

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	8
Fortbildungen für Tagespflegepersonen.....	13
Spiel- und Bewegungsanregungen / Indische Massage für Säuglinge	16
Bewegungsangebote für Kleinkinder	20
Wassergewöhnung / Schwimmkurse für Eltern und Kinder im Hallenbad Hünxe.....	23
Miniclubs für Eltern und Kinder.....	26
Kurse für Väter und Kinder - Aktionen für Familien - Kreativkurse für Kinder.....	30

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.....	65
Verzeichnis der Mitarbeiter/innen - Impressum	66
Anmeldeformular	67
Rat und Hilfe.....	68

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.

Kursgebührennachlass: 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.

Sollten Sie an einem Kurs teilnehmen wollen und dies aus finanziellen Gründen nicht können, sprechen Sie uns bitte an. Durch einen Zuschuss der Evangelischen Kirche im Rheinland können wir in begründeten Fällen auch mehr als 23 € der Gebühr erlassen.

Kursfreie Tage:

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

Montag, 12.02.2018 = Rosenmontag

26.03. bis 06.04.2018 = Osterferien

In den Pfingstferien (22.05. bis 25.05.2018) finden, wenn nicht anders vermerkt, die Kurse statt.

Evtl. Ausnahmen sind bei den jeweiligen Kursen angegeben.

Anmeldung und Hinweise

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.

Anreise 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 Wohnungsbusch 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

Anreise 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**“ - Kooperationsverband 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.



Die Fabi zieht um

Die evangelische Kirchengemeinde baut auf der Rönkenstraße (neben dem Kindergarten) ein neues Gemeindehaus. In diesem Gebäude wird auch die Fabi ihr neues zu Hause finden. Voraussichtlich werden wir im Sommer 2018 in die neuen Räumlichkeiten einziehen.

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. Werdende Eltern

Kurs 001

Aqua-Fit in der Schwangerschaft

Teilnahme ist ab der 14. Schwangerschaftswoche möglich.

Die Auswirkungen von Sport in der Schwangerschaft begünstigt den gesamten Verlauf der Schwangerschaft und unterstützt die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit von Mutter und Kind.

Körperlich aktive Frauen verarbeiten die Wehen besser und erholen sich schneller von der Entbindung.

Frauen, die folgenden körperliche Einschränkungen haben, dürfen nicht am Kurs teilnehmen:

- vorzeitig Blutung, Wehen, Blasensprung
- Symphyse

Bei anderen körperlichen Einschränkungen: Bitte immer Rücksprache mit dem Arzt halten!

Bitte mitbringen: Schwimmsachen, Badelatschen, etwas zu trinken!

Datum: 19.01. – 16.03.2018

Zeit: freitags 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: **Hünxe**, Hallenbad,
In den Elsen 26

Leitung: Nina Löbach

Gebühr: 68 € 9 Z-Std.

Kurs 002

Aqua-Fit in der Schwangerschaft

Datum: 13.04. – 06.07.2018

Zeit: freitags 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: **Hünxe**, Hallenbad,
In den Elsen 26

Leitung: Nina Löbach

Gebühr: 99 € 13 Z-Std.



Kurs 003

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: Dienstag, 08.05.2018

Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr

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

Leitung: Nadine Buddemeier

Gebühr: 6 € 2 U-Std.

Kurs 004

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: Freitag, 27.04.2018

Zeit: 16.00 – 17.30 Uhr

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

Leitung: Nadine Buddemeier

Gebühr: 6 € 2 U-Std

1. Familie und Kinder

1.2. Vorträge und Seminare für Eltern und Erzieher/innen

Kurs 005

„Schwiegertochter und Schwiegermutter – ein Dream-Team!?!“

Wo kleine Kinder in Familien leben, wachsen die Ursprungsfamilien von Mann und Frau häufig enger zusammen. Man möchte teilhaben am Leben des Anderen, man hilft sich gegenseitig, man möchte Familie leben. In diesem Zusammensein kommt es üblicherweise auch zu Reibereien darüber, was für die Kinder gut ist oder auch nicht (Fernsehen, Süßigkeiten, Kleidung, Sicherheit im Straßenverkehr, u.a.).

Wo ist die Grenze vom "gut gemeinten Tipp" zur "unerwünschten Einmischung"? Wie gehe ich damit um, dass andere Familienmitglieder mit eigenen Wertvorstellungen die Kindererziehung mitgestalten wollen? Wie kann ich Nähe zulassen und dabei Grenzen setzen? Der Elternabend bietet die Möglichkeit, diese Fragen zu beleuchten und zeigt Möglichkeiten auf, Themen anzusprechen, ohne zu verletzen.

Datum: Dienstag, 06.03.2018

Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr

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

Leitung: Annika Landgraeber

Gebühr: 7 € 2 U-Std.

Kurs 006

„Meine (neue) Rolle als Mama/Papa“

Ein neues Kind in der Familie verändert alles. Erwachsene Menschen, die zuvor ein sehr eigenständiges Leben lebten, tragen nun die gemeinsame Sorge für ein Kind, und stehen täglich vor Entscheidungen darüber, was ihnen wichtig ist. Darüber hinaus fühlen sich junge Mütter und Väter häufig stark unter Beobachtung von außen. Herausfordernde Situationen sind hier vorprogrammiert.

Nicht selten kommt es zum Streit über unterschiedliche Wertvorstellungen. Zusätzlich stresst der empfundene Erwartungsdruck (Wie wirke ich auf Andere? Welches Bild möchte ich in meiner neuen Rolle abgeben?) junge Eltern und raubt ihnen Energie, die sie an anderer Stelle dringend brauchen könnten.

Wie möchte ich sein als Mama/ Papa? Wie spreche ich an, was mir wichtig ist? Wie mache ich mich unabhängiger vom Urteil anderer? Wie kann ich auch mit kleinen Kindern gut für mich sorgen? Der Elternabend bietet die Möglichkeit, diese Fragen zu beleuchten und Möglichkeiten zu entdecken, in die neue Rolle als Mama oder Papa hinein zu finden.

Datum: Dienstag, 10.04.2018

Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr

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

Leitung: Annika Landgraeber

Gebühr: 7 € 2 U-Std.

Kurs 007

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 jeden Teilnehmenden ein schriftlicher Praxisratgeber „Erste Hilfe am Kind“ enthalten.

Datum: Samstag, 28.04.2018

Zeit: 09.00 – 16.30 Uhr

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

Leitung: Björn Broßehl

Gebühr: 40 € 9 U-Std.

1. Familie und Kinder

Kurs 008

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?

Datum: Montag, 28.05.2018

Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: **Voerde**, Fabi, Hühnerfeld 12b

Leitung: Annika Landgraeber

Gebühr: 7 € 2 U-Std.

Kurs 009

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 Grundschulkindern) 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 „Babysitter-Diplom“.

Datum: Samstag 10.03.2018

Zeit: 9.30 – 15.30 Uhr

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

Leitung: Aylin Karaman

Gebühr: 15 € 6 U-Std.

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 010

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, dass 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, 25.01.2018

Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr

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

Leitung: Andrea Kasper

Gebühr: keine Gebühr 2 U-Std.

1. Familie und Kinder

Kurs 011

Erziehung-(k)ein Kinderspiel

In Kooperation mit dem evangelischen Familienzentrum Brücher Spatzennest 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: 25.01., 08.02., 22.02., 08.03. + 22.03.2018

Zeit: donnerstags 19.30 – 21.30 Uhr
Ort: **Dinslaken**, Familienzentrum Brücher Spatzennest, Erikaweg 13

Leitung: Stefanie Brandt
Gebühr: keine Gebühr 10 Z-Std.

Kindernotfälle:

Erste Hilfe von A bis Z am Kind und Erwachsenen

Erste Hilfe kann Leben retten. Erlernen und wiederholen Sie helfende und lebensrettende Maßnahmen, die Ihnen zu Hause und im Alltag in Situationen, die ein konsequentes Handeln verlangen, helfen, besonnen und beherrscht zu reagieren.

Dieser Abend behandelt alle Notfälle von A wie Atemnot bis Z wie Zahnverlust, die bei Kindern wie auch bei Erwachsenen anzutreffen sind.

Kurs 012

In Kooperation mit dem Familienzentrum Voerde-Mitte.

Datum: Montag, 29.01.2018

Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr

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

Leitung: Andreas Brandt

Gebühr: keine Gebühr 4 U-Std.

Kurs 013

In Kooperation mit dem evangelischen Familienzentrum Brücher Spatzennest

Anmeldung nur über das Familienzentrum, Tel. 02064-31357

Datum: Montag, 15.01.2018

Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr

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

Leitung: Andreas Brandt

Gebühr: keine Gebühr 4 U-Std.

1. Familie und Kinder

Kind fördern – Haushalt managen

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

Kurs 014

In Kooperation mit dem evangelischen Familienzentrum Hünxe „komm rein“

Datum: Montag, 07.05.2018

Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr

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

Leitung: Stefanie Brandt

Gebühr: keine Gebühr 2 U-Std.

Kurs 015

In Kooperation mit dem Familienzentrum Voerde-Mitte.

Datum: Montag, 04.06.2018

Zeit: 20.00 – 21.30 Uhr

Ort: **Voerde**, Kita Christian Morgenstern, Bahnacker

Leitung: Stefanie Brandt

Gebühr: keine Gebühr 2 U-Std.

Kurs 016

In Kooperation mit dem Familienzentrum Küllenacker.

Anmeldung nur über das Familienzentrum: 0203-40607330

Datum: Montag, 23.04.2018

Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: **DU-Walsum**, FZ Küllenacker, Am Küllenacker 42

Leitung: Stefanie Brandt

Gebühr: keine Gebühr 2 U-Std.

Wer ist Mr. Lan und warum geht Mrs. Chatty nicht zu seinen Partys?

Unterstützung für Eltern bei allen Fragen rund um den Umgang mit der PC-Nutzung von Kindern

Neue Medien wie Smartphone und Computer gewinnen für Kinder und Jugendliche zunehmend an Bedeutung und sind ein Konfliktthema in vielen Familien. Von daher geht es in diesem Seminar um den Mediengebrauch von Heranwachsenden. Es werden Online- und Spielwelten vorgestellt und deren Faszination verdeutlicht. Die Teilnehmer/innen erfahren, ab wann der Mediengebrauch von Kindern und Jugendlichen problematisch wird oder auch eine Suchtgefährdung besteht. Gleichzeitig soll das Seminar Unterstützung bei Erziehungsfragen im Umgang mit den neuen Medien liefern. Mit praktischen Übungen und im Erfahrungsaustausch werden ganz konkrete Strategien für den Alltag erarbeitet. Das Seminar richtet sich an Eltern, deren Kinder zwischen 10 und 16 Jahre sind.

Kurs 017

In Kooperation mit dem ökumenischen Familienzentrum Spellen.

Datum: 25.01. – 08.02.2018

Zeit: donnerstags 18.30-21.00 Uhr

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

Leitung: Martina Paduch / Stefan Sondermann

Gebühr: keine Gebühr 6 U-Std.

Kurs 018

In Kooperation mit dem ev. Familienzentrum Hünxe „Komm rein“

Datum: Donnerstag 11.01.,
Donnerstag, 18.01. +
Mittwoch 24.01.2018

Zeit: jeweils 18.30-21.00 Uhr

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

Leitung: Martina Paduch
Stefan Sondermann

Gebühr: keine Gebühr 6 U-Std.

1. Familie und Kinder

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 019

In Kooperation mit dem evangelischen Familienzentrum Rönkenhof.

Datum: Donnerstag, 12.04.2018

Zeit: 19.30 – 21.30 Uhr

Ort: **Voerde**, Ev. FZ Rönkenhof, Rönkenstraße 79

Leitung: Annika Landgraeber

Gebühr: keine Gebühr 2 Z-Std.

Kurs 020

In Kooperation mit dem ökumenischen Familienzentrum Spellen.

Datum: Montag, 16.04.2018

Zeit: 19.30 – 21.30 Uhr

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

Leitung: Annika Landgraeber

Gebühr: keine Gebühr 2 Z-Std.

Kurs 021

In Kooperation mit dem evangelischen Familienzentrum Brücher Spatzennest.

Datum: Donnerstag, 03.05.2018

Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr

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

Leitung: Annika Landgraeber

Gebühr: keine Gebühr 2 Z-Std.

Kurs 022

Kinder brauchen Bücher

In Kooperation mit dem Familienzentrum Küllenacker.

Anmeldung nur über das Familienzentrum: 0203-40607330

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

Datum: Donnerstag, 08.03.2018

Zeit: 9.30 – 11.00 Uhr

Ort: **DU-Walsum**, FZ Küllenacker, Am Küllenacker 42

Leitung: Mareike Laubert

Gebühr: keine Gebühr 2 U-Std.

Kurs 108

Wertschätzende Kommunikation mit Kindern und Jugendlichen Kinder dürfen ihren Willen haben, Erwachsene auch

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

Datum: Dienstag, 20.03.2018

Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr

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

Leitung: Sebastian Hein

Gebühr: keine Gebühr 2 U-Std.

1. Familie und Kinder

Kurs 023

„Bevor der Kragen platzt“ – Umgang mit Wut

In Kooperation mit dem Familienzentrum
Kinderburg.

Gefühle werden oft in negativ und positiv unterteilt aber jedes Gefühl hat seine Notwendigkeit, so ist die Wut die Kraft, die uns für uns einsteht lässt. Sie ist unser Antrieb zu Freiheit und Selbsterhaltung. Kinder haben keine Hemmungen, ihre Gefühle spontan auszudrücken und ob Freudenschrei oder Wut. Mit dem Heranwachsen müssen die Kinder lernen, Ihre Gefühle in einem sozialen Zusammenhang auszuleben und in konstruktive Bahnen zu lenken. Der Umgang mit Wut ist schwierig. Eltern können den Kindern dabei helfen, ihre Wut anzunehmen und den Umgang damit zu erlernen.

Und wie so häufig im Leben, ist es die Mischung, die es macht: Wenn jemand schlecht behandelt wird, muss er fähig sein, sich dagegen laut und mit Nachdruck zu wehren - und zwar rechtzeitig, bevor er in Rage gerät oder gar handgreiflich wird.

Zeigt ein Kind zu wenig Wut, wird es vielleicht als Schwächling angesehen und von anderen Kindern herumgeschubst oder sogar ausgenutzt.

An diesem Abend wird gemeinsam über Möglichkeiten diskutiert und auch das eigene Verhalten bei Wut in den Blick genommen.

Datum: Dienstag, 13.03.2018

Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: **Du-Walsum**, Familienzentrum
„Kinderburg“, Bremmenkamp 1

Leitung: Andrea Kasper

Gebühr: keine Gebühr 2 U-St

Kurs 024

Trotz – Und alles steht Kopf

In Kooperation mit dem Familienzentrum
Friedrichsfeld.

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 Trotzphase erklärt, was Kinder in dieser Zeit empfinden und wie man einen guten Weg aus dieser doch sehr emotionalen Zeit herausfindet.

Datum: Freitag, 19.01.2018

Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: **Voerde**, Integrative Kita am Park,
Parkstr. 20

Leitung: Mareike Laubert

Gebühr: keine Gebühr 2 U-Std.

Eine gute Entwicklung für das Kind: Was gehört dazu?

Kinder entwickeln sich unterschiedlich und im eigenen Tempo. Welche Möglichkeiten haben Eltern die Entwicklung des eigenen Kindes zu unterstützen und darauf positiv Einfluss zu nehmen?

Kurs 025

In Kooperation mit dem Familienzentrum
Kinderburg.

Datum: Dienstag, 16.01.2018

Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: **DU-Walsum**, Kita „Kinderburg“,
Im Bremmenkamp 1

Leitung: Andrea Kasper

Gebühr: keine Gebühr 2 U-Std.

Kurs 026

In Kooperation mit dem Familienzentrum
Voerde-Mitte.

Datum: Montag, 23.04.2018

Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: **Voerde**, Kita Christian Morgenstern,
Bahnacker

Leitung: Andrea Kasper

Gebühr: keine Gebühr 2 U-Std.

1. Familie und Kinder

1.3. 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, 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 Herbst 2018 angeboten. Teilnehmerinnen, die alle vier Module absolviert haben, erhalten das **Zertifikat „Gesundheitsbewusste Kindertagespflege“**.

Kurs 027

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: Dienstag, 13.02.2018
von 19.00 bis 21.30 Uhr;
Dienstag, 20.02.2018
von 19.00 – 21.30 Uhr;
Dienstag, 27.02.2018
von 18.30 – 21.45 Uhr

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

Leitung: Annika Landgraeber

Gebühr: 40 € 10 U-Std.

Kurs 028

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, 21.04.2018
von 10.00 bis 12.15 Uhr +
Samstag, 28.04.2018
von 10.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Hühnerfeld 12 b

Leitung: Jutta Schmitz

Gebühr: 40 € + 5 € Mat. 10 U-Std.

1. Familie und Kinder

Kurs 029

Zeit- und Selbstmanagement für Kindertagespflegepersonen

Als Tagesmutter sind Sie mehreren Belastungen gleichzeitig ausgesetzt. Diese Belastungen lassen sich gutes Zeit- und Selbstmanagement reduzieren. Wie das gelingen kann, erfahren Sie bei dieser Fortbildung.

- Was ist Zeitmanagement? Was ist Selbstmanagement? Was ist der Nutzen von beidem?
- Strategien, sich selbst gut zu organisieren und sinnvoll zu priorisieren
- Zeitfresser und Energieräuber erkennen und vermeiden

- Individueller Antreiber und Arbeitsstile
- Zeit- und Selbstmanagement in Zeiten ständiger Erreichbarkeit, Mythos Multitasking
- Achtsamkeit im Alltag – Keine Zeit für die wichtigen Dinge?

Datum: Samstag, 09.06.2018

Zeit: 10.00 – 16.30 Uhr

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

Leitung: Annika Landgraeber

Gebühr: 32 € 8 U-Std.

1. Familie und Kinder

1.4. 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 steht 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 030

Spiel- und Bewegungsanregungen für Säuglinge

Geburtsstermin: **März - April 2017**

Mit einem Elternabend (3 U-Std.).

Datum: 15.01. – 19.03.2018 (außer 12.2.)

Zeit: montags 9.00 – 10.30 Uhr

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

Leitung: Kirsten Majewski

Gebühr: 61 € 21 U-Std.

Kurs 031

Spiel- und Bewegungsanregungen für Säuglinge

Geburtsstermin: **Mai – Juni 2017**

Mit einem Elternabend (3 U-Std.).

Datum: 19.01. – 29.06.2018

(außer 11.05., 25.05. + 01.06.)

Zeit: freitags 10.30 – 12.00 Uhr

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

Leitung: Kirsten Majewski

Gebühr: 118 € 41 U-Std.

Kurs 032

Spiel- und Bewegungsanregungen für Säuglinge

Geburtsstermin: **Juli – August 2017**

Mit einem Elternabend (3 U-Std.).

Datum: 19.01. – 29.06.2018

(außer 11.05., 25.05. + 01.06.)

Zeit: freitags 9.00 – 10.30 Uhr

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

Leitung: Mareike Laubert

Gebühr: 118 € 41 U-Std.

Kurs 033

Spiel- und Bewegungsanregungen für Säuglinge

Geburtsstermin: **Juni – August 2017**

Mit zwei Elternabenden (5 U-Std.). Erster am 11.01.2018 um 19.30 Uhr in der Fabi.

Der zweite Elternabend findet nach Absprache statt.

Datum: 16.01. – 29.05.2018 (außer 22.5.)

Zeit: dienstags 9.00 – 10.30 Uhr

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

Leitung: Britta Wunderlich

Gebühr: 106 € 37 U-Std.

Kurs ES 1

Elternstart NRW: Spiel- und Bewegungsanregungen für Säuglinge

Geburtsstermin: Juni – August 2017

Fortsetzung von Kurs 033.

Datum: 05.06. – 03.07.2018

Zeit: dienstags 9.00 – 10.30 Uhr

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

1. Familie und Kinder

Leitung: Britta Wunderlich
Gebühr: keine Gebühr* 10 U-Std.

Kurs 034

Spiel- und Bewegungsanregungen für Säuglinge

Geburtsstermin: **Sept. – Okt. 2017**

Mit zwei Elternabenden (5 U-Std.). Erster Elternabend (2 U-Std.) am 10.01.2018 um 19.30 Uhr in der Fabi. Der zweite Elternabend findet nach Absprache statt.

Datum: 17.01. – 30.05.2018

(außer 23.05. und 1 x n.V.)

Zeit: mittwochs 10.30 – 12.00 Uhr

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

Leitung: Kirsten Majewski

Gebühr: 107 € 37 U-Std.

Kurs ES 2

Elternstart NRW:

Spiel- und Bewegungsanregungen für Säuglinge

Geburtsstermin: **Sept. – Okt. 2017**

Fortsetzung von Kurs 034.

Datum: 06.06. - 04.07.2018

Zeit: mittwochs 10.30 – 12.00 Uhr

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

Leitung: Kirsten Majewski

Gebühr: keine Gebühr* 10 U-Std.

Kurs 035

Spiel- und Bewegungsanregungen für Säuglinge

Geburtsstermin: **Nov. – Dez. 2017**

Mit zwei Elternabenden (5 U-Std.). Erster Elternabend (2 U-Std.) am 15.01.2018 um 19.30 Uhr in der Fabi. Der zweite Elternabend findet nach Absprache statt.

Datum: 19.01. – 04.05.2018

Zeit: freitags 10.30 - 12.00 Uhr

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

Leitung: Mareike Laubert

Gebühr: 96 € 33 U-Std.

Kurs ES 3

Elternstart NRW:

Spiel- und Bewegungsanregungen für Säuglinge

Geburtsstermin: **Nov. – Dez. 2017**

Fortsetzungskurs von Kurs 035.

Datum: 18.05. - 29.06.2018.

(außer 25.05. + 01.06.)

Zeit: freitags 10.30 - 12.00 Uhr

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

Leitung: Mareike Laubert

Gebühr: keine Gebühr* 10 U-Std.

Kurs 036

Spiel- und Bewegungsanregungen für Säuglinge

Geburtsstermin: **Jan. – Feb. 2018**

Mit zwei Elternabenden (5 U-Std.). Erster unter Vorbehalt am 5.4.2018 um 19.30 Uhr in der Fabi. Der zweite Elternabend findet nach Absprache statt.

Datum: 10.04. – 29.05.2018 (außer 22.5.)

Zeit: dienstags 10.30 – 12.00 Uhr

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

Leitung: Britta Wunderlich

Gebühr: 50 € 17 U-Std.

Kurs ES 4

Elternstart NRW:

Spiel- und Bewegungsanregungen für Säuglinge

Geburtsstermin: **Jan. – Feb. 2018**

Fortsetzungskurs von Kurs 036.

Datum: 05.06.- 03.07.2018

Zeit: dienstags 10.30 – 12.00 Uhr

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

Leitung: Britta Wunderlich

Gebühr: keine Gebühr* 10 U-Std.

1. Familie und Kinder

Kurs 037

Spiel- und Bewegungsanregungen für Säuglinge

Geburtsstermin: **März – April 2018**

Mit einem Elternabend (2 U-Std.) am 28.05.2018 um 19.30 Uhr in der Fabi.

Datum: 06.06. – 04.07.2018

Zeit: mittwochs 9.00 – 10.30 Uhr

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

Leitung: Kirsten Majewski

Gebühr: 36 € 12 U-Std.

*Kurse ES 1 – ES 4

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.

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.

Kurs 038

Datum: 17.01. – 07.03.2018

Zeit: mittwochs 10.00 – 11.00 Uhr

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

Leitung: Nina Löbach

Gebühr: 38 € 8 Z-Std.

Kurs 039

Datum: 17.01. – 07.03.2018

Zeit: mittwochs 11.00 – 12.00 Uhr

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

Leitung: Nina Löbach

Gebühr: 38 € 8 Z-Std.

Kurs 040

Datum: 11.04. – 30.05.2018

Zeit: mittwochs 10.00 – 11.00 Uhr

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

Leitung: Nina Löbach

Gebühr: 38 € 8 Z-Std.

Kurs 041

Datum: 11.04. – 30.05.2018

Zeit: mittwochs 11.00 – 12.00 Uhr

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

Leitung: Nina Löbach

Gebühr: 38 € 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

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

Kurse in Voerde

Kurs 042

„**Alle in einem Boot!**“

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

Datum: 18.01. – 28.06.2018

(außer 15.03. und 24.05.)

Zeit: donnerstags 16.00 – 17.00 Uhr

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

Leitung: Simone Roth

Gebühr: 54 € pro Familie 18 Z-Std.

Kurs 043

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

In Kooperation mit dem Familienzentrum Voerde-Mitte

Datum: 19.01. – 06.07.2018

(außer 11.5., 25.5. + 1.6.)

Zeit: freitags 15.00 – 16.00 Uhr

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

Leitung: Kirsten Majewski

Gebühr: 60 € 20 Z-Std.

Kurs 044

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

In Kooperation mit dem Familienzentrum Voerde-Mitte

Datum: 19.01. – 06.07.2018

(außer 11.5., 25.5. + 1.6.)

Zeit: freitags 16.00 – 17.00 Uhr

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

Leitung: Kirsten Majewski

Gebühr: 60 € 20 Z-Std.

Kurs 045

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

Datum: 16.01. – 26.06.2018

(außer 13.03., 22.05. + 29.05.)

Zeit: dienstags 9.00 – 10.30 Uhr

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

Leitung: Simone Roth

Gebühr: 75 € 36 U-Std.

1. Familie und Kinder

Kurs 046

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

In Kooperation mit dem Familienzentrum Voerde-Mitte.

Datum: 15.01. – 19.03.2018 (außer 12.2.)

Zeit: montags 15.00 – 16.00 Uhr

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

Leitung: Nicole Schwarzer

Gebühr: 27 € 9 Z-Std.

Kurs 047

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

In Kooperation mit dem evangelischen Familienzentrum Rönkenhof

Datum: 15.01. – 19.03.2018 (außer 12.2.)

Zeit: montags 15.00 – 16.00 Uhr

Ort: **Voerde**, FZ, Rönkenstr. 79

Leitung: Daniela Schindler

Gebühr: 27 € 9 Z-Std.

Kurs 048

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

In Kooperation mit dem evangelischen Familienzentrum Rönkenhof

Datum: 09.04. – 02.06.2018 (außer 30.4.)

Zeit: montags 15.00 – 16.00 Uhr

Ort: **Voerde**, FZ, Rönkenstr. 79

Leitung: Daniela Schindler

Gebühr: 33 € 11 Z-Std.

Kurs 049

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: 16.01. – 19.06.2018

Zeit: dienstags 16.15 – 17.15 Uhr

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

Leitung: Julia Frielingsdorf

Gebühr: 20 € 20 Z-Std.

Kurse in Hünxe

Kurs 050

Spiele und Bewegungen für Eltern mit Kindern – 2 bis 3 Jahre

Datum: 16.01. – 20.03.2018

Zeit: dienstags 15.45 – 16.45 Uhr

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

Leitung: Daniela Schindler

Gebühr: 30 € 10 Z-Std.

Kurs 051

Spiele und Bewegungen für Eltern mit Kindern – 2 bis 3 Jahre

Datum: 10.04. – 03.07.2018

(außer 22.05. + 2 x n. V.)

Zeit: dienstags 15.45 – 16.45 Uhr

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

Leitung: Daniela Schindler

Gebühr: 30 € 10 Z-Std.

Kurs 052

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

Datum: 19.01. – 06.07.2018

(außer 11.5., 25.5. + 1.6.)

Zeit: freitags 15.00 - 16.00 Uhr

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

Leitung: Beate Dickmann-Bongers

Gebühr: 60 € 20 Z-Std.

Kurs 053

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

Datum: 16.01. – 20.03.2018

Zeit: dienstags 16.45 – 17.45 Uhr

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

Leitung: Daniela Schindler

Gebühr: 30 € 10 Z-Std.

1. Familie und Kinder

Kurs 054

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

Datum: 10.04. – 03.07.2018

(außer 22.5. und 2 x n.V.)

Zeit: dienstags 16.45 – 17.45 Uhr

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

Leitung: Daniela Schindler

Gebühr: 30 € 10 Z-Std.

Kurs 055

Spiele und Bewegen für Eltern mit Kindern – 2 ½ bis 4 ½ Jahre

Datum: 19.01. – 06.07.2018

(außer 11.5., 25.5. und 1.6.)

Zeit: freitags 16.00 – 17.30 Uhr

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

Leitung: Beate Dickmann-Bongers

Gebühr: 84 € 40 U-Std.

1. Familie und Kinder

Wassergewöhnung / Schwimmkurse für Eltern und Kinder

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

Der Eintritt ins Hallenbad ist in der Gebühr enthalten.

In allen Schwimmkursen ist der Treffpunkt am Becken zur angegebenen Zeit.

Bitte beachten: Die Wassertemperatur beträgt ca. 28 bis 30 Grad.

Bitte zu allen Schwimmkursen unbedingt
Badelatschen, Bademantel für die Eltern und Duschgel bzw. Seife mitbringen!

Beachten Sie, dass
...die Umkleidezeit nach dem Schwimmen in der genannten Kurszeit enthalten ist;
...die Gebühr für einen Erwachsenen und ein Kind gilt;
...die Teilnahme jeweils nur mit einem Kind möglich ist.
Weitere Personen (Erwachsene) zahlen die Hälfte der angegebenen Gebühr.

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

Wassergewöhnung für Säuglinge

In diesen Kursen lernen die Säuglinge 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 mitbringen.

Kurs 056

Säuglingsschwimmen - 4 bis 12 Monate

Datum: 18.01. – 15.03.2018

Zeit: donnerstags 13.30 – 14.30 Uhr

Leitung: Nina Löbach

Gebühr: 68 € 9 Z-Std.

Kurs 057

Säuglingsschwimmen - 4 bis 12 Monate

Datum: 12.04. – 05.07.2018

Zeit: donnerstags 13.30 – 14.30 Uhr

Leitung: Nina Löbach

Gebühr: 84 € 11 Z-Std.

1. Familie und Kinder

Schwimmkurse für Eltern und Kinder von 1 bis 4 Jahre

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

Kurs 058

Kleinkindschwimmen

- 1 bis 2 Jahre

Datum: 18.01. – 15.03.2018

Zeit: donnerstags 14.30 – 15.30 Uhr

Leitung: Nina Löbach

Gebühr: 68 € 9 Z-Std.

Kurs 059

Kleinkindschwimmen

- 1 bis 2 Jahre

Datum: 12.04. – 05.07.2018

Zeit: donnerstags 14.30 – 15.30 Uhr

Leitung: Nina Löbach

Gebühr: 84 € 11 Z-Std.

Kurs 060

Kleinkindschwimmen

- 2 bis 3 Jahre

Datum: 18.01. – 15.03.2018

Zeit: donnerstags 15.30 – 16.30 Uhr

Leitung: Nina Löbach

Gebühr: 68 € 9 Z-Std.

Kurs 061

Kleinkindschwimmen

- 2 bis 3 Jahre

Datum: 12.04. – 05.07.2018

Zeit: donnerstags 15.30 – 16.30 Uhr

Leitung: Nina Löbach

Gebühr: 84 € 11 Z-Std.

Kurs 062

Kleinkindschwimmen

- 2 bis 4 Jahre

Datum: 17.01. – 21.03.2018 (außer 7.3.)

Zeit: mittwochs 16.00 – 17.00 Uhr

Leitung: Jutta Krücken

Gebühr: 68 € 9 Z-Std.

Kurs 063

Kleinkindschwimmen

- 2 bis 4 Jahre

Datum: 11.04. – 27.06.2018 (außer 23.5.)

Zeit: mittwochs 16.00 – 17.00 Uhr

Leitung: Jutta Krücken

Gebühr: 84 € 11 Z-Std.

Kurs 064

Kleinkindschwimmen

- 2 bis 4 Jahre

Datum: 17.01. – 21.03.2018 (außer 7.3.)

Zeit: mittwochs 17.00 – 18.00 Uhr

Leitung: Jutta Krücken

Gebühr: 68 € 9 Z-Std.

Kurs 065

Kleinkindschwimmen

- 2 bis 4 Jahre

Datum: 11.04. – 27.06.2018 (außer 23.5.)

Zeit: mittwochs 17.00 – 18.00 Uhr

Leitung: Jutta Krücken

Gebühr: 84 € 11 Z-Std.

1. Familie und Kinder

Schwimmkurse für Eltern und Kinder von 4 bis 6 Jahre

In diesen Kursen wird die Technik der Schwimmbewegungen und die Kondition Ihrer Kinder verbessert mit dem Ziel das Seepferdchen zu erlangen.

Vater oder Mutter sind zur Unterstützung mit im Becken.

Bitte eine Schwimmhilfe (Schwimmflügel oder dergleichen) mitbringen!

Kurs 066

Schwimmen für Eltern und Kind - 5 bis 6 Jahre

Datum: 17.01. – 21.03.2018 (außer 7.3.)

Zeit: mittwochs 18.00 – 19.00 Uhr

Leitung: Jutta Krücken

Gebühr: 68 € 9 Z-Std.

Kurs 067

Schwimmen für Eltern und Kind - 5 bis 6 Jahre

Datum: 11.04. – 27.06.2018 (außer 23.5.)

Zeit: mittwochs 18.00 – 19.00 Uhr

Leitung: Jutta Krücken

Gebühr: 84 € 11 Z-Std.

Kurs 068

Schwimmen für Eltern und Kind – 4 bis 6 Jahre

In Kooperation mit dem FZ Drevenack „Die Waldstrolche“.

Datum: 19.01. – 16.03.2018

Zeit: freitags 16.00 – 17.00 Uhr

Leitung: Nina Löbach

Gebühr: 68 € 9 Z-Std.

Kurs 069

Schwimmen für Eltern und Kind – 4 bis 6 Jahre

In Kooperation mit dem FZ Drevenack „Die Waldstrolche“.

Datum: 13.04. – 06.07.2018

Zeit: freitags 16.00 – 17.00 Uhr

Leitung: Nina Löbach

Gebühr: 99 € 13 Z-Std.

Kurs 070

Schwimmen für Eltern und Kind - 4 bis 6 Jahre

Datum: 19.01. – 16.03.2018

Zeit: freitags 17.00 – 18.00 Uhr

Leitung: Nina Löbach

Gebühr: 68 € 9 Z-Std.

Kurs 071

Schwimmen für Eltern und Kind - 4 bis 6 Jahre

Datum: 13.04. – 06.07.2018

Zeit: freitags 17.00 – 18.00 Uhr

Leitung: Nina Löbach

Gebühr: 99 € 13 Z-Std.

Kurs 072

Schwimmen für Eltern und Kind – 5 bis 6 Jahre

Datum: 19.01. – 16.03.2018

Zeit: freitags 18.00 – 19.00 Uhr

Leitung: Nina Löbach

Gebühr: 68 € 9 Z-Std.

Kurs 073

Schwimmen für Eltern und Kind - 5 bis 6 Jahre

Datum: 13.04. – 06.07.2018

Zeit: freitags 18.00 – 19.00 Uhr

Leitung: Nina Löbach

Gebühr: 99 € 13 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 074

Miniclub für Eltern und Kinder

- ab 1 Jahr

Erster Elternabend (2 U-Std.) am 11.01.2018 von 19.30 bis 21.00 Uhr in der Fabi Voerde. Zweiter Elternabend (3 U-Std.) nach Absprache.

Datum: 15.01. – 25.06.2018
(außer 12.2. + 30.4.)

Zeit: montags 10.30 - 12.00 Uhr
Ort: **Voerde**, Fabi, Hühnerfeld 12 b

Leitung: Ricarda Daniluk
Gebühr: 92 € 43 U-Std.

Kurs 075

Miniclub für Eltern und Kinder

- ab 1 Jahre

Erster Elternabend (2 U-Std.) am 11.01.2018 von 19.30 bis 21.00 Uhr in der Fabi Voerde. Zweiter Elternabend (3 U-Std.) nach Absprache.

Datum: 18.01. – 05.07.2018
(außer 24.05.)

Zeit: donnerstags 9.00 – 10.30 Uhr
Ort: **Voerde**, Fabi, Hühnerfeld 12b

Leitung: Jaqueline Wegner
Gebühr: 96 € 45 U-Std.

Kurs 076

Miniclub für Eltern und Kinder

- ab 1 Jahr

Erster Elternabend (2 U-Std.) unter Vorbehalt am 10.04.2018 von 19.30 bis 21.00 Uhr in der Fabi Voerde. Zweiter Elternabend (3 U-Std.) nach Absprache.

Datum: 12.04. – 05.07.2018 (außer 24.5.)
Zeit: donnerstags 10.30 – 12.00 Uhr

Ort: Voerde, Fabi, Hühnerfeld 12b
Leitung: N.N.

Gebühr: 53 € 25 U-Std.

Kurs 077

Miniclub für Eltern und Kinder

- ab 1 ½ Jahre

Mit einem Elternabend (3 U-Std.) nach Absprache.

Datum: 15.01. – 25.06.2018
(außer 12.2. + 30.4.)

Zeit: montags 9.00 - 10.30 Uhr
Ort: **Voerde**, Fabi, Hühnerfeld 12 b

Leitung: Ricarda Daniluk
Gebühr: 87 € 41 U-Std.

Kurs 078

Miniclub für Eltern und Kinder

- ab 1 ½ Jahre

Mit einem Elternabend (3 U-Std.).

Datum: 17.01. – 27.06.2018
(außer 14.04., 23.05. + 30.05.)

Zeit: mittwochs 9.15 – 10.45 Uhr
Ort: **Voerde**, Fabi, Hühnerfeld 12b

Leitung: Simone Roth
Gebühr: 87 € 41 U-Std.

1. Familie und Kinder

Miniclubs in Dinslaken

Kurs 079

Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1 Jahr

In Kooperation mit dem Evangelischen Familienzentrum Hiesfeld.

Mit zwei Elternabenden. Der erste Elternabend findet am Donnerstag, 11.1. von 20.00 bis 21.30 Uhr im evangelischen Gemeindeforum statt (2 U-Std.). Zweiter Elternabend nach Absprache (3 U-Std.)

Datum: 18.01. – 07.06.2018

Zeit: donnerstags 10.30 – 12.00 Uhr

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

Leitung: Doris Aniola

Gebühr: 82 € 39 U-Std.

Kurs 080

Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1 Jahr

In Kooperation mit dem Evangelischen Familienzentrum Brücher Spatzennest.

Mit zwei Elternabenden. Der erste Elternabend findet Anfang Januar 2018 (Datum folgt) von 20.00 bis 21.30 Uhr in der Fabi statt (2 U-Std.). Zweiter Elternabend nach Absprache (3 U-Std.)

Datum: 19.01. – 6.07.2018
(außer 11.5., 25.5. und 1.6.)

Zeit: freitags 9.00 – 10.30 Uhr

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

Leitung: Nicole Stein

Gebühr: 96 € 45 U-Std.

Kurs 081

Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1 ½ Jahre

In Kooperation mit dem Evangelischen Familienzentrum Brücher Spatzennest.

Mit einem Elternabend (3 U-Std.).

Datum: 16.01., 23.01., 06.02., 20.02.,
06.03., 20.03., 10.04., 24.04.,

08.05., 15.05., 05.06., 19.06. +
03.07.2018

Zeit: dienstags 9.00 – 10.30 Uhr

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

Leitung: Sabina Jonkmanns

Gebühr: 62 € 29 U-Std.

Kurs 082

Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1 ½ Jahre

In Kooperation mit dem Evangelischen Familienzentrum Brücher Spatzennest.

Mit einem Elternabend (3 U-Std.)

Datum: 16.01., 23.01., 06.02., 20.02.,
06.03., 20.03., 10.04., 24.04.,
08.05., 15.05., 05.06., 19.06. +
03.07.2018

Zeit: dienstags 10.30 – 12.00 Uhr

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

Leitung: Sabina Jonkmanns

Gebühr: 62 € 29 U-Std.

Kurs 083

Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1 ½ Jahre

In Kooperation mit dem Evangelischen Familienzentrum Brücher Spatzennest.

Einem Elternabend (3 U-Std.).

Datum: 17.01. – 04.07.2018 (außer 23.5.)

Zeit: mittwochs 10.30 – 12.00 Uhr

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

Leitung: Nicole Stein

Gebühr: 100 € 47 U-Std.

Kurs 084

Miniclub für Eltern und Kinder - ab 1 ½ Jahre

In Kooperation mit dem Evangelischen Familienzentrum Hiesfeld. Mit zwei Elternabenden nach Absprache (6 U-Std.).

Datum: 18.01. – 07.06.2018

Zeit: donnerstags 9.00 – 10.30 Uhr

Ort: **Dinslaken-Hiesfeld**,
Ev. Gemeindeforum,

1. Familie und Kinder

Kurt-Schumacher-Str.152

Leitung: Doris Aniola

Gebühr: 84 € 40 U-Std.

Kurs 085

Miniclub für Eltern und Kinder

- ab 1 Jahr

Mit einem Elternabend (3 U-Std.)

Datum: 16.01. – 03.07.2018 (außer 22.5.)

Zeit: dienstags 9.00 - 10.30 Uhr

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

Leitung: Carolin Kirchner

Gebühr: 96 € 45 U-Std.

Kurs 086

Miniclub für Eltern und Kinder

- ab 1 Jahr

Mit einem Elternabend (3 U-Std.)

Datum: 18.01. – 05.07.2018

(außer 8.2. und 24.05.)

Zeit: donnerstags 9.00 – 10.30 Uhr

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

Leitung: Carolin Kirchner

Gebühr: 92 € 43 U-Std.

Kurs 087

Miniclub für Eltern und Kinder

- ab 2 Jahre

In Kooperation mit dem Evangelischen Familienzentrum Brücher Spatzennest.

Mit einem Elternabend (3 U-Std.)

Datum: 17.01. – 4.07.2018 (außer 23.5.)

Zeit: mittwochs 9.00 - 10.30 Uhr

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

Leitung: Nicole Stein

Gebühr: 100 € 47 U-Std.

Kurs 088

Miniclub für Eltern und Kinder

- ab 2 Jahre

In Kooperation mit dem Evangelischen Familienzentrum Brücher Spatzennest.

Mit einem Elternabend (3 U-Std.)

Datum: 19.01. – 6.07.2018

(außer 11.5., 25.5. und 1.6.)

Zeit: freitags 10.30 – 12.00 Uhr

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

Leitung: Nicole Stein

Gebühr: 92 € 43 U-Std.

Miniclubs in Duisburg- Walsum

Kurs 089

Miniclub für Eltern und Kinder – von 1 bis 2 Jahre

In Kooperation mit dem Familienzentrum Küllenacker

Anmeldung nur über das Familienzentrum: 0203-40607330

Datum: 15.01. – 19.03.2018

Zeit: montags 9.30 – 11.00 Uhr

Ort: **DU-Walsum**, Familienzentrum
Küllenacker 42

Leitung: Nicole Pelzer

Gebühr: 39 € 18 U-Std.

Kurs 090

Miniclub für Eltern und Kinder – von 1 bis 2 Jahre

In Kooperation mit dem Familienzentrum Küllenacker

Anmeldung nur über das Familienzentrum: 0203-40607330

Datum: 09.04. – 02.07.2018

(außer 30.4. und 2 x n. V.)

Zeit: montags 9.30 – 11.00 Uhr

Ort: **DU-Walsum**, Familienzentrum
Küllenacker 42

Leitung: Nicole Pelzer

Gebühr: 44 € 20 U-Std.

1. Familie und Kinder

Miniclubs in Hünxe

Kurs 091

Miniclub für Eltern und Kinder

- ab 1 Jahr

Erster Elternabend (2 U-Std.) am 08.01.2018 von 19.30 bis 21.00 Uhr in der Fabi Voerde. Zweiter Elternabend (3 U-Std.) nach Absprache.

Datum: 19.01. – 6.07.2018

(außer 11.5., 25.5. + 1.6.)

Zeit: freitags 9.00 – 10.30 Uhr

Ort: **Hünxe-Bruckhausen,**

Ev. Gemeindehaus,

Danziger Platz 10

Leitung: Britta Wunderlich

Gebühr: 96 € 45 U-Std.

Kurs 092

Miniclub für Eltern und Kinder

- ab 1 ½ Jahre

In Kooperation mit dem evangelischen Familienzentrum Hünxe.

Mit einem Elternabend (3 U-Std.).

Datum: 15.01. – 25.06. (außer 12.2.)

Zeit: montags 10.00 – 11.30 Uhr

Ort: **Hünxe,** Ev. Gemeindehaus,

Dorstener Straße

Leitung: Constanze Badziong

Gebühr: 96 € 45 U-Std.

Kurs 093

Miniclub für Eltern und Kinder

- ab 1 ½ Jahre

In Kooperation mit dem evangelischen Familienzentrum Hünxe.

Mit einem Elternabend (3 U-Std.).

Datum: 17.01. – 27.06. (außer 23.5.)

Zeit: mittwochs 9.30 – 11.00 Uhr

Ort: **Hünxe,** Ev. Gemeindehaus,

Dorstener Straße

Leitung: Constanze Badziong

Gebühr: 100 € 47 U-Std

Kurs 094

Miniclub für Eltern und Kinder

- ab 1 ½ Jahre

Mit einem Elternabend. (3 U-Std.).

Datum: 19.01. – 6.07.2018

(außer 11.5., 25.5. + 1.6.)

Zeit: freitags 10.30 – 12.00 Uhr

Ort: **Hünxe-Bruckhausen,**

Ev. Gemeindehaus,

Danziger Platz 10

Leitung: Britta Wunderlich

Gebühr: 92 € 43 U-Std.

Maxiclub in Hünxe

Acht bis zehn Kinder treffen sich zweimal die Woche 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 in der Gruppe anwesend. Zusammen mit der Kursleiterin wird der konkrete Ablauf geplant, in welchem Rhythmus die Eltern als „Helfer“ eingeteilt werden und wie die Kinder am besten auf den ersten „Abschied“ vorbereitet werden.

Kurs 095

Maxiclub für Kinder ab 2 Jahre

Mit einem Elternabend (2 Z-Std.).

Datum: 17.01. – 05.07.2018

(außer 23.5. und 24.5.)

Zeit: mittwochs + donnerstags von

9.00 – 12.00 Uhr

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

Leitung: Britta Wunderlich

Gebühr: 6 x 54 € 128 Z-Std.

(monatliche Abbuchung)

1. Familie und Kinder

Kurse für Väter und Kinder / Aktionen für Familien / Kreativkurse

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 096

In Kooperation mit dem Evangelischen Familienzentrum Rönkenhof.

Mit einem Elternabend (3 U-Std.).

Datum: 20.01., 03.02., 17.02., 03.03., 17.03., 14.04., 28.04., 05.05., 09.06. + 23.06.2018

Zeit: samstags 9.00 – 10.30 Uhr

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

Leitung: Mareike Laubert

Gebühr: 50 € 23 U-Std.

Kurs 097

In Kooperation mit dem Evangelischen Familienzentrum Rönkenhof.

Mit einem Elternabend (3 U-Std.).

Datum: 20.01., 03.02., 17.02., 03.03., 17.03., 14.04., 28.04., 05.05., 09.06. + 23.06.2018

Zeit: samstags 10.30 – 12.00 Uhr

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

Leitung: Mareike Laubert

Gebühr: 50 € 23 U-Std.

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. Weitere Informationen erhalten Sie vor der Tour per Email.

Kurs 098

Datum: Samstag, 23.06.2018

Zeit 9.45 Uhr (Goch) bis 12.30 Uhr

Leitung: Wolfgang Milinski

Gebühr: 28 € pro 2er-Kanu
36 € pro 3er-Kanu 3 U-Std.

Kurs 099

Datum: Samstag, 25.08.2018

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

Kurs 100

Handarbeiten für Kinder von 4 bis 6 Jahren mit ihren Eltern/Großeltern

In Kooperation mit dem Familienzentrum Voerde-Mitte.

An zwei Nachmittagen können Jungen und Mädchen mit Hilfe ihrer Eltern/Großeltern erste Erfahrungen sammeln, was man mit Wolle, Nadeln und den eigenen Händen alles machen kann. Wir wollen bunte Bommeln wickeln, das beliebte Fingerstricken lernen für einen Schal, eine Halskette oder Armband und ein Kuschtier aus Filz (Elefant, Pferd, Vogel, Robbe oder Wal) zusammennähen und mit Vlieswatte ausstopfen.

Vielleicht bleibt uns noch Zeit für eine lustige, bunte Stickkarte (Ausnähkarte) oder ein Freundschaftsband mit dem Knüpfstern aus Pappe.

Falls vorhanden, etwas Wolle bzw. Wollreste und eine Schere mitbringen.

Datum: 16.01. und 23.01.2018

Zeit: dienstags 14.15 - 15.45 Uhr

Ort: **Voerde**, Integrative Kita, Steinstraße 68

Leitung: Brigitte Ettmann

Gebühr: keine Gebühr 4 U-Std.

Kurs 101

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

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

Deswegen wird gebeten, lockere und nicht zu gute Kleidung sowie sichere und feste Schuhe anzuziehen.

Datum: Samstag, 21.04.2018

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

Filzen für Eltern und Kinder von 4 bis 6 Jahre

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.

Kurs 102

In Kooperation mit dem Familienzentrum Voerde Mitte.

Datum: 09.04. – 23.04.2018

Zeit: montags 14.15 – 15.45 Uhr

Ort: **Voerde**, Kita Waymannskath 44

Leitung: Claudia Aschendorf

Gebühr: keine Gebühr 6 U-Std.

Kurs 103

In Kooperation mit dem ökumenischen Familienzentrum Friedrichsfeld

Datum: 30.04. – 14.05.2018

Zeit: montags 14.15 – 15.45 Uhr

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

Leitung: Claudia Aschendorf

Gebühr: keine Gebühr 6 U-Std.

1. Familie und Kinder

Kurs 104

In Kooperation mit dem Familienzentrum
Küllenacker

Datum: 04.06. – 18.06.2018

Zeit: montags 14.15 – 15.45 Uhr

Ort: **Duisburg-Walsum**,
Familienzentrum, Küllenacker 42

Leitung: Claudia Aschendorf

Gebühr: keine Gebühr 6 U-Std.

Veranstaltungen in Kooperation mit: „NaturForum Bislicher Insel“

Alternativ kann bei schlechtem Wetter je-
derzeit ins Museum ausgewichen werden.
Hierfür verlangt das NaturForum jedoch zu-
sätzlich Eintritt in Höhe von 1,00 € für Er-
wachsene und 0,50 € für Kinder ab 6 Jah-
ren.

Für jede Veranstaltung gilt:

Die Kinder dürfen Ferngläser, Vogelbü-
cher, Fotoapparate... gerne mitbringen.

Die Kleidung sollte wetterangepasst sein,
eventuell ist Sonnenschutz erforderlich.

Kurs 105

Auf der Spur der Natur: Tierbeobachtung im Frühjahr Für Eltern + Kinder von 6 bis 10 Jahre

Die Wintergänse aus der Arktis sind noch
da und viele Vögel bleiben das ganze Jahr
über im Naturschutzgebiet. Mit etwas
Glück kann man auch die Nagespuren ei-
nes Bibers entdecken.

Datum: Samstag, 10.03.2018

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 106

Entdecker-Tour im Frühsommer Für Eltern + Kinder von 6 bis 10 Jahre

Wir entdecken die Auenlandschaft, be-
obachten die Wasservögel und schauen
uns die Pflanzen am Wegesrand an.

Datum: Samstag, 16.06.2018

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 107

Was krabbelt und krabbelt ... Für Eltern + Kinder von 6 bis 10 Jahre

Rund um das NaturForum gibt es jede
Menge Insekten zu sehen.

Warum brauchen die Insekten ein Hotel
und was ist eine Streuobstwiese? Gibt es
im Wasser auch Insekten?

Wir untersuchen einige Insekten mit der
Becherlupe.

Datum: Samstag, 14.07.2018

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 150

Das Rauchfrei Programm: Endlich Nichtraucher werden

Dieses Tabakentwöhnungsprogramm wurde vom IFT Institut für Therapiefor- schung in Zusammenarbeit mit der Bundes- zentrale für gesundheitliche Aufklärung ent- wickelt. Das „Rauchfrei Programm“ basiert auf neusten wissenschaftlichen Erkenntnis- sen und bietet eine seriöse, erfolgreiche Unterstützung auf dem Weg in ein rauch- freies Leben. In den ersten Kursstunden werden Sie informiert und auf Ihr rauch- freies Leben vorbereitet. Nach dem Rauch- stopp werden Sie darin unterstützt, ein zu- friedenes Leben ohne Zigarette zu führen. Der Kurs umfasst drei Kurstermine und zwei telefonische Beratungstermine. Das Handbuch zum Programm ist in der Kurs- gebühr enthalten.

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

Ein **unverbindlicher Informationsabend** findet am **Freitag, 05. Januar um 19.00 Uhr** statt.

Datum: 19.01. – 09.02.2018

Zeit: freitags 18.00 - 21.00 Uhr

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

Leitung: Wolfgang Milinski

Gebühr: 120 € 16 U-Std.

Kurs 151

Stressbewältigung und Work-Life-Balance Gesund und zufrieden im stressigen Alltag.



Viele Menschen fühlen sich im Alltag und Beruf gestresst. Was können wir tun, um in einer Welt voller Herausforderungen ge- sund und zufrieden zu leben?

Anhand der „Stress-Ampel“ lernen Sie äü- ßere und innere Faktoren für das Stress-Er- leben kennen. Sie erfahren, wie Stress ent- steht, erkennen individuelle Auslöser und reflektieren die Auswirkungen auf Ihre Lei- stungsfähigkeit und Zufriedenheit.

Sie lernen Möglichkeiten kennen, Stress zu reduzieren, gut für sich zu sorgen und Aus- gleich zu schaffen. Verschiedene Entspan- nungsmöglichkeiten und ein Erste-Hilfe- Koffer gegen den Stress runden das „Work- Life-Balance-Paket“ ab.

Datum: Samstag, 17.02.2017

Zeit: 09.00 – 16.00 Uhr

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

Leitung: Annika Landgraeber

Gebühr: 25 € 8 U-Std.

2. Familie und Gesundheit

Kurs 152

Wohlige Füße - Massageabend

In den Wintertagen sind kalte Hände und Füße oft unangenehme „Wegbegleiter“.

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

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

Datum: Donnerstag, 01.02.2018

Zeit: 19.30 – 21.45 Uhr

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

Leitung: Astrid Liebenau

Gebühr: 9 € 3 U-Std.

Kurs 153

Die Gedanken sind frei - Massageabend

Wie oft läuft der Kopf im Alltag auf „Hochtouren“, das Abschalten gelingt immer weniger – Kopfschmerzen, Verspannungen im Nacken oder Einschlafschwierigkeiten können die Folgen sein.

An diesem Abend erlernen Sie eine entspannende Kopfmassage. Sie können ihren Kopf wieder befreit und klar erleben - erfahren Ruhe und innere Ausgeglichenheit.

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

Datum: Donnerstag, 12.04.2018

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 154

Aktivierung der Selbstheilkraft - Hilfe zur Selbsthilfe

Heilende Energien übertragen mit dem Auflegen der Hände: Im Alltag ist das 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 natürlichen Art der Anwendung für die Aktivierung der Selbstheilkraft.

Datum: Samstag, 17.03.2018

Zeit: 10.00 – 14.00 Uhr

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

Leitung: Ursula Kehr

Gebühr: 15 € 5 U-Std.

Kurs 155

Die innere Stimme in uns



Sie ist mal heftig, mal forsch, mal sanft, und Sie kennen das aus Ihrem Leben. Wir stehen vor einer Entscheidung. Die innere Stimme, die Geist und Seele vereint, spricht in uns und fordert eine klare Entscheidung. Sie ermöglicht uns eine Entscheidung, die dem eigenen Wohle dient.

Warum vermeiden wir diesen inneren Dialog, wenn er doch ein Wegweiser für unser Glück ist und unterdrücken damit die eigenen Bedürfnisse?

Nach einem persönlichen Erfahrungsaustausch gehen wir in Kontakt mit unserer inneren Stimme. Dazu leite ich Sie an und helfe Ihnen bewusst, diese Verbindung herzustellen.

Das Seminar wird Ihr Selbstvertrauen fördern und Sie ermutigen klare Entscheidungen in Ihrem Leben zu treffen.

Datum: Samstag, 21.04.2018

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 156

Belastende Gedanken loslassen Wege zu neuen Verhaltensweisen uns selbst und anderen Menschen gegen- über

Dieser Abend möchte Menschen, die sich von belastenden Gedanken lösen wollen, Wege aufzeigen, wie dies möglich ist. Unzufriedenheit mit sich selbst, Ärger mit den Mitmenschen, innere Anspannung sind ein Hinweis dafür, dass wir an falschen Überzeugungen festhalten. Sie sind eingeladen zur Selbstbefragung nach „The Work“, umso die Chance zu haben, sich neue Denkmuster anzueignen, damit sich Beziehungen verbessern und Sie selbst ein entspannteres Leben führen können. Bitte Schreibzeug für praktische Übungen mitbringen.

Datum: Freitag, 23.03.2018

Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr

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

Leitung: Maria Türk

Gebühr: 12 € 4 U-Std.

Kurs 157

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, 21.04.2018

Zeit: 10.00 – 13.00 Uhr

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

Leitung: Sabine Bartkiewitz

Gebühr: 18 € 6 U-Std.

2. Familie und Gesundheit

Kurs 158

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 Wolldecke und ein kleines Kissen mitbringen.

Datum: 15.02. – 15.03.2018

Zeit: donnerstags 17.30 – 18.30 Uhr

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

Leitung: Iris Steffens

Gebühr: 15 € 5 Z-Std.

Kurs 159

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 Wolldecke und ein kleines Kissen bitte mitbringen.

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

Datum: 15.02. – 22.03.2018

Zeit: donnerstags 19.00 – 20.00 Uhr

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

Leitung: Andrea Brinker

Gebühr: 24 € 6 ½ Z-Std.

Kurs 160

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 entdecken, Zeitdruck und Störungen gelassen und souverän zu begegnen.

Bitte bequeme Kleidung anziehen, eine Wolldecke und ein kleines Kissen mitbringen.

Datum: 29.01. – 05.02.2018

Zeit: montags 17.00 – 18.30 Uhr

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

Leitung: Ulrike Lochmann

Gebühr: 12 € 4 U-Std.

Kurs 161

Achtsamkeit - Entspannung

„Brennen“ statt „Ausbrennen“

Bitte bequeme Kleidung anziehen, eine Wolldecke und ein kleines Kissen mitbringen.

Datum: 07.05. – 14.05.2018

Zeit: montags 17.00 – 18.30 Uhr

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

Leitung: Ulrike Lochmann

Gebühr: 12 € 4 U-Std.

2. Familie und Gesundheit

Kurs 162

Entspannung und Lebendigkeit ... mit tibetischen Klangschalen

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

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

Bitte bringen Sie Utensilien wie Woldecke, Socken und Kissen mit, um bequem sitzen und liegen zu können, ebenso ein Getränk.

Datum: Samstag, 17.02.2018

Zeit: 10.30 – 14.15 Uhr

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

Leitung: Lucia Ingenlath-Brey

Gebühr: 20 € 5 U-Std.

Kurs 163

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: 19.02. – 12.03.2018

Zeit: montags 17.00 – 18.30 Uhr

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

Leitung: Ulrike Lochmann

Gebühr: 25 € 8 U-Std.

Kurs 164

Atemschulung

Datum: 09.04. – 30.04.2018

Zeit: montags 17.00 – 18.30 Uhr

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

Leitung: Ulrike Lochmann

Gebühr: 25 € 8 U-Std.

2. Familie und Gesundheit

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 165 (fällt leider aus)

Qi Gong für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

~~Datum: 25.01. – 28.06.2018 (außer 24.5.)~~

~~Zeit: donnerstags 10.45 – 11.45 Uhr~~

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

~~Leitung: Hongcheng Gonsior Shang~~

~~Gebühr: 60 € – 18 Z-Std.~~

Kurs 166

Gesund leben mit Spaß

Tai Ji Quan und Qi Gong-Kurs

für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

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: 19.01. – 23.03.2018

Zeit: freitags 18.00 – 19.00 Uhr

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

Leitung: Jingwen Bienen-Wang

Gebühr: 33 € 10 Z-Std.

Kurs 167

Gesund leben mit Spaß

Tai Ji Quan und Qi Gong-Kurs

für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Datum: 13.04. – 06.07.2018

Zeit: freitags 18.00 – 19.00 Uhr

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

Leitung: Jingwen Bienen-Wang

Gebühr: 43 € 13 Z-Std.

Kurs 168

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: 17.01. – 21.03.2018

Zeit: mittwochs 19.45 – 20.45 Uhr

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

Leitung: Jingwen Bienen-Wang

Gebühr: 33 € 10 Z-Std.

Kurs 169

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: 11.04. – 04.07.2018

Zeit: mittwochs 19.45 – 20.45 Uhr

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

Leitung: Jingwen Bienen-Wang

Gebühr: 43 € 13 Z-Std.

2. Familie und Gesundheit

Kurs 170

Autogenes Training – Grundkurs **Die gesetzlichen Krankenkassen erstat-** **ten 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, eine Woldecke, ein kleines Kissen und dicke Socken mitbringen.

Datum: 15.01. – 12.03.2018

(außer 12.2.)

Zeit: montags 19.00 – 20.30 Uhr

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

Leitung: Wolfgang Milinski

Gebühr: 64 € 16 U-Std.

Kurs 171

Autogenes Training – Grundkurs **Die gesetzlichen Krankenkassen erstat-** **ten bei regelmäßiger Teilnahme einen** **Großteil der Gebühr.**

Datum: 07.05. – 02.07.2018

Zeit: montags 19.00 – 20.30 Uhr

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

Leitung: Wolfgang Milinski

Gebühr: 64 € 16 U-Std.

Kurs 172

Autogenes Training – Grundkurs **Die gesetzlichen Krankenkassen erstat-** **ten bei regelmäßiger Teilnahme einen** **Großteil der Gebühr.**

Bequeme Kleidung anziehen, eine Matte, eine Woldecke, ein kleines Kissen und dicke Socken mitbringen.

Datum: 23.01. – 13.03.2018

Zeit: dienstags 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: **Dinslaken-Hiesfeld**, Ev. Gemein-
deraum, K.-Schumacher-Str. 152

Leitung: Wolfgang Milinski

Gebühr: 64 € 16 U-Std.

Kurs 173

Autogenes Training – Grundkurs **Die gesetzlichen Krankenkassen erstat-** **ten bei regelmäßiger Teilnahme einen** **Großteil der Gebühr.**

Bequeme Kleidung anziehen, eine Matte, eine Woldecke, ein kleines Kissen und dicke Socken mitbringen.

Datum: 10.04. – 05.06.2018

Zeit: dienstags 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: **Dinslaken-Hiesfeld**, Ev. Gemein-
deraum, K.-Schumacher-Str. 152

Leitung: Wolfgang Milinski

Gebühr: 64 € 16 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 entgegentreten. Die Kurse eignen sich für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte bequeme Kleidung anziehen, eine Woldecke und ein kleines Kissen mitbringen.

Yoga-Kurse in Voerde

Kurs 174

Yoga

Datum: 16.01. – 20.03.2018

Zeit: dienstags 14.30 - 16.00 Uhr

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

Leitung: Helga Malinowski

Gebühr: 60 € 20 U-Std.

Kurs 175

Yoga

Datum: 08.05. – 19.06.2018 (außer 12.6.)

Zeit: dienstags 14.30 - 16.00 Uhr

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

Leitung: Helga Malinowski

Gebühr: 36 € 12 U-Std.

Kurs 176

Yoga

Datum: 16.01. – 26.06.2018
(außer 8.5. + 15.5.)

Zeit: dienstags 16.30 – 17.45 Uhr

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

Leitung: Silke Kretschmer

Gebühr: 95 € 19 x 1 ¼ Std.

Kurs 177

Yoga

Datum: Termine werden noch bekannt gegeben.

Zeit: mittwochs 9.00 - 10.15 Uhr

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

Leitung: N.N.

Gebühr: 75 € 15 x 1 ¼ Std.

Kurs 178

Yoga

Datum: Termine werden noch bekannt gegeben.

Zeit: mittwochs 10.30 – 11.45 Uhr

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

Leitung: N.N.

Gebühr: 75 € 15 x 1 ¼ Std.

Kurs 179

Yoga

Datum: Termine werden noch bekannt gegeben.

Zeit: mittwochs 16.30 – 18.00 Uhr

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

Leitung: N.N.

Gebühr: 90 € 30 U-Std.

Kurs 180

Yoga

Datum: Termine werden noch bekannt gegeben.

Zeit: mittwochs 18.15 – 19.15 Uhr

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

Leitung: N.N.

Gebühr: 60 € 15 Z-Std.

Kurs 181

Yoga

Datum: Termine werden noch bekannt gegeben.

Zeit: donnerstags 9.00 – 10.15 Uhr

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

Leitung: N.N.

Gebühr: 75 € 15 x 1 ¼ Std.

2. Familie und Gesundheit

Kurs 182

Yoga

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

Datum: 17.01. – 21.03.2018

Zeit: mittwochs 9.00 – 10.30 Uhr

Ort: **Voerde-Friedrichsfeld**, Ev. Gemeindehaus, Eingang Parkstraße

Leitung: Petra Moritz

Gebühr: 60 € 20 U-Std.

Kurs 183

Yoga

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

Datum: 18.04. – 27.06.2018 (außer 23.5)

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 184

Yoga

In Kooperation mit dem Kath. Familienzentrum Marienheim.

Datum: 17.01. – 20.06.2018 (außer 11.4.)

Zeit: mittwochs 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: **Dinslaken**, Kath. Kindertagesstätte St. Jakobus, Baßfeldshof16

Leitung: Karin Lis

Gebühr: 80 € 20 Z-Std.

Kurs 185

Yoga

Datum: 11.01. – 05.07.2018
(außer 8.3. + 7.6.)

Zeit: donnerstags 18.45 – 19.45 Uhr

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

Leitung: Gabriele Haas

Gebühr: 80 € 20 Z-Std.

Kurs 186

Yoga

Datum: 18.01. – 21.06.2018 (außer 12.4.)

Zeit: donnerstags 18.15 – 19.15 Uhr

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

Leitung: Karin Lis

Gebühr: 72 € 18 Z-Std.

Kurs 187

Yoga

Datum: Termine werden noch bekannt gegeben.

Zeit: donnerstags 19.30 – 20.45 Uhr

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

Leitung: N. N.

Gebühr: 75 € 15 x 1 ¼ Std.

Kurs 188

Yoga

In Kooperation mit dem Städtischen Familienzentrum Dickerstraße.

Datum: 19.01. – 29.06.2018
(außer 23.3., 4.5. + 15.6.)

Zeit: freitags 16.45 – 17.45

Ort: **Dinslaken**, Städt. Familienzentrum, Dickerstr. 4

Leitung: Marion Milinski

Gebühr: 76 € 19 Z-Std.

Kurs 189

Yoga

In Kooperation mit dem Städtischen Familienzentrum Dickerstraße.

Datum: 19.01. – 29.06.2018
(außer 23.3., 4.5. + 15.6.)

Zeit: freitags 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: **Dinslaken**, Städt. Familienzentrum, Dickerstr. 4

Leitung: Marion Milinski

Gebühr: 76 € 19 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 „Bensumskamp“, Seniorenstift.

Kurs 190

Yoga

Datum: 16.01. – 26.06.2018

(außer 20.3. + 19.6.)

Zeit: dienstags 18.00 – 19.00 Uhr

Leitung: Marion Milinski

Gebühr: 76 € 19 Z-Std.

Kurs 191

Yoga

Datum: 16.01. – 26.06.2018

(außer 20.3. + 19.6.)

Zeit: dienstags 19.15 – 20.15 Uhr

Leitung: Marion Milinski

Gebühr: 76 € 19 Z-Std.

Kurs 192

Yoga

Datum: 17.01. – 21.03.2018

Zeit: mittwochs 17.45 – 18.45 Uhr

Leitung: Petra Moritz

Gebühr: 40 € 10 Z-Std.

Kurs 193

Yoga

Datum: 18.04. – 27.06.2018 (außer 23.5.)

Zeit: mittwochs 17.45 – 18.45 Uhr

Leitung: Petra Moritz

Gebühr: 40 € 10 Z-Std.

Kurs 194

Yoga

Datum: 17.01. – 21.03.2018

Zeit: mittwochs 19.00 – 20.30 Uhr

Leitung: Petra Moritz

Gebühr: 60 € 20 U-Std.

Kurs 195

Yoga

Datum: 18.04. – 27.06.2018 (außer 23.5.)

Zeit: mittwochs 19.00 – 20.30 Uhr

Leitung: Petra Moritz

Gebühr: 60 € 20 U-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 196

Yoga

In Kooperation mit dem Städtischen Familienzentrum Luwenstraße.

Datum: 15.01. – 02.07.2018

(außer 12.2., 7.5. + 14.5.)

Zeit: montags 16.00 – 17.00 Uhr

Ort: **DU-Walsum**, Städt. Familienzentrum, Luwenstr. 32

Leitung: Silke Kretschmer

Gebühr: 76 € 19 Z-Std.

Kurs 197

Yoga

In Kooperation mit dem Familienzentrum Kinderburg, Duisburg-Walsum.

Datum: 15.01. – 19.03.2018 (außer 12.2.)

Zeit: montags 17.30 – 19.00 Uhr

Ort: **DU-Walsum**, Familienzentrum Kinderburg, Im Breddenkamp1

Leitung: Silke Kretschmer

Gebühr: 54 € 18 U-Std.

Kurs 198

Yoga

In Kooperation mit dem Familienzentrum Kinderburg, Duisburg-Walsum.

Datum: 09.04. – 02.07.2018

(außer 7.5. + 14.5.)

Zeit: montags 17.30 – 19.00 Uhr

Ort: **DU-Walsum**, Familienzentrum Kinderburg, Im Breddenkamp1

Leitung: Silke Kretschmer

Gebühr: 60 € 20 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 200

Beckenbodengymnastik für Einsteigerinnen

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

Datum: 18.01. – 22.03.2018

Zeit: donnerstags 18.30 – 19.30 Uhr

Ort: **Voerde**, Pavillon, Grünstr. 3

Leitung: Monika Ingenhorst

Gebühr: 31 € 10 Z-Std.

Kurs 201

Beckenbodengymnastik für Einsteigerinnen

Datum: 12.04. – 05.07.2018

Zeit: donnerstags 18.30 – 19.30 Uhr

Ort: **Voerde**, Pavillon, Grünstr. 3

Leitung: Monika Ingenhorst

Gebühr: 35 € 11 Z-Std.

Kurs 202

Beckenbodengymnastik für Fortgeschrittene

Datum: 18.01. – 22.03.2018

Zeit: donnerstags 19.35 – 20.35 Uhr

Ort: **Voerde**, Pavillon, Grünstr. 3

Leitung: Monika Ingenhorst

Gebühr: 31 € 10 Z-Std.

Kurs 203

Beckenbodengymnastik für Fortgeschrittene

Datum: 12.04. – 05.07.2018

Zeit: donnerstags 19.35 – 20.35 Uhr

Ort: **Voerde**, Pavillon, Grünstr. 3

Leitung: Monika Ingenhorst

Gebühr: 35 € 11 Z-Std.

2. Familie und Gesundheit

Kurs 204

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: 17.01. – 21.03.2018

Zeit: mittwochs 18.20 – 19.50 Uhr

Ort: **Voerde**, Pavillon, Grünstr. 3

Leitung: Ulrike Theis

Gebühr: 46 € 20 U-Std.

Kurs 205

Abnehmen mit Gymnastik für Frauen

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

Datum: 11.04. – 04.07.2018

Zeit: mittwochs 18.20 – 19.50 Uhr

Ort: **Voerde**, Pavillon, Grünstr. 3

Leitung: Ulrike Theis

Gebühr: 60 € 26 U-Std.

Kurs 206

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: 15.01. – 19.03.2018

(außer 12.2.)

Zeit: montags 8.45 - 10.15 Uhr

Ort: **Voerde**, Pavillon, Grünstr. 3

Leitung: Ute Noss

Gebühr: 42 € 18 U-Std.

Kurs 207

Gutes für Rücken und Bauch

Datum: 09.04. – 02.07.2018

Zeit: montags 8.45 - 10.15 Uhr

Ort: **Voerde**, Pavillon, Grünstr. 3

Leitung: Ute Noss

Gebühr: 56 € 24 U-Std.

Kurs 208

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 tiefliegenden, 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: 23.01. – 03.07.2018

Zeit: dienstags 9.15 – 10.30 Uhr

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

Leitung: Maria del Pilar Müller

Gebühr: 81 € 21 x 1 ¼ Z-Std.

2. Familie und Gesundheit

Kurs 209

Pilates Training 50 +

In Kooperation mit dem Familienzentrum Kinderburg, Duisburg-Walsum.

Für Frauen und Männer ab ca. 50 Jahre

Bitte Gymnastikmatten mitbringen.

Datum: 18.01. – 05.07.2018 (außer 25.1.)

Zeit: donnerstags 17.00 – 18.00 Uhr

Ort: **DU-Walsum**, Familienzentrum Kinderburg, Im Bremsenkamp1

Leitung: Maria del Pilar Müller

Gebühr: 62 € 20 Z-Std.

Kurs 210

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: 25.01. – 22.03.2018

Zeit: donnerstags 16.15 – 17.15 Uhr

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

Leitung: Susanne Panz

Gebühr: 28 € 9 Z-Std.

Kurs 211

Bewegung für Körper und Seele

Bitte ein großes Handtuch oder eine Decke mitbringen.

Datum: 12.04. – 28.06.2018

Zeit: donnerstags 16.15 – 17.15 Uhr

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

Leitung: Susanne Panz

Gebühr: 31 € 10 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 212

Wirbelsäulengymnastik

Datum: 23.01. – 03.07.2018

Zeit: dienstags 10.45 - 11.45 Uhr

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

Leitung: Maria del Pilar Müller

Gebühr: 65 € 21 Z-Std.

Kurs 213

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: 18.01. – 22.03.2018

Zeit: donnerstags 10.05 - 11.35 Uhr

Ort: **Voerde**, Pavillon, Grünstr. 3

Leitung: Ursula Lefort

Gebühr: 46 € 20 U-Std.

2. Familie und Gesundheit

Kurs 214

Präventives Haltungs- und Herz-Kreislauf-Training

Datum: 12.04. – 28.06.2018

(außer 1 x n. V.)

Zeit: donnerstags 10.05 - 11.35 Uhr

Ort: **Voerde**, Pavillon, Grünstr. 3

Leitung: Ursula Lefort

Gebühr: 42 € 18 U-Std.

Kurs 215

Präventives Haltungs- und Herz-Kreislauf-Training

Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.

Datum: 17.01. – 21.03.2018

Zeit: mittwochs 9.30 – 11.00 Uhr

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

Leitung: Ursel Lefort

Gebühr: 46 € 20 U-Std.

Kurs 216

Präventives Haltungs- und Herz-Kreislauf-Training

Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.

Datum: 11.04. – 27.06.2018

(außer 1 x n. V.)

Zeit: mittwochs 9.30 – 11.00 Uhr

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

Leitung: Ursel Lefort

Gebühr: 51 € 22 U-Std.

Kurs 217

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: 15.01. – 19.03.2018

(außer 12.2.)

Zeit: montags 18.30 – 19.30 Uhr

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

Leitung: Monika Ingenhorst

Gebühr: 28 € 9 Z-Std.

Kurs 218

Fitness-Mix für Rücken & Co. für Frauen und Männer

Datum: 09.04. – 02.07.2018

Zeit: montags 18.30 – 19.30 Uhr

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

Leitung: Monika Ingenhorst

Gebühr: 38 € 12 Z-Std.

2. Familie und Gesundheit

Kurs 219

Rückenfreundliche Gymnastik für Frauen und Männer

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

Datum: 16.01. – 20.03.2018

Zeit: dienstags 19.00 - 20.00 Uhr

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

Leitung: Monika Ingenhorst

Gebühr: 31 € 10 Z-Std.

Kurs 220

Rückenfreundliche Gymnastik für Frauen und Männer

Datum: 10.04. – 03.07.2018

Zeit: dienstags 19.00 - 20.00 Uhr

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

Leitung: Monika Ingenhorst

Gebühr: 38 € 12 Z-Std.

Kurs 221

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-Kilohanteln mitbringen.

Datum: 15.01. – 02.07.2018

(außer 12.2.)

Zeit: montags 10.30 – 11.45 Uhr

Ort: **Voerde**, Pavillon, Grünstr. 3

Leitung: Ulrike Theis

Gebühr: 81 € 21 x 1 ¼ Std.

Kurs 222

BOP-Gymnastik für Frauen: Bauch-Oberschenkel-Po-Training

Datum: 16.01. – 03.07.2018

(außer 22.5. + 3 x n. V.)

Zeit: dienstags 19.00 – 20.00 Uhr

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

Leitung: Sabine Dauber

Gebühr: 56 € 18 Z-Std.

Kurs 223

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: 17.01. – 20.06.2018

(außer 23.5.)

Zeit: mittwochs 20.00 - 21.30 Uhr

Ort: **Voerde**, Pavillon, Grünstr. 3

Leitung: Julia Heidelin

Gebühr: 92 € 40 U-Std.

Kurs 224

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: 19.01. – 29.06.2018

Zeit: freitags 16.00 – 17.15 Uhr

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

Leitung: Ulrike Theis

Gebühr: 85 € 22 x 1 ¼ Std.

2. Familie und Gesundheit

Kurs 225

Fitness-Gymnastik für Frauen

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

Datum: 18.01. – 12.07.2018

(außer 24.5. + 3 x n. V.)

Zeit: donnerstags 18.30 - 20.00 Uhr

Ort: **Voerde-Götterswickerhamm,**

Ev. Gemeindehaus,

Oberer Hilding 12

Leitung: Sabine Dauber

Gebühr: 83 € 36 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 226

Gymnastik für Frauen - 60 plus

Datum: 16.01. – 20.3. +

08.05. – 19.06.2018

(außer 12.6.)

Zeit: dienstags 9.30 - 10.30 Uhr

Ort: **Voerde,** Pavillon, Grünstr. 3

Leitung: Helga Malinowski

Gebühr: 50 € 16 Z-Std.

Kurs 227

Gymnastik für Frauen - 60 plus

Datum: 18.01. – 22.03. +

03.05. – 21.06.2018

Zeit: donnerstags 9.00 - 10.00 Uhr

Ort: **Voerde,** Pavillon, Grünstr. 3

Leitung: Helga Malinowski

Gebühr: 50 € 16 Z-Std.

2. Familie und Gesundheit

Gymnastikkurse in Dinslaken

Evangelisches Gemeindezentrum, Weißenburgstr. 5

Kurs 228

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: 16.01. – 20.03.2018

Zeit: dienstags 8.30 – 10.00 Uhr

Leitung: Martina Naffin

Gebühr: 46 € 20 U-Std.

Kurs 229

Fit werden – fit bleiben:

Gymnastik für Frauen ab 40

Datum: 16.01. – 20.03.2018

Zeit: dienstags 10.00 – 11.30 Uhr

Leitung: Martina Naffin

Gebühr: 46 € 20 U-Std.

Kurs 230

Fit werden – fit bleiben:

Gymnastik für Frauen ab 40

Datum: 10.04. – 03.07.2018 (außer 8.5.)

Zeit: dienstags 8.30 – 10.00 Uhr

Leitung: Martina Naffin

Gebühr: 51 € 22 U-Std.

Kurs 231

Fit werden – fit bleiben:

Gymnastik für Frauen ab 40

Datum: 10.04. – 03.07.2018 (außer 8.5.)

Zeit: dienstags 10.00 – 11.30 Uhr

Leitung: Martina Naffin

Gebühr: 51 € 22 U-Std.

Kurs 232

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: 16.01. – 03.07.2018

Zeit: dienstags 18.15 - 19.15 Uhr

Leitung: Elke Polenz

Gebühr: 69 € 22 Z-Std.

Kurs 233

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: 16.01. – 03.07.2018

Zeit: dienstags 19.30 – 21.00 Uhr

Leitung: Iris Obecny

Gebühr: 102 € 44 U-Std.

Evangelisches Gemeindehaus, Wilhelminenstr. 10

Kurs 234

Fitness-Gymnastik für Frauen

Bitte Gymnastikmatte, Isomatte und/oder großes Handtuch mitbringen.

Datum: 19.01. – 06.07.2018

(außer 16.03., 11.05. + 01.06.)

Zeit: freitags 19.00 - 20.00 Uhr

Leitung: Elke Polenz

Gebühr: 62 € 20 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 übrigbleiben. 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 240

Kulinarische Weltreise

Wir schauen über den Tellerrand – lassen Sie sich einfach überraschen!

Datum: Dienstag, 13.03.2018

Zeit: 18.15 - 22.00 Uhr

Leitung: Lydia Holstein

Gebühr: 11 € + 8 € Material 5 U-Std.

Kurs 241

Spanische Küche

Wir kochen leckere mediterrane Gerichte und holen uns ein Stück Sonne auf den Tisch.

Datum: Dienstag, 17.04.2018

Zeit: 18.15 – 22.00 Uhr

Leitung: Lydia Holstein

Gebühr: 11 € + 8 € Material 5 U-Std.

Kurs 242

Erdbeere trifft Spargel

Wir kochen und backen mit regionalen Zutaten.

Datum: Dienstag, 15.05.2018

Zeit: 18.15 – 22.00 Uhr

Leitung: Lydia Holstein

Gebühr: 11 € + 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

Die folgenden Kurse finden in der **Fabi** statt.

Kurs 250

Zuschneiden und Nähen

Datum: 15.01. – 19.03.2018 (inkl. 12.02.)

Zeit: montags 8.30 - 11.30 Uhr

Leitung: Margret Maarleveld

Gebühr: 64 € 40 U-Std.

Kurs 251

Zuschneiden und Nähen

Datum: 09.04. – 14.05.2018

(außer 23.04.)

Zeit: montags 8.30 - 11.30 Uhr

Leitung: Margret Maarleveld

Gebühr: 32 € 20 U-Std.

4. Familie und Kreativität

Kurs 252

Zuschneiden und Nähen

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

Datum: 15.01. – 19.03.2018

(außer 12.2. + 1 x n. V.)

Zeit: montags 19.00 – 22.00 Uhr

Leitung: Anne Storm-Lenz

Gebühr: 52 € 32 U-Std.

Kurs 253

Zuschneiden und Nähen

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

Datum: 09.04. – 02.07.2018

(außer 30.4., 18.6. + 1 x n. V.)

Zeit: montags 19.00 – 22.00 Uhr

Leitung: Anne Storm-Lenz

Gebühr: 58 € 36 U-Std.

Kurs 254

Zuschneiden und Nähen

Datum: 16.01. – 20.03.2018

Zeit: dienstags 8.30 - 11.30 Uhr

Leitung: Margret Maarleveld

Gebühr: 64 € 40 U-Std

Kurs 255

Zuschneiden und Nähen

Datum: 03.04. – 22.05.2018

(außer 17.4. + 24.4.)

Zeit: dienstags 8.30 - 11.30 Uhr

Leitung: Margret Maarleveld

Gebühr: 32 € 20 U-Std

Kurs 256

Zuschneiden und Nähen

Datum: 17.01. – 07.03.2018

(außer 31.1. + 14.2.)

Zeit: mittwochs 19.15 - 22.15 Uhr

Leitung: Heidi Zeiner

Gebühr: 39 € 24 U-Std.

Kurs 257

Zuschneiden und Nähen

Datum: 11.04. – 27.06.2018

(außer 23.5. + 30.5.)

Zeit: mittwochs 19.15 - 22.15 Uhr

Leitung: Heidi Zeiner

Gebühr: 64 € 40 U-Std.

Kurs 258

Zuschneiden und Nähen

Datum: 18.01. – 22.03.2018

(außer 1 x n. V.)

Zeit: donnerstags 19.00 - 22.00 Uhr

Leitung: Anne Storm-Lenz

Gebühr: 58 € 36 U-Std.

Kurs 259

Zuschneiden und Nähen

Datum: 12.04. – 05.07.2018

(außer 1 x n. V.)

Zeit: donnerstags 19.00 - 22.00 Uhr

Leitung: Anne Storm-Lenz

Gebühr: 64 € 40 U-Std.

Nähkurse in

Voerde-Götterswickerhamm

Kurs 260

Zuschneiden und Nähen

Datum: 15.01. – 19.03.2018 (inkl. 12.02.)

Zeit: montags 19.00 – 22.00 Uhr

Ort: **Voerde-Götterswickerhamm,**

Ev. Gemeindehaus,

Oberer Hilding 12

Leitung: Margret Maarleveld

Gebühr: 64 € 40 U-Std.

Kurs 261

Zuschneiden und Nähen

Datum: 09.04. – 14.05.2018

(außer 23.04.)

Zeit: montags 19.00 – 22.00 Uhr

Ort: **Voerde-Götterswickerhamm,**

Ev. Gemeindehaus,

Oberer Hilding 12

Leitung: Margret Maarleveld

Gebühr: 32 € 20 U-Std.

4. Familie und Kreativität

Nähkurse in Dinslaken

Kurs 262

Zuschneiden und Nähen

Datum: 17.01. – 07.03.2018

(außer 31.1. + 14.2.)

Zeit: mittwochs 8.45 – 11.45 Uhr

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

Leitung: Heidi Zeiner

Gebühr: 39 € 24 U-Std.

Kurs 263

Zuschneiden und Nähen

Datum: 11.04. – 27.06.2018

(außer 23.5. + 30.5.)

Zeit: mittwochs 8.45 – 11.45 Uhr

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

Leitung: Heidi Zeiner

Gebühr: 64 € 40 U-Std.

4.2. Patchwork-Kurse

Patchwork heißt wörtlich übersetzt „Flickwerk“ und ist eine alte Technik, bei der aus Stoffresten neue Textilien angefertigt werden. Diese Technik war bereits vor über 3000 Jahren im Orient und in Zentralasien bekannt, breitete sich anschließend im Mittelmeerraum aus und von dort dank der Kreuzzüge im Mittelalter über ganz Europa. Besonders die englischen Frauen und die amerikanischen Siedlerinnen trugen dazu bei, dass sich Patchwork bis hin zum Quilt weiterentwickelte. Da keine speziellen Nähkenntnisse erforderlich sind, eignet sich Patchwork auch gut für Nähanfänger. Bei der Gestaltung der einzelnen Motive sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Benötigt werden: Schere, Stecknadeln, Maschinennadeln, Kreide, Bleistift, Buntstifte, Zettel, Lineal (30 cm) und (wenn vorhanden): Schneidematte, Rollschneider und Patchworklineal. In der Fabi sind einfache Nähmaschinen vorhanden. Wer eine eigene Nähmaschine besitzt, kann diese gerne mitbringen, um den vertrauten Umgang mit der eigenen Maschine zu nutzen. Die Materiallisten für die einzelnen Arbeiten werden rechtzeitig vor Beginn der Kurse per E-Mail zugeschickt (bzw. können in den letzten Tagen vor Beginn der Kurse in der Fabi abgeholt werden).

Kurs 264

Patchwork mit der Nähmaschine: UFO-Kurs (unfertige Objekte)

Haben Sie noch unvollendete Patchwork-Arbeiten aus den vergangenen Kursen im Schrank und immer ein schlechtes Gewissen, dass sie noch nicht fertig sind? Dann sind diese vier Kursabende genau das Richtige für Sie!

Datum: 16.01. – 06.02.2018

Zeit: dienstags 19.00 - 22.00 Uhr

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

Leitung: Barbara Werner

Gebühr: 26 € 16 U-Std

Kurs 265

Patchwork mit der Nähmaschine: Osterarbeit

Datum: 13.02. – 06.03.2018

Zeit: dienstags 19.00 - 22.00 Uhr

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

Leitung: Barbara Werner

Gebühr: 26 € 16 U-Std.

Kurs 266

Patchwork mit der Nähmaschine: Sommerarbeit

Datum: 15.05. – 05.06.2018

Zeit: dienstags 19.00 - 22.00 Uhr

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

Leitung: Barbara Werner

Gebühr: 26 € 16 U-Std.

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 270

Filzkurs: Frühlingsfilz Anfänger und Fortgeschrittene



Schöne selbstgefilzte Objekte sind nicht nur etwas für die kalte Jahreszeit.

In diesem Kurs wollen wir Blumen, Blüten oder vielleicht etwas für den Ostertisch filzen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und eigene Ideen dürfen gerne mitgebracht werden.

Bitte drei alte Handtücher und eine Plastiktüte mitbringen. Die Materialkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Datum: Samstag, 10.03.2018

Zeit: 10.00 – 16.30 Uhr

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

Leitung: Claudia Aschendorf

Gebühr: 17 € + Material 8 U-Std.

Kurs 271

Filzkurs: Mandalas



Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die schon einmal gefilzt haben.

Wir wollen ein Mandala gestalten, das später als Sitzkissen, kleiner Teppich oder als Tasche weiterverarbeitet werden kann. Wir entwerfen ein Muster aus Papier und stellen einen Vorfilz in den gewünschten Farben her. Schritt für Schritt entsteht ein farbenfrohes gefilztes Mandala.

Bitte drei alte Handtücher und eine Plastiktüte mitbringen.

Datum: Samstag, 21.04.2018

Zeit: 10.00 – 16.30 Uhr

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

Leitung: Claudia Aschendorf

Gebühr: 17 € + Material 8 U-Std.

Kurs 272

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, 24.02.2018

Zeit: 11.00 – 15.30 Uhr

Ort: **Voerde-Götterswickerhamm**,
Ev. Gemeindehaus,
Oberer Hilding 10

Leitung: Regina Zwirner

Gebühr: 15 € 6 U-Std.

+ 3 € Leihgebühr Trommel

4. Familie und Kreativität

Kurs 273

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, 21.04.2018

Zeit: 09.30 bis 12.30 Uhr

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

Leitung: Maria Kosar

Gebühr: 27 € + 15 € Mat. 4 U-Std

Kurs 274

Workshop „Seifensieden“

Datum: Samstag, 21.04.2018

Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr

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

Leitung: Maria Kosar

Gebühr: 27 € + 15 € Mat. 4 U-Std.

5. Familie und Gesellschaft

5.1. Familie und Glauben

Kurs 275

Taufe –

nur ein paar Tropfen Wasser?

Ein Abend für Eltern + Interessierte

In Kooperation mit dem ev. Familienzentrum Rönkenhof.

Früher war die Taufe von Säuglingen selbstverständlich. Heute fragen sich viele Eltern, ob, wann und wie sie ihr Kind taufen lassen sollen. Was ist der Sinn der Taufe? In welchem Alter sollte ein Kind getauft werden, oder soll es sich später selbst entscheiden? Viele Wege sind möglich. Über diese und andere Fragen soll informiert und diskutiert werden.

Datum: Donnerstag, 22.02.2018

Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr

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

Leitung: Harald Eickmeier

Gebühr: keine Gebühr 2 U-Std.

5.2. Familie und Medien

Kurs 276

Vortrag: Unvergessliche Erinnerungen in einem Fotobuch festhalten

Es gibt zahlreiche Anlässe, zu denen man ein Fotobuch erstellen kann. Klassiker sind nach wie vor Hochzeiten, Urlaub oder die Familie. Doch es gibt weitaus mehr Themen - und diese müssen nicht nur privater Natur sein. Auch ein Jahresrückblick oder ein Jubiläum von einem Verein oder einem Unternehmen können in einem Fotobuch verwirklicht werden.

Sie erhalten nützliche Tipps zur Bearbeitung und Auswahl Ihrer Fotos. Sie bekommen Informationen über verschiedene Fotobuchanbieter, so können sie sich für Ihren Anbieter entscheiden.

Datum: Donnerstag, 08.02.2018

Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr

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

Leitung: Cornelia Lesemeister

Gebühr: 6 € 2 U-Std.

Kurs 277

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: Freitag, 23.02.2018

Zeit: 17.00 – 20.00 Uhr

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

Leitung: Wolfgang Milinski

Gebühr: 18 € 4 U-Std.

Kurs 278

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: Freitag, 20.04.2018

Zeit: 17.00 – 20.00 Uhr

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

Leitung: Wolfgang Milinski

Gebühr: 18 € 4 U-Std.

5.3. 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 279

Englisch für Fortgeschrittene

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

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

Datum: 17.01. – 06.06.2018

Zeit: mittwochs 10.45 – 12.15 Uhr

Leitung: Andrea Pototschnik

Gebühr: 95 € 38 U-Std.

Kurs 280

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: 19.02. – 07.05.2018

Zeit: montags 18.00 – 19.30 Uhr

Leitung: Luz Marina Jansen

Gebühr: 50 € 20 U-Std.

Kurs 281

Spanisch für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Arbeitsbuch: Con gusto A1, Klett-Verlag, ISBN:978-3-12-514980-9. Ab Lektion 11.

Datum: 22.01. – 02.07.2018 (außer 12.2.)

Zeit: montags 19.30 – 21.00 Uhr

Leitung: Luz Marina Jansen

Gebühr: 100 € 40 U-Std.

Kurs 282

Spanisch für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Arbeitsbuch: Con gusto A1, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514980-9. Ab Lektion 7.

Datum: 24.01. – 20.06.2018

Zeit: mittwochs 19.30 – 21.00 Uhr

Leitung: Luz Marina Jansen

Gebühr: 100 € 40 U-Std.

5.4. Haus und Garten



Kurs 283

Der Weg zum eigenen Haus: Bauen – Kaufen - Finanzieren

Zahlen Sie etwa 360 € Miete monatlich oder sogar noch mehr? Halten Sie als Mittelverdiener den Erwerb von Wohneigentum für unerschwinglich? Haben Sie Fragen zu den vorhandenen Möglichkeiten der Finanzierung Ihres Traumes vom eigenen Heim? Dann lassen Sie sich in diesem Seminar von einem unabhängigen und neutralen Referenten für Baufinanzierungswesen über die vielfältigen Möglichkeiten für die Bereitstellung der erforderlichen Mittel für ein eigenes Heim informieren. Das Seminar will deutlich machen, dass man Wohneigentum bereits schaffen kann, ohne dass sich die monatliche finanzielle

Belastung gegenüber der bisherigen Mietzahlung wesentlich verändert. Durch Berücksichtigung und den Einsatz aller möglichen staatlichen Hilfen und Fördermittel sowie eventuell vorhandener eigener Gelder öffnet sich für viele Mieter die Tür zum Wohneigentum.

Schwerpunkte des Seminars sind:

- Bauen ohne Eigenkapital?
- Bestandteile von Eigenkapital
- Eigenkapital durch Eigenleistung
- Geld- und Finanzierungsbedarf
- Ermittlung der monatlichen Belastbarkeit
- Darlehensgeber und Darlehensarten
- Staatliche Fördermöglichkeiten

Arbeitsmaterial kann im Kurs für eine Gebühr von 3 € erworben werden.

Datum: Samstag, 10.03.2018

Zeit: 9.30 - 17.00 Uhr

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

Leitung: Werner Groß-Heitfeld

Gebühr: 32 € pro Person

54 € pro Paar

9 U-Std.

6. Veranstaltungen mit Übernachtung

6. Veranstaltungen mit Übernachtung

Kurs 290

Ich genieße neuen Schwung...

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, 29.04. bis Sonntag, 05.05.2018

Ort: **Regen**/Bayerischer Wald

Leitung: Marion und Wolfgang Milinski

Anreise: Privat-PKW oder Bahn

Gebühr: 360 € pro Person im Doppelzimmer

400 € im Doppelzimmer als Einzelbelegung

Leistungen: Unterkunft im Doppelzimmer bzw. DZ als Einzelbelegung, 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 Küllenacker 42, 47169 Duisburg

Verzeichnis der Mitarbeiter/innen

Hauptamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Milinski, Wolfgang	Dipl.-Sozialwissenschaftler, Geschäftsführung
Laubert, Mareike	Dipl.-Pädagogin, Geschäftsführung
Milinski, Marion	Erzieherin, Yoga-Kursleiterin
Lis, Karin	Bankkauffrau, Verwaltungsmitarbeiterin
Gorba, Martina	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 Groß 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

Rat und Hilfe

Telefonseelsorge Niederrhein/Westmünsterland - rund um die Uhr gesprächsbereit	08 00 / 111 0 111 oder 08 00 / 111 0 222
Referat für Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Dinslaken Duisburger Str. 103, 46535 Dinslaken	0 20 64 / 41 45 22
Diakonisches Werk Dinslaken (Eheberatung, Schwangerschafts- konfliktberatung, Freizeiten für Kinder, Familien, Senioren)	0 20 64 / 41 45 30
Evangelisches Gemeindebüro Frankfurter Str. 355, Voerde	0 28 55 / 64 43
Drogenberatung Wiesenstr. 44, Dinslaken (Diakonisches Werk)	0 20 64 / 43 47 10
Café Komm (Beratung für Arbeitslose) Duisburger Str. 103, 46535 Dinslaken	0 20 64 / 41 45 80
Diakoniestation Sterkrader Str. 277, 46539 Dinslaken	0 20 64 / 8 10 95
Frauzentrum Voerde e. V. (Beratung für Frauen)	0152 / 52 74 73 72
Frauenhaus Dinslaken	0 20 64 / 1 36 46
Frauen-Gleichstellungsstellen Dinslaken Voerde Hünxe	0 20 64 / 66 - 471 (Fr. Budahn-Diallo) 0 28 55 / 80 - 336 (Frau Loogen) 0 28 58 / 69 - 307 (Frau Schott)
Verbraucherberatung Dinslaken	0 20 64 / 1 53 79
Erziehungsberatungsstelle Hans-Böckler-Str. 23, 46535 Dinslaken	0 20 64 / 3 99 30
Katholisches Bildungsforum Voerde (Frau Merchel)	0 28 55 / 8 13 94
Stillberatung Silke Lehr Susanne Koza	0 28 55 / 1 56 15 0 20 64 / 5 86 84