

# Wo finde ich welchen Kurs?

---

## 1. Familie und Kinder

Vorträge und Seminare für Eltern und Erzieher/innen .....	6
Kurse für Eltern in Kooperation mit Familienzentren .....	7
Grundqualifikation + Fortbildungen für Tagespflegepersonen .....	12
Spiel- und Bewegungsanregungen für Säuglinge .....	15
Bewegungsangebote für Kleinkinder .....	18
Wassergewöhnung / Schwimmkurse für Eltern und Kinder .....	20
Miniclubs für Eltern und Kinder .....	22
Kurse für Väter und Kinder - Aktionen für Familien - Kreativkurse für Kinder .....	26

## Familie und Gesundheit

Endlich Nichtraucher werden: Das Rauchfrei Programm .....	31
Gesundheitskurse – Entspannungskurse – Tai Chi .....	31
Autogenes Training .....	38
Yoga .....	39
Abnehmen mit Gymnastik .....	44
Beckenbodengymnastik - Rückbildungsgymnastik .....	44
Pilates-Training, Wirbelsäulengymnastik .....	45
BOP-Gymnastik - Step-Aerobic .....	47
Weitere Gymnastikkurse .....	49

## 3. Familie und Ernährung

Kochkurse .....	50
-----------------	----

## 4. Familie und Kreativität

Nähkurse .....	51
Patchwork .....	52
Filzkurse .....	53
Afrikanisches Trommeln .....	53
Workshop Seifensieden .....	54
Handarbeiten mit Kindern / Strickomas gesucht! .....	55

## 5. Familie und Gesellschaft

Das Geld der Zukunft .....	56
Babysitter-Kurs .....	56
Familie und Glauben .....	57
PC- und Internetkurse .....	57
Sprachkurse .....	59

## 6. Veranstaltungen mit Übernachtung

Wie neugeboren durch Fasten: Fastenwandern im Bayerischen Wald .....	60
--	----

Bürostunden und Geschäftsbedingungen .....	2
Wegbeschreibung zur Fabi .....	4
Kinderbetreuung - Stillberatung .....	4
Mutter-Kind-Kuren .....	17
wellcome@-Projekt .....	17
Kooperation mit Familienzentren .....	61
Verzeichnis der Mitarbeiter/innen - Impressum .....	62
Anmeldeformular .....	63
Rat und Hilfe .....	64

# Anmeldung und Hinweise

---

## Ev. Familienbildungsstätte – Hühnerfeld 12 b – 46562 Voerde

Postfachadresse: Postfach 10 12 05 – 46550 Voerde

**Telefon** 0 28 55 - 9 80 42

**Fax:** 0 28 55 - 9 80 43

**Internet :** [www.fabi-voerde.de](http://www.fabi-voerde.de)

**E-Mail:** [info@fabi-voerde.de](mailto:info@fabi-voerde.de)

<b>Bürostunden:</b>	<b>dienstags</b>	<b>14.30 - 16.30 Uhr</b>
	<b>mittwochs</b>	<b>09.00 - 12.00 Uhr</b>
	<b>donnerstags</b>	<b>14.30 - 16.30 Uhr</b>
	<b>freitags</b>	<b>09.00 - 12.00 Uhr</b>

Außerhalb der Bürostunden sind wir telefonisch am besten montags bis freitags zwischen 9.00 und 12.00 Uhr zu erreichen (außer in den Ferien).

### **Anmeldung und Bezahlung:**

1. Anmeldung zu den Kursen ist ab sofort während der Bürostunden möglich. Die Anmeldung kann persönlich, schriftlich (Anmeldeformular hinten im Heft) telefonisch oder per Email erfolgen. Die Gebühr wird bei der Anmeldung fällig. Bei schriftlicher oder telefonischer Anmeldung muss die Kursgebühr innerhalb von sieben Tagen überwiesen werden (Bankverbindung: siehe unten). Kommt ein Kurs nicht zustande, werden die Gebühren erstattet.

2. In der Zeit vom **17. Juli bis 21. August** ist keine Anmeldung möglich (außer per Email). Danach können Sie sich während der Bürostunden anmelden.

3. Anmeldungen bei den Kursleiterinnen sind nur in Ausnahmefällen möglich. Erfragen Sie auf jeden Fall vorher telefonisch, ob noch Plätze frei sind bzw. ob der Kurs auch stattfindet!

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

**Bankkonto:** **Niederrheinische Sparkasse RheinLippe**

IBAN: DE60 3565 0000 0000 2063 83

# Anmeldung und Hinweise

---

- 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. 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.
- Kursgebühreennachlass:** 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, Sozialhilfeempfänger, Arbeitslose, Familien mit drei oder mehr unterhaltspflichtigen Kindern, Behinderte und Suchtkranke, Ausländerfamilien und Spätaussiedlerfamilien, vom Strafvollzug betroffene Familien.
- Kursfreie Tage:** An den **gesetzlichen Feiertagen in NRW** fallen alle Kurse aus. Außerdem finden an folgenden Tagen keine Kurse statt:  
**23.10. bis 03.11.2017 = Herbstferien**  
(Evtl. Ausnahmen sind bei den jeweiligen Kursen angegeben)
- Haftungsausschluss:** Die Familienbildungsstätte übernimmt keine Haftung für eventuelle Unfälle, Schäden, Verluste, Verspätungen oder sonstige Unregelmäßigkeiten. Kurse im Gesundheitsbereich ersetzen keine ärztliche, psycho- oder physiotherapeutische Behandlung. Zur Frage, ob eine Person ohne gesundheitliche Risiken teilnehmen kann, sollte daher jeder Teilnehmer zuvor ärztlichen Rat einholen. Bei allen Kursen gilt, dass die Teilnehmer/innen auf eigene Verantwortung und Gefahr teilnehmen.
- Datenschutz:** Wir weisen Sie darauf hin, dass Ihre Daten elektronisch gespeichert und zu internen Zwecken verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

## **Mit dem PKW**

### Von Dinslaken

kommend fahren Sie die B 8 bis zur Ampel Bahnhofstraße (Richtung Voerde Zentrum). Dann gleich die zweite Straße links (Am Kindergarten) und die zweite Straße rechts (Hühnerfeld). Bitte achten Sie auf die grün-weißen Hinweisschilder. Die Familienbildungsstätte ist das letzte Gebäude auf der rechten Seite.

oder Sie fahren die Voerder Straße durch den Wohnbusch bis zur Kreuzung Dinslakener Straße / Steinstraße. Hier biegen Sie an der Ampel rechts ab, fahren durch die Unterführung und sind dann auf der Bahnhofstraße. Am Kreisverkehr weiter geradeaus, dann die nächste Straße rechts (Am Kindergarten). Weiter wie oben beschrieben.

### Von Wesel oder Hünxe

kommend fahren Sie auf der B 8 Richtung Dinslaken, bis zur Ampel Bahnhofstraße (Richtung Voerde Zentrum). Hier rechts ab, dann die zweite Straße links (Am Kindergarten), weiter wie oben beschrieben

## **Mit öffentlichen Verkehrsmitteln**

Vom Bahnhof Voerde sind es etwa 10 Minuten Fußweg zur Familienbildungsstätte. Sie laufen auf der Bahnhofstraße Richtung B 8 (nicht Richtung Voerde-Zentrum). Am Kreisverkehr rechts in die Alexanderstraße, dann die zweite Straße links (Brunnenweg, nur Fußgänger und Radfahrer möglich!) und die erste Möglichkeit rechts. Nach etwa 100 m sehen Sie die Familienbildungsstätte auf der linken Seite.

## Liebe Leserin, lieber Leser,

„Miteinander leben – Miteinander Lernen“: Unter diesem Motto steht das Angebot unserer Familienbildungsstätte. Mit diesem Programm wollen wir Sie wieder einladen, an unseren Kursen und Veranstaltungen teilzunehmen.

Wir wenden uns - ohne Rücksicht auf Religions- oder Konfessionszugehörigkeit - an Frauen und Männer, Eltern, Großeltern und Kinder, Alleinerziehende und Alleinlebende. Unser Haus und unsere Angebote stehen allen offen. Mit unseren Kursen wollen wir Kontakte ermöglichen, Eigeninitiative, Kreativität und Gesprächsfähigkeit fördern. Sie können bei uns Fertigkeiten erlernen, Neues ausprobieren, etwas für sich und Ihre Gesundheit tun, Informationen erhalten und nette Menschen kennen lernen.

Träger der Fabi ist der von der Kirchengemeinde Götterswickerhamm gegründete Verein Evangelische Familienbildung e. V. Seit 1979 ist die Familienbildungsstätte anerkannte Einrichtung der Weiterbildung nach dem Weiterbildungsgesetz des Landes NRW. Die Fabi ist Mitglied im „**Evangelischen Familienbildungswerk Rheinland**“ - Kooperationsverbund nach dem Weiterbildungsgesetz des Landes NRW.

## Wir sind TÜV zertifiziert

Unser Qualitätsmanagementsystem ist seit 2009 TÜV geprüft. Die Zertifizierung erfolgte im Rahmen der Gemeinschaftszertifizierung des Evangelischen Familienbildungswerkes Rheinland zusammen mit elf weiteren evangelischen Familienbildungsstätten.

## Verschenken Sie einen Kurs!

Häufig weiß man schon nicht mehr, was man schenken soll. Hier ist ein **Gutschein** für einen Kurs der Fabi eine schöne Idee. Verschenken Sie doch mal einen Kochkurs oder einen Gesundheitskurs. Schauen Sie sich in unserem Programm um, und Sie werden viele Anregungen zum kreativen Schenken finden.

## Anregungen, Kritik und Lob

Vermissen Sie bestimmte Veranstaltungen in unserem Programm? Haben Sie einen Kurs besucht und waren nicht zufrieden? Melden Sie sich bei uns, nur dann können wir etwas ändern. Natürlich dürfen Sie uns auch mitteilen, wenn Ihnen ein Kurs besonders gut gefallen hat.

Wir freuen uns auf Sie!

Im Namen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und des Vorstands

**Wolfgang Milinski**  
Leiter Evangelische Familienbildungsstätte

**Pfarrer Harald Eickmeier**  
Vorsitzender Trägerverein

# 1. Familie und Kinder

## 1.1. Vorträge und Seminare für (Groß-)Eltern und Erzieher/innen

Kurs 250

### „Und was, wenn mein Kind Drogen nimmt?“



Der Elternabend bietet einen Überblick über aktuelle Konsumtrends von Kindern und Jugendlichen. Ursachen von Suchtmittel- und Drogenkonsum werden vorgestellt und die besondere Gefährdung im Pubertätsalter verdeutlicht. Nicht zuletzt wird auch die Fragestellung, wie besorgte Eltern reagieren können, wenn sie bei Sohn oder Tochter einen Drogenkonsum vermuten, ein Thema sein.

Datum: Donnerstag, 14.09.2017

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr

Ort: **Voerde**, Fabi, Hühnerfeld 12 b

Leitung: Martina Paduch

Gebühr: ohne Gebühr 2 U-Std.

Kurs 251

### Tragetuchberatung für (werdende) Eltern (Informationsabend)



Tragen ist Förderung aller Sinne - Tragen ist Bindung Nähe und Geborgenheit für Ihr Baby und ganz nebenbei auch praktisch im Alltag. Ich zeige Ihnen, warum Tragen wichtig und gut ist und finde mit Ihnen die Richtung Tragemöglichkeit für Sie als Tragepaar.

Die Veranstaltung endet mit einer Frageunde.

Datum: Freitag, 22.09.2017

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr

Ort: **Voerde**, Fabi, Hühnerfeld 12 b

Leitung: Nadine Buddemeier

Gebühr: 6 € 2 U-Std.

Kurs 252

### Praktische Tragetuchberatung für Eltern mit Kind im Alter von 0 – 6 Monaten

Tragen ist Förderung aller Sinne - Tragen ist Bindung.

Nähe und Geborgenheit für Ihr Baby und ganz nebenbei auch praktisch im Alltag. Ich zeige Ihnen warum Tragen wichtig und gut ist und finde mit Ihnen die Richtung Tragemöglichkeit für Sie als Tragepaar.

Bitte bringen Sie zu diesem Termin vorhandene Tragen/Tragevorrichtungen mit.

Datum: Dienstag, 17.10.2017

Zeit: 15.30 - 17.00 Uhr

Ort: **Voerde**, Fabi, Hühnerfeld 12 b

Leitung: Nadine Buddemeier

Gebühr: 6 € 2 U-Std.

Kurs 253

### Erste Hilfe am Kind

Notfälle passieren im Haushalt, im Garten, auf dem Spielplatz, auf der Straße. Was tun, wenn etwas passiert? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie in Notfällen das Richtige tun. Mit Hilfe von Übungspuppen wird realistisch geprobt, wie Sie reagieren müssen.

In der Kursgebühr ist für jede/n Teilnehmer/in ein schriftlicher Praxisratgeber „Erste Hilfe am Kind“ enthalten.

Datum: Samstag, 18.11.2017

Zeit: 9.00 – 16.30 Uhr

Ort: **Voerde**, Fabi, Hühnerfeld 12 b

Leitung: Björn Broßehl

Gebühr: 40 € 9 U-Std.

# 1. Familie und Kinder

## Kurse in Kooperation mit Familienzentren

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

Weitere Veranstaltungen sind in Planung. Bitte fragen Sie bei uns oder in den Familienzentren nach.

Kurs 254

### **Erziehung-(k)ein Kinderspiel**

In Kooperation mit dem ökumenischen-Familienzentrum Friedrichsfeld.

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

An fünf Abenden wollen wir gemeinsam das Vertrauen in die eigene Urteilsfähigkeit stärken und das Gespür für den eigenen „richtigen“ Weg (wieder)finden.

Datum: 21.09., 05.10., 19.10. + 16.11.2017

Zeit: donnerstags 19.30 – 21.30 Uhr

Ort: **Voerde-Friedrichsfeld**, Familienzentrum „Am Park“, Parkstr. 20

Leitung: Stefanie Brandt

Gebühr: keine Gebühr 10 Z-Std.

Kurs 255

### **„Die Spielen ja nur?!“**

### **Das kindliche Spiel und seine Entwicklungsphasen**

In Kooperation mit dem evangelischen Familienzentrum Brücher Spatzennest.

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: Montag, 25.09.2017

Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: **Dinslaken**, FZ Brücher Spatzennest, Erikaweg 13

Leitung: Stefanie Brandt

Gebühr: keine Gebühr 2 U-Std.

Kurs 256

### **Kinder und Medien**

In Kooperation mit dem evangelischen Familienzentrum Schulstraße.

Ein Abend für Eltern und Interessierte. Wie viel Fernsehen und Computer sind gut? Da man nicht mehr ohne Medien kann, ist die Frage wichtig, wie Kinder den Umgang mit den Medien lernen!

Datum: Donnerstag, 28.09.2017

Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: **Duisburg**, Familienzentrum Schulstraße, Schulstr. 2

Leitung: Mareike Laubert

Gebühr: keine Gebühr 2 U-Std.

# 1. Familie und Kinder

---

Kurs 257

## **Im Alltag das Kind fördern**

In Kooperation mit dem ökumenischen Familienzentrum Spellen.

Datum: Montag, 09.10.2017

Zeit: 20.00 – 21.30 Uhr

Ort: **Voerde-Spellen**, Ev. Kita, Elisabethstr. 18

Leitung: Stefanie Brandt

Gebühr: 3 € 2 U-Std.

Kurs 258

## **Bald bin ich ein Schulkind! Das Ende der Kindergartenzeit**

In Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum Voerde-Mitte.

Je näher die Schulzeit rückt, umso mehr freut sich ein Vorschulkind darauf. Das Thema Schule ist nun präsenter denn je. Es wird in Spielen und Gesprächen umgesetzt. Mit dem Eintritt in die Schule beginnt ein neuer Lebensabschnitt. Den Eltern macht das oftmals Angst. Schafft mein Kind es in der Schule? Kommt es mit den anderen Kindern klar? Findet es schnell neue Freunde? Es soll darum gehen sich gemeinsam auszutauschen, Ängste zu besprechen, Lösungen zu suchen. Welche Fähigkeiten hat mein Kind schon? Es wird die Frage geklärt: Was kommt auf die Kinder zu? Nicht nur lesen, schreiben, rechnen, sondern auch das Kind seine neue Rolle in der Klasse findet usw.? Ziel ist es, ihre Kinder besser zu verstehen und auch mit eventuellen Problemen besser umzugehen.

Datum: Donnerstag, 19.10.2017

Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr

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

Leitung: Andrea Kasper

Gebühr: keine Gebühr 2 U-Std.

Kurs 259

## **Warum trägt der Papa einen schwarzen Anzug?**

### **Mit Kindern trauern**

In Kooperation mit dem evangelischen Familienzentrum Rönkenhof.

Wenn Kinder einen Verlust erleben, dann trauern sie anders als Erwachsene. Ihnen fehlen Bewältigungsstrategien und Vorerfahrungen. Umso wichtiger ist es, dass sie in Zeiten von Trauer und Verlust ein soziales Umfeld erleben, das ihnen Sicherheit, Geborgenheit und Hoffnung vermittelt. Wir wollen an diesem Abend darüber nachdenken, wie uns das gelingen kann und wie wir Fragen nach Tod und Trauer kindgerecht beantworten können.

Datum: Donnerstag, 19.10.2017

Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: **Voerde**, Ev. Familienzentrum Rönkenhof, Rönkenstr. 79

Leitung: Harald Eickmeier

Gebühr: keine Gebühr 2 U-Std.

Kurs 260

## **Kinder brauchen Bücher**

In Kooperation mit dem ökumenischen Familienzentrum Friedrichsfeld.

Ein Abend für Eltern und Interessierte.

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

Datum: Montag, 20.11.2017

Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: **Voerde-Friedrichsfeld**, Familienzentrum, Parkstr.20

Leitung: Mareike Laubert

Gebühr: keine Gebühr 2 U-Std.



# 1. Familie und Kinder

---

## Zwischen den Stühlen

Die Kinder streiten, der Schwiegervater nörgelt, die Schwester weiß alles besser, ... Warum ist die Familie eine besondere Spielwiese für Konflikte? Wie ist meine Rolle in Familienkonflikten, und wie will ich sie haben? Wo werde ich „eingespannt“, wo „mische ich mich ein“? Entspannt durch die Konfliktbereiche der Familie navigieren – wie geht das?

### Kurs 261

In Kooperation mit dem evangelischen Familienzentrum Rönkenhof.

Datum: Montag, 02.10.2017

Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: **Voerde**, Ev. Familienzentrum Rönkenhof, Rönkenstr. 79

Leitung: Annika Landgraeber

Gebühr: keine Gebühr 2 U-Std.

### Kurs 262

In Kooperation mit dem evangelischen Familienzentrum Schulstraße.

Datum: Montag, 16.10.2017

Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: **Duisburg**, Familienzentrum Schulstraße, Schulstr. 2

Leitung: Annika Landgraeber

Gebühr: keine Gebühr 2 U-Std.

### Kurs 263

In Kooperation mit dem evangelischen Familienzentrum Hiesfeld.

Datum: Montag, 13.11.2017

Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: **Dinslaken**, Ev. Familienzentrum Hiesfeld, Kirchstr. 13

Leitung: Annika Landgraeber

Gebühr: keine Gebühr 2 U-Std.

## Geschwister – zwischen Rivalität und Gemeinschaft

Streitende Geschwister rauben ihren Eltern den letzten Nerv. Was für die Eltern auf der einen Seite unglaublich anstrengend ist und sie immer wieder an ihren Fähigkeiten, ein harmonisches Familienleben aufzubauen, zweifeln lässt, ist auf der anderen Seite ein ganz natürlicher Prozess, der sehr produktiv sein kann. In diesem Elternkurs werden die Gründe für Geschwister-Rivalität genauer in den Blick genommen. Die einzelnen Rollen von Erstgeborenen, mittleren und jüngsten Kindern mit all ihren Vor- und Nachteilen werden ebenso thematisiert wie die daraus resultierende Dynamik. Wie in jedem unserer Elternkurse stehen konkrete praktische Ideen und Tipps im Umgang mit den Nerv raubenden Konflikten im Mittelpunkt.

### Kurs 264

In Kooperation mit dem Familienzentrum Voerde-Mitte.

Datum: Dienstag, 26.09.2017

Zeit: 20.00 – 21.30 Uhr

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

Leitung: Verena Wassen

Gebühr: keine Gebühr 2 U-Std.

### Kurs 265

In Kooperation mit dem evangelischen Familienzentrum Möllen.

Datum: Montag, 06.11.2017

Zeit: 20.00 – 21.30 Uhr

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

Leitung: Verena Wassen

Gebühr: keine Gebühr 2 U-Std.

# 1. Familie und Kinder

---

## Trotz – Und alles steht Kopf

Wer Kinder im Alter von 2-4 Jahren hat oder kennt, 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 Trostphase erklärt, was Kinder in dieser Zeit empfinden und wie man einen guten Weg aus dieser doch sehr emotionalen Zeit herausfindet.

### Kurs 266

In Kooperation mit dem Familienzentrum „Kinderburg“.

Datum: Donnerstag, 05.10.2017

Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: **Duisburg**, Familienzentrum „Kinderburg“,  
im Bremsenkamp 1

Leitung: Mareike Laubert

Gebühr: keine Gebühr 2 U-Std.

### Kurs 267

In Kooperation mit dem evangelischen Familienzentrum Möllen.

Datum: Donnerstag, 12.10.2017

Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr

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

Leitung: Mareike Laubert

Gebühr: keine Gebühr 2 U-Std.

### Kurs 268

In Kooperation mit dem evangelischen Familienzentrum Brücher Spatzennest.

Datum: Mittwoch, 16.10.2017

Zeit: 19.30-21.00 Uhr

Ort: **Dinslaken**, Familienzentrum Brücher Spatzennest,  
Erikaweg 13

Leitung: Mareike Laubert

Gebühr: keine Gebühr 2 U-Std.

### Kurs 269

In Kooperation mit dem evangelischen Familienzentrum Rönkenhof.

Datum: Donnerstag, 23.11.2017

Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: **Voerde**, Ev. Familienzentrum Rönkenhof, Rönkenstr. 79

Leitung: Mareike Laubert

Gebühr: keine Gebühr 2 U-Std.

### Kurs 270

In Kooperation mit dem evangelischen Familienzentrum Hiesfeld

Datum: Donnerstag, 30.11.2017

Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: **Dinslaken**, Ev. Familienzentrum Hiesfeld, Kirchstr. 13

Leitung: Mareike Laubert

Gebühr: keine Gebühr 2 U-Std.

# 1. Familie und Kinder

---

Kurs 271

## **Großer Löwe – Starke Maus Für den Übergang von der Kita in die Grundschule: Selbstbehauptung für Vorschulkinder und deren Eltern**

In Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum Küllenacker.

### **Anmeldung nur über das Familienzentrum, Tel. 0203-40607330**

Das Projekt „Großer Löwe – Starke Maus“ dient dazu, die zukünftigen Schulkinder in ihrer Selbstbehauptung zu stärken und den Übergang in die Grundschule zu unterstützen. Das hat nichts mit Selbstverteidigung zu tun. Es geht in diesem Angebot um ein gutes Wahrnehmen „starker Reaktionen“. Jedes Kind ist stark – jedes auf seine Weise. Jedes Kind wird den Übergang in die Grundschule anders erleben und kann seine individuellen Stärken einsetzen.

Mit Spielen, Geschichten und Bewegungsübungen entdecken Eltern und Kinder getrennt, was es bedeutet, stark zu sein, woran ich Stärke erkenne und dass sich körperliche, seelische und geistige Stärke unterschiedlich zeigt.

Mit Mut-Mach-Sprüchen, Bildern und Symbolen füllt jedes Kind sein persönliches Schatzkistchen.

Mit den Eltern werden die (neuen) Erfahrungen und Bedürfnisse der Kinder in der neuen Situation Schule besprochen und erarbeitet, wie sie ihre Kinder mit Hilfe der Schatzkiste tatkräftig unterstützen können.

### **Der Kurs ist wie folgt geplant:**

Erstes Treffen: Info-Abend für Eltern ohne Kinder am 09.11.2017 um 18.00 –

19.30 Uhr. Es folgen drei Termine nur mit den Kindern und zum Abschluss ein Termin mit Eltern und Kindern am 04.12.2017 von 15.15 – 16.45 Uhr.

Datum: 13.11. – 27.11.2017

Zeit: montags 15.15 – 16.45 Uhr

Ort: **Duisburg**, Familienzentrum, Am Küllenacker 42

Leitung: Andrea Kasper

Gebühr: keine Gebühr 10 U-Std.

Kurs 272

## **Prävention von sexuellem Missbrauch**

In Kooperation mit dem katholischen Familienzentrum Marienheim Für Eltern und Interessierte.

Der Referent von der Präventionsstelle der Weseler Polizei erklärt Sachverhalte und wie man Kinder schützen kann.

Datum: Dienstag, 14.11.2017

Zeit: 20.00 – 21.30 Uhr

Ort: **Dinslaken**, Kath. Familienzentrum Heilig Blut, Hagenstr. 14

Leitung: Marcel Winkin

Gebühr: keine Gebühr 2 U-Std.

Kurs 273

## **Eine gute Entwicklung für das Kind: was gehört dazu?**

In Kooperation mit dem evangelischen Familienzentrum Drevenack.

Datum: Montag, 20.11.2017

Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: **Hünxe Drevenack**, Ev. Familienzentrum Drevenack, Buschweg 3

Leitung: Andrea Kasper

Gebühr: keine Gebühr 2 U-Std.

# 1. Familie und Kinder

---

## 1.2. Berufliche Qualifikation

### **Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson: Grundkurs**

Bei Interesse an der Tätigkeit als Kindertagespflegeperson (Tagesmutter / Tagesvater) wenden Sie sich bitte an Ihr örtliches Jugendamt:

Dinslaken: Frau Rüsken / Frau Fengels, Telefon 0 2064 – 66 570

Voerde: Frau Schweizer, Telefon 0 28 55 – 80 560

### **Fortbildung für Kindertagespflegepersonen mit abgeschlossener Grundqualifikation:**

#### **Gesundheitsbewusste Kindertagespflege**

Wir bieten in diesem und im nächsten Semester eine Fortbildung zum Thema „Gesundheitsförderung in der Kindertagespflege“ an. Diese Fortbildung besteht aus vier Modulen.

Die Module **„Bewegungsfördernde Spiele, Räume und Entspannung“** und **„Gesundheitsorientierung als Qualitätsmerkmal in der Kindertagespflege“** werden im Frühjahr 2018 angeboten. Teilnehmerinnen, die alle vier Module absolviert haben, erhalten das **Zertifikat „Gesundheitsbewusste Kindertagespflege“**.

Kurs 274

#### **Gesundheitsförderung in der Kindertagespflege – Modul 1 Gesundheit – Krankheit – Resilienz**

- Was bedeutet „Gesundheit stärkende Erziehung“?
- Gesundheitsfördernde Praxis
- Resilienz – Was Kinder stark macht
- Wie entsteht Resilienz?
- Spielanregungen: Resilienzförderung
- Stress erkennen und reduzieren
- Kinderkrankheiten, Auffälligkeiten, ADHS

Datum: Mittwoch, 27.09.2017  
von 19.00 bis 21.30 Uhr;  
Mittwoch, 11.10.2017  
von 19.00 – 21.30 Uhr;  
Mittwoch, 18.10.2017  
von 18.30 – 21.45 Uhr

Ort: **Voerde**, Fabi, Hühnerfeld 12 b

Leitung: Cornelia Weiß-Amerkamp

Gebühr: 40 € 10 U-Std.

Kurs 275

#### **Gesundheitsförderung in der Kindertagespflege – Modul 2 Gesunde Ernährung**

Theorie und Praxis:

- Grundlagen gesunder Ernährung und Esskultur
- Ernährungsempfehlungen: Optimix® und aid-Ernährungspyramide
- Wissen zum Ernährungsbewusstsein
- Überzeugen v. gesunder Ernährung
- Zubereitung gesunder Zwischenmahlzeiten
- Bücher zum Thema

Datum: Samstag, 18.11.2017  
von 10.00 bis 16.00 Uhr +  
Samstag, 25.11.2017  
von 10.00 bis 12.15 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Hühnerfeld 12 b

Leitung: Jutta Schmitz

Gebühr: 40 € + 5 € Mat. 10 U-Std.

# 1. Familie und Kinder

---

Kurs 276

## **Zusammenarbeit mit Eltern**

### **Fortbildung für Kindertagespflege- personen mit abgeschlossener Grundqualifikation**

Diese Fortbildung vermittelt eine fachlich fundierte Grundlage zu den Voraussetzungen und Zielen für eine gelungene Zusammenarbeit zum Wohle des Kindes und zeigt die rechtlichen Bestimmungen der Zusammenarbeit auf. Des Weiteren

geht es in diesem Qualifizierungsmodul um die dialogorientierte und vorurteilsfreie Haltung den Eltern gegenüber und um das eigene berufliche Selbstverständnis. Die Zusammenarbeit bezieht sich grundsätzlich auf alle Eltern in ihrer möglichen Unterschiedlichkeit.

Datum: 13.11. + 27.11.2017

Zeit: montags 18.00 – 22.00 Uhr

Ort: **Voerde**, Fabi, Hühnerfeld 12 b

Leitung: Andrea Kasper

Gebühr: 32 €

8 U-Std

# 1. Familie und Kinder

## 1.3. Kurse für Eltern mit ihren Kindern

### **Spiel- und Bewegungsanregungen für Säuglinge**

Diese Kurse vermitteln Spiel- und Bewegungsanregungen für Säuglinge. Das erste Lebensjahr ihres Kindes ist für Eltern besonders spannend, weil es jeden Tag etwas Neues lernt, erkennt und begreift. Das Kind entwickelt sich so schnell. In unseren Kursen lernen Eltern die wachsenden Fähigkeiten ihres Kindes auf spielerische Weise zu unterstützen. Die Leiterin bietet dem Entwicklungsstand der Babys entsprechende Bewegungs- und Wahrnehmungsanregungen, Halte- und Tragegriffe, Finger- und Berührungsspiele und Lieder an. Dabei stehen der Spaß miteinander und die Freude aneinander im Mittelpunkt. Informationen und Erfahrungsaustausch zu aktuellen Themen wie z. B. zur neuen Elternrolle, den Erlebnissen rund um die Geburt, zum Schlafen, Wachen und Weinen und zur Ernährung werden angeboten.

Bitte zum Kurs ein **großes Handtuch** mitbringen. Zu den Kursen gehören ein bis zwei Elternabende mit 2 oder 3 U-Std.

Kurs 277

#### **Spiel- und Bewegungsanregungen für Säuglinge**

Geburtsstermin: **Juli – August 2017**

Mit zwei Elternabenden (5 U-Std.). **Erster Elternabend am 11.9.2017 um 19.30 Uhr in der Fabi.** Der zweite Elternabend findet nach Absprache statt.

Datum: 15.09. – 20.10.2017

Zeit: freitags 9.00 - 10.30 Uhr

Ort: **Voerde**, Fabi, Hühnerfeld 12 b

Leitung: Mareike Laubert

Gebühr: 50 € 17 U-Std.

Kurs ES 5

#### **Elternstart NRW: Spiel- und Bewegungsanregungen für Säuglinge**

Geburtsstermin: **Juli - August 2017**

Fortsetzungskurs von Kurs

Datum: 10.11. - 08.12.2017

Zeit: freitags 9.00 - 10.30 Uhr

Ort: **Voerde**, Fabi, Hühnerfeld 12 b

Leitung: Mareike Laubert

Gebühr: keine Gebühr\* 10 U-Std.

Kurs 278

#### **Spiel- und Bewegungsanregungen für Säuglinge**

Geburtsstermin: **Mai – Juni 2017**

Mit zwei Elternabenden (5 U-Std.). **Erster Elternabend am 7.9.2017 um 19.30 Uhr in der Fabi.** Der zweite Elternabend findet nach Absprache statt.

Datum: 15.09. – 20.10.2017

Zeit: freitags 10.30 – 12.00 Uhr

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

Leitung: Kirsten Majewski

Gebühr: 50 € 17 U-Std.

Kurs ES 6

#### **Elternstart NRW: Spiel- und Bewegungsanregungen für Säuglinge**

Geburtsstermin: **Mai – Juni 2017**

Fortsetzungskurs von Kurs

Datum: 10.11. – 08.12.2017

Zeit: freitags 10.30 – 12.00 Uhr

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

Leitung: Kirsten Majewski

Gebühr: keine Gebühr\* 10 U-Std.

# 1. Familie und Kinder

\*Kurse ES 5 – ES 6

## Elternstart NRW

„Elternstart NRW“ ist ein Familienbildungsangebot für Mütter und Väter mit einem Kind im ersten Lebensjahr. Elternstart ist für die Eltern einmalig kostenfrei, die Finanzierung übernimmt das Familienministerium NRW.

Kurs 279

## Spiel- und Bewegungsanregungen für Säuglinge

Geburtsstermin: **März - April 2017**

Mit einem Elternabend (3 U-Std.).

Datum: 11.09. – 27.11.2017 (außer 2.10)

Zeit: montags 9.00 – 10.30 Uhr

Ort: **Voerde**, Fabi, Hühnerfeld 12 b

Leitung: Kirsten Majewski

Gebühr: 62 € 21 U-Std.

Kurs 280

## Spiel- und Bewegungsanregungen für Säuglinge

Geburtsstermin: **Jan. - Februar 2017**

Mit einem Elternabend (3 U-Std.).

Datum: 15.09. – 08.12.2017

Zeit: freitags 10.30 - 12.00 Uhr

Ort: **Voerde**, Fabi, Hühnerfeld 12 b

Leitung: Mareike Laubert

Gebühr: 73 € 25 U-Std.

Kurs 281

## Spiel- und Bewegungsanregungen für Säuglinge

Geburtsstermin: **Jan. – Feb. 2017**

Mit einem Elternabend (3 U-Std.)

Datum: 12.09. – 12.12.2017

Zeit: dienstags 9.00 – 10.30 Uhr

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

Leitung: Andrea Böhm

Gebühr: 73 € 25 U-Std.

Kurs 282

## Spiel- und Bewegungsanregungen für Säuglinge

Geburtsstermin: **Okt. – Dez. 2016**

Mit einem Elternabend (3 U-Std.)

Datum: 11.09. – 27.11.2017 (außer 2.10.)

Zeit: montags 10.30 – 12.00 Uhr

Ort: **Voerde**, Fabi, Hühnerfeld 12 b

Leitung: Kirsten Majewski

Gebühr: 62 € 21 U-Std.

Kurs 283

## Indische Babymassage für Säuglinge



In Kooperation mit dem evangelischen Familienzentrum Hünxe. Sobald der Nabel verheilt ist können die Kinder teilnehmen bis zum 6. Monat.

„Berührt, gestreichelt und massiert zu werden, ist die Nahrung für das Kind. Nahrung, die genauso wichtig ist wie Mineralien, Vitamine und Proteine. Nahrung, die Liebe ist.“ (F.Leboyer)

Über Berührung erlebt das Baby sich und seine Welt, denn Berührung ist unsere erste Sprache.

Die Babymassage bietet Eltern die Möglichkeit die Signale des Babys einfühlsam wahrzunehmen und Sie können den liebe- und respektvollen Umgang mit ihrem Kind vertiefen.

Bei den Babys werden Blähungen und Koliken durch die Massage gelindert. Bitte ein großes und ein kleines Handtuch mitbringen. Das Massageöl wird bereitgestellt.

Datum: 13.9. – 15.11.2017

Zeit: mittwochs 10.00 – 11.00 Uhr

Ort: **Hünxe**, Ev. Familienzentrum, In den Eisen 88a (Einfahrt über Bensumskamp, Seniorenstift)

Leitung: Nina Löbach

Gebühr: 25 € 8 Z-Std.

# 1. Familie und Kinder

---

## Kostenlose Kur-Beratung

### Kuren für Mütter und Kinder / Kuren für Väter und Kinder

Immer häufiger sind Mütter (oder Väter) mehreren Belastungen gleichzeitig ausgesetzt: Immer wiederkehrende Infekte der Kinder, chronische Erkrankungen, zunehmender Stress, Konflikte in der Familie – dies ist ohne gezielte von außen häufig nicht mehr zu bewältigen. Hier kann eine Kur in einer Eltern-Kind-Fachklinik sinnvoll sein

- Was bietet eine Kur für mich und die Kinder?
- Wie sind die Voraussetzungen?
- Wer übernimmt die Kosten einer Kur?
- Wie ist der organisatorische Ablauf?

**Wir helfen Ihnen gern, wenn Sie eine Kur mitmachen möchten  
– von der Beantragung bei der Krankenkasse  
bis zur Vermittlung in die passende Fachklinik.**

In Zusammenarbeit mit dem **Deutschen Arbeitskreis für Familienhilfe e. V.**,  
Kirchzarten, bietet die **Familienbildungsstätte**  
eine kostenlose und unverbindliche Beratung.

Rufen Sie uns einfach an:

**Telefon 0 28 55 - 9 80 42, Ansprechpartner: Wolfgang Milinski**

---



**wellcome für das Abenteuer Familie**

Ein Gemeinschaftsprojekt des **Diakonischen Werkes Dinslaken**  
und der **Evangelischen Familienbildungsstätte**

wellcome® ist moderne Nachbarschaftshilfe für Familien nach der Geburt eines Kindes. Viele Familien erleben die erste Zeit mit einem Baby wie auf einem fremden Planeten. Weit und breit ist keine Hilfe in Sicht – die eigene Familie lebt nicht „um die Ecke“, die Nachbarschaft ist noch unbekannt und der Urlaub des Vaters ist zu Ende. Doch Mütter brauchen gerade in dieser ersten Zeit mit dem Baby kleine Auszeiten und Unterstützung. Damit aus der großen Freude über das Baby kein Stress wird, verhelfen die ehrenamtlichen wellcome-Engel zu kleinen Pausen, in denen sie wieder Kraft schöpfen können.

**Familien mit Neugeborenen**, die Unterstützung brauchen, können sich gern bei uns melden. Außerdem suchen wir **Ehrenamtliche**, die für einen kurzen Zeitraum eine Familie, die gerade ein Baby bekommen hat, einige Zeit pro Woche unterstützt. Auskünfte beim Diakonischen Werk Dinslaken, Telefon 0 20 64 – 41 45 47, Frau Nicole Seidenstücker.



# 1. Familie und Kinder

---

## 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. Bringen Sie zu den Kursen bitte Turnschuhe oder –schlappchen mit.

### Kurse in Voerde

Kurs 284

„**Alle in einem Boot!**“

**Spielen und Bewegen für die ganze Familie mit Kindern von 1 ¼ bis 6 Jahre**

Datum: 14.09. – 07.12.2017

Zeit: donnerstags 16.00 – 17.00 Uhr

Ort: **Voerde-Friedrichsfeld,**  
Turnhalle, Hugo-Müller-Str. 21

Leitung: Simone Roth

Gebühr: 33 € pro Familie 11 Z-Std.

Kurs 285

**Spielen und Bewegen für Eltern mit Kindern – 1 ¼ bis 2 ½ Jahre**

In Kooperation mit dem Familienzentrum Voerde-Mitte

Mit einem Elternabend (1 Z-Std.) am 04.09.2017 um 19.30 Uhr in der Fabi.

Datum: 15.09. – 01.12.2017

Zeit: freitags 15.00 – 16.00 Uhr

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

Leitung: Kirsten Majewski

Gebühr: 33 € 11 Z-Std.

Kurs 286

**Spielen und Bewegen für Eltern mit Kindern – 1 ¼ bis 2 ½ Jahre**

In Kooperation mit dem Familienzentrum Voerde-Mitte

Mit einem Elternabend (1 Z-Std.) am 06.09.2017 um 19.30 Uhr in der Fabi.

Datum: 15.09. – 01.12.2017

Zeit: freitags 16.00 – 17.00 Uhr

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

Leitung: Kirsten Majewski

Gebühr: 33 € 11 Z-Std.

Kurs 287

**Spielen und Bewegen für Eltern mit Kindern – 1 ½ bis 2 ½ Jahre**

Datum: 12.09. – 05.12.2017

Zeit: dienstags 9.00 – 10.00 Uhr

Ort: **Voerde-Möllen,** Regenbogenschule, Auf dem Bänder 25

Leitung: Simone Roth

Gebühr: 30 € 10 Z-Std.

# 1. Familie und Kinder

---

Kurs 288

## **Spiele und Bewegungen für Eltern mit Kindern – 1 ½ bis 2 ½ Jahre**

In Kooperation mit dem Familienzentrum Voerde-Mitte.

Datum: 18.09. – 11.12.2017 (außer 2.10.)

Zeit: montags 15.00 – 16.00 Uhr

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

Leitung: N.N.

Gebühr: 30 € 10 Z-Std.

Kurs 289

## **Spiele und Bewegungen für Eltern mit Kindern – 1 ½ bis 2 ½ Jahre**

Datum: 12.09. – 05.12.2017

Zeit: dienstags 10.00 – 11.00 Uhr

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

Leitung: Simone Roth

Gebühr: 30 € 10 Z-Std.

Kurs 290

## **Spiele und Bewegungen für Eltern mit Kindern – 1 ¼ bis 2 ½ Jahre**

In Kooperation mit dem evangelischen Familienzentrum Rönkenhof

Datum: 11.09. – 04.12.2017 (außer 2.10.)

Zeit: montags 15.00 – 16.00 Uhr

Ort: **Voerde**, FZ, Rönkenstr. 79

Leitung: Birgit Homscheid

Gebühr: 30 € 10 Z-Std.

Kurs 291

## **Spiele und Bewegungen für Eltern mit Kindern – 1 ½ bis 2 ½ Jahre**

In Kooperation mit dem evangelischen Familienzentrum Möllen.

**Anmeldungen nur im Familienzentrum, Telefon 02855-3564.**

Datum: 12.09. – 05.12.2017

Zeit: dienstags 16.15 – 17.15 Uhr

Ort: **Voerde-Möllen**, Ev. Familienzentrum, Auf dem Bündler 68 a

Leitung: Julia Frielingsdorf

Gebühr: 10 €

10 Z-Std.

## Kurse in Hünxe

Kurs 292

## **Spiele und Bewegungen für Eltern mit Kindern – 1 ½ bis 2 ½ Jahre**

Datum: 12.09. – 05.12.2017

Zeit: dienstags 15.45 – 16.45 Uhr

Ort: **Hünxe-Bucholtswelmen**, Waldschule, Waldheideweg 5

Leitung: N.N.

Gebühr: 30 € 10 Z-Std.

Kurs 293

## **Spiele und Bewegungen für Eltern mit Kindern – 1 ½ bis 2 ½ Jahre**

Datum: 15.09. – 08.12.2017

Zeit: freitags 15.00 - 16.00 Uhr

Ort: **Hünxe-Bucholtswelmen**  
Waldschule, Waldheideweg 5

Leitung: Beate Dickmann-Bongers

Gebühr: 33 € 11 Z-Std.

Kurs 294

## **Spiele und Bewegungen für Eltern mit Kindern – 1,5 bis 3 Jahre**

Datum: 12.09. – 05.12.2017

Zeit: dienstags 16.45 – 17.45 Uhr

Ort: **Hünxe-Bucholtswelmen**, Waldschule, Waldheideweg 5

Leitung: N.N.

Gebühr: 30 € 10 Z-Std.

Kurs 295

## **Spiele und Bewegungen für Eltern mit Kindern – 2 ½ bis 4 ½ Jahre**

Datum: 15.09. – 08.12.2017

Zeit: freitags 16.00 - 17.30 Uhr

Ort: **Hünxe-Bucholtswelmen**, Waldschule, Waldheideweg 5

Leitung: Beate Dickmann-Bongers

Gebühr: 46 € 22 U-Std.

# 1. Familie und Kinder

---

## Wassergewöhnung / Schwimmkurse für Eltern und Kinder

In diesen Kursen lernen die Säuglinge und Kleinkinder spielerisch mit Hilfe von Vater oder Mutter das Element Wasser kennen. Durch die Bewegung wird die Bein- und Rückenmuskulatur gekräftigt und der Gleichgewichtssinn trainiert. Außerdem wird die geistige und seelische Entwicklung gefördert und die Eltern-Kind-Beziehung gestärkt.

Bitte Bade- bzw. Schwimmwindeln für alle Kinder unter 3 Jahren mitbringen. Der Eintritt ins Hallenbad ist in der Gebühr enthalten.

Bitte beachten: Die Wassertemperatur beträgt 28 bis 30 Grad.

Bitte zu allen Schwimmkursen unbedingt

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

Beachten Sie, dass

...die Umkleidezeiten in der jeweils genannten Zeit enthalten sind

(Treffpunkt im Wasser ist 5 Minuten nach Kursbeginn, deshalb empfiehlt es sich ca. 15 Minuten eher da zu sein);

...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!

## Kurse in Hünxe

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

Kurs 296

### **Säuglingsschwimmen**

**- 4 bis 12 Monate**

Datum: 14.09. – 14.12.2017

Zeit: donnerstags 13.30 – 14.30 Uhr

Leitung: Nina Löbach

Gebühr: 84 €                      12 Z-Std.

Kurs 297

### **Säuglingsschwimmen**

**- 4 bis 12 Monate**

Datum: 14.09. – 14.12.2017

Zeit: donnerstags 14.30 – 15.30 Uhr

Leitung: Nina Löbach

Gebühr: 84 €                      12 Z-Std.

# 1. Familie und Kinder

---

**Bitte zum Kleinkindschwimmen und zum Schwimmen für Eltern und Kind eine Schwimmhilfe (Schwimmflügel oder dergleichen) mitbringen!**

In den Schwimmkursen der Fabi befinden sich die Eltern immer mit im Becken bzw. am Beckenrand (auch in den Schwimmkursen für ältere Kinder), damit sie die Aufsichtspflicht erfüllen können.

Kurs 298

## **Kleinkindschwimmen**

### **- 1 bis 3 Jahre**

Datum: 14.09. – 14.12.2017

Zeit: donnerstags 15.30 – 16.30 Uhr

Leitung: Nina Löbach

Gebühr: 84 € 12 Z-Std.

Kurs 299

## **Kleinkindschwimmen**

### **- 2 bis 4 Jahre**

Datum: 13.09. – 29.11.2017

Zeit: mittwochs 16.00 – 17.00 Uhr

Leitung: Jutta Krücken

Gebühr: 72 € 10 Z-Std.

Kurs 300

## **Kleinkindschwimmen**

### **- 2 bis 4 Jahre**

Datum: 13.09. – 29.11.2017

Zeit: mittwochs 17.00 – 18.00 Uhr

Leitung: Jutta Krücken

Gebühr: 72 € 10 Z-Std.

Kurs 301

## **Schwimmen für Eltern und Kind**

### **- 5 bis 6 Jahre**

Wassergewöhnung und erste Schwimmversuche zusammen mit den Eltern.

Datum: 13.09. – 29.11.2017

Zeit: mittwochs 18.00 – 19.00 Uhr

Leitung: Jutta Krücken

Gebühr: 72 € 10 Z-Std.

Kurs 302

## **Schwimmen für Eltern und Kind**

### **- 4 bis 6 Jahre**

In Kooperation mit dem FZ Drevenack „Die Waldstrolche“.

Wassergewöhnung und erste Schwimmversuche.

Datum: 15.09. – 15.12.2017

Zeit: freitags 16.00 – 17.00 Uhr

Leitung: Nina Löbach

Gebühr: 84 € 12 Z-Std.

Kurs 303

## **Schwimmen für Eltern und Kind**

### **- 4 bis 6 Jahre**

Datum: 15.09. – 15.12.2017

Zeit: freitags 17.00 – 18.00 Uhr

Leitung: Nina Löbach

Gebühr: 84 € 12 Z-Std.

Kurs 304

## **Schwimmen für Eltern und Kind**

### **- 5 bis 6 Jahre**

Wassergewöhnung und erste Schwimmversuche zusammen mit den Eltern.

Datum: 15.09. – 15.12.2017

Zeit: freitags 18.00 – 19.00 Uhr

Leitung: Nina Löbach

Gebühr: 84 € 12 Z-Std.

# 1. Familie und Kinder

## Miniclubs für Eltern und Kinder von 1 bis 3 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).

### Miniclubs in der Fabi

Kurs 305

#### **Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1 Jahr**

**Erster Elternabend (2 U-Std.) am  
06.09.2017 von 19.30 bis 21.00 Uhr in  
der Fabi Voerde.** Zweiter Elternabend  
(3 U-Std.) nach Absprache.

Datum: 14.09. – 07.12.2017

Zeit: donnerstags 9.00 – 10.30 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Hühnerfeld 12b

Leitung: Jaqueline Wegner

Gebühr: 55 € 27 U-Std.

Kurs 306

#### **Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1 Jahr**

**Erster Elternabend (2 U-Std.) am  
04.09.2017 von 19.30 bis 21.00 Uhr in  
der Fabi Voerde.** Zweiter Elternabend  
(3 U-Std.) nach Absprache.

Datum: 11.09. – 04.12.2017

(außer 2.10.)

Zeit: montags 9.00 - 10.30 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Hühnerfeld 12 b

Leitung: Ricarda Daniluk

Gebühr: 51 € 25 U-Std.

Kurs 307

#### **Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1 Jahr**

**Erster Elternabend (2 U-Std.) am  
07.09.2017 von 19.30 bis 21.00 Uhr in**

**der Fabi Voerde.** Zweiter Elternabend  
(3 U-Std.) nach Absprache.

Datum: 13.09. – 06.12.2017

Zeit: mittwochs 9.30 – 11.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Hühnerfeld 12b

Leitung: Simone Roth

Gebühr: 55 € 27 U-Std.

Kurs 308

#### **Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1 Jahr**

**Erster Elternabend (2 U-Std.) am  
08.09.2017 von 18.30 bis 20.00 Uhr in  
der Fabi Voerde.** Zweiter Elternabend  
(3 U-Std.) nach Absprache.

Datum: 16.09. – 25.11.2017

Zeit: samstags 9.00 – 10.30 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Hühnerfeld 12b

Leitung: Melanie Moritz

Gebühr: 43 € 21 U-Std.

Kurs 309

#### **Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1 ½ Jahre**

Mit einem Elternabend (3 U-Std.)

Datum: 14.09. – 07.12.2017

Zeit: donnerstags 10.30 – 12.00 Uhr

Ort: **Voerde**, Fabi, Hühnerfeld 12b

Leitung: Jaqueline Wegner

Gebühr: 51 € 25 U-Std.

# 1. Familie und Kinder

## Miniclubs in Dinslaken

Kurs 310

### **Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1 Jahr**

In Kooperation mit dem Evangelischen  
Familienzentrum Brücher Spatzennest.  
Mit zwei Elternabenden (5 U-Std.)

**Erster Elternabend (2 U-Std.) am  
5.9.2017 von 18.30 bis 20.00 Uhr in  
der Fabi Voerde.** Zweiter Elternabend  
(3 U-Std.) nach Absprache.

Datum: 12.09. – 12.12.2017

Zeit: dienstags 9.00 – 10.30 Uhr

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

Leitung: Sabina Jonkmanns

Gebühr: 55 € 27 U-Std.

Kurs 311

### **Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1 Jahr**

In Kooperation mit dem Evangelischen  
Familienzentrum Brücher Spatzennest.  
Mit zwei Elternabenden (5 U-Std.)

**Erster Elternabend (2 U-Std.) am  
5.9.2017 von 20.00 bis 21.30 Uhr in  
der Fabi Voerde.** Zweiter Elternabend  
(3 U-Std.) nach Absprache.

Datum: 12.09. – 12.12.2017

Zeit: dienstags 10.30 – 12.00 Uhr

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

Leitung: Sabina Jonkmanns

Gebühr: 55 € 27 U-Std.

Kurs 312

### **Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1 Jahr**

In Kooperation mit dem Evangelischen  
Familienzentrum Brücher Spatzennest.  
Mit zwei Elternabenden (5 U-Std.)

**Erster Elternabend (2 U-Std.) am  
12.09.2017 von 19.30 bis 21.00 Uhr in**

**der Fabi Voerde.** Zweiter Elternabend  
(3 U-Std.) nach Absprache.

Datum: 13.09. – 13.12.2017

Zeit: mittwochs 10.30 – 12.00 Uhr

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

Leitung: Nicole Stein

Gebühr: 59 € 29 U-Std

Kurs 313

### **Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1 Jahr**

In Kooperation mit dem Evangelischen  
Familienzentrum Hiesfeld.

Mit zwei Elternabenden (5 U-Std.)

**Erster Elternabend (2 U-Std.) am  
7.9.2017 von 20.00 bis 21.30 Uhr im**

**Ev. Gemeinderaum Hiesfeld.** Zweiter  
Elternabend (3 U-Std.) nach Absprache.

Datum: 14.09. – 14.12.2017

(außer 12.10.)

Zeit: donnerstags 9.00 – 10.30 Uhr

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

Leitung: Doris Aniola

Gebühr: 55 € 27 U-Std.

Kurs 314

### **Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1 ½ Jahre**

Mit einem Elternabend (3 U-Std.)

Datum: 12.09. – 05.12.2017

Zeit: dienstags 9.00 - 10.30 Uhr

Ort: **Dinslaken**, Ev. Gemeindehaus  
Friedenskirche, Rotbachstr.162

Leitung: Carolin Kirchner

Gebühr: 47 € 23 U-Std.

# 1. Familie und Kinder

---

Kurs 315

## **Miniclub für Eltern und Kinder**

**- ab 1 ½ Jahre**

In Kooperation mit dem Evangelischen Familienzentrum Brücher Spatzennest.

Mit einem Elternabend (3 U-Std.)

Datum: 13.09. – 13.12.2017

Zeit: mittwochs 9.00 - 10.30 Uhr

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

Leitung: Nicole Stein

Gebühr: 55 € 27 U-Std.

Kurs 316

## **Miniclub für Eltern und Kinder**

**- ab 1 ½ Jahre**

In Kooperation mit dem Evangelischen Familienzentrum Brücher Spatzennest.

Mit einem Elternabend (3 U-Std.)

Datum: 15.09. – 15.12.2017

Zeit: freitags 9.00 – 10.30 Uhr

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

Leitung: Nicole Stein

Gebühr: 55 € 27 U-Std.

Kurs 317

## **Miniclub für Eltern und Kinder**

**- ab 1 ½ Jahre**

Mit einem Elternabend (3 U-Std.)

Datum: 14.09. – 07.12.2017

Zeit: donnerstags 9.00 – 10.30 Uhr

Ort: **Dinslaken**, Ev. Gemeindehaus  
Friedenskirche, Rotbachstr.162

Leitung: Carolin Kirchner

Gebühr: 51 € 25 U-Std.

## **Miniclubs in Hünxe**

Kurs 318

## **Miniclub für Eltern und Kinder**

**- ab 1 ½ Jahre**

In Kooperation mit dem evangelischen Familienzentrum Hünxe.

Mit einem Elternabend (3 U-Std.).

Datum: 11.09. – 11.12.2017

(außer 2.10.)

Zeit: montags 10.00 – 11.30 Uhr

Ort: **Hünxe**, Ev. Gemeindehaus,  
Dorstener Straße

Leitung: Andrea Neßbach

Gebühr: 51 € 25 U-Std.

Kurs 319

## **Miniclub für Eltern und Kinder**

**- ab 1 ½ Jahre**

Mit einem Elternabend. (3 U-Std.). Der Termin wird noch bekannt gegeben.

Datum: 29.9. – 15.12.2017

Zeit: freitags 10.30 – 12.00 Uhr

Ort: **Hünxe-Bruckhausen**,  
Ev. Gemeindehaus,  
Danziger Platz 10

Leitung: Britta Wunderlich

Gebühr: 47 € 23 U-Std.

# 1. Familie und Kinder

---

## Maxiclubs in Hünxe

Acht bis zehn Kinder treffen sich zweimal die Woche zum malen, toben und erleben Spaß und Freude beim Spiel, begleitet von einer pädagogischen Fachkraft. Sie erlernen Rituale und Regeln, die ihnen Sicherheit geben. Freundschaften können sich entwickeln, soziale Fähigkeiten werden eingeübt und der Übergang in den Kindergarten kann so erleichtert werden.

Die Eltern begleiten ihr Kind und erhalten Informationen zu Erziehungsfragen. Schritt für Schritt üben sie mit ihrem Kind den Abschied auf Zeit. Nach Absprache mit der Kursleiterin bleibt das Kind alleine in der Gruppe. Zur Unterstützung der Kursleiterin ist stets ein Elternteil pro Gruppe anwesend.

Im Vorfeld findet ein Elternabend in den Räumlichkeiten „Unsere Arche“ statt, an dem die Eltern darüber informiert werden, wie der konkrete Ablauf geplant ist, in welchem Rhythmus die Eltern als „Helfer“ eingeteilt werden und wie die Kinder am besten auf den ersten „Abschied“ vorbereitet werden.

Interessierte Eltern können gerne einen oder beide Kurse buchen und somit für zwei bzw. vier Tage ihre Kinder in unseren Maxiclubs anmelden.

Kurs 320

### **Maxiclub für Kinder ab 2 Jahre (Montag und Dienstag)**

**Mit einem Elternabend (2 U-Std.) am  
Donnerstag, 07.09.2017 von 19.30 bis  
21.00 Uhr im evangelischen Gemein-  
dehaus Bruckhausen.**

Die Gebühr wird in 3 Raten per Last-  
schrift eingezogen.

Datum: 25.09. – 12.12.2017

Zeit: montags + dienstags  
von 9.00 – 12.00 Uhr

Ort: **Hünxe-Bruckhausen,**  
Ev. Gemeindehaus,  
Danziger Platz 10

Leitung: Britta Wunderlich

Gebühr: 141 € (3 Raten á 47 € )  
19 x 3 Std. + 1 Elternabend

Kurs 321

### **Maxiclub für Kinder ab 2 Jahre (Mittwoch und Donnerstag)**

**Mit einem Elternabend (2 U-Std.) am  
Donnerstag, 07.09.2017 von 19.30 bis  
21.00 Uhr im evangelischen Gemein-  
dehaus Bruckhausen.**

Die Gebühr wird in 3 Raten per Last-  
schrift eingezogen.

Datum: 27.09. – 14.12.2017

Zeit: mittwochs + donnerstags  
von 9.00 – 12.00 Uhr

Ort: **Hünxe-Bruckhausen,**  
Ev. Gemeindehaus,  
Danziger Platz 10

Leitung: Britta Wunderlich

Gebühr: 153 € (3 Raten á 51 € )  
20 x 3 Std. + 1 Elternabend



# 1. Familie und Kinder

---

## Kurse für Väter und Kinder, Aktionen für Familien Kreativkurse für Eltern und Kinder

### Miniclubs für Väter und Kinder - von 1 ¼ Jahre bis 3 Jahre

Hallo Väter, hallo Kinder. In unserem Samstags-Miniclub wollen wir gemeinsam spielen, basteln, toben, singen...

Natürlich kommen auch der Erfahrungsaustausch und die Gespräche nicht zu kurz.



Kurs 322

Mit zwei Elternabenden. **Erster Elternabend (2 U-Std.) am 08.09.2017 von 20.00 bis 21.30 Uhr in der Fabi Voerde.** Der zweite Elternabend (3 U-Std.) findet nach Absprache statt.

Datum: 16.09., 07.10., 21.10., 11.11. + 25.11.2017

Zeit: samstags 10.30 – 12.00 Uhr

Ort: **Voerde**, Fabi, Hühnerfeld 12b

Leitung: Melanie Moritz

Gebühr: 31 € 15 U-Std.

Kurs 323

In Kooperation mit dem Evangelischen Familienzentrum Rönkenhof. Mit einem Elternabend (3 U-Std.).

Datum: 30.09., 07.10., 14.10., 11.11., 25.11. + 02.12.2017

Zeit: samstags 9.00 – 10.30 Uhr

Ort: **Voerde**, Kita Rönkenhof, Rönkenstr. 79

Leitung: Mareike Laubert

Gebühr: 31 € 15 U-Std.

Kurs 324

In Kooperation mit dem Evangelischen Familienzentrum Rönkenhof.

Mit einem Elternabend (3 U-Std.).

Datum: 30.09., 07.10., 14.10., 11.11., 25.11. + 02.12.2017

Zeit: samstags 10.30 – 12.00 Uhr

Ort: **Voerde**, Kita Rönkenhof, Rönkenstr. 79

Leitung: Mareike Laubert

Gebühr: 31 € 15 U-Std.

# 1. Familie und Kinder

---

Kurs 325

## **Filzen für Eltern und Kinder von 4 bis 6 Jahre**

In Kooperation mit dem Familienzentrum Kinderburg in Walsum.

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 Kosten für das Material betragen 5,00 € und werden direkt an die Kursleiterin entrichtet.

Datum: 11.09. – 25.09.2017

Zeit: montags 14.15 – 15.45 Uhr

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

Leitung: Claudia Aschendorf

Gebühr: keine Gebühr 6 U-Std.

Kurs 326

## **Vom Korn zum Brot in der „MitMachMühle“ in Xanten für Eltern + Kinder von 5 bis 12 Jahre**

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

Datum: Samstag, 16.09.2017

Zeit: 10.00 – 14.00 Uhr

Ort: **Xanten**, Kriemhild Mühle,  
Nordwall 5, 46509 Xanten

Leitung: Mareike Laubert

Gebühr: 10 € pro Erwachsener

8 € pro Kind 4 Z-Std.

# 1. Familie und Kinder



## Zauberhafte Traumfänger für Eltern und Kindern von 4 bis 8 Jahren

An einem Nachmittag können die Kinder mit Hilfe ihrer Eltern Traumfänger basteln. Wer möchte kann hierzu selbst gesammelte Fundstücke (Muscheln, Steine, Holzstücke etc.), die sich leicht aufhängen lassen, mitbringen.

An Zweigen oder Treibholz wird das Spinnennetz gearbeitet und mit Perlen, Federn, Bändern, Fundstücken ausgeschmückt. Hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Bitte ganz dicke Stopfnadel, Schere und einen Seitenschneider mitbringen.

Die Kosten für das Material betragen ca. 5,00 bis 8,00 € und werden direkt an die Kursleiterin entrichtet.

### Kurs 327

In Kooperation mit dem städtischen Familienzentrum Küllenacker.

Datum: Dienstag, 05.09.2017

Zeit: 16.00 – 17.30 Uhr

Ort: **Duisburg**, Städtisches Familienzentrum, Am Küllenacker 42

Leitung: Christiane Diker

Gebühr: keine Gebühr 2 U-Std.

### Kurs 328

In Kooperation mit dem ökumenischen Familienzentrum Friedrichsfeld.

Datum: Dienstag, 12.09.2017

Zeit: 16.00 – 17.30 Uhr

Ort: **Voerde-Friedrichsfeld**, Ökumenisches Familienzentrum „Am Park“, Parkstr. 20

Leitung: Christiane Diker

Gebühr: keine Gebühr 2 U-Std.

### Kurs 329

In Kooperation mit dem evangelischen Familienzentrum Möllen.

Datum: Dienstag, 19.09.2017

Zeit: 16.00 – 17.30 Uhr

Ort: **Voerde-Möllen**, Evangelisches Familienzentrum Möllen, Auf dem Bänder 68a

Leitung: Christiane Diker

Gebühr: keine Gebühr 2 U-Std.

### Kurs 330

In Kooperation mit dem katholischen Familienzentrum Marienheim.

Datum: Dienstag, 26.09.2017

Zeit: 16.00 – 17.30 Uhr

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

Leitung: Christiane Diker

Gebühr: keine Gebühr 2 U-Std.

## Aus dem Programm 1/2107

### Kurs 081

#### **Paddel mit!**

#### **Eine Paddel-Tour für Väter 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 Vater höchstens 2 Kinder mitgenommen werden können. Die Anreise erfolgt mit Privat-PKW.

Datum: Samstag, 26.08.2017

Zeit 9.45 Uhr (Goch) bis 12.30 Uhr

Leitung: Wolfgang Milinski

Gebühr: 28 € pro 2er-Kanu

36 € pro 3er-Kanu 3 U-Std.

# 1. Familie und Kinder

## Veranstaltungen in Kooperation mit: „NaturForum Bislicher Insel“

Alternativ kann bei schlechtem Wetter jederzeit ins Museum ausgewichen werden. Hierfür verlangt das NaturForum jedoch zusätzlich Eintritt in Höhe von 1,00 € für Erwachsene und 0,50 € für Kinder ab 6 Jahren.

Für jede Veranstaltung gilt:

Die Kinder dürfen Ferngläser, Vogelbücher, Fotoapparate... gerne mitbringen.

Die Kleidung sollte wetterangepasst sein, eventuell ist Sonnenschutz erforderlich.

Kurs 331

### Was schwimmt denn da im Wasser



#### Für Eltern + Kinder von 6 bis 10 Jahre

Rund um das NaturForum gibt es jede Menge zu sehen.

Mit Keschern werden wir im Teich des NaturForums auf die Suche nach Wasserinsekten gehen. Diese werden wir uns mit der Becherlupe genauer anschauen.

Und wer möchte, bringt seinen eigenen Kescher und ein Fernglas mit für die Tiere, die weiter weg zu beobachten sind.

Datum: Mittwoch, 13.09.2017

Zeit: 14.00 – 16.00 Uhr

Ort: **Xanten**, NaturForum, Bislicher Insel 11, 46509 Xanten

Leitung: Caroline Weber

Gebühr: 5 € pro Erwachsener

3 € pro Kind 2 Z-Std.

Kurs 332

### Abenteuer Streuobstwiese

#### Für Eltern + Kinder von 6 bis 10 Jahre

Rund um das NaturForum gibt es jede Menge zu sehen.

Die Äpfel auf der Streuobstwiese des NaturForums sind im Oktober reif. Wir können verschiedene Sorten sammeln und probieren. Danach werden wir selbst Apfelsaft pressen, aus Äpfeln von der Streuobstwiese oder aus mitgebrachten

Äpfeln. Dafür sollten die Kinder unzerbrechliche Becher und Trinkflaschen mitbringen. Wer möchte, kann ein Fernglas mitbringen.

Datum: Samstag, 07.10.2017

Zeit: 11.00 – 13.00 Uhr

Ort: **Xanten**, NaturForum, Bislicher Insel 11, 46509 Xanten

Leitung: Caroline Weber

Gebühr: 5 € pro Erwachsener

3 € pro Kind 2 Z-Std.

Kurs 333

### Wintergäste im Naturschutzgebiet

#### Für Eltern + Kinder von 6 bis 10 Jahre

Rund um das NaturForum gibt es jede Menge zu sehen.

Wir spazieren ins Naturschutzgebiet uns schauen, welche Tiere man dort im Spätherbst noch sehen kann. Sicher sind schon einige Vögel da, die den langen Weg von der Arktis auf sich genommen haben, um bei uns am Niederrhein zu überwintern. Wer möchte, kann ein Fernglas mitbringen.

Datum: Samstag, 11.11.2017

Zeit: 14.00 – 16.00 Uhr

Ort: **Xanten**, NaturForum, Bislicher Insel 11, 46509 Xanten

Leitung: Caroline Weber

Gebühr: 5 € pro Erwachsener

3 € pro Kind 2 Z-Std.

## 2. Familie und Gesundheit

---

### 2.1. Vorträge, Seminare und 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

Die Entspannungskurse bieten einen sinnvollen Ausgleich zu Haushalt und Beruf und ermöglichen damit, das Alltagsleben in der Familie besser bewältigen zu können.

Kurs 350

#### **Das Rauchfrei Programm: Endlich Nichtraucher werden**

Dieses Tabakentwöhnungsprogramm wurde vom IFT Institut für Therapiefor- schung in Zusammenarbeit mit der Bun- deszentrale für gesundheitliche Aufklärung entwickelt. Das „Rauchfrei Programm“ basiert auf neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen und bietet eine seriöse, erfolgreiche Unterstützung auf dem Weg in ein rauchfreies Leben. In den ersten Kurs- stunden werden Sie informiert und auf Ihr rauchfreies Leben vorbereitet. Nach dem Rauchstopp werden Sie darin unterstützt, ein zufriedenes Leben ohne Zigarette zu führen. Der Kurs umfasst drei Kurstermine und zwei telefonische Beratungstermine. Das Handbuch zum Programm ist in der Kursgebühr enthalten.

**Die Krankenkassen erstatten bei regel- mäßiger Teilnahme einen großen Teil der Gebühr!**

Ein **unverbindlicher Informationsabend** findet am **Freitag, 20. Oktober um 19.00 Uhr** statt.

Datum: 10.11. – 01.12.2017

Zeit: freitags 18.00 - 21.00 Uhr

Ort: **Voerde**, Fabi, Hühnerfeld 12 b

Leitung: Wolfgang Milinski

Gebühr: 120 € 16 U-Std.

Kurs 351

#### **Stressbewältigung und Work-Life-Balance**



**Gesund und zufrieden im stressigen  
(Arbeits-)Alltag.**

Job, Familie, Selbstverwirklichung – und dann noch allem gerecht werden? Viele Menschen fühlen sich im Alltag gestresst. Was können wir tun, um in einer Welt voller Herausforderungen gesund und zufriedenen zu leben?

Anhand der „Stress-Ampel“ lernen Sie äußere und innere Faktoren für das Stresserleben kennen. Sie erfahren, wie Stress entsteht, erkennen individuelle Auslöser und reflektieren die Auswirkungen auf Ihre Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit.

An vier Abenden beschäftigen wir uns mit Stressfaktoren, eigenen Antreibern, Energiekompetenz und Denkstilen und reflektieren den Einfluss auf das persönliche Wohlbefinden. Sie lernen Möglichkeiten kennen, Stress zu reduzieren, gut für sich zu sorgen und Ausgleich zu schaffen. Entspannungsmöglichkeiten und ein Erste-Hilfe-Koffer runden das „Work-Life-Balance-Paket“ ab.

Datum: 12.09. – 10.10.2017

Zeit: dienstags 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: **Voerde**, Fabi, Hühnerfeld 12 b

Leitung: Annika Landgraeber

Gebühr: 25 € 8 U-Std.

## 2. Familie und Gesundheit

---

Kurs 352

### **Gehirntraining durch Bewegung**

#### **Wie körperliche Aktivität die geistige Leistungsfähigkeit fördert**

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Bewegung nicht nur das Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur stärkt, sondern auch unser Gehirn. Spezielle Bewegungen haben einen positiven Einfluss auf Gehirnstruktur und Gehirnfunktion. Die Leistungsfähigkeit des Gehirns kann durch eine gezielte körperliche Aktivierung gefördert und der Funktionsverlust des Denkkorgans im höheren Alter aufgehalten werden. Viele tolle, im Alltag gut umsetzbare praktische Übungen, Anregungen und Tipps erwarten Sie in diesem Kurs. Ob Rentner, Schüler, Student oder Hausfrau. Dieser Kurs richtet sich an alle Jugendlichen und Erwachsenen, die Gehirnleistung, Kreativität und Konzentration verbessern wollen.

Bitte bequeme Kleidung und Sportschuhe oder Stoppersocken anziehen.

Datum: 27.09. – 15.11.2017

Zeit: mittwochs 15.00 bis 16.00 Uhr

Ort: **Voerde**, Fabi, Hühnerfeld 12 b

Leitung: Anita Burazin-Carapina

Gebühr: 18 € 6 Z-Std.



Kurs 353

### **Aktivierung der Selbstheilskraft - Hilfe zur Selbsthilfe**

Heilende Energien übertragen mit dem Auflegen der Hände: Im Alltag ist ganz normal und natürlich, dass wir die Hände zum „Heilen“ einsetzen.

Wir stoßen uns, und ein in uns vorhandener Reflex bewirkt, dass wir auf die schmerzende Stelle eine Hand legen. Manchmal sprechen wir auch mit dem Schmerz oder massieren oder streicheln diese Körperstelle. Es tut uns gut. Wir geben uns Aufmerksamkeit und Zeit. Wir berühren uns und damit nicht nur den Körper, sondern auch Geist und Seele. Dieses Verhalten ist für uns normal und selbstverständlich. Es geschieht aus dem Unterbewusstsein, das weiß, dass diese Art der Zuwendung wohltuend ist.

In diesem Kurs praktizieren wir das Auflegen der Hände und machen Erfahrungen mit dem Nehmen und Geben der Energien, die durch unsere Hände strömt.

Wir kommen dabei in Kontakt mit unserem inneren Heiler. Wir entwickeln das Vertrauen zu uns, und zu dieser natürlich Art der Anwendung für die Aktivierung der Selbstheilskraft.

Datum: Samstag, 14.10.2017

Zeit: 10.00 – 14.00 Uhr

Ort: **Voerde**, Fabi, Hühnerfeld 12 b

Leitung: Ursula Kehr

Gebühr: 15 € 5 U-Std.

## 2. Familie und Gesundheit

---

Kurs 354

### **Entspannt ins Wochenende - Wohlfühlabend**

Der Alltag läuft oft hochtourig und hektisch ab, die Gedanken sind ständig „in Betrieb“. Wie kann ich wieder runterfahren und abschalten? Was braucht eigentlich mein Körper? Wie kann ich mich wieder besser spüren und entspannen?

Mit Körperübungen und Massage können Sie einen ganzen Abend lang eintauchen in Wohlfühl, Ruhe und Gelassenheit.

Bitte warme und bequeme Kleidung, dicke Socken, zwei Decken und ein Kissen mitbringen.

Datum: Freitag, 29.09.2017

Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr

Ort: **Voerde**, Fabi, Hühnerfeld 12 b

Leitung: Astrid Liebenau

Gebühr: 12 €                      4 U-Std.



Kurs 355

### **Wohlige Füße - Massageabend**

Die kalte Jahreszeit hält ihren Einzug, und wie so oft sind kalte Hände und Füße unangenehme „Wegbegleiter“ in diesen Tagen!

Mit einer entspannenden Fußmassage und zahlreichen Tipps für den Alltag geht es an diesem Abend rund um das Wohlfühl der Füße und des ganzen Körpers.

Bitte warme und bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, Kissen und eventuell Körperöl mitbringen.

Datum: Donnerstag, 09.11.2017

Zeit: 19.30 – 21.45 Uhr

Ort: **Voerde**, Fabi, Hühnerfeld 12 b

Leitung: Astrid Liebenau

Gebühr: 9 €                      3 U-Std.

## 2. Familie und Gesundheit

---

Kurs 356

### Lebensfreude durch Shiatsu

Nach der dunklen Jahreszeit kann jeder Mensch ein paar Glückshormone zusätzlich gebrauchen! Studien belegen, dass Berührungen verstärkt körpereigene „Feel-good-Stoffe“ ausschütten.

Shiatsu bietet da eine wunderbare Möglichkeit das Wohlbefinden und die Lebensfreude jedes einzelnen anzuregen und zu stärken, indem die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sich gegenseitig unter Anleitung achtsam behandeln. Shiatsu entstammt der fernöstlichen Philosophie und dem System der traditionellen chinesischen Medizin.

Shiatsu findet am bekleideten Körper sitzend oder liegend auf dem Boden statt. Bitte bequeme Kleidung anziehen, eine Wolldecke und ein kleines Kissen mitbringen. Für die Verpflegung während des Tages bitte selbst sorgen.

Datum: Samstag, 18.11.2017

Zeit: 10.00 – 13.00 Uhr

Ort: **Voerde**, Fabi, Hühnerfeld 12 b

Leitung: Sabine Bartkiewitz

Gebühr: 18 € 6 U-Std.



Kurs 357

### Das Wohlfühlgewicht beginnt im Kopf

Dieses Seminar möchte aufzeigen, wie wir ohne Diäten überflüssige Pfunde verlieren und Fressattacken überwinden können. Dabei wird auf emotionale und psychologische Faktoren eingegangen, die oft einen starken Einfluss auf Essgewohnheiten haben. Wundermittel gibt es nicht, es sei denn, das Wunder geschieht im Kopf. Wenn Sie den Wunsch nach mehr Lebensqualität verspüren und sich nicht nur mit dem Figurenproblem befassen wollen, kann das Seminar ein Weg sein, wie Sie zu Ihrem Wohlfühlgewicht finden.

Bitte Schreibzeug mitbringen.

Datum: Freitag, 24.11.2017

Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr

Ort: **Voerde**, Fabi, Hühnerfeld 12 b

Leitung: Maria Türk

Gebühr: 12 € 4 U-Std.



Kurs 358

### Selbsthypnose

#### Stress abbauen – Fähigkeiten steigern

Die meisten Menschen nutzen nur einen kleinen Teil des eigenen Potentials. Durch diesen Kurs lernen Sie, Ihren inneren Ressourcen eine neue Richtung zu geben, so dass Sie Ihre Ziele erreichen können. Sie können durch Selbsthypnose Ihre Fähigkeiten steigern und Stress abbauen.

Hypnose ist keine Zauberei, nichts Okkultes. Wir tragen alle die Fähigkeit in uns, Stress abzubauen, Schmerzen zu kontrollieren, Angst zu überwinden, Allergien zu heilen und unerwünschte Gewohnheiten zu ändern. Bitte eine Woldecke und ein kleines Kissen mitbringen.

Datum: 09.11. – 07.12.2017

Zeit: donnerstags 17.30 – 18.30 Uhr

Ort: **Voerde**, Fabi, Hühnerfeld 12 b

Leitung: Iris Steffens

Gebühr: 15 € 5 Z-Std.



Kurs 359

### Progressive Muskelentspannung

#### Die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

ist ein aktives Entspannungsverfahren bei der in einer bestimmten Reihenfolge Muskelgruppen des Körpers angespannt und anschließend entspannt werden. Über diese Muskelentspannung erreichen wir eine Regulierung des vegetativen Nervensystems.

Viele körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen, Magen-, Darmprobleme, Rückenschmerzen aber auch innere Unruhe und Schlafstörungen können durch regelmäßiges Durchführen verbessert werden. Innere Gelassenheit und Zufriedenheit sind weitere positive Auswirkungen. Die Übungen werden im Sitzen und/oder im Liegen durchgeführt. Bequeme Kleidung ist empfehlenswert, dicke Socken, ein Woldecke und ein kleines Kissen bitte mitbringen.

**Am ersten Abend findet der Kurs von 19.00 bis 20.30 Uhr statt.**

Datum: 14.09. – 19.10.2017

Zeit: donnerstags 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: **Voerde**, Fabi, Hühnerfeld 12 b

Leitung: Andrea Brinker

Gebühr: 24 € 6 ½ Z-Std.

Kurs 360

### Zeit- und Selbstmanagement

#### Gut organisiert und achtsam durch den (Arbeits-)Alltag.

Warum bin ich ständig in Zeitnot? Wie bekomme ich bloß das Chaos auf meinem Schreibtisch in den Griff? Solche oder ähnliche Fragen stellen sich viele Menschen und wünschen sich endlich mehr Zeit für die Dinge, die ihnen wirklich wichtig sind.

An vier Abenden lernen Sie bewährte Methoden des Zeitmanagements kennen und reflektieren die Bereiche ihres eigenen Verhaltens, die Einfluss auf Ihr Selbstmanagement haben. Sie testen Strategien, um sich gut zu organisieren, Aufgaben zu priorisieren und den richtigen „Pack-An“ zu finden. Sie erkennen Zeitfresser und Energieräuber und erlernen den effizienten Umgang mit ihnen. Die Selbstreflexion, der Austausch mit anderen Kursteilnehmern und Erste-Hilfe-Maßnahmen, um das kreative Chaos zu entwirren, runden ihr achtsames Zeit- und Selbstmanagement ab.

Datum: 07.11. – 28.11.2017

Zeit: dienstags 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: **Voerde**, Fabi, Hühnerfeld 12 b

Leitung: Annika Landgraeber

Gebühr: 25 € 8 U-Std.



Kurs 361

### Achtsamkeit - Entspannung

#### „Brennen“ statt „Ausbrennen“

- Wie vermeide ich Burn out?
- Wie behalte ich die Freude an der Erledigung der täglichen Aufgaben?
- Wie schaffe ich es, das Leben zu entschleunigen und neue Kraft zu tanken?

In diesem Kurs erfahren sie, ob oder wie gefährdet Sie sind. Sie lernen achtsam zu sein, eigene Bedürfnisse neu zu entde-

## 2. Familie und Gesundheit

cken, Zeitdruck und Störungen gelassen und souverän zu begegnen.  
Bitte bequeme Kleidung anziehen, eine Wolldecke und ein kleines Kissen mitbringen.

Datum: 09.10 – 16.10.2017

Zeit: montags 17.00 – 18.30 Uhr

Ort: **Voerde**, Fabi, Hühnerfeld 12 b

Leitung: Ulrike Lochmann

Gebühr: 12 € 4 U-Std.

Kurs 362

### **Atemschulung**

In der Hektik unserer schnelllebigen Zeit haben viele Menschen verlernt den natürlichen Rhythmus von Anspannung und Entspannung zu leben. Das kann unter anderem auch zu einem gestörten Atemrhythmus führen. Der Atem ist ein wichtiges Bindeglied zwischen Körper, Geist und Seele.. Unsere Atmung ist ein Spiegel unserer Emotionen. Zum Beispiel stockt uns vor Schreck der Atem oder nach überstandener Aufregung atmen wir erst einmal erleichtert auf. Daher lässt bewusstes Atmen uns wieder in Einklang mit uns selbst finden. In diesem Kurs erfahren sie durch die verschiedenen Übungen ihren Atem wieder bewusster wahrzunehmen, lernen dadurch zu entspannen und haben die Möglichkeit die Übungen ganz einfach in den Alltag zu integrieren und können sie immer und überall sofort einsetzen.

Datum: 06.11. – 27.11.2017

Zeit: montags 17.00 – 18.30 Uhr

Ort: **Voerde**, Fabi, Hühnerfeld 12 b

Leitung: Ulrike Lochmann

Gebühr: 25 € 8 U-Std.

### **Tai Chi + Qi Gong**

In diesen Kursen werden sowohl Tai Chi-Übungen als auch Elemente aus dem Qi Gong vorgestellt und geübt. Tai Chi ist eine Selbstheilungs- und Entspannungsmethode, die bei Stress und Verspannungen hilft. Die Übungen kräftigen den Körper und stärken das Immunsystem. Durch Qi Gong wird die Lebenskraft Qi trainiert und dadurch die Gesundheit und das Wohlbefinden gestärkt. Verspannungen und Blockaden werden gelöst, die Wirbelsäule und Gelenke werden stabilisiert. Alle Übungen zeichnen sich durch sanfte, langsam fließende, harmonische Bewegungen aus. Bequeme Kleidung, eine Wolldecke, dicke Socken oder Gymnastikschuhe mitbringen.

Kurs 363

### **Qi Gong für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

Datum: 14.09. – 14.12.2017

Zeit: donnerstags 11.00 – 12.00 Uhr

Ort: **Voerde**, Fabi, Hühnerfeld 12 b

Leitung: Hongcheng Gonsior-Shang

Gebühr: 40 € 12 Z-Std.

Kurs 364

### **Tai Chi – Aufbaukurs**

Für Teilnehmer/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen.

Datum: 14.09 – 14.12.2017

Zeit: donnerstags 17.00 – 18.15 Uhr

Ort: **Voerde**, Ev. Gemeindehaus,

Oberer Hilding 10

Leitung: Hongcheng Gonsior-Shang

Gebühr: 50 € 12 x 1 ¼ Z-Std.

Kurs 365

### **Tai Chi + Qi Gong – für Anfänger und Fortgeschrittene**

Datum: 15.09. – 15.12.2017

Zeit: freitags 8.45 – 10.00 Uhr

Ort: **Voerde**, Ev. Gemeindehaus,

Oberer Hilding 10

Leitung: Hongcheng Gonsior-Shang

Gebühr: 50 € 12 x 1 ¼ Z-Std.

## 2. Familie und Gesundheit

---

Kurs 366



### **Gesund leben mit Spaß Tai Ji Quan und Qi Gong-Kurs für Anfänger/innen**

Tai Ji Quan ist eine Bewegungsform, die Meditation und Philosophie mit umfasst. Tai Ji Quan dient dazu, ein harmonisches Gleichgewicht zwischen den beiden gegensätzlichen Polen im Menschen, Yin und Yang, wiederherzustellen. Der Körper wird entspannt. Langsame, runde und fließende Bewegungen führen zu innerer Ausgeglichenheit und fördern die Konzentrationsfähigkeit.

Tai Ji Quan erfordert kein besonderes Talent und ist für alle geeignet. Das Qi, das in der Traditionellen Chinesischen Medizin eine zentrale Rolle spielt, bedeutet Lebensenergie. Durch bewusstes Atmen wird der Körper optimal mit Sauerstoff versorgt. Der Geist wird entspannt, konzentriert und beruhigt.

Der Kurs endet mit einer entspannenden Meditation. Zur Kursteilnahme benötigen Sie bequeme Sportkleidung und Schuhe.

Datum: 15.09. – 08.12.2017 (außer 29.9.)

Zeit: freitags 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: **Voerde**, Fabi, Hühnerfeld 12 b

Leitung: Jingwen Bienen-Wang

Gebühr: 33 € 10 Z-Std.

Kurs 367

### **Gesund leben mit Spaß Tai Ji Quan und Qi Gong-Kurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen**

Zur Kursteilnahme benötigen Sie bequeme Sportkleidung und Schuhe.

Datum: 13.09. – 06.12.2017 (außer 27.9.)

Zeit: mittwochs 19.45 – 20.45 Uhr

Ort: **Voerde**, Fabi, Hühnerfeld 12 b

Leitung: Jingwen Bienen-Wang

Gebühr: 33 € 10 Z-Std.

## 2. Familie und Gesundheit

---

Kurs 368

### **Autogenes Training – Grundkurs**

**Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten bei regelmäßiger Teilnahme einen Großteil der Gebühr.**

Das Autogene Training ist eine Selbstentspannungsmethode, die jede/r erlernen kann. Durch regelmäßiges Üben werden die eigenen Erholungs- und Gesundheitskräfte 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. Bequeme Kleidung anziehen und eine Wolldecke mitbringen.

Datum: 25.09. – 13.11.2017

(inkl. Herbstferien)

Zeit: montags 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: **Voerde**, Fabi, Hühnerfeld 12 b

Leitung: Wolfgang Milinski

Gebühr: 64 € 16 U-Std.

Kurs 369

### **Autogenes Training – Grundkurs**

**Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten bei regelmäßiger Teilnahme einen Großteil der Gebühr.**

Bequeme Kleidung anziehen, eine Matte und eine Wolldecke mitbringen.

Datum: 10.10. – 12.12.2017

Zeit: dienstags 19.00 – 20.30 Uhr

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

Leitung: Wolfgang Milinski

Gebühr: 64 € 16 U-Std.

Kurs 370

**Autogenes Training – Aufbaukurs  
Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer,  
die bereits einen Grundkurs absolviert haben.**

Nach Wiederholung der Grundübungen können Sie in diesem Kurs Ihre Erfahrungen erweitern. Sie lernen, sich noch tiefer zu entspannen, die Selbstheilungskräfte ihres Körpers zu aktivieren, Ruhe, Kraft und neue Energien zu schöpfen. Bitte bequeme Kleidung anziehen, eine Wolldecke und ein kleines Kissen mitbringen.

Datum: 20.11. – 11.12.2017

Zeit: montags 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: **Voerde**, Fabi, Hühnerfeld 12 b

Leitung: Wolfgang Milinski

Gebühr: 32 € 8 U-Std.

## 2. Familie und Gesundheit

### Yoga für Anfänger/innen 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 Woldecke und ein kleines Kissen mitbringen.

#### Yoga-Kurse in Voerde

Kurs 371

##### **Yoga**

Datum: 05.09. – 12.12.2017  
(außer 19.9. – 10.10.)  
Zusatztermin: 24.10.

Zeit: dienstags 14.30 - 16.00 Uhr  
Ort: **Voerde**, Fabi, Hühnerfeld 12 b  
Leitung: Helga Malinowski  
Gebühr: 60 € 20 U-Std.

Kurs 372

##### **Yoga**

Datum: 05.09. – 05.12.2017 (außer 7.11.)  
Zeit: dienstags 16.30 – 17.45 Uhr  
Ort: **Voerde**, Fabi, Hühnerfeld 12 b  
Leitung: Ursula Oesterschmidt  
Gebühr: 50 € 10 x 1 ¼ Std.

Kurs 373

##### **Yoga**

Datum: 06.09. – 06.12.2017 (außer 4.10.)  
Zeit: mittwochs 9.00 - 10.30 Uhr  
Ort: **Voerde**, Fabi, Hühnerfeld 12 b  
Leitung: Rita Mügge  
Gebühr: 66 € 22 U-Std.

Kurs 374

##### **Yoga**

Datum: 06.09. – 06.12.2017 (außer 4.10.)  
Zeit: mittwochs 10.45 – 12.15 Uhr  
Ort: **Voerde**, Fabi, Hühnerfeld 12 b  
Leitung: Rita Mügge  
Gebühr: 66 € 22 U-Std.

Kurs 375

##### **Yoga**

Datum: 06.09. – 06.12.2017 (außer 4.10.)  
Zeit: mittwochs 16.30 – 18.00 Uhr  
Ort: **Voerde**, Fabi, Hühnerfeld 12 b  
Leitung: Rita Mügge  
Gebühr: 66 € 22 U-Std.

Kurs 376

##### **Yoga**

Datum: 06.09. – 06.12.2017 (außer 4.10.)  
Zeit: mittwochs 18.15 – 19.15 Uhr  
Ort: **Voerde**, Fabi, Hühnerfeld 12 b  
Leitung: Rita Mügge  
Gebühr: 44 € 11 Z-Std.

Kurs 377

##### **Yoga**

Datum: 07.09. – 07.12.2017 (außer 5.10.)  
Zeit: donnerstags 9.00 – 10.30 Uhr  
Ort: **Voerde**, Fabi, Hühnerfeld 12 b  
Leitung: Rita Mügge  
Gebühr: 66 € 22 U-Std.

Kurs 378

##### **Yoga**

In Kooperation mit dem Familienzentrum Friedrichsfeld. Bitte eine Matte und ein festes Kissen oder eine dicke Decke mitbringen.

Datum: 13.09. – 06.12.2017 (außer 4.10.)  
Zeit: mittwochs 9.00 – 10.30 Uhr  
Ort: **Voerde-Friedrichsfeld**, Ev. Gemeindehaus, Eingang Parkstraße  
Leitung: Petra Moritz  
Gebühr: 60 € 20 U-Std.

## 2. Familie und Gesundheit

---

### Yoga-Kurse in Dinslaken

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

Kurs 379

#### **Yoga**

In Kooperation mit dem Kath. Familienzentrum Marienheim.

Datum: 13.09. – 13.12.2017

Zeit: mittwochs 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: **Dinslaken**, Kath. Kindertagesstätte St. Jakobus, Baßfeldshof 16 a

Leitung: Karin Lis

Gebühr: 72 € 24 U-Std.

Kurs 380

#### **Yoga**

Datum: 07.09. – 07.12.2017  
(außer 28.09. + 05.10.)  
Zusatztermin: 26.10.

Zeit: donnerstags 18.45 – 19.45 Uhr

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

Leitung: Gabriele Haas

Gebühr: 44 € 11 Z-Std.

Kurs 381

#### **Yoga**

Datum: 07.09. – 07.12.2017 (außer 5.10.)  
Zeit: donnerstags 18.15 – 19.15 Uhr  
Ort: **Dinslaken**, Ev. Gemeindezentrum, Weißenburgstr. 5

Leitung: Rita Mügge

Gebühr: 44 € 11 Z-Std.

Kurs 382

#### **Yoga**

Datum: 07.09. – 07.12.2017 (außer 5.10.)

Zeit: donnerstags 19.30 - 21.00 Uhr

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

Leitung: Rita Mügge

Gebühr: 66 € 22 U-Std.

Kurs 383

#### **Yoga**

In Kooperation mit dem Städtischen Familienzentrum Dickerstraße.

Datum: 08.09. – 15.12.2017  
(außer 22.9. + 13.10.)

Zeit: freitags 16.45 – 17.45

Ort: **Dinslaken**, Gemeindezentrum Herz Jesu, Kirchstr. 278

Leitung: Marion Milinski

Gebühr: 44 € 11 Z-Std.

Kurs 384

#### **Yoga**

In Kooperation mit dem Städtischen Familienzentrum Dickerstraße.

Datum: 08.09. – 15.12.2017  
(außer 22.9. + 13.10.)

Zeit: freitags 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: **Dinslaken**, Gemeindezentrum Herz Jesu, Kirchstr. 278

Leitung: Marion Milinski

Gebühr: 44 € 11 Z-Std.

## 2. Familie und Gesundheit

---

### Yoga-Kurse in Hünxe

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

Die Kurse finden im **Ev. Familienzentrum, In den Elsen 88 a**, statt. Die Anfahrt erfolgt über die Straße „Bensumskap“, Seniorenstift.

Kurs 385

#### **Yoga**

Datum: 05.09. – 12.12.2017 (außer 19.9.)

Zeit: dienstags 18.00 – 19.00 Uhr

Leitung: Marion Milinski

Gebühr: 44 € 11 Z-Std.

Kurs 386

#### **Yoga**

Datum: 05.09. – 12.12.2017 (außer 19.9.)

Zeit: dienstags 19.15 – 20.15 Uhr

Leitung: Marion Milinski

Gebühr: 44 € 11 Z-Std.

Kurs 387

#### **Yoga**

Datum: 13.09. – 06.12.2017 (außer 4.10.)

Zeit: mittwochs 17.45 – 18.45 Uhr

Leitung: Petra Moritz

Gebühr: 40 € 10 Z-Std.

Kurs 388

#### **Yoga**

Datum: 13.09. – 06.12.2017 (außer 4.10.)

Zeit: mittwochs 19.00 – 20.30 Uhr

Leitung: Petra Moritz

Gebühr: 60 € 20 U-Std.

### Yoga-Kurs in Drevenack



Kurs 389

#### **Yoga**

In Kooperation mit dem Evangelischen Familienzentrum „Die Waldstrolche“.

Datum: 07.09. – 07.12.2017

(außer 5.10. + 9.11.)

Zeit: donnerstags 9.00 bis 10.15 Uhr

Ort: **Hünxe-Drevenack**, Ev. Familienzentrum, Buschweg 3

Leitung: Ursula Oesterschmidt

Gebühr: 50 € 10 + 1 ¼ Z-Std.

## 2. Familie und Gesundheit

---

### Yoga-Kurse in Walsum

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

Kurs 390

#### **Yoga**

In Kooperation mit dem Städtischen Familienzentrum Luwenstraße.

Datum: 11.09. – 11.12.2017 (außer 2.10.)

Zeit: montags 16.00 – 17.00 Uhr

Ort: **DU-Walsum**, Städtische Kindertagesstätte, Josefstr. 20

Leitung: Silke Kretschmer

Gebühr: 44 € 11 Z-Std.

Kurs 391

#### **Yoga**

In Kooperation mit dem Familienzentrum Kinderburg, Duisburg-Walsum.

Datum: 11.09. – 11.12.2017 (außer 2.10.)

Zeit: montags 17.30 – 19.00 Uhr

Ort: **DU-Walsum**, Familienzentrum Kinderburg, Im Bremmenkamp1

Leitung: Silke Kretschmer

Gebühr: 66 € 22 U-Std.



## 2. Familie und Gesundheit

---

### 2.2. Gymnastik - 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 Gymnastikkursen wollen wir Möglichkeiten bieten, das körperliche Bewusstsein zu erhalten bzw. wiederzuentdecken und Freude an der Bewegung zu entwickeln. In freundlicher Atmosphäre und ohne Leistungsdruck können Sie hier die Belastungen, die in Beruf und Familie entstehen, ausgleichen.

Kurs 392

#### **Beckenbodengymnastik für Einsteigerinnen**

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

Datum: 14.09. – 14.12.2017

(außer 23.11.)

Zeit: donnerstags 18.30 – 19.30 Uhr

Ort: **Voerde**, Pavillon, Grünstr. 3

Leitung: Monika Ingenhorst

Gebühr: 33 € 11 Z-Std.

Kurs 393

#### **Beckenbodengymnastik für Fortgeschrittene**

Datum: 14.09. – 14.12.2017

(außer 23.11.)

Zeit: donnerstags 19.35 – 20.35 Uhr

Ort: **Voerde**, Pavillon, Grünstr. 3

Leitung: Monika Ingenhorst

Gebühr: 33 € 11 Z-Std.

Kurs 394

#### **Abnehmen mit Gymnastik für Frauen**

Abnehmen mit Gymnastik für Frauen ist eine Kombination aus Herz-Kreislauftraining und abwechslungsreicher Wohlfühlgymnastik für den ganzen Körper. Die Muskulatur wird funktionell trainiert, unter anderem mit der Pilates-Trainingsmethode. Weitere wichtige Bereiche sind die Gleichgewichtsschulung und das Faszientraining. Als schöner Nebeneffekt verbessert Sport das psychische Wohlbefinden und steigert das Selbstvertrauen und die Lebensfreude und bietet somit Schutz vor degenerativen Erkrankungen.

Bitte ein großes Handtuch und (falls vorhanden) zwei 1-Kilo- Hanteln mitbringen.

Datum: 13.09. – 13.12.2017

Zeit: mittwochs 18.20 – 19.50 Uhr

Ort: **Voerde**, Pavillon, Grünstr. 3

Leitung: Ulrike Theis

Gebühr: 54 € 24 U-Std.

## 2. Familie und Gesundheit

---

Kurs 395

### Gutes für Rücken und Bauch

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: 11.09. – 04.12.2017

Zeit: montags 8.45 - 10.15 Uhr

Ort: **Voerde**, Pavillon, Grünstr. 3

Leitung: Ute Noss

Gebühr: 50 € 22 U-Std.

Kurs 396

### Pilates Training

Pilates ist ein ganzheitliches Fitnesssystem, das Körper und Geist in Einklang bringt. Die langsamen, fließenden Bewegungen werden durch die Präzision ihrer Ausführungen bestimmt. Es werden vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Bitte ein großes Handtuch, ein kleines Kissen und dicke Socken mitbringen.

Datum: 12.09. – 05.12.2017

Zeit: dienstags 9.30 – 10.30 Uhr

Ort: **Voerde**, Fabi, Hühnerfeld 12 b

Leitung: Maria del Pilar Müller

Gebühr: 30 € 10 Z-Std.

Kurs 397

### Pilates Training 50 +

In Kooperation mit dem Familienzentrum Kinderburg, Duisburg-Walsum.

Für Frauen und Männer ab ca. 50 Jahre

#### Bitte Gymnastikmatten mitbringen.

Datum: 14.09. – 07.12.2017

Zeit: donnerstags 17.00 – 18.00 Uhr

Ort: **DU-Walsum**, Familienzentrum Kinderburg, Im Bremlenkamp1

Leitung: Maria del Pilar Müller

Gebühr: 33 € 11 Z-Std.

Kurs 398

### Bewegung für Körper und Seele



Ein Bewegungskurs für Frauen mit Elementen aus der Achtsamkeit, Feldenkrais, Stretching, Faszientraining, Entspannung...

Bitte ein großes Handtuch oder eine Decke mitbringen.

Datum: 14.09. – 14.12.2017

(außer 12.10.)

Zeit: donnerstags 15.45 – 16.45 Uhr

Ort: **Voerde**, Fabi, Hühnerfeld 12 b

Leitung: Susanne Panz

Gebühr: 33 € 11 Z-Std.

### **Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer**

Ziele der Kurse ist es, die Muskulatur so zu trainieren, dass sie zur Stabilisierung der Wirbelsäule beiträgt. Krankengymnastische Maßnahmen können die Kurse nicht ersetzen.

Kurs 399

#### **Wirbelsäulengymnastik**

Datum: 12.09. – 05.12.2017

Zeit: dienstags 10.45 - 11.45 Uhr

Ort: **Voerde**, Fabi, Hühnerfeld 12 b

Leitung: Maria del Pilar Müller

Gebühr: 30 € 10 Z-Std.

Kurs 400

#### **Präventives Haltungs- und Herz-Kreislauf-Training**

In diesem Kurs schaffen wir die körperlichen Voraussetzungen, Haltungs- und Rückenbeschwerden vorzubeugen sowie unser Herzkreislauf-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 strafferen 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: 07.09. – 07.12.2017

(außer 12.10.)

Zeit: donnerstags 10.05 - 11.35 Uhr

Ort: **Voerde**, Pavillon, Grünstr. 3

Leitung: Ursula Lefort

Gebühr: 50 € 22 U-Std.

Kurs 401

#### **Präventives Haltungs- und Herz-Kreislauf-Training**

Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.

Datum: 06.09. – 06.12.2017

(außer 11.10.)

Zeit: mittwochs 9.30 – 11.00 Uhr

Ort: **Voerde-Möllen**, Ev. Gemeindehaus, Auf dem Bündler

Leitung: Ursel Lefort

Gebühr: 50 € 22 U-Std.

Kurs 402

#### **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.

Datum: 11.09. – 11.12.2017

(außer 20.11.)

Zeit: montags 18.30 – 19.30 Uhr

Ort: **Voerde-Friedrichsfeld**, Ev. Gemeinderaum, Lippestr. 25

Leitung: Monika Ingenhorst

Gebühr: 33 € 11 Z-Std.

Kurs 403

#### **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.

## 2. Familie und Gesundheit

---

Datum: 12.09. – 12.12.2017  
(außer 21.11.)  
Zeit: dienstags 19.00 - 20.00 Uhr  
Ort: **Voerde-Friedrichsfeld**, Ev.  
Gemeinderaum, Lippestr. 25  
Leitung: Monika Ingenhorst  
Gebühr: 30 € 10 Z-Std.

Kurs 404

**BOP-Gymnastik für Frauen:  
Bauch-Oberschenkel-Po-Training**  
Spezielle gymnastische Übungen zur Kräftigung und Straffung der Muskeln und des Gewebes, vor allem in den Bereichen Bauch, Po, Rücken und Beine. Wohlfühlgymnastik zur Stärkung der Muskulatur, um die Gelenke zu entlasten. Bitte ein großes Handtuch und (falls vorhanden) zwei 1-Kilo-Hanteln mitbringen.

Datum: 11.09. – 11.12.2017  
Zeit: montags 10.30 – 11.45 Uhr  
Ort: **Voerde**, Pavillon, Grünstr. 3  
Leitung: Ulrike Theis  
Gebühr: 45 € 12 x 1 ¼ Std.

Kurs 405

**BOP-Gymnastik für Frauen:  
Bauch-Oberschenkel-Po-Training**  
Datum: 12.09. – 12.12.2017  
(außer 1 x n. V.)  
Zeit: dienstags 19.00 – 20.00 Uhr  
Ort: **Voerde**, Fabi, Hühnerfeld 12 b  
Leitung: Sabine Dauber  
Gebühr: 30 € 10 Z-Std.

Kurs 406

### **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: 13.09. – 13.12.2017  
Zeit: mittwochs 20.00 - 21.30 Uhr  
Ort: **Voerde**, Pavillon, Grünstr. 3  
Leitung: Julia Heidelin  
Gebühr: 54 € 24 U-Std.

## 2. Familie und Gesundheit

---

Kurs 407

### **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: 15.09. – 15.12.2017

Zeit: freitags 16.00 – 17.15 Uhr

Ort: **Voerde**, Fabi, Hühnerfeld 12 b

Leitung: Ulrike Theis

Gebühr: 45 €                      12 x 1 ¼ Std.

Kurs 408

### **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.

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Datum: 24.08. – 14.12.2017

(außer 14.9. + 1 x n. V.)

Zeit: donnerstags 18.30 - 20.00 Uhr

Ort: **Voerde-Götterswickerhamm**,

Ev. Gemeindehaus,

Oberer Hilding 10

Leitung: Sabine Dauber

Gebühr: 68 €                      30 U-Std.

### **Gymnastik für Frauen – 60 plus**

In diesen Kursen wird angestrebt, ein neues, lebendiges Körperbewusstsein zu erwecken, Freude an der Bewegung zu erleben, den Organismus zu aktivieren und durch Atem- und Entspannungsübungen innere Ruhe und einen psychisch-physischen Spannungsausgleich zu erlangen.

Kurs 409

### **Gymnastik für Frauen - 60 plus**

Datum: 05.09. – 12.12.2017

(außer 19.9. bis 10.10.)

Zusatztermin: 24.10.

Zeit: dienstags 9.30 - 10.30 Uhr

Ort: **Voerde**, Pavillon, Grünstr. 3

Leitung: Helga Malinowski

Gebühr: 30 €                      10 Z-Std.

Kurs 410

### **Gymnastik für Frauen - 60 plus**

Datum: 07.09. – 14.12.2017

(außer 21.9. bis 12.10.)

Zusatztermin: 26.10.

Zeit: donnerstags 9.00 - 10.00 Uhr

Ort: **Voerde**, Pavillon, Grünstr. 3

Leitung: Helga Malinowski

Gebühr: 30 €                      10 Z-Std.

## 2. Familie und Gesundheit

### Gymnastikkurse in Dinslaken

Kurs 411

#### **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.

Datum: 05.09. – 28.11.2017

Zeit: dienstags 8.30 – 10.00 Uhr

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

Leitung: Martina Naffin

Gebühr: 45 € 20 U-Std.

Kurs 412

#### **Fit werden – fit bleiben: Gymnastik für Frauen ab 40**

Datum: 05.09. – 28.11.2017

Zeit: dienstags 10.00 – 11.30 Uhr

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

Leitung: Martina Naffin

Gebühr: 45 € 20 U-Std.

Kurs 413

#### **Fitness-Gymnastik für Frauen**

Dieser Kurs richtet sich an jüngere und jung gebliebene Frauen, die etwas für Ihre Figur und Kondition tun möchten. Fitnessgymnastik von Aerobic bis Stretching beflügeln Körper, Geist, Seele.

Datum: 12.09. – 28.11.2017

Zeit: dienstags 18.15 - 19.15 Uhr

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

Leitung: Elke Polenz

Gebühr: 27 € 9 Z-Std.

Kurs 414

#### **Rücken-Fit durch Core-Training Für Frauen und Männer aller Altersgruppen**

In diesem Kurs wird durch gezielte Übungen die tiefer liegende Muskulatur (der Kern = engl. Core) trainiert und gekräftigt. Core-Training verbessert die Eigenregulation und Koordination der Muskeln. Die Wirbelsäule wird gestärkt, Rückenbeschwerden gelindert oder beseitigt. Außerdem stellt das Training eine Ergänzung zur Sturzprophylaxe dar.

Datum: 05.09. – 28.11.2017

Zeit: dienstags 19.30 – 21.00 Uhr

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

Leitung: Iris Obecný

Gebühr: 45 € 20 U-Std.

Kurs 415

#### **Fitness-Gymnastik für Frauen**

Bitte Gymnastikmatte, Isomatte und/oder großes Handtuch mitbringen.

Datum: 15.09. – 15.12.2017

Zeit: freitags 19.00 - 20.00 Uhr

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

Leitung: Elke Polenz

Gebühr: 36 € 12 Z-Std.

## 3. Familie und Ernährung

### 3.1. 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 (siehe auch Seite 3).

Bitte bringen Sie zu den Kursen geeignetes Verpackungsmaterial mit, da meistens Reste übrig bleiben. Bei der Anmeldung ist für die Materialkosten die jeweils angegebene Pauschale zu entrichten.

**Alle Kochkurse finden in der Fabi, Hühnerfeld 12 b, Voerde, statt.**

Kurs 420

#### **Vegetarische Burger + Bratlinge**

Leckeres aus Gemüse und Getreide zum Salat oder als Burger mit schmackhaften selbst gemachten Saucen.

Datum: Dienstag, 12.09.2017

Zeit: 18.15 - 22.00 Uhr

Leitung: Lydia Holstein

Gebühr: 10 € + 8 € Material 5 U-Std.

Kurs 421

#### **Pasta selbst gemacht**

Von Bandnudeln, Ravioli bis Spätzle, natürlich mit leckeren Saucen.

Datum: Donnerstag, 28.09.2017

Zeit: 18.15 – 22.00 Uhr

Leitung: Lydia Holstein

Gebühr: 10 € + 8 € Material 5 U-Std.

Kurs 422

#### **Mezze – köstliche orientalische Kleinigkeiten**

Orientalische Vorspeisen, an denen man sich auch satt essen kann.

Datum: Dienstag, 10.10.2017

Zeit: 18.15 – 22.00 Uhr

Leitung: Lydia Holstein

Gebühr: 10 € + 8 € Material 5 U-Std.

Kurs 423

#### **Herbstmenü**

Wir kochen ein herzerwärmendes Vier-Gänge-Menü mit saisonalen Zutaten.

Datum: Donnerstag, 19.10.2017

Zeit: 18.15 - 22.00 Uhr

Leitung: Lydia Holstein

Gebühr: 10 € + 8 € Material 5 U-Std.

Kurs 424

#### **Tiroler Schmankerl**

Deftige Spezialitäten aus Tirol.

Datum: Donnerstag, 16.11.2017

Zeit: 18.15 - 22.00 Uhr

Leitung: Lydia Holstein

Gebühr: 10 € + 8 € Material 5 U-Std.

Kurs 425

#### **Pfannkuchen – süß und herzhaft!**

Einfach, aber lecker. Nicht nur für Kinder ein Hit.

Datum: Donnerstag, 23.11.2017

Zeit: 18.15 - 22.00 Uhr

Leitung: Lydia Holstein

Gebühr: 10 € + 8 € Material 5 U-Std.

## 4. Familie und Kreativität

### 4.1. 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, Nähmaschinenadeln und eventuell ein Modeheft mit. Die eigene Nähmaschine kann mitgebracht werden, es ist aber nicht unbedingt erforderlich, da genügend Nähmaschinen vorhanden sind.

### Nähkurse in Voerde

Alle Kurse finden in der Fabi statt.

Kurs 430

#### **Zuschneiden und Nähen**

Datum: 18.09. – 27.11.2017

(inkl. 23.10.)

Zeit: montags 8.30 - 11.30 Uhr

Leitung: Margret Maarleveld

Gebühr: 62 € 40 U-Std.

Kurs 431

#### **Zuschneiden und Nähen**

Schwerpunktmäßig wird in diesem Kurs **Kinderkleidung** nach holländischen und finnischen Schnittmustern genäht.

Datum: 11.09. – 27.11.2017

(außer 2.10. + 16.10.)

Zeit: montags 19.00 – 22.00 Uhr

Leitung: Anne Storm-Lenz

Gebühr: 50 € 32 U-Std.

Kurs 432

#### **Zuschneiden und Nähen**

Datum: 19.09. – 05.12.2017

(inkl. 24.10.)

Zeit: dienstags 8.30 - 11.30 Uhr

Leitung: Margret Maarleveld

Gebühr: 62 € 40 U-Std.

Kurs 433

#### **Zuschneiden und Nähen**

Datum: 19.09. – 07.11.2017

(inkl. 24.10.)

Zeit: dienstags 19.00 – 22.00 Uhr

Leitung: Margret Maarleveld

Gebühr: 38 € 24 U-Std.

Kurs 434

#### **Zuschneiden und Nähen**

Datum: 20.09. – 06.12.2017

Zeit: mittwochs 19.15 - 22.15 Uhr

Leitung: Heidi Zeiner

Gebühr: 62 € 40 U-Std.

Kurs 435

#### **Zuschneiden und Nähen**

Datum: 14.09. – 30.11.2017

(außer 1 x n. V.)

Zeit: donnerstags 19.00 - 22.00 Uhr

Leitung: Anne Storm-Lenz

Gebühr: 56 € 36 U-Std.

### Nähkurs in Dinslaken

Kurs 436

#### **Zuschneiden und Nähen**

Datum: 20.09. – 06.12.2017

Zeit: mittwochs 8.45 – 11.45 Uhr

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

Leitung: Heidi Zeiner

Gebühr: 62 € 40 U-Std.



### 4.2. Patchwork-Kurs

Aus einer alten Volkskunst ist ein neues Hobby geworden. „Patchwork“ heißt Flickwerk. Mit modernen Hilfsmitteln werden traditionelle Muster einfach und schnell genäht. Diese Technik ist besonders für Nähanfänger geeignet. Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine sollten vorhanden sein. Bei der Gestaltung der einzelnen Motive sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Benötigt werden: Schere, Stecknadeln, Maschinennadeln, Kreide, Bleistift, Buntstift, Zettel, Lineal (30 cm) und (wenn vorhanden): Schneidmatten, Rollschneider und Patchworklineal. Die eigene Näh

maschine kann mitgebracht werden, es ist jedoch nicht unbedingt erforderlich, da genügend Nähmaschinen vorhanden sind. Für die einzelnen Arbeiten erhalten Sie rechtzeitig eine Materialliste.

Kurs 437

#### **Patchwork mit der Nähmaschine: Weihnachtsarbeiten**

Datum: 14.11. – 12.12.2107

Zeit: dienstags 19.00 - 22.00 Uhr

Ort: **Voerde**, Fabi, Hühnerfeld 12 b

Leitung: Barbara Werner

Gebühr: 32 €

20 U-Std.

## 4. Familie und Kreativität

### 4.3. Kreativität – Musik

In einem Alltag, der weitgehend geplant und organisiert ist, ist wenig Zeit zum Experimentieren und Gestalten nach eigenen Ideen und Wünschen. In diesen Kursen können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen, Neues kennen lernen und gemeinsam mit anderen Ihr Verhaltens- und Handlungsrepertoire erweitern.

Kurs 440

#### **Filzkurs: Pantoffeln filzen** **Anfänger und Fortgeschrittene**



Schöne, warme Filzpantoffeln sind genau richtig, wenn die kalte Jahreszeit kommt, besonders wenn sie handgefäzlt sind. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt wie's geht. Am Ende entsteht ein passgenauer Hausschuh nach ihren Ideen. Dieser Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte 3 alte Handtücher und eine Plastiktüte mitbringen.

Die Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Datum: Samstag, 14.10.2017

Zeit: 10.00 – 16.30 Uhr

Ort: **Voerde**, Fabi, Hühnerfeld 12 b

Leitung: Claudia Aschendorf

Gebühr: 17 € + Material 8 U-Std.

Kurs 441

#### **Filzkurs: Weihnachtliches Filzen** **Anfänger und Fortgeschrittene**

Zur Einstimmung auf die beginnende Adventszeit laden wir Sie zu einem gemütlichen Filzsamstag ein. Engel, Wichtel, Tannenbäume oder was Ihr Weihnachtsherz begehrt kann in Filz gestaltet werden. Dieser Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte 3 alte Handtücher und eine Plastiktüte mitbringen.

Die Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Datum: Samstag, 18.11.2017

Zeit: 10.00 – 16.30 Uhr

Ort: **Voerde**, Fabi, Hühnerfeld 12 b

Leitung: Claudia Aschendorf

Gebühr: 17 € + Material 8 U-Std.

Kurs 442

#### **Afrikanisches Trommeln** **Schnupperkurs für Anfänger/innen** **und Personen mit Vorkenntnissen**

Selbst Menschen, die sich für unmusikalisch halten, haben Rhythmus in sich. Beim Trommeln stellen sich schnell Erfolgserlebnisse ein. Sie machen ohne Stress und Notenkenntnisse musikalische Erfahrungen und werden auf jeden Fall Spaß dabei haben. Trommeln können gestellt werden. Eigene Trommeln können natürlich mitgebracht werden (bei der Anmeldung angeben).

Datum: Samstag, 25.11.2017

Zeit: 11.00 – 15.30 Uhr

Ort: **Voerde-Götterswickerhamm**,

Ev. Gemeindehaus,

Oberer Hilding 10

Leitung: Regina Zwirner

Gebühr: 14 € 6 U-Std.

+ 3 € Leihgebühr Trommel

## 4. Familie und Kreativität

---

Kurs 443



### Workshop „Seifensieden“

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie mit pflanzlichen Ölen und einer Lauge Seife herstellen können. Jeder Teilnehmer hat nach dem Kurs ein Kilo feinste Pflanzenölseife, individuell in Form und Farbe gestaltet. Die Seife muss vor Gebrauch unbedingt sechs Wochen ruhen.

Bitte bringen Sie leere Joghurt- und/oder Margarinebecher mit. Sie können auch Muffinformen aus Silikon mitbringen. Allerdings sollten diese Formen dann nicht mehr zur Lebensmittelherstellung genutzt werden. Außerdem benötigen Sie ein Handtuch, Haushaltshandschuhe aus Plastik, eine Küchenschürze und einen flachen Karton zum Transport der Seife.

Da die Seife mit einer stark ätzenden Lauge hergestellt wird, ist mit besonderer Vorsicht und hoher Konzentration zu arbeiten und die Schutzmaßnahmen einzuhalten. Bei der Herstellung der Lauge entstehen Dämpfe. Eine Schutzbrille wird im Workshop gestellt. Während des gesamten Workshops dürfen die Schutzbrille, Handschuhe und Schutzkleidung nicht abgelegt werden. Schutzbrillen und die weiteren Utensilien werden von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Datum: Samstag, 14.10.2017

Zeit: 09.30 bis 12.30 Uhr

Ort: **Voerde**, Fabi, Hühnerfeld 12 b

Leitung: Maria Kosar

Gebühr: 25 € + 15 € Mat. 4 U-Std

Kurs 444

### Workshop „Seifensieden“

Datum: Samstag, 14.10.2017

Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr

Ort: **Voerde**, Fabi, Hühnerfeld 12 b

Leitung: Maria Kosar

Gebühr: 25 € + 15 € Mat. 4 U-Std.

## 4. Familie und Kreativität

---

Kurs 445

### **Früh übt sich...**

#### **Anregungen für Handarbeiten mit Kindern ab 4 Jahre**

Dieser Kurs richtet sich an Eltern, Großeltern, Erzieherinnen usw. sowie **Interessierte an der Tätigkeit als ehrenamtliche Strickoma (Strickmutter) in einer Kita**, die Anregungen und Anleitungen für das kreative Handarbeiten mit Kindern erhalten möchten.

Handarbeiten mit Kindern bringt Freude – Ihnen und den Kindern. Schon kleine Kinder hantieren voller Eifer und Begeisterung mit Wolle und stumpfen Nadeln. Im Kurs berichtet die Strickoma von ihren Erlebnissen und Erfahrungen bei der ehrenamtlichen Tätigkeit in der Kita. Spielerisch stärken die Kinder beim Handarbeiten das Selbstvertrauen, sie schulen ihre Kreativität, Fingerfertigkeit (Feinmotorik), Konzentration und Ausdauer. Die Teilnehmerinnen erhalten in Theorie und Praxis Anregungen, Tipps und Anleitungen für das Bommelbinden,

Sticken, Weben, Knüpfen, Fingerstricken. Aus Filz nähen wir kleine Kuschtiere, basten Webrahmen aus Schuhkartondeckel und – neu: die Schnellstrickfee „Marisel“ (eine Strickliesel mit großen Haken und breiter Öffnung). Damit entstehen Schals, mit Perlen verzierte Armbänder, Halsketten, Gürtel und mehr.

Bitte etwas Wolle und eine Schere mitbringen.

Datum: 08.11. – 15.11.2017

Zeit: mittwochs 18.00 bis 19.30 Uhr

Ort: **Voerde**, Fabi, Hühnerfeld 12 b

Leitung: Brigitte Ettmann (Strickoma)

Gebühr: 7 € + 3 € Material 4 U-Std.

Die Gruppe der Strickomas und Strickmütter sucht weiter Mitstreiter/innen im Ehrenamt für Kitas in Dinslaken und Voerde. Bei Interesse melden Sie sich einfach bei der Familienbildungsstätte.

### 5.1. Familie und Gesellschaft

Kurs 450



#### **Das Geld der Zukunft Reichtum – Hunger – Krieg - Klima- wandel: Welche Rolle spielt das Geld? Können lokale Währungen einen Ausweg bieten?**

Unser Geldsystem mit Zins und Zinseszins führt zu exponentiellem Wachstum der Schulden und Geldvermögen. Immer mehr Menschen, Betriebe und öffentliche Haushalte sind hoch verschuldet. Wo das Geld fehlt, gerät die Wirtschaft ins Stocken, kommen Angebot und Nachfrage nicht zusammen. Mit Tauschring- und Regionalgeldsystemen können Waren und Dienstleistungen ohne Geld (€) miteinander getauscht werden. Bedürfnisse des täglichen Lebens und auch öffentliche, soziale und gewerbliche Projekte können ohne oder mit wenig Geld untereinander getauscht werden. Die Frage lautet nicht mehr, „Wer soll das bezahlen?“, sondern „Wer macht es?“. Nicht Konkurrenz, sondern das Miteinander steht im Vordergrund. Soziale Gerechtigkeit und nachhaltiges Leben und Handeln werden so gefördert. Zum Abschluss der Veranstaltung haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, selber „Geld zu schöpfen“ und in Umlauf zu bringen. Da der Vortrag gebührenfrei ist, bittet der Dozent um eine freiwillige Spende in Höhe von 10 „Minuto-Gutscheinen“.

Datum: Donnerstag, 12.10.2017

Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: **Voerde**, Fabi, Hühnerfeld 12 b

Leitung: Heinz Baumeister

Gebühr: keine Gebühr 2 U-Std.

Kurs 451

#### **Babysitter-Kurs für Jugendliche ab 14 Jahre**

„Babysitten“ ist eine verantwortungsvolle Aufgabe, macht Spaß und bietet sich an, um das Taschengeld aufzubessern. Der Kurs gibt Anregungen, wie man sich mit kleinen und großen Kindern (Säuglinge, Kindergarten- und Grundschulkinde) sinnvoll beschäftigen kann. Hierzu gehören das kennen lernen von Bilderbüchern, Spielmaterialien, Kreis- und Fingerspielen und Bastelmöglichkeiten. Zum anderen gibt es eine Einführung in die Säuglingspflege, das Wickeln wird geübt und auch das Thema „Erste Hilfe in Notfällen“ wird behandelt. Nach erfolgreichem Abschluss bekommen alle Teilnehmende ein „Babysitterdiplom“.

In Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum „komm rein“ in Hünxe.

Datum: Samstag 04.11.2017

Zeit: 9.30 – 15.30 Uhr

Ort: **Hünxe**, Ev. Familienzentrum, In den Elsen 88a (Einfahrt über Bensumskamp, Seniorenstift)

Leitung: Aylin Karaman

Gebühr: 8 € 6 U-Std.

### 5.2. Familie und Glauben



Kurs 452

#### **Geschichte der Voerder Kirche**

„Wes' Brot ich eß, des Lied ich sing!“ So sagt man nicht zu unrecht. Und ohne die Freifrauen und Grafen der Adelshäuser in Mehrum und Voerde sind die Gründung der reformierten Gemeinde in Voerde und der Bau ihrer kleinen Kirche nicht zu verstehen.

Über Anekdoten aus dieser Verbindung zwischen Adel und Bauernschaft, den 300 Jahre alten Kirchenschätzen aus dem Haus Voerde und dem Wandel der Zeiten, kann am **Tag des offenen Denkmals** etwas erfahren werden.

Datum: Sonntag, 11.09.2017

Zeit: 14.30 – 15.15 Uhr

Ort: **Voerde**, Ev. Kirche, Grünstr. 3

Leitung: Harald Eickmeier

Gebühr: keine Gebühr 1 U-Std.

Kurs

#### **Warum trägt der Papa einen schwarzen Anzug?**

#### **Mit Kindern trauern**

Siehe Seite 8.

### 5.3. Familie und Medien

Kurs 453

#### **Umgang mit Tablet und Smartphone - Android für Einsteiger**

Bei dieser Einführung erlernen Sie den sicheren Umgang mit Ihrem Android Tablet oder Smartphone. Es werden die Grundlagen erläutert, z. B. Systemeinstellungen, WLAN und Tablet individuell einrichten. Außerdem werden nützliche Apps (Programme) vorgestellt und erläutert, wie man sicher im Internet surfen kann.

#### **Bitte bringen Sie Ihr Android Tablet oder Smartphone mit.**

Datum: Samstag, 25.11.2017

Zeit: 10.00 – 13.00 Uhr

Ort: **Voerde**, Fabi, Hühnerfeld 12 b

Leitung: Wolfgang Milinski

Gebühr: 18 € 4 U-Std.

Kurs 454

#### **Keine Angst vorm Internet Einführung in das „World Wide Web“**

Wie funktioniert das Internet? Wie komme ich ohne Schwierigkeiten ins Netz? Wie kann ich den riesigen Pool an Möglichkeiten und Informationen optimal nutzen? Diese und weitere Fragen werden in einer kleinen Gruppe verständlich und kompakt erläutert. Das Erlernte kann gleich „online“ ausprobiert werden.

#### **Für je 2 Teilnehmer steht ein PC zur Verfügung.**

Sie können auch Ihr eigenes Notebook mit WLAN mitbringen (bitte bei der Anmeldung angeben).

Datum: Freitag, 08.12.2017

Zeit: 18.00 – 21.00 Uhr

Ort: **Voerde**, Fabi, Hühnerfeld 12 b

Leitung: Wolfgang Milinski

Gebühr: 18 € 4 U-Std.

## 5. Familie und Gesellschaft

---

Kurs 455

### **Online kaufen und verkaufen Sicherheit beim Handel im Internet**

Das Angebot im Internet ist riesig. Autos, Handys, Kleidung, Schmuck, Bücher. Und das alles bequem vom Sofa aus. Doch es gibt auch einige „Klickfallen“, in die der Kunde tappen kann. Bei diesem Kompaktkurs lernen Sie, wie Sie sicher und erfolgreich im Internet ein- und ver-

kaufen. **Für je 2 Teilnehmer steht ein PC zur Verfügung.** Sie können auch Ihr eigenes Notebook mit WLAN mitbringen (bitte bei der Anmeldung angeben).

Datum: Freitag, 15.12.2017

Zeit: 18.00 – 21.00 Uhr

Ort: **Voerde**, Fabi, Hühnerfeld 12 b

Leitung: Wolfgang Milinski

Gebühr: 18 € 4 U-Std.

### 5.4. 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, Hühnerfeld 12 b, Voerde, statt.**

Kurs 456

#### Englisch für Anfänger/innen

Haben Sie keine oder nur ganz geringe Englischkenntnisse? Dann sind Sie hier richtig. In einer kleinen Gruppe und in angenehmer Atmosphäre erwerben Sie Grundkenntnisse der englischen Sprache. Lehr- und Arbeitsbuch: wird noch bekannt gegeben.

Datum: 20.09. – 06.12.2017

Zeit: mittwochs 9.00 – 10.30 Uhr

Leitung: Andrea Pototschnik

Gebühr: 50 € 20 U-Std.

Kurs 457

#### Englisch für Fortgeschrittene

„Schnupperstunde“ ist möglich, um zu testen, ob die Gruppe für Sie passt.

Lehr- und Arbeitsbuch: Easy-English, A 2.1, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520815-4

Datum: 13.09. – 06.12.2017

Zeit: mittwochs 10.45 – 12.15 Uhr

Leitung: Andrea Pototschnik

Gebühr: 55 € 22 U-Std.

Kurs 458

#### Spanisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Die Kursteilnehmer lernen, spanisch so zu sprechen und zu verstehen, dass eine Verständigung im Alltag und Beruf möglich ist. Arbeitsbuch: Con gusto A1, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514980-9.

Datum: 25.09. – 11.12.2017

Zeit: montags 18.00 – 19.30 Uhr

Leitung: Luz Marina Jansen

Gebühr: 50 € 20 U-Std.

Kurs 459

#### Spanisch für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Arbeitsbuch: Con gusto A1, Klett-Verlag, ISBN:978-3-12-514980-9. Ab Lektion 10.

Datum: 11.09. – 11.12.2017

Zeit: montags 19.30 – 21.00 Uhr

Leitung: Luz Marina Jansen

Gebühr: 60 € 24 U-Std.

Kurs 460

#### Spanisch für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Arbeitsbuch: Con gusto A1, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514980-9. Ab Lektion 6.

Datum: 13.09. – 13.12.2017

Zeit: mittwochs 19.30 – 21.00 Uhr

Leitung: Luz Marina Jansen

Gebühr: 60 € 24 U-Std.



# 6. Veranstaltungen mit Übernachtung

---

## 6. Veranstaltungen mit Übernachtung

Kurs 500

### **Wie neugeboren durch Fasten**

#### **Fastenwandern im Bayerischen Wald: Eine Woche für Gesundheit und Vitalität**

Fasten ist der bewusste, freiwillige Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für eine begrenzte Zeit. Es ist eine Ernährung von innen. Fasten reinigt und regeneriert. Fasten erfordert ein individuelles Maß an körperlicher Bewegung und ausreichend Ruhe. Beim richtig durchgeführten Fasten besteht kein Hunger und die volle körperliche und geistige Leistungsfähigkeit bleibt erhalten. Fasten und Wandern in Gemeinschaft bedeutet weder Selbstquälerei, noch sportliche Leistung. Es ist vielmehr ein Zurückfinden zu sich selbst und zur Natur.

Diese Woche verbindet verschiedene gesundheitliche Vorbeugemaßnahmen: Fasten, Bewegung, Aufenthalt an der frischen Luft, Entspannung und Meditation verbunden mit der Gruppenerfahrung. Ausführliche Informationen über das Fasten, gesunde Ernährung und Lebensführung, Yoga- und Entspannungsübungen sowie Besichtigungen runden das Programm ab. Die Fastenwanderwoche richtet sich an Gesunde, das heißt an Menschen, die frei von chronischen Krankheiten sind und keine kontrollbedürftigen Medikamente nehmen müssen.

Unsere Unterkunft liegt in herrlicher Aussichtslage oberhalb des Luftkurorts Regen im Bayerischen Wald. Die Zimmer (Einzel- und Doppelzimmer) sind individuell ausgestaltet und verfügen alle über Dusche und WC. Ein großer Garten, eine Sonnenterrasse, eine Sauna und verschiedene Gruppenräume stehen uns zur Verfügung.

Termin: Sonntag, 17. bis 24. September 2017

Ort: **Regen**/Bayerischer Wald

Leitung: Marion und Wolfgang Milinski

Anreise: Privat-PKW (Fahrgemeinschaften) oder Bahn

Gebühr: 350 € pro Person

Leistungen: Unterkunft in Doppel- bzw. Einzelzimmern, Fastengetränke und Aufbaukost, Saunanutzung, geführte Wanderungen, Programmgestaltung.

# Kooperationen mit Familienzentren

---

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

## Kooperationen bestehen mit folgenden Familienzentren:

### **Evangelisches Familienzentrum „Integrative Kindertagesstätte“**

Auf dem Bündler 68 a, 46562 Voerde-Möllen

### **Evangelisches Familienzentrum Rönkenhof**

Rönkenstr. 79, 46562 Voerde

### **Familienzentrum Voerde-Mitte**

Kindertagesstätten Waymannskath, Steinstraße, Bahnacker und Brunnenweg  
46562 Voerde

### **Ökumenisches Familienzentrum Spellen**

Ev. Kindergarten Spellen, Kath. Kindergarten St. Peter

### **Familienzentrum Friedrichsfeld**

Ev. Integrative Kindertageseinrichtung „Am Park“, Kath. Kindertageseinrichtung St. Elisabeth, Städt. Kindertageseinrichtung „Am Gymnasium“, Kindertageseinrichtung Pro Jugend, „An der Schule“, 46562 Voerde-Friedrichsfeld

### **Evangelisches Familienzentrum „Brücher Spatzennest“**

Erikaweg 13, 46537 Dinslaken

### **Evangelisches Familienzentrum Hiesfeld**

Kirchstr. 11, 46539 Dinslaken-Hiesfeld

### **Städtisches Familienzentrum und Bewegungskindergarten**

Dickerstr. 4, 46539 Dinslaken-Hiesfeld (z. Zt.: Katharinenstraße, 46537 Dinslaken)

### **Katholisches Familienzentrum „Marienheim“**

Brückstr. 23, 46535 Dinslaken

### **Evangelisches Familienzentrum Hünxe „komm rein“**

In den Elsen 88, 46569 Hünxe

### **Evangelisches Familienzentrum Drevenack „Die Waldstrolche“**

Buschweg 3, 46569 Hünxe

### **Evangelisches Familienzentrum**

Schulstr. 2, 47179 Duisburg

### **Familienzentrum Kinderburg e. V.**

Im Bremmenkamp 1, 47178 Duisburg

### **Städtisches Familienzentrum**

Luwenstr. 32, 47178 Duisburg

### **Städtisches Familienzentrum**

Am Küllenerack 42, 47169 Duisburg

# Verzeichnis der Mitarbeiter/innen

---

## Hauptamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Milinski, Wolfgang	Dipl.-Sozialwissenschaftler, Geschäftsführer
Laubert, Mareike	Dipl.-Pädagogin, Stellvertretende Leitung
Milinski, Marion	Erzieherin, Yoga-Kursleiterin
Lis, Karin	Bankkauffrau, Verwaltungsmitarbeiterin
Elter, Gisela	Raumpflege

**Darüber hinaus sind etwa 80 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 halbjährlich zur Verteilung in Voerde, Dinslaken, Hünxe und Duisburg-Walsum.

### Herausgeber:

Evangelische Familienbildung e. V.

Hühnerfeld 12 b – 46562 Voerde – Telefon 0 28 55 – 9 80 42

### Redaktion/Text:

Ev. Familienbildungsstätte: Wolfgang Milinski (verantwortlich) und Mitarbeiter/innen der Weiterbildungseinrichtung

Fotos: Mareike Laubert / Wolfgang Milinski / Gemeindebriefdruckerei

Druck: Gemeindebriefdruckerei, 29393 Gr. Oesingen

# Anmeldeformular

**Anmeldung:** Hiermit melde ich mich – unter Anerkennung der Teilnahmebedingungen (siehe Seite 2 + 3) – verbindlich für folgende/n Kurs/e an:

Kurs-Nr.	Titel
-----	-----
-----	-----

Die Gebühren (bitte ankreuzen)

- können Sie vom Konto: Bankname.....  
IBAN: DE.....  
Kontoinhaber ..... abbuchen.  
Gläubiger-ID der Familienbildungsstätte: **DE04ZZZ00000437173**  
Mandatsreferenz = Ihre Teilnehmernummer  
Hinweis: Sie können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit Ihrer Bank vereinbarten Bedingungen. Die Abbuchungserlaubnis gilt:  
 auch für künftige Kurse     nur für oben genannte/n Kurs/e (bitte ankreuzen)
- bezahle ich unter Angabe der Kurs-Nr. **innerhalb von 8 Tagen** per Überweisung auf das Konto der Familienbildungsstätte:  
IBAN: DE60 3565 0000 0000 2063 83 – Niederrheinische Sparkasse RheinLippe

Name/Vorname .....

Straße/Nr. ....

PLZ/Ort .....

Telefon ..... Email: .....@.....

Vorname + Geburtsdatum des Kindes .....  
(bei Eltern-Kind-Kursen)

Datum/Unterschrift .....

**Sie erhalten *keine Anmeldebestätigung*.**

*Nur wenn ein Kurs belegt ist oder ausfällt, werden Sie von uns benachrichtigt!*

Wir weisen Sie darauf hin, dass Ihre Daten elektronisch gespeichert und zu internen Zwecken verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

Bitte einsenden an:

Evangelische Familienbildungsstätte, Postfach 101205, 46550 Voerde

Fax: 02855-98043 – Email: anmeldung@fabi-voerde.de