treffen - 12,00 €

251-272 Yin-Yoga

Datum: Samstag, 21.06.2025

Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Birgit Menner

1 Treffen - 12,00 €



Yoga und Krebs

Yoga wird seit dem Jahr 2021 offiziell in den Medizinischen Leitlinien als begleitendes Verfahren in der Krebstherapie empfohlen. Als ganzheitliches Übungssystem wirkt er auf emotionaler Ebene stärkend – auf körperlicher Ebene kräftigt er dich und macht dich beweglicher. Yoga kann Nebenwirkungen deiner Krebstherapie z.T. vorbeugen und dir helfen, besser damit umzugehen. Zudem stimuliert Yoga das Immunsystem und regt so deine Selbstheilungskräfte an. Sanfte, auf deine Bedürfnisse angepasste Körperübungen, achtsames Atmen, Entspannungsübungen und angeleitete Meditationen helfen dir, dich besser wahrzunehmen und deine innere Ruhe zu finden. Durch Yoga kannst DU deinen Genesungsprozess aktiv unterstützen. Eine Anmeldung zu diesem Kurs ist sowohl nach der Diagnose Krebs, während oder nach Abschluss deiner Behandlung möglich. Ich freue mich auf dich!

Für eine individuelle Stundenplanung wird die Kursleitung am 15.1. + 16.1.2025 in der Zeit von 18.00 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.

251-273 Yoga und Krebs

Datum: 21.01. - 17.06.2025 (außer 4x n. V.)

Zeit: dienstags 15.00 - 16.15 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Silke Kretschmer

16 Treffen - 105,00 €



Yoga mitten im Wald!

Ankommen, während der Atemübungen den Wald riechen, die Erde beim Gehen unter den Füßen spüren, Dehnung und Kräftigung unter dem grünen Blätterdach und die Endentspannung am Baum sitzend genießen - so fühlst du dich verbunden mit der Natur. Es ist eine besondere Erfahrung, im Einklang mit den Elementen Yoga zu praktizieren. Bist du neugierig? Dann melde dich an und mach mit. Ich freue mich auf dich.

Bitte mitbringen:

Sitzunterlage, Getränk.

251-274 Wald-Yoga

Datum: 25.06. - 16.07.2025

Zeit: mittwochs 18.00 - 19.15 Uhr

Ort: Voerde-Möllen, Waldeingang

Wohnungswald, Parkplatz am

Kleingartenverein Bergmannslust e.V.,

Friedrichstr. 73

Leitung: Silke Kretschmer

4 Treffen - 26,00 €





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!

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.

251-275

Datum: 23.01. - 10.04.2025

Zeit: donnerstags 18.00 - 19.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Monika Ingenhorst

12 Treffen - 57,00 €

251-276

Datum: 08.05. - 26.06.2025

Zeit: donnerstags 18.00 - 19.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Monika Ingenhorst

6 Treffen - 28,50 €

Beckenbodengymnastik für Fortgeschrittene

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

251-277

Datum: 23.01. - 10.04.2025

Zeit: donnerstags 19.05 - 20.05 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Monika Ingenhorst

12 Treffen - 57,00 €

251-278

Datum: 08.05. - 26.06.2025

Zeit: donnerstags 19.05 - 20.05 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Monika Ingenhorst

6 Treffen - 28,50 €

251-279 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: 20.01. - 16.06.2025 (außer 2 x n. V.)

Zeit: montags 8.45 - 9.45 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Ute Noss

16 Treffen - 76,00 €



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.

251-280

Datum: 15.01. - 26.03.2025 (außer 1 x n.V.)

Zeit: mittwochs 9.45 - 11.00 Uhr

Ort: Voerde-Möllen, Ökumenisches

Gemeindehaus, Leitkamp 11

Leitung: Ursel Lefort

10 Treffen - 58,00 €

251-281

Datum: 02.04. - 09.07.2025

(außer 14.5., 21.5. + 28.5.)

Zeit: mittwochs 9.45 - 11.00 Uhr

Ort: Voerde-Möllen, Ökumenisches

Gemeindehaus, Leitkamp 11

Leitung: Ursel Lefort

10 Treffen - 58,00 €

AUTO RENE HÜLSER

Kfz - MEISTERBETRIEB

SCHAFSTEGE 44

TEL.: 02855/6805



251-282 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: 16.01. - 03.07.2025 (außer 15.5. + 22.5. + 2 x n. V.)

Zeit: donnerstags 10.00 – 11.30 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Ursula Lefort

15 Treffen - 105,00 €

251-283 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: 09.01. - 26.06.2025 (außer 3 x n. V.)

Zeit: donnerstags 18.30 - 20.00 Uhr

Ort: Voerde-Götterswickerhamm, Ev.

Gemeindehaus, Oberer Hilding 12

Leitung: Sabine Dauber

17 Treffen - 119,00 €

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 Physioabändern. Entspannungsübungen aus verschiedenen Bereichen runden die Stunde ab.

Bitte Gymnastikmatte und ein Kissen mitbringen.

251-284

Datum: 21.01. - 08.04.2025

Zeit: dienstags 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Monika Ingenhorst

12 Treffen - 57,00 €

251-285

Datum: 29.04. - 24.06.2025 (außer 10.6.)

Zeit: dienstags 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Monika Ingenhorst

8 Treffen - 38,00 €

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.

251-286

Datum: 21.01. - 08.04.2025

Zeit: dienstags 19.05 - 20.05 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Monika Ingenhorst

12 Treffen - 57,00 €

251-287

Datum: 29.04. - 24.06.2025 (außer 10.6.)

Zeit: dienstags 19.05 - 20.05 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Monika Ingenhorst

8 Treffen - 38,00 €

251-288 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 zwei 1 Kilo Hanteln mitbringen.

Datum: 20.01. - 23.06.2025 (außer 10.3.)

Zeit: montags 10.30 - 11.45 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Ulrike Theis

18 Treffen - 104,00 €





Zumba

Dynamische Bewegung und viel Spaß stehen bei mir im Vordergrund. Durch die ständige Bewegung und den wechselnden Geschwindigkeiten, erhöht das Tanz- und Ausdauertraining deine Kondition; hilft dir dabei, dein Gewicht zu reduzieren; verbessert deine Beweglichkeit und optimiert deine Körperkoordination. Kommt vorbei und probiert es aus und genießt eine Stunde Spaß, Schwitzen und gute Musik. Bring dir ein Handtuch mit, Turnschuhe und ein Getränk mit, denn wir werden schwitzen!

251-289 Zumba

Datum: 20.01. - 23.06.2025 (außer 4 x n. V.)

Zeit: montags 18.30 – 19.15 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Nadine und Stephanie Helm

17 Treffen - 120,00 €

251-290 Zumba

Datum: 24.01. - 27.06.2025

(außer 2.5., 30.5. + 20.6.)

Zeit: freitags 17.00 - 18.00 Uhr

Ort: Voerde-Möllen, Turnhalle

Regenbogenschule, Auf dem Bündler 25

Leitung: Jenny Rataj

18 Treffen - 162,00 €

251-291 Zumba

Datum: 14.07. - 18.08.2025

Zeit: montags 18.30 – 19.15 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Nadine und Stephanie Helm

6 Treffen - 42,00 €

251-292 Zumba - Workshop

Datum: Samstag, 15.02.2025

Zeit: 11.00 - 12.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Jenny Rataj

1 Treffen - 9,00 €

251-293 Zumba - Workshop

Datum: Samstag, 22.03.2025

Zeit: 11.00 - 12.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Jenny Rataj

1 Treffen - 9,00 €

251-294 Zumba - Workshop

Datum: Samstag, 08.03.2025

Zeit: 11.00 - 12.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Jenny Rataj

1 Treffen - 9,00 €

251-295 Zumba - Workshop

Datum: Samstag, 24.05.2025

Zeit: 11.00 - 12.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Jenny Rataj

1 Treffen - 9,00 €

251-296 Zumba - Workshop

Datum: Samstag, 17.05.2025

Zeit: 11.00 - 12.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Jenny Rataj

1 Treffen - 9,00 €

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!

251-297 Zumba für Einsteiger

Datum: 22.01. - 25.06.2025 (außer 4 x n.V.)

Zeit: mittwochs 18.00 – 18.45 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Nadine und Stephanie Helm

17 Treffen - 120,00 €

251-298 Zumba für Einsteiger

Datum: 16.07. - 20.08.2025

Zeit: mittwochs 18.00 – 18.45 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Nadine und Stephanie Helm

6 Treffen - 42,00 €

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. Tanzelemente 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. 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.

251-299 Piloxing SSP

Datum: 22.01. - 25.06.2025 (außer 4 x n.V.)

Zeit: mittwochs 18.50 – 19.50 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Nadine und Stephanie Helm

17 Treffen - 153,00 €

251-300 Piloxing SSP

Datum: 16.07. - 20.08.2025

Zeit: mittwochs 18.50 – 19.50 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Nadine und Stephanie Helm

6 Treffen - 54,00 €

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.

251-301 Strong Nation

Datum: 20.01. - 23.06.2025 (außer 4 x n.V.)

Zeit: montags 19.20 – 20.20 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Nadine und Stephanie Helm

17 Treffen - 153,00 €

251-302 Strong Nation

Datum: 14.07. - 18.08.2025

Zeit: montags 19.20 – 20.20 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Nadine und Stephanie Helm

6 Treffen - 54,00 €



Die folgenden Kurse finden im Voerder Sport & Wellness Center, Bülowstr.19 in Friedrichsfeld unter der **Leitung** von Birgit Rankl-Röttger und ihrem Hund statt.

251-303 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.

Bitte mitbringen: Stoppersocken und Getränke.

Datum: 24.02. - 16.06.2025 (außer 3.3. + 9.6.)

Zeit: montags 10.50 - 11.50 Uhr

13 Treffen - 62,00 €

251-304 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.

Bitte mitbringen: Stoppersocken, Handtuch und Getränke.

Datum: 25.02. - 17.06.2025

Zeit: dienstags 18.00 – 18.50 Uhr

15 Treffen - 71,00€

251-305 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.

Bitte mitbringen: Stoppersocken und Getränke.

Datum: 25.02. - 17.06.2025

Zeit: dienstags 17.15 - 18.00 Uhr

15 Treffen - 53,00 €

251-306 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.

Bitte mitbringen: Stoppersocken, Handtuch, Gymnastikmatte und Getränke.

Datum: 25.02. - 17.06.2025

Zeit: dienstags 18.50 - 19.50 Uhr

15 Treffen - 71,00 €



Wohlfühlgymnastik

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

251-307

Datum: 21.01. - 02.04.2025

Zeit: mittwochs 9.15 - 10.15

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Susanne Panz

11 Treffen - 52,00 €

251-308

Datum: 30.04. - 25.06.2025

Zeit: mittwochs 9.15 - 10.15

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Susanne Panz

9 Treffen - 43,00 €



251-309 HIIT-Kurs

Du möchtest deine guten Neujahrsvorsätze direkt in die Tat umsetzen? Dann bist du hier genau richtig! In unserem HIIT-Kurs (High Intensity Interval Training) kombinierst du intensive Workouts um deine Ausdauer, Kraft und Fettverbrennung zu maximieren. Dieser Kurs ist für alle Fitnesslevels geeignet und bietet abwechslungsreiche Übungen und jede Menge Spaß.

Datum: 22.01. - 25.06.2025 (außer 2 x n. V.)

Zeit: mittwochs 20.00 - 21.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Kristina Schreiber

19 Treffen - 90,00 €



Faszio®

Faszientraining - Training für Jugendlichkeit, Vitalität und Bewegungsfreiheit

Faszien prägen unser äußeres Erscheinungsbild, bestimmen unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Ein gut funktionierendes Faszien Netzwerk erhöht die Lebensqualität, hält Körper und Geist gesund, macht straff und beweglich!

Mit abwechslungsreichen Training wird das fasziale Netz stimuliert, gekräftigt, geweitet und geschmeidig gemacht wird. Für mehr Wohlbefinden und gegen Schmerzen.

251-310

Datum: 29.01. - 02.04.2025

Zeit: mittwochs 16.00 - 17.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Susanne Panz

10 Treffen - 47,00 €

251-311

Datum: 30.04. - 25.06.2025 (außer 11.6.)

Zeit: mittwochs 16.00 - 17.00Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Susanne Panz

8 Treffen - 38,00 €

251-312 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: 24.01. - 27.06.2025 (außer 14.3.)

Zeit: freitags 16.00 - 17.15 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Ulrike Theis

20 Treffen - 115,00 €



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.

251-313

Datum: 21.01. - 08.04.2025 (außer 1 x n.V.)

Zeit: dienstags 8.30 – 10.00 Uhr

Ort: Dinslaken, Ev. Gemeindezentrum,
Weißenburgstr. 5

Leitung: Martina Naffin

11 Treffen - 77,00 €

251-314

Datum: 29.04. - 08.07.2025 (außer 2 x n.V.)

Zeit: dienstags 8.30 – 10.00 Uhr

Ort: Dinslaken, Ev. Gemeindezentrum,
Weißenburgstr. 5

Leitung: Martina Naffin

9 Treffen - 63,00 €

251-315

Datum: 21.01. - 08.04.2025 (außer 1 x n.V.)

Zeit: dienstags 10.00 - 11.00 Uhr

Ort: Dinslaken, Ev. Gemeindezentrum,
Weißenburgstr. 5

Leitung: Martina Naffin

11 Treffen - 52,00 €

251-316

Datum: 29.04. - 08.07.2025 (außer 2 x n.V.)

Zeit: dienstags 10.00 - 11.00 Uhr

Ort: Dinslaken, Ev. Gemeindezentrum,
Weißenburgstr. 5

Leitung: Martina Naffin

9 Treffen - 43,00 €

251-317 Schnupperworkshop Sitztanz

Dieser Workshop richtet sich an alle, die Stuhlgymnastik mit Musik gerne einmal ausprobieren möchten, um bei Gefallen an dem unten beschriebenen Kurs teilzunehmen. Außerdem sind die Teilnehmenden des Sitztanzkurses herzlich eingeladen, diesen Workshop ebenfalls zu buchen.

Datum: Dienstag, 21.01.2025

Zeit: 10.00 - 11.00 Uhr

Ort: Dinslaken-Hiesfeld, Ev. Gemeindehaus, Kirchstr. 15

Leitung: Claudia Paswark

1 Treffen - 5,00 €

251-318 Fit mit Sitztanz

Geht es Ihnen auch so? Sie hören einen Song und fangen spontan an, sich auf Ihrem Stuhl zu bewegen? Bei der Stuhlgymnastik zur Musik der 60er bis 90er Jahre verbinden wir diese Freude 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.

Datum: 04.02., 18.02., 04.03., 18.03., 01.04., 29.04., 13.05., 27.05., 10.06. und 24.06.2025

Zeit: dienstags 10.00 - 11.00 Uhr

Ort: Dinslaken-Hiesfeld, Ev. Gemeindehaus, Kirchstr. 15

Leitung: Claudia Paswark

10 Treffen - 48,00 €



251-319 Fit auf Matte und Stuhl für Damen 70+

Wir mobilisieren unseren Körper im Stand. Es folgen variantenreiche Übungen zur Körperstärkung im Sitzen und der Abschluss inklusive Entspannung ist auf dem Stuhl oder auch sehr gerne im Liegen auf der Matte möglich. Auf jegliche Art von Einschränkungen wird selbstverständlich Rücksicht genommen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und kleines Kissen.

Datum: 21.01. - 24.06.2025 (außer 11.2., 11.3., 8.4. + 10.6.)

Zeit: dienstags, 9.30 - 11.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Susanne Panz

17 Treffen - 120,00 €



251-320 Gymnastik für Senioren

Beweglichkeit bis ins hohe Alter durch Mobilisieren, Kräftigen und Dehnen.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und kleines Kissen.

Datum: 23.01. - 26.06.2025 (außer 12.6.)

Zeit: donnerstags 15.00 - 16.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Susanne Panz

16 Treffen - 76,00 €

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.



251-321 Geistige Fitness für Senioren

Datum: 23.01. - 27.03.2025

Zeit: donnerstags 14.00 - 15.30 Uhr

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

Leitung: Sabine von Saint-George

10 Treffen - 47,00 €

251-322 Geistige Fitness für Senioren

Datum: 08.05. - 12.06.2025

Zeit: donnerstags 14.00 - 15.30 Uhr

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

Leitung: Sabine von Saint-George

5 Treffen - 24,00 €

251-323 Geistige Fitness für Senioren

Datum: 23.01. - 27.03.2025

Zeit: donnerstags 16.30 - 18.00 Uhr

Ort: Dinslaken-Hiesfeld,
Ev. Gemeindehaus, Kirchstr. 15

Leitung: Sabine von Saint-George

10 Treffen - 47,00 €

251-324 Geistige Fitness für Senioren

Datum: 08.05. - 12.06.2025

Zeit: donnerstags 16.30 - 18.00 Uhr

Ort: Dinslaken-Hiesfeld,
Ev. Gemeindehaus, Kirchstr. 15

Leitung: Sabine von Saint-George

5 Treffen - 24,00 €



Outdoor Fitness

In diesem Outdoor Fitness Kurs erwartet dich ein abwechslungsreiches Training in der Natur. Wie der Name schon sagt, handelt es sich um einen Outdoor Fitness Kurs, der im Freien bei Wind und Wetter stattfinden wird. Nur bei Extrem-Wetterlagen wird die Stunde ausfallen. Ansonsten findet er im Freien statt. Mit gezielten Übungen aus den Bereichen Kraft, Ausdauer und Koordination steigern wir deine Fitness, teilweise mit und ohne Geräte. Ideal für alle, die frische Luft genießen und gleichzeitig ihre körperliche Fitness verbessern möchten.

Bitte Matte, wetterfeste Kleidung, max. 1 Kilo Hanteln, Fitnessband, Getränke und ein Handtuch.

251-333 Outdoor Fitness

Datum: 20.01. - 23.06.2025 (außer 2 x n.V.)

Zeit: montags, 9.00 - 10.00 Uhr

Ort: Dinslaken, Bergpark Lohberg, Treffpunkt Parkplatz

Leitung: Kristian Schreiber

17 Treffen - 80,00 €



251-330 Outdoor Fitness

Datum: 20.01. - 23.06.2025 (außer 2 x n.V.)

Zeit: montags, 10.00 - 11.00 Uhr

Ort: Dinslaken, Bergpark Lohberg, Treffpunkt Parkplatz

Leitung: Kristian Schreiber

17 Treffen - 80,00 €

Morning Walking

Starte den Tag mit frischer Luft und Bewegung! In unserem morgendlichen Walking Kurs gehen wir gemeinsam durch die Natur, verbessern Ausdauer und fördern die Gesundheit. Ob gemütlich oder mit mehr Schwung – jeder Schritt bringt dich näher zu einem gesunden Start in den Tag. Der Kurs eignet sich für alle Fitnesslevel und bietet eine entspannte Möglichkeit, den Tag aktiv zu beginnen.

Bitte wetterfeste Kleidung, Getränke und Lafschuhe anziehen bzw. mitbringen.

251-331 Morning Walking

Datum: 23.01. - 26.06.2025 (außer 2 x n.V.)

Zeit: donnerstags, 9.00 - 10.00 Uhr

Ort: Dinslaken, Wohnungswald, Treffpunkt Parkplatz

Leitung: Kristian Schreiber

17 Treffen - 80,00 €



251-332 Morning Walking

Datum: 23.01. - 26.06.2025 (außer 2 x n.V.)

Zeit: donnerstags, 10.00 - 11.00 Uhr

Ort: Dinslaken, Wohnungswald, Treffpunkt Parkplatz

Leitung: Kristian Schreiber

17 Treffen - 80,00 €

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.

251-350 Französische Küche

Savoir vivre und "Leben wie Gott in Frankreich"! Das klingt doch vielversprechend! Grund genug unserem Nachbarland einen kulinarischen Abend zu widmen. Information: Das Menü enthält Alkohol.

Datum: Freitag, 31.01.2025

Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Daniela Jahn

1 Treffen - 14,00 € + 12 € Material

251-351 Ofengerichte

An diesem Abend werden wir (über-)backen. Es gibt herzhaft und süße Gerichte aus dem Ofen.

Datum: Freitag, 14.03.2025

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.

251-352 Vegane Vielfalt:

Blue Zones Kitchen

Die "Blauen Zonen" gelten als Gebiete der Welt, in denen die Menschen besonders alt werden. Wir bereiten einige dieser besonderen, gesunden Gerichte zu und entdecken die Geheimnisse der Langlebigkeit.

Datum: Mittwoch, 05.02.2025

Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Britta Bölling

1 Treffen - 14,00 € + 10 € Material

251-354 Vegane Vielfalt:

Salate satt!

Heute gibt es Salate aller Art: von frisch und knackig bis cremig-würzig. Dazu bereiten wir leckere Dressings und Beilagen zu.

Datum: Mittwoch, 09.04.2025

Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Britta Bölling

1 Treffen - 14,00 € + 10 € Material

251-353 Vegane Vielfalt:

Alles Pasta!

Pasta geht doch immer und lässt sich vielfältig in veganer Form zubereiten; von den Klassikern bis hin zu neuen Entdeckungen.

Datum: Mittwoch, 12.03.2025

Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Britta Bölling

1 Treffen - 14,00 € + 10 € Material

251-355 Vegane Vielfalt:

Typisch Niederrhein

Wir bereiten regionale Klassiker zu, die wir in veganer Form neu interpretieren. Lassen Sie sich überraschen.

Datum: Mittwoch, 07.05.2025

Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Britta Bölling

1 Treffen - 14,00 € + 10 € Material



251-356 Vegane Vielfalt:

Viva Mexico

Wir stimmen uns auf den Sommer ein. Es werden leckere Gerichte aus der mexikanischen Küche zubereitet.

Datum: Mittwoch, 11.06.2025

Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Britta Bölling

1 Treffen - 14,00 € + 10 € 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.

251-360 Zuschneiden und Nähen

Datum: 27.01. - 28.04.2025

Der Kurs findet auch am 3.3. (Rosenmontag) statt.

Zeit: montags 9.00 - 12.00 Uhr

Leitung: Margret Maarleveld

12 Treffen - 96,00 €

251-361 Zuschneiden und Nähen

Datum: 28.01. - 29.04.2025

Zeit: dienstags 9.00 - 12.00 Uhr

Leitung: Margret Maarleveld

12 Treffen - 96,00 €

251-362 Zuschneiden und Nähen

Datum: 21.01. - 25.03.2025

Zeit: dienstags 19.00 - 22.00 Uhr

Leitung: Marijke Möltgen

10 Treffen - 80,00 €

251-363 Zuschneiden und Nähen

Datum: 23.01. - 27.03.2025

Zeit: donnerstags 19.00 - 22.00 Uhr

Leitung: Marijke Möltgen

10 Treffen - 80,00 €

251-364 Zuschneiden und Nähen

Datum: 01.04. - 17.06.2025

Zeit: dienstags 19.00 - 22.00 Uhr

Leitung: Marijke Möltgen

10 Treffen - 80,00 €

251-365 Zuschneiden und Nähen

Datum: 03.04. - 26.06.2025

Zeit: donnerstags 19.00 - 22.00 Uhr

Leitung: Marijke Möltgen

8 Treffen - 64,00 €

Nähkurse in Dinslaken

251-366 Zuschneiden und Nähen

Datum: 23.01. - 27.03.2025

Zeit: donnerstags 9.00 - 12.00 Uhr

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

Leitung: Marijke Möltgen

10 Treffen - 80,00 €

251-367 Zuschneiden und Nähen

Datum: 01.04. - 26.06.2025

Zeit: donnerstags 9.00 - 12.00 Uhr

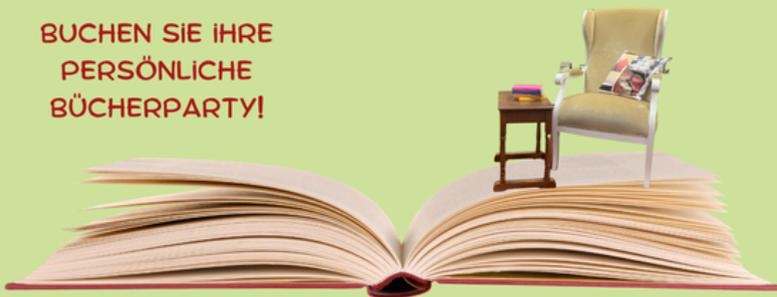
Ort: Dinslaken, Ev. Gemeindehaus Bruch,
Wilhelminenstr. 10

Leitung: Marijke Möltgen

8 Treffen - 64,00 €

BUCHHANDLUNG LESEZEIT!

BUCHEN SIE IHRE
PERSÖNLICHE
BÜCHERPARTY!



BAHNHOFSTR 61, VOERDE

02855/ 9698690 WHATSAPP 015734586279

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



Familie und Kreativität

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.

251-369 Quilten mit der Nähmaschine

Wir nähen einen Wandbehang in freier Schneidetechnik.

Datum: 20.01. - 31.03.2025 (außer 3.3.)

Zeit: montags 19.00 - 22.00 Uhr

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

Leitung: Liesel Stadtfeld

10 Treffen - 80,00 €

251- 370 Quilten mit der Nähmaschine

Nähen von Kosmetiktäschchen in verschiedenen Variationen und Größen

Datum: 05.05. - 30.06.2025

Zeit: montags 19.00 - 22.00 Uhr

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

Leitung: Liesel Stadtfeld

8 Treffen - 64,00 €

seit 1946 Meisterbetrieb
Nähmaschinen
SCHWAAK

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

<p>46535 Dinslaken, 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>46483 Wesel, 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>46399 Bocholt, 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 ein fertiges Teil mit nach Hause. Bitte ein scharfes Messer und eine Rosenschere mitbringen. Für Verpflegung während des Tages bitte selbst sorgen.

251-371 Stufenkorb aus Weide

Datum: Samstag, 15.02.2025

Zeit: 9.00 - 16.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Volker Reinecke
1 Treffen - 30,00 + 10 € Material



251-372 Weidenkugel

Eine hübsche Dekoration für den Garten oder die Wohnung.

Datum: Samstag, 03.05.2025

Zeit: 10.00 - 15.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Volker Reinecke
1 Treffen - 23,00 + 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, Rönksenstr. 77, statt.

251-380 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: 20.01. - 23.06.2025 (außer 3.3.)

Zeit: montags 18.00 - 19.30 Uhr

Leitung: Luz Marina Jansen

19 Treffen - 114,00 €

251-381 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 9

Datum: 22.01. - 25.06.2025 (außer 28.5.)

Zeit: mittwochs 19.30 - 21.00 Uhr

Leitung: Luz Marina Jansen

20 Treffen - 120,00 €

251-382 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 10/11

Datum: 20.01. - 23.06.2025 (außer 3.3.)

Zeit: montags 19.30 - 21.00 Uhr

Leitung: Luz Marina Jansen

19 Treffen - 114,00 €





251-383 Niederländisch für Anfänger/innen mit (geringen) Vorkenntnissen

Sie interessieren sich für die niederländische Sprache und haben schon (geringe) Vorkenntnisse? 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: wird noch bekanntgegeben

Datum: 21.01. - 27.05.2025

Zeit: dienstags 18.00 - 19.30 Uhr

Leitung: Nicole Szelei

17 Treffen - 102,00 €



251-384 Niederländisch - Sommerkurs

Überbrücken Sie die Semesterferien mit unserem Sommerkurs. Übungen zur Grammatik sowie Lese-, Sprech- und Hörübungen.

Das Material stellt die Dozentin.

Datum: 03.07., 07.07., 10.07., 14.07., 17.07., 21.07., 24.07. + 28.07.2025

Zeit: montags und donnerstags jeweils 17.45 - 19.15 Uhr

Leitung: Nicole Szelei

8 Treffen - 48,00 €



**JETZT
NEU!**

Unsere Kooperationen mit Familienzentren haben ein eigenes Heft bekommen. Alle Veranstaltungen sind online auch einsehbar.

Alle Infos unter



www.fabi-voerde.de



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



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

Alleine stark. Gemeinsam unschlagbar.



Nispa.de