

EVANGELISCHE
FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE
VOERDE - DINSLAKEN - HÜNXE - WALSUM



FaBi Voerde

Kursprogramm
Januar - Juli 2024

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,

wir freuen uns, dass Sie unser neues Programm in der Hand halten oder es sich digital ansehen, um sich zu informieren, was wir im ersten Halbjahr 2024 für Sie anbieten. Ganz nach unserem Motto "Miteinander leben - Miteinander Lernen" gibt es wieder eine Reihe an Angeboten, wo jedes Familienmitglied etwas Interessantes finden wird. Die jungen Eltern können bei uns einen unserer zahlreichen Eltern-Kind-Kurse besuchen, zu bestimmten pädagogischen Themen bieten wir Elternabende an, zu denen selbstverständlich auch Großeltern oder Erziehende herzlich willkommen heißen sind. Im Sport- und Bewegungsbereich sind ebenso wieder viele Kurse in den einzelnen Gemeindehäusern zu finden. Schauen Sie sich auch mal an, was wir im ersten Halbjahr für schöne, neue Kreativ-Kurse anbieten. Außerdem haben wir nach einer kleinen Pause wieder tiergestützte Pädagogik dabei.

Neben unserem Shop-System auf der Fabi-Homepage, sind auch weiterhin zu den neuen Öffnungszeiten im Büro an vier Tagen persönlich zu erreichen. Für aktuelle Informationen rund um die Fabi und deren Kurse, folgen Sie uns doch auf Instagram und Facebook, damit Sie immer auf dem neusten Stand sind.

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

Wir freuen uns auf Sie und Euch!

Im Namen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und des Vorstands

Mareike Laubert / Wolfgang Milinski
Geschäftsführung

Pfarrer Harald Eickmeier
Vorsitzender Trägerverein





Anmeldung und Hinweise

Ev. Familienbildungsstätte - Rönkenstr. 77 -46562 Voerde

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

Bürostunden

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

**Vom 18.12.2023 bis 08.01.2024 ist unser Büro geschlossen.
Während der Osterferien haben wir nur mittwochs und
freitags vormittags geöffnet.**

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

Anmeldung **Ab Samstag, 02. Dezember 2023:**
Nur über das Shop-System auf unserer Webseite.

Ab Dienstag, 05. Dezember 2023 (während der Bürostunden):
Persönliche, telefonische und schriftliche Anmeldungen sowie
Anmeldungen per Email.
Anmeldungen über das Shop-System sind jederzeit möglich.

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

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



Seit 2009:

TÜV Süd geprüftes Qualitätsmanagement nach DIN EN ISO 9001: 2015

Abmeldung

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

Kursgebühren-nachlass

Für Personen in schwieriger finanzieller Situation können wir einen Nachlass von 50 %, höchstens jedoch 23 € auf die Kursgebühr gewähren (außer bei Veranstaltungen mit Übernachtung), falls sie zu einer der folgenden Personengruppen gehören:
Alleinerziehende, Empfänger*innen von Bürgergeld, Arbeitslose, Familien mit drei oder mehr unterhaltspflichtigen Kindern, Behinderte und Suchtkranke, 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:
Montag, 12.02.2024 = Rosenmontag
25.03. bis 06.04.2024 = Osterferien
Evtl. Ausnahmen sind bei den jeweiligen Kursen angegeben.

Haftungsausschluss

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

Datenschutz

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



Rund ums Baby

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

241-001

Datum: 24.01. - 21.02.2024

Zeit: mittwochs 19.00 - 20.30 Uhr

Ort: Hünxe-Bruckhausen,

Ev. Gemeindehaus,

Danziger Platz 10

Leitung: Sabrina Reinecke

5 Treffen - 33,00 €

241-002

Datum: 06.03. - 17.04.2024

Zeit: mittwochs 19.00 - 20.30 Uhr

Ort: Hünxe-Bruckhausen,

Ev. Gemeindehaus,

Danziger Platz 10

Leitung: Sabrina Reinecke

5 Treffen - 33,00 €



241-003

Datum: 24.04. - 19.05.2024

Zeit: mittwochs 19.00 - 20.30 Uhr

Ort: Hünxe-Bruckhausen,

Ev. Gemeindehaus,

Danziger Platz 10

Leitung: Sabrina Reinecke

5 Treffen - 33,00 €



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.

241-004 Mawiba Mix Winterfeeling

Datum: 22.01. - 26.02.2024 (außer 12.2.)

Zeit: montags 10.45 - 11.45 Uhr

Ort: Dinslaken, Ev. Gemeindehaus

Friedenskirche, Rotbachstr. 160

Leitung: Carolin Kirchner

5 Treffen - 38,00 €

241-005 Mawiba Mix Frühlingsfeeling

Datum: 04.03. - 29.04.2024

Zeit: montags 10.45 - 11.45 Uhr

Ort: Dinslaken, Ev. Gemeindehaus

Friedenskirche, Rotbachstr. 160

Leitung: Carolin Kirchner

7 Treffen - 53,00 €

241-006 Mawiba Mix Sommerfeeling

Datum: 06.05. - 17.06.2024 (außer 20.5.)

Uhrzeit: montags 10.45 - 11.45 Uhr

Ort: Dinslaken, Ev. Gemeindehaus

Friedenskirche, Rotbachstr. 160

Leitung: Carolin Kirchner

6 Treffen - 45,00 €





buggyFit

Ich begleite Dich 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!

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

241-007 buggyFit

Datum: 24.01. - 20.03.2024

Zeit: mittwochs 10.00 - 11.00 Uhr

Ort: Dinslaken, Kirchstr. 63

Leitung: Sabrina Halle

9 Treffen - 40,00 €

241-008 buggyFit

Datum: 10.04. - 19.06.2024

Zeit: mittwochs 10.00 - 11.00 Uhr

Ort: Dinslaken, Kirchstr. 63

Leitung: Sabrina Halle

10 Treffen - 44,00 €



eveningFit

Schenke Dir und Deinem Körper einen Abend nur für Dich und gönne Dir ein effektives, sich steigerndes, 60-minütiges Ganzkörperworkout an der frischen Luft!

Hier erwartet Dich ein intensives Frauen-Power-Workout, bestehend aus Zirkel-, Intervall- und funktionellem Ganzkörpertraining mit Fokus auf Deine Core-Muskulatur sowie Cardio-Einheiten, die es in sich haben. Selbstverständlich können die gewählten Übungen an jedes Fitnesslevel angepasst werden! Jeder Weg beginnt bekanntlich mit dem ersten Schritt. Also liebe Mädels, traut euch und habt Spaß!

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

241-009 eveningFit

Datum: 24.01. - 20.03.2024

Zeit: mittwochs 19.30 - 20.30 Uhr

Ort: Dinslaken, Helenenstr. 102

Leitung: Sabrina Halle

9 Treffen - 40,00 €

241-010 eveningFit

Datum: 10.04. - 19.06.2024

Zeit: mittwochs 19.30 - 20.30 Uhr

Ort: Dinslaken, Helenenstr. 102

Leitung: Sabrina Halle

10 Treffen - 44,00 €





Familie und Kinder

Kurse für Eltern mit Kindern



D Denken

Babys sind von Anfang an aktiv, neugierig und lernfähig. Im ersten Jahr entwickeln sich 80% der Grundlagen des Denkens.

E Entwickeln

DELFI fördert mit seinem ganzheitlichen Ansatz die körperliche geistige und seelische Entwicklung.

L Liebe

Der Kurs fördert die zärtliche Beziehung zwischen Eltern und Baby. Durch ihre Liebe bekommt es die notwendige Sicherheit, um seine Aufmerksamkeit nach außen zu richten.

F Fühlen

Die Haut ist unser größtes Sinnesorgan. In den DELFI Stunden können Babys in wohliger Wärme ihren Körper erleben und mit allen Sinnen erfahren. Eltern lernen, sie zu massieren und fantasievoll alle Sinne anzuregen.

I Individuell

Jeder Mensch ist einzigartig und jedes Baby entwickelt sich im eigenen Tempo. DELFI hilft Eltern, ihre Babys darin wahrzunehmen und zu unterstützen.

Folgende Sachen werden benötigt:

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

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

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

Zum Kurs gehören 1 bis 2 Elterninformationsveranstaltungen:

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



241-100 DELFI

Geburtsstermin: März bis April 2023

Mit einem Elternabend nach Vereinbarung

Datum: 22.01. - 29.04.2024

(außer 12.02., 06.05., 13.05. + 20.05.)

Zeit: montags 10.45 - 12.15 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Jennifer Scholl

12 Treffen + 1 Elternabend - 90,00 €

241-101 DELFI

Geburtsstermin: Mai bis Juni 2023

Mit einem Elternabend nach Vereinbarung

Datum: 22.01. - 17.06.2024

(außer 12.02., 06.05., 13.05. + 20.05.

+ 1 x nach Vereinbarung)

Zeit: montags 9.00 - 10.30 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Jennifer Scholl

15 Treffen + 1 Elternabend - 109,00 €

241-102 DELFI

Geburtsstermin: Juni bis Juli 2023

Mit einem Elternabend nach Vereinbarung

Datum: 23.01. - 04.06.2024 (außer 21.05.+

1x n. Vereinbarung)

Zeit: dienstags 10.30 - 12.00 Uhr

Ort: Dinslaken, Ev. Gemeindehaus,

Friedenskirche, Rotbachstr. 160

Leitung: Carolin Kirchner

16 Treffen + 1 Elternabend - 116,00 €

241-103 DELFI

Geburtsstermin: Aug. bis Sept. 2023

Mit einem Elternabend nach Vereinbarung.

Datum: 23.01. - 18.06.2024 (außer 1x n.

Vereinbarung)

Zeit: dienstags 10.45 - 12.15 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Mareike Laubert

19 Treffen + 1 Elternabend - 136,00 €

241-104 DELFI

Geburtsstermin: Oktober 2023

Erste Elterninfo am **22.01.2024 um**

9.00 Uhr. Mit einem Elternabend nach

Vereinbarung.

Datum: 29.01. - 03.06.2024 (außer

12.02., 20.05. + 1x n. Vereinbarung)

Zeit: montags 9.00 - 10.30 Uhr

Ort: Dinslaken, Ev. Gemeindehaus,

Friedenskirche, Rotbachstr.160

Leitung: Carolin Kirchner

15 Treffen + 1 Elternabend - 110,00 €

241-105 DELFI

Geburtsstermin: Nov. bis Dez. 2023

Erste Elterninfo am **06.02.2024 um 9.00**

Uhr.

Datum: 13.02. - 18.06.2024

(außer 21.05. + 1x n. Vereinbarung)

Zeit: dienstags 9.00 - 10.30 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Mareike Laubert

16 Treffen - 106,00 €



241-106 DELFI

Geburtsstermin: Januar bis Februar 2024

Erste Elterninfo am **19.03.2024 um 9.00**

Uhr. Mit einem Elternabend nach

Vereinbarung.

Datum: 09.04. - 04.06.2024 (außer 21.05. +

1x n. Vereinbarung)

Zeit: dienstags 9.00 - 10.30 Uhr

Ort: Dinslaken, Ev. Gemeindehaus,

Friedenskirche, Rotbachstr.160

Leitung: Carolin Kirchner

8 Treffen + 1 Elternabend - 63,00 €



241-107 DELFI

Geburtsstermin: März bis April 2024

Erste Elterninfo findet am **03.06.2024 um**

10.45 Uhr statt.

Datum: 10.06. - 08.07.2024

Zeit: montags 10.45 - 12.15 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Jennifer Scholl

6 Treffen - 40,00 €





Familie und Kinder

241-108 Ich bekomme ein Geschwisterchen- Geschwisterkurs für Eltern und Kinder ab 3 Jahren

Die Ankunft eines Geschwisterkindes ist ein tolles und aufregendes Erlebnis. Auch für ältere Geschwister. Aber es kommen auch Unsicherheiten auf: Wie und wo kann ich helfen? Auch können Ängste auftreten: Haben Mama und Papa mich noch lieb? In diesem Kurs geht es darum, dass Geschwisterkind aufzufangen und einbeziehen. An zwei Terminen bekommen die werdenden Eltern Hilfe sowie Tipps und an drei weiteren Terminen stehen die zukünftigen älteren Geschwister im Mittelpunkt.

Datum: 23.01. - 20.02.2024

Zeit: dienstags, 15.00 - 16.00 Uhr

Ort: Hünxe-Bruckhausen,

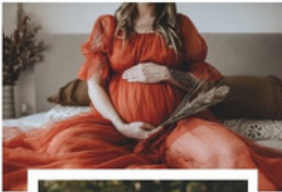
Ev. Gemeindehaus,
Danziger Platz 10

Leitung: Sabrina Reinecke

5 Treffen - 17,00 €

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](https://www.instagram.com/sabrinacooperfotografie)



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

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

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

Schau einfach vorbei, wir freuen uns!

241- ES1 Nestgezwitscher- Elternstarttreff

Datum: 22.01. - 26.02.2024 (außer 12.02.)

Zeit: montags 9.30 - 11.00 Uhr

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

Leitung: Stefanie Brandt/ Carolin Kirchner
5 Treffen - keine Gebühr

241- ES3 Nestgezwitscher- Elternstarttreff

Datum: 16.05. - 20.06.2024

Zeit: donnerstags 9.30 - 11.00 Uhr

Ort: Ort wird noch bekannt gegeben

Leitung: Carolin Kirchner/Stefanie Brandt
5 Treffen - keine Gebühr

241- ES2 Nestgezwitscher- Elternstarttreff

Datum: 07.03. - 18.04.2024

Zeit: donnerstags 9.30 - 11.00 Uhr

Ort: Duisburg-Walsum, Johannesstr. 2b

Leitung: Carolin Kirchner/Stefanie Brandt
5 Treffen - keine Gebühr



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





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

241-109 „Alle in einem Boot!“

Spielen und Bewegen für die ganze

Familie mit Kindern von 1 ½ bis 6 Jahre

Datum: 22.01. - 10.06.2024 (außer 12.02., 19.02., 27.05. + 1x n. V.)

Zeit: montags 16.00 - 17.30 Uhr

Leitung: Stefanie Brandt

14 Treffen - 68,00 €

241-110 Spielen und Bewegen für Eltern und Kinder – 1 ½ bis 2 ½ Jahre

Datum: 23.01. - 11.06.2024 (außer 20.02. + 2x nach Vereinbarung)

Zeit: dienstags 9.00 - 10.30 Uhr

Leitung: Christina Mittelstaedt

16 Treffen - 77,00 €

241-111 „Alle in einem Boot!“

Spielen und Bewegen für die ganze

Familie mit Kindern von 2 ½ bis 6 Jahre

Datum: 16.01. - 18.06.2024 (außer 06.02., 20.02., 05.03., 21.05. + 2x nach Vereinbarung)

Zeit: dienstags 16.00 - 17.30 Uhr

Leitung: Tanja Vennemann

15 Treffen - 72,00 €

241-112 „Alle in einem Boot!“

Spielen und Bewegen für die ganze

Familie mit Kindern von 2 ½ bis 6 Jahre

Datum: 24.01. - 29.05.2024 (außer 21.02. + 4x nach Vereinbarung)

Zeit: mittwochs 15.00 - 16.30 Uhr

Leitung: Lissa Biastoch

11 Treffen - 53,00 €

241- 113 „Alle in einem Boot!“

Spielen und Bewegen für die ganze

Familie mit Kindern von 2 ½ bis 6 Jahre

Datum: 25.01. - 20.06.2024 (außer 08.02.+22.02.)

Zeit: donnerstags 16:00 - 17:30 Uhr

Leitung: Michaela Spickmann

16 Treffen - 77,00 €

In Kooperation mit dem Familienzentrum Voerde-Mitte, Steinstr.68

241- 171 Spielen und Bewegen für Eltern und Kinder von 1-2 Jahren

Datum: 17.01. - 19.06.2024

(außer 24.01., 28.02., 22.05., 29.05., 05.06. + 2x n. Vereinbarung)

Zeit: mittwochs 16:00 - 17:30 Uhr

Leitung: Anna Suffner

13 Treffen - 63,00 €

Kurse in Hünxe

Hünxe-Buchholtswelmen Waldschule, Waldheideweg 5

241-114 Spielen und Bewegen für Eltern mit Kindern – 1 ½ bis 2 ½ Jahre

Datum: 26.01. - 07.06.2024

(außer 3x n. Vereinbarung)

Zeit: freitags 15.00 - 16.00 Uhr

Leitung: Lena Klose

15 Treffen - 48,00 €

241-115 Spielen und Bewegen für Eltern mit Kindern – 2 ½ bis 5 Jahre

Datum: 26.01. - 07.06.2024

(außer 3x n. Vereinbarung)

Zeit: freitags 16.00 - 17.30 Uhr

Leitung: Lena Klose

15 Treffen - 72,00 €

Kurse in Voerde

Fabi, Rönkenstr.77

241-116 Frühlingserwachen Yoga für Eltern und Kinder von 5-7 Jahren

Beim Eltern-Kind Yoga erleben wir gemeinsam fantastische Yogawelten, entspannenden Fantasiereisen, wohltuende Massagen und kindgerechte Achtsamkeitsübungen. Gemeinsam entdecken wir den Frühling - auch in uns.

Datum: 01.02. - 21.03.2024

Zeit: donnerstags 16.30 - 17.30 Uhr

Leitung: Franziska Braun

8 Treffen - 27,00 €



INDIVIDUELLER **SCHWIMM SCHUTZ**

Perfekt bei empfindlichen Gehörgängen oder
für Kinder mit Paukenröhrchen.

Am Neutor 7 + 30
46535 Dinslaken
02064 18282

Rosenstraße 9
47661 Issum
02835 446854

Im Osterfeld 15
46562 Voerde
02855 985590

Hauptstraße 55
46569 Hünxe
02064 4772433

Holtener Marktplatz 18
46147 Oberhausen
0208 82836777



HÖRGERÄTE  **BESSER
HÖREN**
DIERKSMEIER

Erhältlich bei:

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

Badelatschen, Bademantel für die Eltern und Duschgel bzw. Seife mitbringen!

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!

Schwimmkurse für Eltern und Kinder von 2 bis 4 Jahre

In diesen Kursen lernt Ihr Kind spielerisch das Element Wasser kennen. Die älteren Kinder lernen die ersten Schwimmbewegungen, das Tauchen und das Springen vom Beckenrand. Vater oder Mutter sind zur Unterstützung mit im Becken. Bitte Bade- bzw. Schwimmwindeln für alle Kinder unter 3 Jahren mitbringen. Außerdem wird eine Schwimmhilfe (Schwimmflügel oder dergleichen) benötigt.

241-117 Kleinkindschwimmen

2 bis 3 Jahre

In Kooperation mit dem FZ Drevenack

„Die Waldstrolche“

Datum: 24.01. - 20.03.2024

Zeit: mittwochs 16.00 - 17.00 Uhr

Leitung: Birgit Rankl-Röttger

9 Treffen - 90,00 €

241-118 Kleinkindschwimmen

2 bis 3 Jahre

In Kooperation mit dem FZ Drevenack

„Die Waldstrolche“

Datum: 17.04. - 19.06.2024

Zeit: mittwochs 16.00 - 17.00 Uhr

Leitung: Birgit Rankl-Röttger

9 Treffen - 90,00 €

241-119 Kleinkindschwimmen

3 bis 4 Jahre

In Kooperation mit dem FZ Drevenack

„Die Waldstrolche“

Datum: 24.01. - 20.03.2024

Zeit: mittwochs 17.00 - 18.00 Uhr

Leitung: Birgit Rankl-Röttger

9 Treffen - 90,00 €

241-120 Kleinkindschwimmen

3 bis 4 Jahre

In Kooperation mit dem FZ Drevenack

„Die Waldstrolche“

Datum: 17.04. - 19.06.2024

Zeit: mittwochs 17.00 - 18.00 Uhr

Leitung: Birgit Rankl-Röttger

9 Treffen - 90,00 € **15**



Schwimmkurs für Eltern und Kinder von 5 bis 6 Jahre

In diesen Kurs wird die Technik der Schwimmbewegungen und die Kondition Ihrer Kinder verbessert mit dem Ziel das Seepferdchen zu erlangen. Vater oder Mutter sind zur Unterstützung mit im Becken. Genaue Informationen zu den aktuellen Hygieneregeln entnehmen Sie bitte unserer Homepage. Bitte eine Schwimmhilfe (Schwimmflügel oder dergleichen) mitbringen!

241-121 Schwimmen für Eltern und Kind von 5 bis 6 Jahre

In Kooperation mit dem FZ Drevenack „Die Waldstrolche“

Datum: 24.01. - 20.03.2024

Zeit: mittwochs 18.00 - 19.00 Uhr

Leitung: Birgit Rankl-Röttger

9 Treffen - 90,00 €

241-122 Schwimmen für Eltern und Kind von 5 bis 6 Jahre

In Kooperation mit dem FZ Drevenack „Die Waldstrolche“

Datum: 17.04. - 19.06.2024

Zeit: mittwochs 18.00 - 19.00 Uhr

Leitung: Birgit Rankl-Röttger

9 Treffen - 90,00 €

Schwimmen für Eltern und Kind – ab 5 Jahre - Seepferdchen

Für diesen Kurs bitte nur Kinder anmelden, die sich schon trauen, zu tauchen und ins Wasser zu springen sowie die ersten Grundzüge der Schwimmbewegungen kennen.

241-123 Schwimmen für Eltern und Kind ab 5 Jahre - Seepferdchen

Datum: 26.01. - 22.03.2024

Zeit: freitags 17.30 - 18.15 Uhr

Leitung: Birgit Rankl-Röttger

9 Treffen - 90,00 €

241-124 Schwimmen für Eltern und Kind ab 5 Jahre - Seepferdchen

Datum: 19.04. - 21.06.2024 (außer 31.05.)

Zeit: freitags 17.30 - 18.15 Uhr

Leitung: Birgit Rankl-Röttger

9 Treffen - 90,00 €

Für den folgenden Kurs bitte nur Kinder anmelden, die das "Seepferdchen" schon haben.

241-125 Schwimmen für Eltern und Kind ab 5 Jahre - Bronzekurs

Datum: 26.01. - 22.03.2024

Zeit: freitags 18.15 - 19.00 Uhr

Leitung: Birgit Rankl-Röttger

9 Treffen - 90,00€

241-126 Schwimmen für Eltern und Kind ab 5 Jahre - Bronzekurs

Datum: 19.04. - 21.06.2024 (außer 31.05.)

Zeit: freitags 18.15 - 19.00 Uhr

Leitung: Birgit Rankl-Röttger

9 Treffen - 90,00€

Für den folgenden Kurs bitte nur Kinder anmelden, die schon "Bronze" haben.

241-127 Schwimmen für Eltern und Kind ab 6 Jahre - Silberkurs

Datum: 26.01. - 22.03.2024

Zeit: freitags 19.00 - 19.45 Uhr

Leitung: Birgit Rankl-Röttger

9 Treffen - 90,00€

241-128 Schwimmen für Eltern und Kind ab 6 Jahre - Silberkurs

Datum: 19.04. - 21.06.2024 (außer 31.05.)

Zeit: freitags 19.00 - 19.45 Uhr

Leitung: Birgit Rankl-Röttger

9 Treffen - 90,00€



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!

241-129 Waldwichtel - Spielen und Bewegung in der Natur für Eltern und Kindern 1,5 bis 2,5 Jahre

Datum: 09.04. - 18.06.2024 (außer 21.05. + 1 x n. Vereinbarung)

Zeit: dienstags 9.00 - 10.30 Uhr

Ort: Dinslaken, Parkplatz Waldfriedhof Oberlohberg, Bergerstraße

Leitung: Sandra Rittmann

9 Treffen - 44,00 €

241-130 Waldwichtel 2 - Spielen und Bewegung in der Natur für Eltern und Kindern 3 bis 6 Jahre

Datum: 09.04. - 18.06.2024 (außer 21.05. + 1x n. Vereinbarung)

Zeit: dienstags 15.00 - 16.30 Uhr

Ort: Dinslaken, Parkplatz Waldfriedhof Oberlohberg, Bergerstraße

Leitung: Sandra Rittmann

9 Treffen - 44,00 €

Die Waldwichtel für Väter und Kindern

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

Bei schlechtem Wetter laden die Räumlichkeiten an der Fabi zum Spielen und Toben ein!

241-131 Waldwichtel 3 - für Väter und Kinder von 1,5 bis 2,5 Jahre

Mit einem Elternabend am **24.01.2024 um 18.30 Uhr in der Fabi, Rönkenstr.77.**

Datum: 27.01., 17.02., 16.03., 13.04. + 04.05.2024

Zeit: samstags 10.45 - 12.15 Uhr

Ort: Voerde-Möllen, Wohnungswald, Schützenverein BSV Möllen, Friedrichstr. Parkplätze

Leitung: Christopher Milch

5 Treffen + 1 Elternabend - 29,00 €





Miniclubs für Eltern und Kinder von 1 bis 2 Jahre

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

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

Miniclubs in Voerde

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

241-133 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1,5 Jahren

Datum: 22.01. - 10.06.2024 (außer 2x n. Vereinbarung)

Zeit: montags 9.00 - 10:30 Uhr

Leitung: Christina Mittelstaedt
15 Treffen + 1 Elternabend - 80,00 €

241-134 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1 Jahr

Datum: 22.01. - 10.06.2024 (außer 2x n. Vereinbarung)

Zeit: montags 10.45 - 12.15 Uhr

Leitung: Christina Mittelstaedt
15 Treffen + 1 Elternabend - 80,00 €

241-135 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1 Jahr

Der erste Elternabend findet am **08.04.2024 um 19.00 Uhr statt.**

Datum: 10.04. - 19.06.2024 (außer 2x n. Vereinbarung)

Zeit: mittwochs 09.00 - 10.30 Uhr

Leitung: Christina Mittelstaedt
8 Treffen + 2 Elternabende - 51,00 €

241-170 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1,5 Jahren

Der erste Elternabend findet am **17.01.2024 um 18.00 Uhr statt.**

Datum: 24.01. - 29.05.2024 (außer 20.03., 15.05. + 1x nach Vereinbarung)

Zeit: mittwochs 10.45 - 12.15 Uhr

Leitung: Julia Schmidt
13 Treffen + 2 Elternabende - 75,00 €

241-136 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1,5 Jahren

Der erste Elternabend findet am **26.01.2024 um 19:30 Uhr statt.**

Datum: 01.02. - 20.06.2024 (außer 2x n. Vereinbarung)

Zeit: donnerstags 9.00 - 10.30 Uhr

Leitung: Annika Schlienkamp
15 Treffen + 2 Elternabende - 84,00 €

241-174 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1 Jahr

Der erste Elternabend findet am **23.01.2024 um 18:00 Uhr statt.**

Datum: 30.01. - 04.06.2024 (außer 05.03., 21.05. + 1x n. Vereinbarung)

Zeit: dienstags 15.00 - 16.30 Uhr

Leitung: Sandra Bielarsz
15 Treffen + 2 Elternabende - 84,00 €



241-137 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1,5 Jahren

Datum: 26.01. - 07.06.2024

(außer 03.05.)

Zeit: freitags 9.00 - 10.30 Uhr

Leitung: Anika Macpohl

17 Treffen + 1 Elternabend - 89,00€

241-138 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1,5 Jahren

Datum: 26.01. - 07.06.2024

(außer 03.05.)

Zeit: freitags 10.45 - 12.15 Uhr

Leitung: Anika Macpohl

17 Treffen + 1 Elternabend - 89,00 €

Dinslaken - Eppinghoven

Ev. Gemeindehaus Friedenskirche, Rotbachstr. 160

241-139 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1,5 Jahren

Datum: 24.01. - 19.06.2024

Zeit: mittwochs 9.00 - 10.30 Uhr

Leitung: Eva Herrmann

19 Treffen + 1 Elternabende - 99,00 €

241-140 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1,5 Jahren

Datum: 25.01. - 20.06.2024

Zeit: donnerstags 9.00 - 10.30 Uhr

Leitung: Eva Herrmann

18 Treffen + 1 Elternabende - 94,00 €

241-141 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1 Jahr

Datum: 26.01. - 21.06.2024 (außer 10.05. + 31.05.)

Zeit: freitags 9.00 - 10.30 Uhr

Leitung: Eva Herrmann

18 Treffen + 1 Elternabend - 94,00 €



Dinslaken - Bruch

Ev. Gemeindehaus Bruch, Wilhelminenstr. 10

241-142 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1,5 Jahre

Datum: 24.01. - 19.06.2024

Zeit: mittwochs 9.00 - 10.30 Uhr

Kursleitung: Nicole Stein

19 Treffen + 1 Elternabend - 99,00 €

241-143 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1 Jahr

Datum: 24.01. - 19.06.2024

Zeit: mittwochs 10.30 - 12.00 Uhr

Leitung: Nicole Stein

19 Treffen + 1 Elternabend - 99,00 €



241-144 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1 Jahr

Datum: 07.03. - 20.06.2024

Zeit: donnerstags 9.00 - 10.30 Uhr

Kursleitung: Nicole Stein

12 Treffen + 1 Elternabend - 66,00 €

241-145 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1,5 Jahren

Datum: 26.01. - 21.06.2024

Zeit: freitags 9.00 - 10.30 Uhr

Leitung: Nicole Stein

18 Treffen + 1 Elternabend - 95,00 €

241-146 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1,5 Jahren

Datum: 26.01. - 21.06.2024

Zeit: freitags 10.30 - 1200 Uhr

Leitung: Nicole Stein

18 Treffen + 1 Treffen - 95,00 €

Dinslaken - Mitte

Familienbüro, Friedrich-Ebert-Str.20

241-147 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1,5 Jahren

Der erste Elternabend findet am 16.01.24 um 19.00 Uhr statt.

Datum: 25.01. - 23.05.2024 (außer 02.05.)

Zeit: donnerstags 9.00 - 10.30 Uhr

Leitung: Jennifer Schlitt

14 Treffen + 2 Elternabende - 80,00 €



Dinslaken - Hiesfeld

Ev. Gemeindehaus, Kurt-Schumacherstr. 152

241-148 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1,5 Jahren

Datum: 25.01. - 20.06.2024

Zeit: donnerstags 9.00 - 10.30 Uhr

Leitung: Sandra Rittmann

18 Treffen + 1 Elternabend - 95,00 €

241-149 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1 Jahr

Datum: 25.01. - 20.06.2024

Zeit: donnerstags 10.45 - 12.15 Uhr

Leitung: Sandra Rittmann

18 Treffen + 1 Elternabende - 95,00 €



Hünxe

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

241-150 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1,5 Jahren

Erster Elternabend findet am **22.01.2024** um **20.00 Uhr** statt.

Datum: 23.01. - 18.06.2024
(außer 13.02. + 21.05.)

Zeit: dienstags 9.15 - 10.45 Uhr

Leitung: Nicole Pelzer
18 Treffen + 2 Elternabende - 99,00 €



Hünxe-Bruckhausen

Ev. Gemeindehaus "Unsere Arche", Danziger Platz 10

241-151 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1,5 Jahren

Datum: 23.01. - 18.06.2024 (außer 13.02., 21.05. + 1x nach Vereinbarung)

Zeit: dienstags 9.00 - 10.30 Uhr

Leitung: Sabrina Reinecke
17 Treffen + 1 Elternabend - 89,00 €

241-152 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1 Jahr

Der erste Elternabend findet am **29.03.2024** um **19.45 Uhr** statt.

Datum: 10.04. - 19.06.2024 (außer 01.05 + 1x nach Vereinbarung)

Zeit: mittwochs 9.00 - 10.30 Uhr
Leitung: Sabrina Reinecke
9 Treffen + 2 Elternabende - 56,00 €

241-153 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1 Jahr

Der erste Elternabend findet am **23.01.2024** um **19.30 Uhr** statt.

Datum: 25.01. - 20.06.2024 (außer 3x n. Vereinbarung)

Zeit: donnerstags 9.00 - 10.30 Uhr

Leitung: Kristina Spickermann
15 Treffen + 2 Elternabende - 84,00 €

241-154 Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1,5 Jahren

Datum: 25.01. - 20.06.2024 (außer 3x n. Vereinbarung)

Zeit: donnerstags 10.45 - 12.15 Uhr

Leitung: Kristina Spickermann
15 Treffen + 1 Elternabend - 80,00 €



Miniclubs für Väter und Kinder

Ev. Familienzentrum Rönkenhof, Rönkenstr. 79

In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Rönkenhof

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

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

241-155 Miniclub für Väter und Kinder - ab 1,5 bis 3,5 Jahren

Der erste Elternabend findet am **23.01.2024 um 18.00 Uhr statt.**

Datum: 03.02., 17.02., 09.03., 23.03., 13.04., 20.04., 25.05. + 08.06.2024

Zeit: samstags 9.00 - 10.30 Uhr

Leitung: Christoph Tepel

8 Treffen + 2 Elternabende - 56,00 €

241-156 Miniclub für Väter und Kinder - ab 1,5 bis 3,5 Jahren

Der erste Elternabend findet am **23.01.2024 um 19.30 Uhr statt.**

Datum: 03.02., 17.02., 09.03., 23.03., 13.04., 20.04., 25.05. + 08.06.2024

Zeit: samstags 10.45 - 12.15 Uhr

Leitung: Christoph Tepel

8 Treffen + 2 Elternabende - 56,00 €

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!

241-157 Vätertreff

Datum: 06.02., 27.02., 12.03., 09.04., 20.04., 07.05., 28.05., + 11.06.2024

(außer 1x nach Vereinbarung)

Zeit: dienstags 19.30 - 21.00 Uhr

Leitung: Christoph Tepel

7 Treffen - keine Gebühr





Aktionen für Familien

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.

241-158 Vom Korn zum Brot

Datum: Samstag, 16.03.2024

Zeit: 10.00 - 14.00 Uhr

Ort: Xanten, Kriemhild Mühle, Nordwall 5

Leitung: Mareike Laubert

1 Treffen - Erw. 12,00 €

Kind 10,00 €

241-159 Vom Korn zum Brot

Datum: Samstag, 20.04.2024

Zeit: 10.00 - 14.00 Uhr

Ort: Xanten, Kriemhild Mühle, Nordwall 5

Leitung: Mareike Laubert

1 Treffen - Erw. 12,00 €

Kind 10,00 €

**Nachhaltig
in die
Zukunft.**



Wir investieren in den Ausbau Erneuerbarer Energien. Damit auch unsere Kinder und Enkelkinder in einer intakten Umwelt aufwachsen können.

VOR ORT. GANZ NAH. IMMER DA.

Hotline 0800 . 11 605 - 60
www.stadtwerke-dinslaken.de





Eltern-Kind Kochkurse

Fabi Voerde, Küche, Rönksenstr. 77

241-160 Kochspaß für Väter und Kinder 4 bis 8 Jahren

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

Datum: Samstag, 09.03.2024

Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Miriam Kamsties

1 Treffen - 13 € + 12 € Material



241-161 Osterbäckerei für Eltern und Kinder 4 bis 8 Jahren

Los geht es nach dem langen Winter mit der Osterbäckerei. Wir backen Osterlämmchen und Kränze, die wir natürlich später in gemütlicher Atmosphäre verzehren wollen. Die Rezepte zum Nachbacken zu Hause gibt es natürlich mit. Mitzubringen sind eine Schürze und Behälter für mögliche Reste.

Datum: Samstag, 23.03.2024

Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Miriam Kamsties

1 Treffen - 13 € + 8 € Material





241-162 Schnupperstunde für Eltern und Kinder von 3 bis 5 Jahre mit Barney

Ihr als Eltern seid gefordert euren Kindern richtiges Verhalten im Umgang mit Hunden auf den Weg zu geben. Wir möchten euch dazu herzlich einladen eine aufschlussreiche Zeit mit unserem lieben und verschmusten Hund Barney zu verbringen.

Inhalte:

- Vorstellung Hund und Kind
- Angsthemmung (vor Barney braucht keiner Angst zu haben)
- Umgang mit Hunden
- Körpersprache von Menschen & Tieren
- Hundekommandos
- Hundeberufe
- Zeit zum Kuscheln und Spielen



Datum: Samstag, 20.01.2024

Zeit: 10.00 - 11.30 Uhr

Ort: Voerde,

Leitung: Sarah Borin

1 Treffen - 10,00 €

Info: Barney wird als Therapiehund ausgebildet

und gehört zur Rasse der Broholmer.

Der Broholmer ist ein ruhiger, angenehmer

Genosse und ein besonders geduldiger

Beschützer für Kinder. Er ist wachsam, aber

keinesfalls aggressiv, sondern sehr aufgeweckt und freundlich. Der Rüde wird ca.

75cm groß und 60kg schwer.

241-163 Ponykuscheln für Eltern und Kinder von 3 bis 5 Jahren

In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Rönkenhof

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

Datum: Samstag, 06.04.2024

Zeit: 11.00 - 13.00 Uhr

Ort: Voerde, Kita, Rönkenstr. 79

Leitung: Nora Banninghoff

1 Treffen - 20,00 €

241-175 Ponykuscheln für Eltern und Kinder von 5 bis 6 Jahren

In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Rönkenhof

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

Datum: Samstag, 08.06.2024

Zeit: 11.00 - 13.00 Uhr

Ort: Voerde, Kita, Rönkenstr. 79

Leitung: Nora Banninghoff

1 Treffen - 20,00 €



Familie und Kinder

241-164 Weidenbesuch bei Abenteuer Alpaka für Eltern + Kinder von 8 bis 12 Jahre

Weidenbesuch bei Abenteuer Alpaka. Sie lernen die Tiere auf ihrer Weide kennen, erfahren einiges über die Herkunft, das Handling und das Wesen dieser Tiere. Die Tiere werden gehalftert und es wird mit ihnen auf der Weide vertrauensvoll gearbeitet. Da wir neben Alpakas auch Lamas haben werden Sie den Unterschied dieser beiden Tierarten kennenlernen. An diesem Tag ist es uns eine Herzensangelegenheit, Ihnen diese exotischen Tiere etwas näher zu bringen. An erster Stelle steht für uns das Wohl der Tiere und der Menschen. Wir freuen uns ihren Weidenbesuch. Bitte wetterfeste Kleidung anziehen, es darf ein kleines Picknick mitgebracht werden, so dass wir alle gemeinsam bei den Tieren auf der Weide die Seele baumeln lassen können.

Die Veranstaltung muss bei starkem Regen oder Unwetter leider ausfallen.

Datum: Mittwoch, 27.03.2024

Zeit: 11.00 - 14.00 Uhr

Ort: Voerde, Vorderbruchweg 11

Leitung: Cornelia Weiß

1 Treffen - Erw. 39 €

Kind 26 €



BUCHHANDLUNG LESEZEIT!

BUCHEN SIE IHRE
PERSÖNLICHE
BÜCHERPARTY!



BAHNHOFSTR 61, VOERDE

02855/ 9698690 WHATSAPP 015734586279

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



Paddel mit! Eine Paddel-Tour für Eltern und Kinder ab ca. 4 Jahre

Wir wollen die Niers von Goch bis Kessel (ca. 8,5 km) hinunter paddeln und dabei die reizvolle Landschaft der Niersniederung entdecken. Uns begegnen keine Autos, jedoch Pferde, Kühe, Entenfamilien, Frösche und mit etwas Glück auch Graureiher und Greifvögel. Die Strecke ist ungefährlich und auch für ungeübte Paddler in etwa 2 Stunden zu bewältigen. Die Tour wird in zwei- bzw. dreisitzigen Booten durchgeführt, so dass pro erwachsene Person höchstens 2 Kinder mitgenommen werden können. Es stehen zwei Touren zur Auswahl. Die Anreise erfolgt mit Privat-PKW. **Treffpunkt ist in Goch. Bitte beachten Sie, dass für die Rückfahrt zum Parkplatz nach Goch selbst gesorgt werden muss. Weitere Informationen erhalten Sie vor der Tour per Email.**

241-165 Paddeltour für Eltern und Kinder ab 4 Jahre

Datum: Samstag, 04.05.2024

Zeit: 9.45 - ca. 12.45 Uhr

Leitung: Andreas Brandt

1 Treffen - 28€ pro 2-er Kanu
36€ pro 3-er Kanu

241-166 Paddeltour für Väter und Kinder ab 4 Jahre

Datum: Samstag, 17.08.2024

Zeit: 9.45 - ca. 12.45 Uhr

Leitung: Andreas Brandt

1 Treffen - 28€ pro 2-er Kanu
36€ pro 3-er Kanu

241-167 Voerde blüht! Wildkräuterwanderung für die ganze Familie

Für Eltern und Kindern ab 4 Jahren

Die ersten Blüten erwachen aus ihrem Winterschlaf. Am Wegesrand beginnen Brennnessel und Scharbockskraut zu sprießen und der Wald beginnt würzig nach Bärlauch zu riechen. Das bedeutet, wir können wieder sammeln gehen. Gemeinsam spazieren wir durch den Wald und lernen einige unserer heimischen Wildpflanzen kennen und wie wir diese nutzen können.

Bitte an wetterfeste Kleidung denken sowie eine Tasse und eine Tasche oder Korb mitzubringen!

Datum: Samstag, 23.03.2024

Zeit: 10.30 - 12.30 Uhr

Ort: Voerde, großer Parkplatz bei

„Henn op de Damm“, B8

Leitung: Franziska Braun

1 Treffen - 7,00 €



Zauberhafte Traumfänger

Für Eltern und Kindern von 4 bis 8 Jahren

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

241-168 Zauberhafte Traumfänger

Datum: Dienstag, 09.04.2024

Zeit: 16.00 - 17.30 Uhr

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

Leitung: Christiane Diker

1 Treffen - 5,00 €

241-169 Zauberhafte Traumfänger

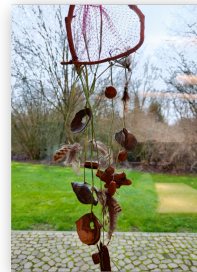
Datum: Dienstag, 07.05.2024

Zeit: 16.00 - 17.30 Uhr

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

Leitung: Christiane Diker

1 Treffen - 5,00 €



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

241-176 Erste Hilfe am Kind

Mit Zertifikat

Hand aufs Herz: Haben Sie seit Ihrem Erste-Hilfe-Kurs, z.B. für den Führerschein, Ihr Wissen schon einmal aufgefrischt? Präsent wird das Thema wieder, wenn Sie ein Kind bekommen oder betreuen. Kinder sind aktiv, voller Leben und nicht immer vorsichtig – da bleiben Stürze und Erkrankungen nicht aus. Im Notfall gilt es einen kühlen Kopf zu bewahren und entschlossen zu handeln. Unsere Kurse zur Ersten Hilfe am Kind richten sich daher an alle (werdenden) Eltern, Großeltern, Onkel und Tanten, Tagesmütter und Tagesväter – und alle anderen, die mit Kindern zu tun haben. Wir zeigen Ihnen die wichtigsten Maßnahmen, mit denen Sie Ihren Liebsten im Notfall helfen können.

Datum: Samstag, 09.03.2024

Zeit: 9.00 - 16.30 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Björn Broßehl

1 Treffen - 65,00 €



241-177 "Effektive Lernstrategien für Abiturient:innen: Erfolgreich durchstarten und Bestleistungen erzielen"

Du stehst kurz vor deinem Abitur und möchtest das Beste aus deiner Lernzeit herausholen? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für dich! In dem interaktiven Workshop werden wir gemeinsam erkunden, wie du deine Lerngewohnheiten optimieren kannst, um maximale Ergebnisse zu erzielen.

Von Zeitmanagement über Motivation bis hin zu aktiven Lernmethoden - wir werden eine Vielzahl praktischer Werkzeuge kennenlernen, die deine Lernreise revolutionieren werden.

Es erwarten dich:

- Tipps zur Selbstorganisation und optimalen Zeiteinteilung
- Lerntechniken
- Austausch mit Gleichgesinnten und Teilen von Erfahrungen
- Praktische Übungen

Datum: Samstag, 02.03.2024

Zeit: 9.00 - 14.30 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Dr. Anja Laroche, Prüfungs- und Auftrittscoach PAC

1 Treffen - 40,00 €



241-178 Ausgeschlafen und entspannt: Wege zu einer ruhigen Nacht

Schlaf ist der wichtigste Faktor für Wohlbefinden, Gesundheit und Lebensfreude. Dieser Workshop umfasst eine Vielzahl von Themen rund um einen gesunden Schlaf (Schlafhygiene, schlafbeeinflussende Faktoren, Ernährung, Bewegung, Schlafvorbereitung ...) und Techniken zur Entspannung in Theorie und Praxis. Bitte eine Matte, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung und Schreibmaterial mitbringen.

Datum: 09.03. + 16.03.2024

Zeit: samstags 10.00 - 21.15 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Stephanie Winklhöfer

2 Treffen - 28,00 €

Resilienz ist erlernbar Gesund aus Krisen hervorgehen Workshop

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

241-179 Resilienz Workshop

Datum: Samstag 20.01.2024

Zeit: 10.30 - 14.30 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Nilüfer Türkgeldi

1 Treffen - 34,00 €

241-180 Resilienz Workshop

Datum: Samstag 27.04.2024

Zeit: 10.30 - 14.30 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Nilüfer Türkgeldi

1 Treffen - 34,00 €





241-182 Pubertät – Wenn Erziehung nicht mehr geht – Gelassen durch stürmische Zeiten!

Die Lebensphase, in der aus Kindern junge Erwachsene werden, kann das Familienleben vor große Herausforderungen stellen. Wie können wir jetzt miteinander reden? Wie gehen wir mit Regeln und Grenzen um? Welchen Einfluss haben wir noch als Eltern? In der Pubertät fangen Eltern oft an mit einer Art „Turboerziehung“, um in letzter Minute noch „alles richtig“ zu machen. Das geht leider oft schief, denn jetzt kommt es auf andere Dinge an. An diesem Abend wollen wir uns praxisorientiert mit folgenden Themen & Fragen auseinandersetzen:

- Von Erziehung zu Beziehung
- Die Pubertät ist eine Entwicklungsphase – keine Krankheit
- Welche Grenzen sind notwendig?
- Authentizität & Verantwortung
- Was erzieht wirklich?

Dabei stehen die unterschiedlichen Möglichkeiten und Wege im Mittelpunkt, diese Phase der kindlichen Entwicklung so zu gestalten, das sie sich als Gesamtfamilie und als Einzelne unter deinem Dach wohlfühlen können und sich nicht in Sorgen, Konflikten und Schulzuweisungen verstricken.

Datum: Donnerstag, 23.05.2024

Zeit: 18.00 – 20.15 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Simone Holtkamp

1 Treffen - 10,00 €

241-183 Rollenkehr - Alte Eltern und erwachsene Kinder im Rollenkonflikt (Vortrag mit Diskussion)

Wenn die eigenen Eltern alt und hilfebedürftig werden, findet eine Rollenkehr zwischen den Generationen statt: Erwachsene Kinder müssen sich um ihre hilfebedürftigen Eltern kümmern und Verantwortung und Führung zu übernehmen. Das ist für beide Seiten schwierig, weil es gewohnte Rollen verändert, wodurch sich für beide Seiten Konflikte ergeben können.

Diese Veranstaltung lädt dazu ein, über den Spagat zwischen Anspruch und Wirklichkeit nachzudenken und gibt Kindern, die von der Rollenkehr betroffen sind, hilfreiche Denkanstöße an die Hand. Neben den Fragen, wie es zu schaffen ist, sich jahrelang um alte Eltern zu kümmern, Berufstätigkeit, eigene Familie und eigene Bedürfnisse miteinander zu vereinbaren, ohne auszubrennen oder sich selbst zu verlieren, wird es auch um gesunde Abgrenzung gehen, um sich vor drohendem Burnout zu schützen.

Datum: Donnerstag, 25.04.2024

Zeit: 19.00 – 21.15 Uhr

Ort: Voerde, Voerder Kirche, Grünstraße 1

Leitung: Dorothee Döring

1 Treffen - 10,00 €



Familie und Gesundheit

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.

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.

241-200 Tai Chi und Qi Gong

Datum: 01.02. - 13.06.2024

Zeit: donnerstags 16.30 - 17.30 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Jochen Ettmann

16 Treffen - 80,00 €

241-201 Tai Chi und Qi Gong

Datum: 01.02. - 13.06.2024

Zeit: donnerstags 17.45 - 18.45 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Jochen Ettmann

16 Treffen - 80,00 €

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, Konzentrationsschwächen und Muskelverspannungen gelindert oder beseitigt werden. Der Kurs vermittelt theoretisch und praktisch die Kenntnisse, die notwendig sind, um das Autogene Training zu Hause, am Arbeitsplatz usw. selbständig durchzuführen. Beequeme Kleidung anziehen, eine Matte, eine Wolldecke, ein kleines Kissen und dicke Socken mitbringen.

Bei regelmäßiger Teilnahme erstattet die Krankenkasse einen Großteil der Gebühren!



241-202 Autogenes Training

Datum: 02.02. - 22.03.2024

Zeit: freitags 17:00 - 18:30 Uhr

Ort: Voerde Fabi, Röskenstr. 77

Leitung: Wolfgang Milinski

8 Treffen - 72,00 €

Entspannungstraining für Frauen und werdende Mütter

Oft funktionieren wir nur noch und merken nicht, wie stark wir unter Druck stehen. Vermutlich sehnst du dich nach Ruhe und Entspannung, findest aber den Weg dorthin noch nicht... Das regelmäßige Üben lindert vielseitige, körperliche Beschwerden. Zudem beeinflusst es positiv, die seelische und geistige Unruhe, Schlafstörungen, Angstzustände und Stress Situationen.

Bitte bequeme Kleidung anziehen und eine Woldecke, ein Kissen evtl. eine Knierolle oder ein weiteres Kissen, um es unter deine Knie zu platzieren, warme Socken und eine Yogamatte mitbringen.

241-203 Entspannungstraining

Datum: 26.01. - 21.06.2024 (außer 10.5. + 31.5.)

Zeit: freitags 10.00 - 11.30 Uhr

Ort: Walsum, Martin-Niemöller-Haus, Wilhelm-Busch-Str. 7

Leitung: Anna Sakwa

18 Treffen - 135,00 €

241-204 Entspannungstraining

Datum: 26.01. - 21.06.2024 (außer 10.5. + 31.5.)

Zeit: freitags 19.00 - 20.30 Uhr

Ort: Walsum, Martin-Niemöller-Haus, Wilhelm-Busch-Str. 7

Leitung: Anna Sakwa

20 Treffen - 135,00 €

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.

241-205 Gelassenheit und weniger Stress

Datum: 13.02. - 19.03.2024

Zeit: dienstags 19.00 - 20.30 Uhr

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

Leitung: Stephanie Winklhöfer

6 Treffen - 45,00 €

241-206 Gelassenheit und weniger Stress

Datum: 07.05. - 18.06.2024 (außer 21.5.)

Zeit: dienstags 19.00 - 20.30 Uhr

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

Leitung: Stephanie Winklhöfer

6 Treffen - 45,00 €

241-207 Lachyoga - Die etwas andere Entspannung Laut und fröhlich entspannen!

Lernen Sie eine einzigartige Methode kennen, sich gemeinsam mit anderen herzlich lachend zu entspannen. Lachyoga ist eine Kombination aus Klatsch-, Dehn- und Atemübungen, verbunden mit pantomimischen Übungen und Atemtechniken aus dem Hatha-Yoga.

Wer lacht, kann nicht denken!

Schalten Sie mit Lachyoga für eine Zeit ihr Gehirn ab und fühlen Sie sich befreit und sorgenfrei wie ein Kind. Lachen Sie laut und herzlich in der Gruppe und erleben die entspannende Wirkung ohne Witze.

Die Teilnehmer lernen leichte, jederzeit anwendbare Lachübungen und erfahren mehr über die wissenschaftlichen Hintergründe der Methode. Denn zum Lachen brauchen Sie keinen Grund. Lachen kann man lernen!

Mitzubringende Materialien: Bequeme Kleidung, Socken, Decke und Getränke mitbringen

Datum: Samstag 13.04.2024

Zeit: 10:00 - 12.15 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Daniela Attardo

1 Treffen - 12,00 €



241-208 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 Wolldecke, Socken und Kissen mit, um bequem sitzen und liegen zu können, ebenso ein Getränk.

Datum: Samstag 23.03.2024

Zeit: 10.30 - 15.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Lucia Ingenlath-Brey

1 Treffen - 40,00 €



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 entgegenreten. Die Kurse eignen sich für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte bequeme Kleidung anziehen, eine Wolldecke, eine eigene Matte und ein kleines Kissen mitbringen.

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

241-209 Yoga

Datum: 22.01. - 17.06.2024

(außer 15.4. + 3.6.)

Zeit: montags 18.30 - 19.30 Uhr

Ort: Voerde, Kita, Rönkenstr. 79

Leitung: Julia Heidelin

16 Treffen - 80,00 €

241-210 Yoga

Datum: 22.01. - 03.06.2024

(außer 8.4. + 3 x n. V.)

Zeit: montags 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: Voerde, Gemeindehaus Friedrichsfeld, Wilhelmstr. 34

Leitung: Britta Gimpl

12 Treffen - 90,00 €

241-211 Yoga für Senioren

Datum: 23.01.- 18.06.2024 (außer 13.2.,

12.3., 9.4., 14.5., 21.5. + 11.6.)

Zeit: dienstags 9.30 - 11.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Helga Malinowski

14 Treffen - 105,00 €

241-212 Yoga

Datum: 23.01. - 11.06.2024 (außer 14.5. + 21.5.)

Zeit: dienstags 16.30 - 17.45 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Silke Kretschmer

17 Treffen - 107,00 €

241-213 Yoga Gentle Yoga

Sanftes Yoga für Anfänger u. Mittelstufe

Datum: 23.01. - 18.06.2024 (außer 21.5.)

Zeit: dienstags 18:15 - 19.45 Uhr

Ort: Voerde, Kita, Brunnenweg 43

Leitung: Laura Kroezemann

19 Treffen - 143,00 €

241-214 Yoga kräftigend (mit Vorerfahrung)

Datum: 24.01. - 19.06.2024

Zeit: mittwochs 9.00 - 10.15 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Birgit Menner

19 Treffen - 119,00 €

241-215 Yoga sanft

Datum: 24.01. - 19.06.2024

Zeit: mittwochs 10.30 - 11.45 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Birgit Menner

19 Treffen - 119,00 €

241-216 Yoga

Datum: 24.01. - 12.06.2024 (außer 8.5.)

Zeit: mittwochs 17.45 - 19.15 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Corinna Weinem

17 Treffen - 128,00 €

241-217 Yoga

Datum: 25.01. - 20.06.2024

Zeit: donnerstags 9.15 - 10.45 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Birgit Menner

18 Treffen - 135 €

241-218 Yoga

Datum: 18.01. - 27.06.2024

(außer 7.3., 14.3., 23.5.+ 6.6.)

(Kurs findet auch in den Osterferien statt)

Zeit: donnerstags 11.00 - 12.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Gaby Haas

18 Treffen - 90,00 €



Familie und Gesundheit

241-219 Yoga kraftvoll + fließend , für geübte Yogis.

Datum: 25.01. - 20.06.2024

Zeit: donnerstags 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: Voerde, Ökum. Barbara Haus, Königsberger Str. 2

Leitung: Birgit Menner

18 Treffen - 135,00 €

241-220 Yoga

Datum: 25.01. - 13.06.2024 (außer 16.5. + 23.5. + 1 x n.V.)

Zeit: donnerstags 19.00 - 20.30 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Silke Kretschmer

14 Treffen - 105,00 €

Hatha Yoga-Kurse in Dinslaken

241-221 Yoga

In Kooperation mit dem ev. FZ Lohberg

Bitte Blöcke und Gurte mitbringen!

Datum: 22.01. - 17.06.2024 (außer 22.4.)

Zeit: montags 19.30 - 21.00 Uhr

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

Leitung: Simone Rankl

17 Treffen - 128,00 €

241-222 Yoga Gentle Yoga

Sanftes Yoga für Anfänger und Mittelstufe

Datum: 23.01. - 18.06.2024 (außer 4 x n.V.)

Zeit: dienstags 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: Dinslaken, Ev. Gemeindehaus, Weißenburgstr. 5

Leitung: Sandra Nühlen

16 Treffen - 120,00 €

241-223 Yoga

In Kooperation mit dem kath. FZ St.

Vincentius

Datum: 24.01. - 12.06.2024 (außer 15.5. + 22.5.)

Zeit: mittwochs 18.00 - 19.15 Uhr

Ort: Dinslaken, Kita Heilig Geist, Friedensstr. 12

Leitung: Silke Kretschmer

16 Treffen - 100,00 €

241-224 Yoga

Datum: 18.01. - 27.06.2024

(außer 7.3., 14.3., 23.5. + 6.6.)

(Kurs findet auch in den Osterferien in statt.

Ort: Fabi)

Zeit: donnerstags 18.45 - 19.45 Uhr

Ort: Dinslaken, Ev. Gemeindehaus, Wilhelminenstr. 10

Leitung: Gaby Haas

18 Treffen - 90,00 €

241-225 Yoga

Datum: 19.01. - 07.06.2024

(außer 9.2., 10.5. + 31.5.)

Zeit: freitags 16.45 - 17.45 Uhr

Ort: Dinslaken, Kita, Dickerstr. 4

Leitung: Marion Milinski

16 Treffen - 80,00 €

241-226 Yoga

Datum: 19.01. - 07.06.2024

(außer 9.2., 10.5. + 31.5.)

Zeit: freitags 18.00 - 19.00 Uhr

Ort: Dinslaken, Kita, Dickerstr. 4

Leitung: Marion Milinski

16 Treffen - 80,00 €



Hatha Yoga in Hünxe

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

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

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

241-227 Yoga

Datum: 16.01. - 04.06.2024

(außer 6.2., 7.5. + 28.5.)

Zeit: dienstags 18.00 - 19.00 Uhr

Leitung: Marion Milinski

16 Treffen - 80,00 €

241-228 Yoga

Datum: 16.01. - 04.06.2024

(außer 6.2., 7.5. + 28.5.)

Zeit: dienstags 19.15 - 20.15 Uhr

Leitung: Marion Milinski

16 Treffen - 80,00 €

241-229 Yoga

Datum: 24.01. - 24.04.2024

Zeit: mittwochs 17.45 - 18.45 Uhr

Leitung: Petra Moritz

12 Treffen - 60,00 €

241-230 Yoga

Datum: 15.05. - 19.06.2024

Zeit: mittwochs 17.45 - 18.45 Uhr

Leitung: Petra Moritz

6 Treffen - 30,00 €

241-231 Yoga

Datum: 24.01. - 24.04.2024

Zeit: mittwochs 19.00 - 20.30 Uhr

Leitung: Petra Moritz

12 Treffen - 90,00 €

241-232 Yoga

Datum: 15.05. - 19.06.2024

Zeit: mittwochs 19.00 - 20.30 Uhr

Leitung: Petra Moritz

6 Treffen - 45,00 €



Alexandra Cordes

Hünxer Str. 192
46537 Dinslaken

kontakt@schneidezimmer.eu

www.schneidezimmer.eu

02064-4854835

0171-3811333



Hatha Yoga in Hünxe-Drevenack

241-233 Yoga

Dieser Kurs findet in Kooperation mit dem Ev.

Familienzentrum Hünxe

"Die Waldstrolche" statt.

Datum: 25.01. - 13.06.2024 (außer 2.5.)

Zeit: donnerstags 9.00 - 10.30 Uhr

Ort: Drevenack, Ev. Gemeindehaus, Kirchstr. 12

Leitung: Corinna Weinem

16 Treffen - 120,00 €



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.

241-234 Yoga

Datum: 22.01. - 10.06.2024 (außer 12.2. + 13.5.)

Zeit: montags 16.00 - 17.15 Uhr

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

Leitung: Silke Kretschmer

15 Treffen - 75,00 €

241-235 Yoga

Datum: 22.01. - 10.06.2024 (außer 12.2. + 13.5.)

Zeit: montags 17.30 - 19.00 Uhr

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

Leitung: Silke Kretschmer

15 Treffen - 113,00 €

Vinyasa-Yoga

Vinyasa-Yoga ist eine fließende, dynamischere Art des Yoga. Die einzelnen Körperhaltungen werden durch Sonnengrüße miteinander verbunden, sodass ein Fluss aus Bewegungen entsteht. Durch unterschiedliche Arten und Bewegungsrichtungen der Haltungen wird der gesamte Körper bewegt, gedehnt und sanft gestärkt. Gleichzeitig bildet auch der Atem mit den Bewegungen eine Einheit, und verschiedene Atem- und Meditationstechniken runden die Stunden im Vinyasa-Stil ab, die sowohl körperlich als auch geistig und seelisch zu mehr Ausgeglichenheit und Wohlbefinden verhelfen. Der Kurs richtet sich an Yoga-Neulinge, Wiedereinsteiger oder all diejenigen, die gerne etwas entspannter praktizieren möchten.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen eine Yogamatte und ein kleines Kissen oder Yogablock mit.

241-237 Vinyasa-Yoga

Datum: 22.03. - 14.06.2024 (außer 29.3.)

Zeit: freitags 15.00 - 16.15 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Verena Illmer

12 Treffen - 75,00 €



Yin Yoga-Kurse in Dinslaken

Yin Yoga verbindet die alten Lehren des Yoga mit der Meridianlehre der Traditionell Chinesischen Medizin sowie auch mit modernen Erkenntnissen aus der Faszienforschung. Im Gegensatz zu den Yang Yogastilen steht hier im Vordergrund das sanfte Dehnen in bestimmten Körperpositionen mit der Absicht, positiv auf die Meridiane (Energiebahnen im Körper) und auf das tiefere Faszienewebe zu wirken. Die Dehnungen können mit Kissen und Decken unterstützt werden. So ist Yin Yoga ein ruhiger, tendenziell passiver Yogastil, der in eine tiefe Ruhe und Selbstwahrnehmung führen kann.

Bitte mitbringen: Yogamatte, 2 feste Kissen, Decke.

241-236 Yin Yoga

Datum: 22.01. - 17.06.2024

Zeit: montags 17.30 - 19.00 Uhr

Ort: Dinslaken, Ev. Gemeindehaus, Weißenburgstr. 5

Leitung: N.N.

13 Treffen - 91,00 €

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.

241-238 Wald-Yoga

Datum: 19.06. - 10.07.2024

Zeit: mittwochs 18.00 - 19.15 Uhr

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

Leitung: Silke Kretschmer

4 Treffen - 25,00 €

Yoga und Krebs

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

Für eine individuelle Stundenplanung wird die Kursleitung am 17.1. oder 18.1.2024 in der Zeit von 17.00 bis 19.00 Uhr telefonisch Kontakt zu Ihnen aufnehmen.

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

241-239 Yoga und Krebs

Datum: 23.01. - 11.06.2024 (außer 14.5. + 21.5.)

Zeit: dienstags 15.00 - 16.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Silke Kretschmer

17 Treffen - 85,00 €

Wir suchen dich!



WIR SUCHEN DICH!

Werde Kursleiter /in bei
der Fabi Voerde

Wir suchen immer neue
engagierte, kreative
Mitarbeiter/in auf
Honorarbasis für unsere
Kurse in Dinslaken, Voerde,
Hünxe und Walsum.

Schneider/in

Pädagoge & Pädagogin

Erzieher/in

Handwerker/in

Übungsleiter/in

Hauswirtschaftler/in

Bei Interesse einfach bei uns melden.

WWW.FABI-VOERDE.DE

02855 98042





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.

241-240 Beckenbodengymnastik für Einsteigerinnen

Datum: 25.01. - 21.03.2024

Zeit: donnerstags 18.00 - 19.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Monika Ingenhorst

9 Treffen - 40,00 €

241-241 Beckenbodengymnastik für Einsteigerinnen

Datum: 11.04. - 20.06.2024

Zeit: donnerstags 18.00 - 19.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Monika Ingenhorst

9 Treffen - 40,00 €

Beckenbodengymnastik für Fortgeschrittene

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

241-242 Beckenbodengymnastik für Fortgeschrittene

Datum: 25.01. - 21.03.2024

Zeit: donnerstags 19.05 - 20.05 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Monika Ingenhorst

9 Treffen - 40,00 €

241-243 Beckenbodengymnastik für Fortgeschrittene

Datum: 11.04. - 20.06.2024

Zeit: donnerstags 19.05 - 20.05 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Monika Ingenhorst

9 Treffen - 40,00 €

241-244 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: 22.01. - 10.06.2024 (außer 20.5.)

Zeit: montags 8.45 - 9.45 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Ute Noss

17 Treffen - 75,00 €



Familie und Gesundheit

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 mitbringen.

Je nach Krankenkasse wird die Gebühr komplett oder teilweise erstattet.

241-245

Datum: 17.01. - 20.03.2024

(außer 1 x n. V.)

Zeit: mittwochs 9.45 – 11.00 Uhr

Ort: Voerde-Möllen, Ökum.

Gemeindehaus, Königsberger Str. 2

Leitung: Ursel Lefort

10 Treffen - 50,00 €

241-246

Datum: 10.04. - 26.06.2024

(außer 1 x n. V.)

Zeit: mittwochs 9.45 – 11.00 Uhr

Ort: Voerde-Möllen, Ökum.

Gemeindehaus, Königsberger Str. 2

Leitung: Ursel Lefort

10 Treffen - 50,00 €

AUTO HÜLSER
RENE

Kfz - MEISTERBETRIEB

SCHAFSTEGE 44

TEL.: 02855/6805



241-247 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 strafferem 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.

Datum: 25.01. - 27.06.2024 (außer 2 x n. V.)

Zeit: donnerstags 10.00 – 11.30 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Ursula Lefort

17 Treffen - 113,00 €

241-248 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.

Datum: 18.01. - 20.06.2024 (außer 16.5. und 3 x n.V.)

Zeit: donnerstags 18.30 - 20.00 Uhr

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

Leitung: Sabine Dauber

13 Treffen - 86,00 €

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 Physiobändern. Entspannungsübungen aus verschiedenen Bereichen runden die Stunde ab.

241-249 Fitness-Mix für Rücken & Co.

Datum: 23.01. - 19.03.2024

Zeit: dienstags 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Monika Ingenhorst

9 Treffen - 40,00 €

241-250 Fitness-Mix für Rücken & Co.

Datum: 09.04. - 18.06.2024

Zeit: dienstags 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Monika Ingenhorst

11 Treffen - 49,00 €



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.

241-251 Rückenfreundliche Gymnastik

Datum: 23.01. - 19.03.2024

Zeit: dienstags 19.05 - 20.05 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Monika Ingenhorst

9 Treffen - 40,00 €

241-252 Rückenfreundliche Gymnastik

Datum: 09.04. - 18.06.2024

Zeit: dienstags 19.05 - 20.05 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Monika Ingenhorst

11 Treffen - 49,00 €

241-253 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 Fasziengewebe. Die Muskulatur wird den Funktionen des Körpers entsprechend gekräftigt, unter anderem mit der Trainingsmethode Calisthenics, die positive Wirkung auf die Faszien hat. Dazu kommen die Pilatesmethode und die Gleichgewichtsschulung. Als schönen Nebeneffekt verbessern die Übungen das psychische Wohlbefinden und die Lebensfreude und beugen somit degenerativen Erkrankungen vor.

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

Bitte ein großes Handtuch und zwei 1 Kilo Hanteln mitbringen.

Datum: 22.01. - 17.06.2024

Zeit: montags 10.30 - 11.45 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Ulrike Theis

18 Treffen - 99,00 €



Social Media

FOLGE UNS AUF SOCIAL MEDIA



fabi_voerde



ev. Familienbildungsstätte Voerde

Werbung für Kurse, in denen es noch Plätze gibt

immer aktuell

Bilder aus dem Kursleben

wir freuen uns über Likes zur Unterstützung



Viele Informationen zu Veranstaltungen und Flyern von Kooperationspartnern findest du in der Rönkenstraße an der Infotafel und am Büro-Infofenster.

Reinschauen lohnt sich.





Zumba

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

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

241-254 Zumba

Datum: 15.01. - 18.03.2024 (außer 12.2. + 1 x n. V.)

Zeit: montags 18.30 – 19.15 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Nadine und Stephanie Helm
8 Treffen - 56,00 €

241-255 Zumba

Datum: 08.04. - 24.06.2024 (außer 2 x n. V.)

Zeit: montags 18.30 – 19.15 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Nadine und Stephanie Helm
9 Treffen - 63,00 €

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!

241-256 Zumba für Einsteiger

Datum: 17.01. - 20.03.2024
(außer 1 x n. V.)

Zeit: mittwochs 18.00 – 18.45 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Nadine und Stephanie Helm
9 Treffen - 63,00 €

241-257 Zumba für Einsteiger

Datum: 10.04. - 26.06.2024
(außer 2 x n. V.)

Zeit: mittwochs 18.00 – 18.45 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Nadine und Stephanie Helm
9 Treffen - 63,00 €



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. Während des Trainings fühlt sich das Training nicht nach Arbeit an, es macht einfach nur Spaß und gibt Kraft. Piloxing ist für jede Altersgruppe - Anfänger wie Fortgeschrittene geeignet.

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

241-258 Piloxing SSP

Datum: 17.01. - 20.03.2024 (außer 1 x n.V.)

Zeit: mittwochs 19.00 – 19.50 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Nadine und Stephanie Helm

9 Treffen - 81,00 €

241-259 Piloxing SSP

Datum: 10.04. - 26.06.2024 (außer 2 x n. V.)

Zeit: mittwochs 19.00 – 19.50 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Nadine und Stephanie Helm

9 Treffen - 81,00 €



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, traue Dich!
Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.

241-260 Strong Nation

Datum: 15.01. - 18.03.2024

(außer 12.2. + 1 x n.V.)

Zeit: montags 19.20 – 20.20 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Nadine und Stephanie Helm

8 Treffen - 72,00 €

241-261 Strong Nation

Datum: 08.04. - 24.06.2024 (außer 2 x n. V.)

Zeit: montags 19.20 – 20.20 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Nadine und Stephanie Helm

9 Treffen - 81,00 €



241-262 KAHA

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

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

Zielgruppen: Kurseinsteiger, Sportanfänger und Wiedereinsteiger, jüngere und ältere Kursteilnehmer mit unterschiedlichem Fitnesslevel, übergewichtige Personen, leistungsschwächere Personen und Personen mit leichten Gelenk- und Rückenbeschwerden

Datum: 24.01. - 19.06.2024 (außer 27.3. + 10.4.)

Zeit: mittwochs 10.00 - 11.00 Uhr

Kurs findet auch in den Osterferien statt.

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

Leitung: Birgit Rankl-Röttger

20 Treffen - 88,00 €

241-263 Power Jumping

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

Datum: 24.01. - 19.06.2024 (außer 27.3. + 10.4.)

Zeit: mittwochs 18.30 – 19.30 Uhr

Kurs findet auch in den Osterferien statt.

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

Leitung: Birgit Rankl-Röttger

20 Treffen - 88,00€





241-264 Aroha

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

Datum: 23.01. - 18.06.2024

(außer 26.3. + 9.4.)

Kurs findet auch in den Osterferien statt.

Zeit: dienstags 17.30 - 18.30 Uhr

Ort: Voerde-Friedrichsfeld,

Voerder Sport & Wellness Center,
Bülowstr.19

Leitung: Birgit Rankl-Röttger

20 Treffen - 88,00 €



241-265 Pilates

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

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

Datum: 23.01. - 18.06.2024

(außer 26.3. + 9.4.)

Kurs findet auch in den Osterferien statt.

Zeit: dienstags 19.30 - 20.30 Uhr

Ort: Voerde-Friedrichsfeld, Voerder Sport &

Wellness Center, Bülowstr.19

Leitung: Birgit Rankl-Röttger

20 Treffen - 88,00 €

241-266 Fitnessstraining mit dem Step

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

Datum: 24.01. - 19.06.2024

Zeit: mittwochs 20.00 - 21.30 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Julia Heidelin

19 Treffen - 126,00 €



241-267 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.

Datum: 26.01. - 21.06.2024

(außer 10.05. + 31.05.)

Zeit: freitags 16.00 - 17.15 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönkenstr. 77

Leitung: Ulrike Theis

18 Treffen - 99,00 €



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.

241-268

Datum: 16.01. - 19.03.2024

Zeit: dienstags 8.30 – 10.00 Uhr

Ort: Dinslaken, Ev. Gemeindezentrum,
Weißenburgstr. 5

Leitung: Martina Naffin

10 Treffen - 66,00 €

241-269

Datum: 09.04. - 02.07.2024 (2 x n.V.)

Zeit: dienstags 8.30 – 10.00 Uhr

Ort: Dinslaken, Ev. Gemeindezentrum,
Weißenburgstr. 5

Leitung: Martina Naffin

11 Treffen - 73,00 €

241-270

Datum: 16.01. - 19.03.2024

Zeit: dienstags 10.00 - 11.00 Uhr

Ort: Dinslaken, Ev. Gemeindezentrum,
Weißenburgstr. 5

Leitung: Martina Naffin

10 Treffen - 44,00 €

241-271

Datum: 09.04. - 02.07.2024 (außer 2 x n.V.)

Zeit: dienstags 10.00 - 11.00 Uhr

Ort: Dinslaken, Ev. Gemeindezentrum,
Weißenburgstr. 5

Leitung: Martina Naffin

11 Treffen - 49,00 €

Fit mit Sitztanz

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

241-272 Fit mit Sitztanz -

Schnupperstunde

Datum: Dienstag, 23.01.2024

Zeit: 10.00 - 11.00 Uhr

Ort: Dinslaken, Ev. Gemeindehaus,
Kirchstr. 15

Leitung: Claudia Paswark

1 Treffen - 5,00 €

241-273 Fit mit Sitztanz

Datum: 06.02., 20.02., 05.03., 19.03., 09.04.,
23.04., 07.05., 28.05. + 11.06.2024

Zeit: dienstags 10.00 - 11.00 Uhr

Ort: Dinslaken, Ev. Gemeindehaus,
Kirchstr. 15

Leitung: Claudia Paswark

9 Treffen - 45,00 €



Familie und Ernährung

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, Rönksenstr. 77, Voerde, statt.

241-350 Kohl, Kraut & Rüben

Im Winter kommt man am vitaminreichen Kohl nicht vorbei. Darum geht es an diesem Abend um das leckere und vielseitige Wintergemüse.

Datum: Freitag, 19.01.2024

Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Daniela Jahn

1 Treffen - 13,00 € + 8 € Material

241-352 Frische Frühlingsküche

Pünktlich zum kalendarischen Frühlingsanfang wollen wir den Frühling auf den Teller holen.

Wir kochen ein tolles Menü mit saisonalen Klassikern.

Datum: Freitag, 15.03.2024

Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Daniela Jahn

1 Treffen - 13,00 € + 10 € Material

241-351 Pizza geht immer!

An diesem Abend werden wir verschiedene Pizzen zubereiten – von klassisch über ausgefallen, von herzhaft bis süß.

Datum: Freitag, 16.02.2024

Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Daniela Jahn

1 Treffen - 13,00 € + 8 € Material

241-353 Tapas Abend

Wir bereiten viele kleine Köstlichkeiten zu, die zusammen ein leckeres Buffet ergeben.

Datum: Freitag, 12.04.2024

Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Daniela Jahn

1 Treffen - 13,00 € + 10 € Material

Info

241-454 Geschenke aus der Küche

Siehe Seite 59



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.

241-354 Vegane Vielfalt:

One Pot Gerichte

Wir kochen leckere Wohlfühlgerichte, ganz praktisch und köstlich aus nur einem Topf.

Datum: Mittwoch, 31.01.2024

Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Britta Bölling

1 Treffen - 13,00 € + 8 € Material

241-355 Vegane Vielfalt:

Tofu und Tempeh

Diese Sojaprodukte sind gesund und liefern uns wertvolle Proteine. Hier erhalten Sie Inspirationen, welche leckeren Gerichte mit diesen Zutaten hergestellt werden können.

Datum: Mittwoch 21.02.2024

Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Britta Bölling

1 Treffen - 13,00 € + 8 € Material

241-356 Vegane Vielfalt:

Veganes Picknick

Süße und herzhafte Kleinigkeiten, die nicht nur beim nächsten Picknick im Grünen schmecken.

Datum: Mittwoch, 13.03.2024

Zeit: 18:30 - 21:30 Uhr

Leitung: Britta Bölling

1 Treffen - 13,00 € + 8 € Material

241-357 Vegane Vielfalt:

Bella Italia

Wir interpretieren beliebte italienische Klassiker neu und bereiten sie vegan zu.

Datum: Mittwoch, 10.04.2024

Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Britta Bölling

1 Treffen - 13,00 € + 8 € Material

241-358 Vegane Vielfalt:

Bella Italia

Wir interpretieren beliebte italienische Klassiker neu und bereiten sie vegan zu.

Datum: Mittwoch, 24.04.2024

Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Britta Bölling

1 Treffen - 13,00 € + 8 € Material

241-359 Vegane Vielfalt:

Von Hummus bis Harissa

Wir kochen schmackhafte Gerichte aus der Levante (östliches Mittelmeer).

Datum: Mittwoch, 08.05.2024

Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Britta Bölling

1 Treffen - 13,00 € + 8 € Material

241-360 Vegane Vielfalt:

Von Hummus bis Harissa

Wir kochen schmackhafte Gerichte aus der Levante (östliches Mittelmeer).

Datum: Mittwoch, 15.05.2024

Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Britta Bölling

1 Treffen - 13,00 € + 8 € Material



Zuschneiden und Nähen

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

Nähkurse in Voerde-Götterswickerhamm

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

241-400 Zuschneiden und Nähen

Datum: 29.01. - 22.04.2024

Der Kurs findet am Rosenmontag (12.2.) und am 25.3. statt.

Zeit: montags 9.00 - 12.00 Uhr

Leitung: Margret Maarleveld
12 Treffen - 87,00 €

241-401 Zuschneiden und Nähen

Datum: 30.01. - 16.04.2024

Der Kurs findet in den Osterferien statt.

Zeit: dienstags 9.00 - 12.00 Uhr

Leitung: Margret Maarleveld
12 Treffen - 87,00 €

241-402 Zuschneiden und Nähen

Datum: 30.01. - 19.03.2024

Zeit: dienstags 19.00 - 22.00 Uhr

Leitung: Marijke Möltgen
8 Treffen - 58,00 €

241-403 Zuschneiden und Nähen

Datum: 09.04. - 11.06.2024

Zeit: dienstags 19.00 - 22.00 Uhr

Leitung: Marijke Möltgen
10 Treffen - 72,00 €

241-404 Zuschneiden und Nähen

Datum: 01.02. - 21.03.2024

Zeit: donnerstags 19.00 - 22.00 Uhr

Leitung: Marijke Möltgen
8 Treffen - 58,00 €

241-405 Zuschneiden und Nähen

Datum: 11.04. - 13.06.2024

Zeit: donnerstags 19.00 - 22.00 Uhr

Leitung: Marijke Möltgen
8 Treffen - 58,00 €

Nähkurse in Dinslaken

241-406 Zuschneiden und Nähen

Datum: 01.02. - 21.03.2024

Zeit: donnerstags 9.00 - 12.00 Uhr

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

Leitung: Marijke Möltgen
8 Treffen - 58,00 €

241-407 Zuschneiden und Nähen

Datum: 11.04. - 13.06.2024

Zeit: donnerstags 9.00 - 12.00 Uhr

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

Leitung: Marijke Möltgen
8 Treffen - 58,00 €



Nähworkshops

Fabi, Rönksenstr. 77

Nähen von Kinderkleidung für Anfänger und Fortgeschrittene Vom Zuschnitt bis zum fertigen Projekt

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

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

Damit die Schnittmuster vorbereitet werden können, bitte nach der Online-Anmeldung unter Angabe der Kurs-Nummer die Kleidergröße des Kindes unter folgender Mail Adresse angeben:

info@fabi-voerde.de

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

241-408 Kinderkleidung nähen

Datum: Samstag, 27.01.2024

Zeit: 10.00 - 16.30 Uhr

Leitung: Anika Macpohl

1 Treffen - 16,00 €

241-409 Kinderkleidung nähen

Datum: Samstag, 06.04.2024

Zeit: 10.00 - 16.30 Uhr

Leitung: Anika Macpohl

1 Treffen - 16,00 €

241-410 Einführung in das Nähen mit der Nähmaschine

Dieser Workshop richtet sich an Nähanfänger. Selbst nähen zu können eröffnet viele Möglichkeiten kreativ zu sein. Nach einer Einführung ins Nähen geht es los. Wir nähen eine Einkaufstasche. Größe, Form und Stoff entscheiden Sie. Eine Stoffauswahl steht zur Verfügung.

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

Datum: Samstag, 17.02.2024

Zeit: 10.00 - 16.30 Uhr

Leitung: Beate Timmig

1 Treffen - 16,00 €

241-411 Nähen von kleinen Projekten mit der Nähmaschine

Dieser Workshop richtet sich an Nähanfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene. An diesem Samstag haben Sie die Möglichkeit, Kissenbezüge, Brillenetuis, Kosmetiktaschen, Spiel- und Deko-Gegenstände zu nähen oder aber auch Ihre eigenen Ideen zu verwirklichen.

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

Datum: Samstag, 16.03.2024

Zeit: 10.00 - 16.30 Uhr

Leitung: Beate Timmig

1 Treffen - 16,00 €

Nähworkshops

Fabi, Rönkenstr. 77

241- 412 Nähen mit recycelten Stoffen

Dieser Workshop richtet sich an fortgeschrittene NäherInnen. An diesem Samstag haben Sie die Möglichkeit, Neues aus Altem entstehen zu lassen. Es macht Spaß und ist kostengünstig, aus z.B. alten Jeans, Jacken, Mäntel, Lederjacken, Lederhosen, Laken, Decken, Planen, Markisenstoffe neue Taschen, Stofftiere usw. entstehen zu lassen. Bitte bringen Sie die üblichen Nähutensilien, Nähmaschine und die o. g. Materialien mit.

Datum: Samstag, 27.04.2024

Zeit: 10.00 - 16.30 Uhr

Leitung: Beate Timmig

1 Treffen - 16,00 €



seit 1946 Meisterbetrieb

Nähmaschinen SCHWAAK

Verkauf - Service - Nähmaschinen - Overlock - Coverlock - Kombimaschinen
Näh- und Stickmaschinen - Bügelssysteme - 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>
--	--	--

www.naehmaschinen-schwaak.de

schwaak.wesel@t-online.de



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.

241-413 Patchwork für Anfänger/innen

Sie erlernen den Umgang mit der Nähmaschine und können anschließend den ersten Patchwork erarbeiten.

Datum: 24.01. - 20.03.2024

Zeit: mittwochs 19.00 - 22.00 Uhr

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

Leitung: Liesel Stadtfeld

9 Treffen - 65,00 €

241-414 Patchwork für Anfänger/innen

Intensivierung der vorhandenen Kenntnisse und Anfertigung eines kleine Quilts.

Datum: 10.04. - 29.05.2024

Zeit: mittwochs 19.00 - 22.00 Uhr

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

Leitung: Liesel Stadtfeld

7 Treffen - 51,00 €

241-415 Quilten mit der Nähmaschine

Wir nähen Quilts mit unterschiedlichen Techniken.

Datum: 22.01. - 18.03.2024

Zeit: montags 19.00 - 22.00 Uhr

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

Leitung: Liesel Stadtfeld

8 Treffen - 58,00 €

241-416 Quilten mit der Nähmaschine

Wir nähen Quilts mit unterschiedlichen Techniken.

Datum: 08.04. - 27.05.2024

Zeit: montags 19.00 - 22.00 Uhr

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

Leitung: Liesel Stadtfeld

7 Treffen - 51,00 €

Körbe flechten

Eine Weide kennt jede/r, einen Korb ebenso. Aber wie ist der Weg von der Weide zum fertigen Korb? In diesem Kurs werden die notwendigen Arbeitsschritte und Techniken vermittelt. Jede/r Teilnehmer/in nimmt einen fertigen Weidenkorb mit nach Hause.

Bitte ein scharfes Messer und eine Rosenschere mitbringen.

Für Verpflegung während des Tages bitte selbst sorgen.



241-450 Wir flechten einen Deko-Korb

Datum: Samstag, 16.03.2024

Zeit: 9.00 - 16.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Volker Reinecke

1 Treffen - 30,00 € + 5 € Material

241-451 Wir flechten einen Einkaufskorb

Datum: Samstag, 27.04.2024

Zeit: 9.00 - 16.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Volker Reinecke

1 Treffen - 30,00 € + 5 € Material

Filzen

In diesem Kurs wird einen Samstag lang gefilzt, was das Herz begehrt. Nach einer Einführung in die Grundlagen des Filzens können größere Projekte wie Pantoffeln oder Taschen, aber auch schöne Kleinigkeiten wie Schmuck entstehen. Den eigenen Ideen werden keine Grenzen gesetzt. Bei der Umsetzung steht Ihnen die Kursleitung hilfreich zur Seite. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene.

Die Materialkosten werden individuell mit der Kursleitung abgerechnet.

Bitte drei alte Handtücher und eine wasserfeste Tasche mitbringen.

Für Verpflegung während des Tages bitte selbst sorgen.

241-452 Filzwerkstatt für eigene Projekt

Datum: Samstag, 24.02.2024

Zeit: 10.00 - 16.30 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Claudia Aschendorf

1 Treffen - 20,00 € + Material





241-453 Schmusepuppen

Wir nähen uns eine Puppe im Waldorf-Stil. Das kann ein wunderbares, individuelles Geschenk für eine Taufe, zur Geburt oder einfach zum nächsten Fest werden. Bitte mitbringen: Näh- und Stopfnadeln in verschiedenen Stärken und Längen, Schere, weißes Nähgarn und einen weichen Bleistift. Das restliche Material (Westfalenstoffe, Trikotstoff, Schafwolle usw.) wird gestellt. Nähkenntnisse sind erforderlich.

Die Pausen werden individuell gestaltet. Für Verpflegung bitte selbst sorgen.

Datum: Samstag, 23.03.2024

10.00 - 17.30 Uhr

Sonntag, 24.03.2024

12.00 - 16.30 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Heike Terbeck

2 Treffen - 50,00 € + 20 € Material

241-454 Geschenke aus der Küche

Mit selbst gemachte Geschenken aus der Küche in schöner Verpackung verzaubern Sie Ihre Freunde und Verwandten. Wir wollen einen Tag lang Sirup, Fruchtlikör, Pizza-Öl, Kräutersalz, Blütenfruchtzucker, Backmischung für Kekse und ein Dusch-Peeling selbst herstellen. Dazu gibt es Gläser, Flaschen und Kordeln zum Verpacken und Verzieren.

Sämtliche Zutaten + Zubehör werden von der Kursleiterin mitgebracht.

Die Pausen werden individuell gestaltet. Für Verpflegung bitte selbst sorgen.

Datum: Samstag, 11.05.2024

Zeit: 9.00 - 17.30 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Heike Terbeck

1 Treffen - 34,00 € + 38 € Material

241-455 Pflanzendruck - ECOPRINT

In diesem wunderbaren Naturfärbeverfahren werden wir uns die Farbstoffe, die in vielen Baum- und Pflanzenblättern enthalten sind, zu Nutze machen. Das Ecoprinten ist ein fast magisches Erlebnis, kein Ergebnis lässt sich wiederholen. Sonne, Wasser und die Erde haben Einfluss auf die gespeicherten Farben der Blätter.

An zwei aufeinander folgenden Tagen werden wir alten und möglichst glatten, hellen Stoffe neues Leben einhauchen, z. B. Blusen, T-Shirts, Deckchen, alte (zerschnittene) Tisch- oder Bettwäsche, Einkaufsbeutel, Schals. Geeignet sind Baumwolle, Viskose, Seide und glatte Wollstoffe. Neue Stoffe bitte vorher mehrmals ohne Weichspüler waschen. Sie können gern frisch gepflückte Blätter mitbringen, z. B. vom Ahornbaum, Götterbaum, Amberbaum, Perückenstrauch, Blutpflaume oder Rosenblättern. Außerdem Schreibzeug für Notizen mitbringen.

Die Pausen werden individuell gestaltet. Für Verpflegung bitte selbst sorgen.

Datum: Samstag, 22.06.2024 von 10.00 - 17.30 Uhr

Sonntag, 23.06.2024 von 12.00 - 15.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Rönksenstr. 77

Leitung: Heike Terbeck

2 Treffen - 44,00 € + 7,50 € 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.

241-460 Spanisch mit Vorkenntnissen (Stufe A 2)

Arbeitsbuch: Con gusto nuevo A2, Klett-Verlag, ISBN: 978- 3-12-514677-8.

Ab Lektion 10

Datum: 22.01. - 17.06.2024 (außer 12.2.)

Zeit: montags 18.00 - 19.30 Uhr

Leitung: Luz Marina Jansen

18 Treffen - 98,00 €

241-461 Spanisch mit Vorkenntnissen (Stufe A 1)

Arbeitsbuch: Con gusto nuevo A1, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514671-6.

Ab Lektion 7

Datum: 22.01. - 17.06.2024 (außer 12.2.)

Zeit: montags 19.30 - 21.00 Uhr

Leitung: Luz Marina Jansen

18 Treffen - 98,00 €

241-462 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 4

Datum: 24.01. - 19.06.2024

Zeit: mittwochs 19.30 - 21.00 Uhr

Leitung: Luz Marina Jansen

19 Treffen - 103,00 €





241-463 Niederländisch für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

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

Lehrbuch: Powersprachkurs Niederländisch für Anfänger, Pons-Verlag

ISBN: 978-3-12-562064-3

Ab Lektion 4

Datum: 26.01., 09.02., 23.02., 08.03., 22.03., 12.04., 26.04., 10.05., 24.05. + 07.06.2024

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

Leitung: Nicole Szelei

10 Treffen - 54,00 €

241-465 Niederländisch - Fit für den Urlaub Für Anfänger/innen und Personen mit geringen Vorkenntnissen.

Sie wollen die Osterferien in den Niederlanden verbringen? Sie würden gerne erste Redewendungen kennen, um vor Ort ein "kopje koffie" zu bestellen, einzukaufen oder ein Fahrrad zu mieten? Dann kommen Sie an diesem Samstag vorbei. Wir wollen in geselliger Runde erste Sätze und Redewendungen erlernen. Bringen Sie einfach Interesse, gute Laune, Stift und Papier mit. Die Dozentin sorgt für das nötige Material und für holländisches Gebäck.....

Datum: Samstag, 16.03.2024

Zeit: 9.30 - 14.30 Uhr

Leitung: Nicole Szelei

1 Treffen - 17,00 €

241-464 Niederländisch für Anfänger/innen (neu)

und für Personen mit geringen

Vorkenntnissen.

Lehrbuch wird noch bekanntgegeben.

Datum: 30.01. - 11.06.2024

Zeit: dienstags 18.00 - 19.30 Uhr

Leitung: Nicole Szelei

18 Treffen - 98,00 €



241-466 Niederländisch - Sommerkurs Für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen.

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

Material wird von der Dozentin gestellt.

Datum: 27.06. - 25.07.2024

Zeit: donnerstags 17.45 - 19.15 Uhr

Leitung: Nicole Szelei

5 Treffen - 27,00 €



Veranstaltung mit Familienzentren

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

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

241-500 Filzen für Eltern und Kinder ab 4 Jahren

In Kooperation mit dem kath. Familienzentrum Vincentius

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

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

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

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

Datum: 23.01., 30.01. + 06.02.2024

Zeit: dienstags 14.30 - 16.00 Uhr

Ort: Dinslaken, Kath. Kita Heilig Geist, Friedenstraße 12

Leitung: Claudia Aschendorf

3 Treffen - keine Gebühr

Zauberhafte Traumfänger für Eltern und Kindern von 4 bis 6 Jahren

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

241-501 Traumfänger

In Kooperation mit dem Kath. Familienzentrum St. Franziskus

Anmeldung nur über die Kita möglich, 0203-47999051

Datum: Montag, 22.01.2024

Zeit: 14.30 - 16.00 Uhr

Ort: Walsum, Kita, Johannesstr. 2b

Leitung: Christiane Diker

1 Treffen - keine Gebühr

241-502 Traumfänger

In Kooperation mit dem städt. Familienzentrum Voerde-Mitte

Anmeldung nur über die Kita möglich, 02855-15685

Datum: Dienstag, 23.01.2024

Zeit: 14.30 - 16.00 Uhr

Ort: Voerde, Kita, Brunnenweg 43

Leitung: Christiane Diker

1 Treffen - keine Gebühr

241-503 Traumfänger

In Kooperation mit dem Kath.
Familienzentrum Vincentius

**Anmeldung nur über die Kita möglich, fz-
vincentius@mail.de oder 01573 6213342**

Datum: Montag, 05.02.2024

Zeit: 14.30 - 16.00 Uhr

Ort: Dinslaken, Kita Heilig Blut, Hagenstr. 14

Leitung: Christiane Diker

1 Treffen - keine Gebühr

241-504 Traumfänger

In Kooperation mit dem Ev.
Familienzentrum Brücher Spatzennest

Anmeldung nur über die Kita möglich, 02064-31357

Datum: Montag, 08.04.2024

Zeit: 15.00 - 16.30 Uhr

Ort: Dinslaken, Kita, Erikaweg 13

Leitung: Christiane Diker

1 Treffen - keine Gebühr

241-505 Traumfänger

In Kooperation mit dem Ev.
Familienzentrum Lohberg

Anmeldung nur über die Kita möglich, 02064-31303

Datum: Dienstag, 07.05.2024

Zeit: 9.30 - 11.00 Uhr

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

Leitung: Christiane Diker

1 Treffen - keine Gebühr



Kindernotfälle:

Erste Hilfe von A bis Z am Kind und Erwachsenen

Erste Hilfe kann Leben retten.

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

241-505

In Kooperation mit dem EV.
Familienzentrum Rönshenst. Hof

Anmeldung nur über die Kita möglich, 02855-3911

Datum: Montag, 29.01.2024

Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr

Ort: Voerde, Kita, Rönshenstr. 79

Leitung: Sebastian Hein

1 Treffen - keine Gebühr

241-506

In Kooperation mit dem Ökum.
Familienzentrum Wehofen

Anmeldung nur über die Kita möglich, 0203-4845552

Datum: Montag, 19.02.2024

Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr

Ort: Duisburg, Kita, Im Winkel 50b

Leitung: Andreas Brandt

1 Treffen - keine Gebühr



Veranstaltung mit Familienzentren

241-507

In Kooperation mit dem Ökum.

Familienzentrum Spellen

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

Datum: Montag, 18.03.2024

Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr

Ort: Voerde, Ev. Kita, Elisabethstr. 18

Leitung: Andreas Brandt

1 Treffen - keine Gebühr

241-508

In Kooperation mit dem Ev.

Familienzentrum Brücher Spatzennest

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

Datum: Montag, 06.05.2024

Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr

Ort: Dinslaken, Kita, Erikaweg 13

Leitung: Andreas Brandt

1 Treffen - keine Gebühr

241-509

In Kooperation mit dem Ev.

Familienzentrum Lohberg

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

Datum: Montag, 10.06.2024

Zeit: 19.00 - 22.00 Uhr

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

Leitung: Andreas Brandt

1 Treffen - keine Gebühr



WIR MACHEN IHM DAS LEBEN SCHWER!



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

Vorschulkinder im Alltag fördern

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

241-510

In Kooperation mit dem Ev.
Familienzentrum Friedrichsfeld

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

Datum: Donnerstag, 25.01.2024

Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr

Ort: Voerde, Kita, an der Schule

Leitung: Mareike Laubert

1 Treffen - keine Gebühr

241-511

In Kooperation mit dem Ev.
Familienzentrum Hiesfeld

**Anmeldung nur über die Kita möglich,
02064-94058**

Datum: Donnerstag, 01.02.2024

Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr

Ort: Dinslaken, Kita, Kirchstr. 13

Leitung: Mareike Laubert

1 Treffen - keine Gebühr

241-512

In Kooperation mit dem Ökm.
Familienzentrum Spellen

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

Datum: Donnerstag, 15.02.2024

Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr

Ort: Voerde, Ev. Kita, Elisabethstr. 18

Leitung: Mareike Laubert

1 Treffen - keine Gebühr

Kinderkrankheiten natürlich lindern mit Hausmittel

Eine Infoveranstaltung für Familien, die Ihr Kind mit bewährten Hausmitteln gut begleiten möchten, wenn es krank ist oder Beschwerden hat. Sie möchten Ihr Kind auf natürliche Weise beim Genesen unterstützen, wissen aber nicht wie und möchten wissen welche Hausmittel für Säuglinge und kleine Kinder geeignet sind? In diesem Vortrag erhalten Sie Tipps zur Linderung von Husten, Schnupfen, Fieber, Ohrenschmerzen, Bauchschmerzen, Zahnen und wundem Po aus der Naturheilkunde und Homöopathie. Die Hausmittel und deren Anwendung werden an einer Puppe gezeigt, damit Sie die nötige Sicherheit im Umgang mit den kleinen Patienten bekommen.

241-513

In Kooperation mit dem Ev.
Familienzentrum Lohberg

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

Datum: Mittwoch, 28.02.2024

Zeit: 9.00 - 10.30 Uhr

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

Leitung: Carolin Kirchner

1 Treffen - keine Gebühr

241-514

In Kooperation mit dem Ev.
Familienzentrum Hünxe

**Anmeldung nur über die Kita möglich,
02858-2650**

Datum: Donnerstag, 25.04.2024

Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr

Ort: Hünxe, Kita, In den Elsen 88a

Leitung: Carolin Kirchner

1 Treffen - keine Gebühr



Veranstaltung mit Familienzentren

421-515 Geschwister - zwischen Rivalität und Gemeinschaft

In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Schulstraße

Anmeldung nur über die Kita möglich, 0203-490120

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

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

Datum: Montag, 15.04.2024

Zeit: 19.00 - 21.15 Uhr

Ort: Walsum, Kita, Schulstr. 2

Leitung: Svenja Wißenberg
1 Treffen - keine Gebühr



„Grenzen setzen“

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

241-516

In Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Voerde-Mitte

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

Datum: Montag, 22.04.2024

Zeit: 19.00 - 21.15 Uhr

Ort: Voerde, Kita, Steinstr. 38

Leitung: Svenja Wißenberg
1 Treffen - keine Gebühr

241-517

In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Hiesfeld

Anmeldung nur über die Kita möglich, 02064-94058

Datum: Montag, 29.04.2024

Zeit: 19.00 - 21.15 Uhr

Ort: Dinslaken, Kita, Kirchstr 13

Leitung: Svenja Wißenberg
1 Treffen - keine Gebühr

241-518

In Kooperation mit dem Kath. Familienzentrum Herz-Jesu

Anmeldung nur über die Kita möglich, 0203-472222

Datum: Montag, 06.05.2024

Zeit: 19.00 - 21.15 Uhr

Ort: Walsum, Kita, Herzogstraße 134

Leitung: Svenja Wißenberg
1 Treffen - keine Gebühr



241-519 Trauer - Umgang mit dem Tod

In Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Friedrichsfeld

Anmeldung nur über die Kita möglich, 0281-41722

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

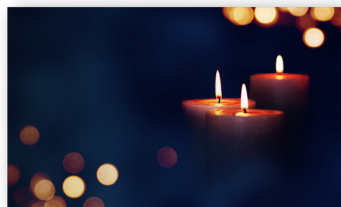
Datum: Mittwoch, 31.01.2024

Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr

Ort: Voerde, Kita, Am Park 20

Leitung: Antonette Holz

1 Treffen - keine Gebühr



Trotz - Und alles steht Kopf

Wer Kinder im Alter von 2-4 Jahren hat, weiß, dass diese Zeit sehr nervenaufreibend für Eltern ist! Auf einmal sind die eigenen Kinder ganz anders als man sie zuvor kannte! An diesem Termin wird die Trotzphase erklärt, was Kinder in dieser Zeit empfinden und wie man einen guten Weg aus dieser doch sehr emotionalen Zeit herausfindet.

241-520

In Kooperation mit dem Kath. Familienzentrum Vincentius

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

Datum: Donnerstag, 29.02.2024

Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr

Ort: Dinslaken, Kita, Marktstr. 19

Leitung: Mareike Laubert

1 Treffen - keine Gebühr

241-521

In Kooperation mit dem Kath.

Familienzentrum St. Franziskus

Anmeldung nur über die Kita möglich, 0203-47999051

Datum: Donnerstag, 07.03.2024

Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr

Ort: Walsum, Kita, Johannesstr. 2b,

Leitung: Mareike Laubert

1 Treffen - keine Gebühr

241-522

In Kooperation mit dem Ev.

Familienzentrum Lohberg

Anmeldung nur über die Kita möglich, 02064-31303

Datum: Donnerstag, 18.04.2024

Zeit: 9.00 - 10.30 Uhr

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

Leitung: Mareike Laubert

1 Treffen - keine Gebühr





Veranstaltung mit Familienzentren

241-523 Wertschätzende Kommunikation mit Kindern und Jugendlichen

In Kooperation mit dem EV. Familienzentrum Rönkenhof

Anmeldung nur über die Kita möglich, 02855-3911

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

Datum: Dienstag, 23.01.2024

Zeit: 19.00 - 21.15 Uhr

Ort: Voerde, Kita, Rönkenstr. 79

Leitung: Sebastian Hein

1 Treffen - keine Gebühr



Umgang mit Wut

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

241-524

In Kooperation mit dem Familienzentrum Vierlinden

Anmeldung nur über die Kita möglich, 0203-473480

Datum: Montag, 29.01.2024

Zeit: 19.00 - 21.15 Uhr

Ort: Duisburg, Kita, Im Bremmenkamp 1

Leitung: Svenja Wißenberg

1 Treffen - keine Gebühr

241-525

In Kooperation mit dem Familienzentrum Voerde-Mitte

Anmeldung nur über die Kita möglich, 02855-8795

Datum: Montag, 26.02.2024

Zeit: 19.00 - 21.15 Uhr

Ort: Voerde, Kita, Waymannskath 44

Leitung: Svenja Wißenberg

1 Treffen - keine Gebühr



Resilienz bei Kindern fördern

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

Mit diesen Fragen rund um das Thema der Resilienz werden wir uns beschäftigen.

241-526

In Kooperation mit dem Ev.
Familienzentrum Hiesfeld

**Anmeldung nur über die Kita möglich,
02064-94058**

Datum: Dienstag, 09.04.2024

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr

Ort: Dinslaken, Kita, Kirchstr 13

Leitung: Stefanie Brandt

1 Treffen - keine Gebühr

241-527

In Kooperation mit dem Familienzentrum
Talstraße

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

Datum: Dienstag, 23.04.2024

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr

Ort: Dinslaken, Kita, Talstr. 59

Leitung: Stefanie Brandt

1 Treffen - keine Gebühr





Veranstaltung mit Familienzentren

241-528 Resilienz ist erlernbar Gesund aus Krisen hervorgehen Workshop für Erwachsene

In Kooperation mit dem Ökum. Familienzentrum Spellen

Anmeldung nur über die Kita möglich, 02858-7844

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

Datum: Samstag 09.03.2024

Zeit: 10.00 - 13.45 Uhr

Ort: Voerde, Kita, Elisabethstr. 18

Leitung: Nilüfer Türkgeldi

1 Treffen - keine Gebühr

Liebevoll begleiten ... Körperwahrnehmung und körperliche Neugier kleiner Kinder

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

241-529

In Kooperation mit dem Ökum.
Familienzentrum Wehofen

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

Datum: Montag, 18.03.2024

Zeit: 19.00 - 21.15 Uhr

Ort: Duisburg, Kita, Im Winkel 50b

Leitung: Svenja Wißenberg

1 Treffen - keine Gebühr

241-530

In Kooperation mit dem Ev.
Familienzentrum Hünxe

**Anmeldung nur über die Kita möglich,
02858-2650**

Datum: Montag, 13.05.2024

Zeit: 19.00 - 21.15 Uhr

Ort: Hünxe, Kita, In den Elsen 88a

Leitung: Svenja Wißenberg

1 Treffen - keine Gebühr

„Wilde Kinder“

Wer mit Kindern zusammen ist, wird oft mit wilden Spielen, wie Toben, Kämpfen etc. konfrontiert. Oftmals gibt es dabei eine feine Linie zwischen Spiel und Grenzüberschreitung. So entwickelt sich aus einer anfangs harmlosen Kabbelei schnell ein ernster Konflikt. Welche Bedeutung haben Tobespiele für die eigene Körper- und Grenzerfahrung? Dieser und weiteren Fragen werden wir an diesem Abend nachgehen!

241-531

In Kooperation mit dem Kath.
Familienzentrum Vincentius

Anmeldung nur über die Kita möglich, [fz-vincentius@mail.de](mailto:vincentius@mail.de) oder 01573 6213342

Datum: Dienstag, 06.02.2024

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr

Ort: Dinslaken, Kath. Kita, St. Franziskus, In der Donk 1

Leitung: Stefanie Brandt

1 Treffen - keine Gebühr

241-532

In Kooperation mit dem Ev.
Familienzentrum Rönkenhof

Anmeldung nur über die Kita möglich, 02855-3911

Datum: Dienstag, 05.03.2024

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr

Ort: Voerde, Kita, Rönkenstr. 79

Leitung: Stefanie Brandt

1 Treffen - keine Gebühr

241-533

In Kooperation mit dem Familienzentrum
Voerde-Mitte

Anmeldung nur über die Kita möglich, 02855-7987

Datum: Dienstag, 07.05.2024

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr

Ort: Voerde, Kita, Bahnacker 2

Leitung: Stefanie Brandt

1 Treffen - keine Gebühr



421-534 „Die spielen ja nur?!“

In Kooperation mit dem Familienzentrum Douvermannstraße

Anmeldung nur über die Kita möglich, 02064-52828

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

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

Datum: Dienstag, 19.03.2024

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr

Ort: Dinslaken, Kita, Douvermannstr. 7

Leitung: Stefanie Brandt

1 Treffen - keine Gebühr

Kooperationen mit Familienzentren



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

Kooperationen bestehen mit folgenden Familienzentren:

Familienzentren in Voerde:

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

Familienzentren in Dinslaken:

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

Familienzentren in Hünxe:

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

Familienzentren in Duisburg Walsum:

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

Unser Tag der offenen Tür 2023





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



Zuhause sein in Ihrem Wohlfühlort

Mit über 6.000 Wohnungen bieten wir nicht nur eine große Auswahl an Mietwohnungen, sondern vor allem Zufriedenheit: rund 630 Mieter wohnen länger als 35 Jahre bei der Wohnbau Dinslaken GmbH. Aber nicht nur in Dinslaken sind Sie zu Hause! Wir vermieten außerdem Wohnraum in Duisburg-Walsum, Voerde und Hünxe.



www.wohnbau-dinslaken.de



**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