

## unser angebot

2-4	Informationen
5-11	Akademie am Vormittag
12-32	Eltern-Specials
33-36	Fortbildung
37-40	Für alle Generationen
41-42	Lebenszeit - Abschiedszeit
43-55	Eltern-Kind-Gruppen
56-67	Hits für Kids
68-74	Fitness und Wellness
75-80	Kreativ-Werkstatt
81-83	Workshop für Nähbegeisterte
84-86	Kulinarisches

101

**Englisch für Erwachsene**

Für Teilnehmende mit etwa 4 - 6 Jahren Schulenglisch  
Sie werden Ihre Sprachfertigkeit verbessern, typische Redewendungen in Alltagssituationen kennen lernen, und Ihren Wortschatz durch Lesen leichter Geschichten erweitern.

Grundlegende Grammatikstrukturen werden, wenn nötig, geübt.

Sabine Bomblat

Dipl.-Kulturpädagogin, Supervisorin

di ab 04.09. 09.00 - 10.30 Uhr

10 x

45,00 € ◀

102

**„Guten Morgen!“ – Gesprächskreis für Menschen ab 70**

In der Phase des „Älterwerdens“ macht es Sinn, den Jahren Leben zu geben, Fragen zu stellen, Themen zu bearbeiten. Die Zukunft ist nicht vorbei, wir wollen sie bewusst gestalten!

In gemütlicher Runde können beim Tee Erfahrungen und Erinnerungen ausgetauscht werden. Hier lässt sich aber auch gemeinsam Neues entdecken. Bleiben Sie neugierig!

Termine jeweils dienstags 10.00 - 11.30 Uhr

04.09./18.09./02.10./16.10./13.11./27.11./11.12.

Katy Pelchen

M.A. Kunstpädagogin

pro Termin 4,50 € ◀

103

**Gedächtnistraining für Ältere**

In angenehmer Atmosphäre und ohne Stress wollen wir durch Gedächtnis- und Konzentrationsübungen die wichtigsten Funktionen des Gehirns stärken.

Die Übungen und Spiele

- stärken die Kreativität und Assoziationsfähigkeit
- steigern die Konzentration und Flexibilität des Denkens
- erhöhen die Aufmerksamkeit und Merkfähigkeit.

Durch Freude am gemeinsamen Spielen und Denken entdecken Sie eigene Fähigkeiten. Anregungen für die praktische Umsetzung helfen Ihnen, die positiven Erfahrungen in Ihren Alltag einfließen zu lassen.

Maren Köhler

mi ab 05.09. 10.00 - 11.15 Uhr

Gymnasiallehrerin

10 x

56,00 € ◀

104

**documenta 12**

Eine Entdeckungsreise. Ein Bilderlebnis. Ein Kunstereignis. Was die künstlerischen Leiter Roger Buergel und Ruth Noack vom 16.06. - 23.09.07 in Kassel ausbreiten wollen, soll eine bewusst solide gemachte Ausstellung sein, kein Exerzierplatz des Neuen, keine Arena der öffentlichen

Moral und keine getarnte Kunstmesse. Wir wollen – ganz im Sinne der documenta 12 – als Betrachter selbst aktiv werden, lustvoll Bezügen nachgehen, formale und thematische Verbindungen zwischen den Werken erkennen, kleine und große Zusammenhänge nachvollziehen.

Katy Pelchen fr ab 07.09. 10.00 - 11.30 Uhr

M.A. Kunstpädagogin

2 x

12,00 € ◀

105

## Der Schatten – eine Chance zur Bereicherung

Der Schatten im Sinne C. G. Jungs meint alle ungeliebten und ungelebten Seiten des eigenen Ichs, gerade auch das noch nicht verwirklichte Potential. Diesem im Schatten liegenden Teil der eigenen Möglichkeiten wollen wir uns mit ein wenig Theorie, Gedankenexperimenten, kreativen Übungen, Austausch zu zweit und in der Gruppe annähern. Unterhaltsam, erhellend und – hoffentlich – bereichernd.

Dr. Silke Mensching mo ab 10.09. 10.00 - 11.30 Uhr  
Heilpraktikerin f. Psychotherapie

3 x

18,00 € ◀

106

## Szenenwechsel – Gesprächskreis für Menschen ab 55

Mitten im Leben und trotzdem: Die Kinder gehen aus dem Haus, der Arbeitsmarkt hat nicht das passende Angebot ... Wir sagen: „Jetzt erst recht!“ Wir haben Zeit für uns, Zeit andere nette Menschen kennen zu lernen, in gemütlicher Runde bei einer Tasse Tee oder Kaffee Erfahrungen auszutauschen, Themen der Zeit zu diskutieren oder uns Alltagsfragen zuzuwenden. Jedenfalls sind wir neugierig auf Neues.

Termine jeweils dienstags 10.00 - 11.30 Uhr  
11.09./25.09./09.10./06.11./20.11./04.12.

Katy Pelchen

M.A. Kunstpädagogin

pro Termin 4,50 € ◀

107

## Geh aus mein Herz und suche Freud

Das wohl bekannteste Werk von Paul Gerhardt steckt voller Lebensfreude und einem tiefen Glauben an Gott. Man kann es dem Lied nicht anmerken, dass Paul Gerhardt in schweren Zeiten lebte: Es herrschte gerade der Dreißigjährige Krieg (1618-1648).

Zwar wurde Gerhardt nicht persönlich in die mörderischen Auseinandersetzungen verwickelt, doch bekam er die Folgen und Nachwehen zu spüren. 1637 fiel das Anwesen seiner Eltern in Gräfenhainichen marodierenden Söldnern zum Opfer.

In unseren Treffen wollen wir uns mit dem Leben Paul Gerhardts auseinandersetzen, seine Werke studieren, seine Lebenseinstellung nachvollziehen und besprechen, was wir heute aus seinem Werk schöpfen und in unseren Alltag einbringen können.

Helga Küntzel do 10.00 - 12.00 Uhr  
Irena Maksymyszyn-Schreich  
13.09./27.09./11.10/08.11./22.11./06.12.

6 x

33,00 € ◀

108

## Die neue Rechtschreibung

Am 1. August 2006 trat die neue deutsche Rechtschreibung in Kraft. Ab August 2007 ist sie bindend für alle Schulen und Behörden. Möchten Sie auch gerne die neuesten Regeln kennen lernen, um für sich selbst sicherer zu werden oder Ihre Kinder noch besser in der Schule unterstützen zu können?

Verlässliche Tipps und einfache Übungen helfen Ihnen dabei.

Maren Köhler do ab 20.09. 09.30 - 11.00 Uhr  
Gymnasiallehrerin

4 x

24,00 € ◀

109-113

## Göttingen literarisch

Eine neue Vortragsreihe

Sie kennen wahrscheinlich die Brüder-Grimm-Schule, die Brüder-Grimm-Allee, die Hainbundschanze und -straße, die Goetheallee, die Hölty- und die Bürgerstraße, die Heinrich-Heine-Schule und -straße u.v.m. Wer sich jeweils hinter den Namen verbirgt, wissen Sie natürlich; aber kennen Sie die Beziehung dieser Dichter und Schriftsteller zu Göttingen?

Ich will Ihnen in unterhaltsamen und interessanten Beispielen zeigen, wie sehr sich eine Beschäftigung mit der in (bzw. über) Göttingen entstandenen Poesie und Prosa lohnt.

Im Herbst werden mit Lesungen und Hintergrundinformationen folgende Themen vorgestellt:

- Der Göttinger Hain (am 20.09.)
- Walter Kempowski: In Göttingen schien die Sonne (am 18.10.)
- Johann Wolfgang von Goethe: Besuch in Göttingen (am 29.11.)
- Heinrich Heine: Student in Göttingen (am 13.12.)

Roderich Schmidt

Buchhändler i.R.,

Herausgeber stadtgeschichtlicher Literatur aus Göttingen

Termine jeweils donnerstags 10.15 - 11.45 Uhr  
pro Termin 6,00 € ◀

114

## „Verstehen wir uns?“ Oder wie Missverständnisse entstehen ...

Sie möchten besser verstehen, wann Gespräche gelingen, wie Missverständnisse entstehen, warum sie häufig so völlig unerwartet auftreten oder wie man ihnen vorbeugen kann?

Ich erläutere Ihnen wichtige Begriffe der Kommunikationstheorie und übersetze sie durch Beispiele, Anekdoten und Gedankenspiele ins Alltagsleben. Es erwartet Sie ein informativer, anregender und unterhaltsamer Vormittag!

Dr. Silke Mensching mo 05.11. 10.00 - 11.30 Uhr  
Heilpraktikerin f. Psychotherapie  
1 x **6,00 € ◀**

115

## **Ich bin unterwegs – eine kleine Pilgerreise**

Pilgern heißt unterwegs sein, auf der Suche nach Gott und sich selbst. Pilgerwege sind somit auch Wege in die innere Mitte. Sie helfen, den eigenen Lebensweg und die eigene Mitte nachzuspüren und zu bedenken. Viele biblische Erzählungen sind Weggeschichten, die zu Bildern für unsere eigenen Erfahrungen werden können.

Auf vielfältige Weise wollen wir den eigenen Weg und biblische Wege reflektieren sowie den „Pilgerweg“ zur Klosterkirche Nikolausberg gehen.

Maren Köhler di ab 06.11. 10.45 - 12.00 Uhr  
Gymnasiallehrerin,  
Religionslehrerin

5 x und Pilgerweg nach Nikolausberg am Buß- und Bettag:  
mi 21.11. 14.30 - ca. 17.30 Uhr

**28,00 € ◀**

116

## **Kreatives Schreiben:**

### **Der Alltag – Schatten und Licht**

Mit Sprache spielen, mit Gedanken, Assoziationen und Worten experimentieren, nach innen sehen und sich ausdrücken, schreiben und sich mit anderen darüber austauschen – spricht Sie das an? Dann sind Sie herzlich zu diesem Workshop willkommen: zwei intensive und anregende Vormittage rund um das Thema „Licht und Schatten im Alltag“. Lassen Sie sich von Ihren eigenen Texten überraschen!

Dr. Silke Mensching mo 12.11. 09.00 - 12.00 Uhr  
Heilpraktikerin und do 15.11.  
f. Psychotherapie  
2 x **22,00 € ◀**

117

## **Matthias Grünewald: der Isenheimer Altar**

Der Isenheimer Altar des Antoniterklosters in Isenheim (heute Colmar), entstanden vermutlich in den Jahren 1506 bis 1515, ist das Hauptwerk von Matthias Grünewald – und zugleich ein Hauptwerk deutscher Malerei.

Neben der Entstehungsgeschichte des aufwändigen Wandaltars, der dem Betrachter auf beeindruckende Weise das Geheimnis von Christi Geburt, Tod und Auferstehung nahe bringt, will ich die Funktion des Altars, die Bedeutung der einzelnen Bildtafeln und ihre Beziehung zueinander ausführlich erläutern.

Katy Pelchen fr ab 23.11. 10.00 - 11.30 Uhr  
M.A. Kunstpädagogin  
2 x **12,00 € ◀**

„wellcome“

– praktische Hilfe für Familien nach der Geburt

Ab Frühjahr 2007

Junge Mütter werden heute nach wenigen Tagen aus der Klinik entlassen. Zuhause beginnt – trotz aller Freude über das Neugeborene – das ganz normale Chaos einer Wochenbett-Familie: Das Baby schreit, niemand kauft ein, das Geschwisterkind ist eifersüchtig und der besorgte Vater bekommt keinen Urlaub mehr.

Gut, wenn Familie oder Freunde in der ersten Zeit unterstützen können.

Wer keine Hilfe hat, kann sie von uns bekommen:

Die von „wellcome“ vermittelte ehrenamtliche Mitarbeiterin kommt nach Absprache ca. zweimal in der Woche für 2 - 3 Stunden gern zu Ihnen ins Haus – egal, wie wenig aufgeräumt worden ist!

- Sie wacht über den Schlaf des Babys, während die Mutter Zeit für sich hat.
- Sie bringt das Geschwisterkind zum Kindergarten.
- Sie begleitet die Zwillingmutter zum Kinderarzt.
- Sie unterstützt im Alltag und hört zu.

„wellcome“ setzt dann ein, wenn Familien sich subjektiv hilfsbedürftig fühlen und/oder unter besonderen Belastungen leiden und/oder keine Hilfe von Familie und Freunden haben.

**Wenn Sie unsere Hilfe annehmen möchten:**

Mit der „wellcome“-Koordinatorin klären Sie Ihre Wünsche und Erwartungen ab; für die Vermittlung und Betreuung wird eine geringe Gebühr erhoben.

**Wenn Sie bei uns ehrenamtlich mitarbeiten möchten:**

In einem persönlichen Gespräch erfahren Sie alles über die Aufgaben einer „wellcome“-Mitarbeiterin. Regelmäßige Treffen mit anderen Ehrenamtlichen, der Kontakt zur „wellcome“-Koordinatorin und kostenlose Fortbildung unterstützen Sie in Ihrem Engagement.

**Wenn Sie uns unterstützen wollen:**

Zum Aufbau des „wellcome“-Projektes in Göttingen sind uns Kooperationspartner (die Entbindungskliniken, Hebammen, Gynäkologen, Kinderärzte, Beratungsstellen ...) herzlich willkommen!

Als soziales und gemeinnütziges Projekt sind wir für finanzielle Unterstützung dankbar und darauf angewiesen!

Bitte nehmen Sie Kontakt mit uns auf!

Elke Drebing – Koordinatorin des Projektes

am besten zu erreichen: mo 10.00 - 12.00 Uhr unter der Telefonnummer 0551 4886983

**Informationsabend zu „wellcome“**

Was ist „wellcome“? Für wen? Warum? Wie kann ich an die Hilfe kommen? Muss ich mich frühzeitig bewerben?

Wer kann ehrenamtliche Mitarbeiterin werden? Was muss ich mitbringen? Braucht das Projekt Kooperationspartner? All diese Fragen und die, die Sie noch mitbringen, werden an diesem Abend geklärt. Eingeladen sind alle werdenden Eltern und alle, die sich grundsätzlich für das Angebot interessieren.

Elke Drebing, Koordinatorin des Projektes  
di 04.09.

20.00 Uhr

**kostenlos** ◀

120

## **Von der Liebesbeziehung zur Familie**

Kein anderer Zeitpunkt im Leben von Paaren ist so von Umbrüchen und Veränderungen gekennzeichnet wie die Zeit der Schwangerschaft und der Geburt des ersten Kindes. Was passiert mit einem Paar, wenn ein Kind dazu kommt? Welche Veränderungen können auftreten? Was ist mit den Wünschen und Hoffnungen von Mann und Frau?

Neben vielen Informationen werden in diesem Kurs individuelle und themenübergreifende Aspekte behandelt. Im Blickwinkel werden Ihre Fragen, Probleme, vorhandene Ressourcen sowie mögliche Lösungen stehen.

Das Angebot richtet sich an Paare, werdende Eltern und Kleinfamilien.

Ina Laengner di ab 11.09. 19.30 - 21.00 Uhr  
M.A. Pädagogin,

systemische Familientherapeutin,  
Mitarbeiterin d. Erziehungsberatungsstelle Osterode  
u. einer Praxisgemeinschaft in Göttingen

5 x

**30,00 €** ◀

## **Homöopathie für Kinder**

Husten, Schnupfen, Säuglingskoliken, leichte Verletzungen und andere Erkrankungen des Alltags können Eltern gut mit Homöopathie begleiten und behandeln.

Die nötigen Kenntnisse über Krankheit, Gesundheit und die Grundlagen der klassisch homöopathischen Akutbehandlung erhalten Sie in dieser Seminarreihe. Wir arbeiten mit Fallbeispielen, auch aus Ihrem Alltag. Sie lernen Arzneimittelbilder kennen, können die Symptomenauswahl üben und vieles mehr. Für Ihre Fragen ist genügend Raum vorhanden.

Die Seminarvorträge können auch unabhängig voneinander besucht werden!

121

## **Eine Einführung in die klassische Homöopathie und die homöopathische Begleitung von Säuglingen in den ersten vier Lebensmonaten**

Edith Winzig di 11.09.

20.00 - 21.30 Uhr

Heilpraktikerin, Dipl.-Sozialpädagogin

**6,00 €** ◀

122

## **Erkältungskrankheiten**

Edith Winzig di 09.10.

20.00 - 21.30 Uhr

Heilpraktikerin, Dipl.-Sozialpädagogin

**6,00 €** ◀

123

## **Klassische Kinderkrankheiten und Magen-Darm-Störungen**

Edith Winzig di 06.11. 20.00 - 21.30 Uhr  
Heilpraktikerin, Dipl.-Sozialpädagogin **6,00 € ◀**

124

### **Behandlung von Verletzungen und Notfällen**

Edith Winzig di 11.12. 20.00 - 21.30 Uhr  
Heilpraktikerin, Dipl.-Sozialpädagogin **6,00 € ◀**

125

### **Geschwistereinheit, -neid oder -streit**

Ein weiteres Kind bringt jede Menge Umwälzungen in der Familie mit sich. Das ältere Kind merkt, dass es plötzlich nicht mehr im Mittelpunkt steht. Er kann bewirken, dass das ältere Kind wieder in ein „Baby-Verhalten“ zurückfällt, psychosomatische Beschwerden zeigt oder einfach nur enttäuscht ist, dass es nicht mit dem neuen Baby richtig spielen kann.

Wie können wir vorbeugen? Wie können wir Kinder auf ein kleines Geschwisterchen vorbereiten? Das sind Fragen, die an diesem Abend behandelt werden. Allerdings richtet sich dieser Informations- und Gesprächsabend nicht nur an wachsende Familien, sondern auch an Familien mit zwei oder mehreren Kindern. Wie gehen wir mit Geschwisterstreit um? Müssen wir eingreifen oder nicht? Muss das ältere Kind immer auf das kleine Rücksicht nehmen? Können wir durch bestimmte Verhaltensweisen eine gute Beziehung und die Einigkeit der Geschwister fördern – oder gehören Streitigkeiten einfach dazu?

Viele Fragen, viele Informationen, viel Gespräch.

Karin Borges di ab 18.09. 20.00 - 21.30 Uhr  
Dipl.-Sozialarbeiterin  
2 x **12,00 € ◀**

126

### **Immer Stress beim Lesen und Schreiben ...**

Rechtschreibschwierigkeiten belasten Kinder und Eltern gleichermaßen. Die Hausaufgaben werden zum täglichen Kleinkrieg, das Familienklima leidet und Wut und Verzweiflung entstehen, wenn all das Üben nichts bringt.

Dieser vierteilige Workshop nach der *Schubs®*-Methode von Detlef Träbert soll Eltern

- helfen, die Schwierigkeiten ihrer Kinder besser zu verstehen,
- sensibilisieren für hemmende und fördernde Aspekte beim Lernen,
- mit der *Schubs®*-Methode einen Weg aufzeigen, wie sie mit ihren Kindern sinnvoll üben können.

Der Kurs beinhaltet neben wenig Theorie viele praktische Übungen.

Er besteht aus vier aufeinander aufbauenden Teilen:

#### 1. Theoretischer Hintergrund:

di 18.09. 20.00 - 21.30 Uhr

#### 2. Vorstellung der *Schubs®*-Methode und Training Teil I

di 25.09. 20.00 - 21.30 Uhr

#### 3. Vertiefung der *Schubs®*-Methode und Training Teil II

di 02.10. 20.00 - 21.30 Uhr

#### 4. Erfahrungsaustausch und Reflexion

mi 07.11. 20.00 - 21.30 Uhr



## **Pränataldiagnostik: Eine unmögliche Entscheidung**

Die moderne Medizin bietet verschiedene vorgeburtliche Untersuchungen an, mit deren Möglichkeit viele Frauen (Männer/Familien) im Laufe der Schwangerschaft konfrontiert werden.

Dabei wird die Pränataldiagnostik in den letzten Jahren von Ärzten, Eltern und gesellschaftlichen Gruppierungen sehr unterschiedlich bewertet. Sie erscheint einerseits als hilfreiches oder unverzichtbares Angebot der Medizin, andererseits wird der damit verbundene technische Zugriff auf die Schwangerschaft problematisiert und das zugrundeliegende Menschen- und Gesellschaftsbild kritisiert.

Wie sollen werdende Eltern sich da noch auskennen?

Mit Informationen und Gespräch wollen wir uns dem schwierigen Thema nähern und Ihre Fragen gern aufnehmen.

Birgit Scharnowski-Huda do 20.09. 20.00 - 21.30 Uhr  
Krankenschwester, **3,00 €** ◀  
Trauerbegleiterin

## **Pflegeeltern: Besondere Herausforderung – besondere Freude**

Denken Sie doch einmal darüber nach Ihre Familie um ein Pflegekind zu erweitern! Haben Sie schon etwas über Kinder gehört, für die Pflegefamilien gebraucht werden?

Vielleicht kennen Sie jemanden, der als Pflegekind aufgewachsen ist, oder der/die Aufgaben einer Pflegemutter bzw. eines Pflegevaters übernommen hat?

Möchten Sie etwas über Pflegeverhältnisse wissen? Der Informationsabend möchte Ihnen dieses Thema näher bringen. Ein Mitarbeiter des Fachdienstes Pflegekinderdienst und Pflegeeltern wird Sie informieren und für Fragen und Antworten zur Verfügung stehen!

mo 24.09. 20.00 - 21.30 Uhr  
Hans Werner Neumann **kostenlos** ◀  
Fachdienst Pflegekinderdienst  
des Fachbereiches Jugend der Stadt Göttingen

## **Handwerkszeug für Eltern**

– damit der Familienalltag noch besser gelingt

Ob mit einem Kleinkind oder einem Schulkind: Kinder erziehen ohne Schimpfen, Schreien oder Ausrasten? Ohne sich in endlose Konflikte oder Diskussionen zu verstricken? Und dabei womöglich noch gelassen und entspannt bleiben?

Wer will das nicht? Aber wie soll das gehen?

Wer eine Antwort sucht, findet sie in den Kursen der Evangelischen Familienbildungsstätte und bekommt hier Handwerkszeug für den Alltag.

In diesem kompakten Kurs geht es um folgende Bereiche:

- ⇒ Sie hören, was Kinder für eine positive Entwicklung ihres Selbstwertgefühls brauchen und weshalb Kinder manchmal bestimmte Verhaltensweisen zeigen.
- ⇒ Sie lernen, wie Sie konstruktiv auf Fehlverhalten reagieren, Grenzen setzen und die soziale Entwicklung Ihres Kindes fördern können.
- ⇒ Sie erleben, wie Sie Lösungen für einen respektvollen Umgang miteinander entwickeln.

Elke Drebing do ab 27.09. 20.00 - 21.45 Uhr

Dipl.-Sozialpädagogin

Karin Wendelborn

Einzelperson **50,00 €** ◀

staatl. gepr. Pädagogin,

Paar **60,00 €** ◀

Leiterin der Ev. Familienbildungsstätte

8 x

Hinweis: Ein entsprechender Kinderkurs ist auf Seite 67 beschrieben.

## Notfallsituationen im Kleinkindalter

Sei es ein verschluckter Gegenstand, ein Fieberkrampf oder das Kind ist vom Wickeltisch gefallen; wie Eltern im Notfall sofort helfen können, vermittelt dieser Kurs.

Woher weiß ich, wann eine Verletzung, Fieber oder das Schreien meines Kindes auf einen echten Notfall hinweisen können? Wie hole ich richtig Hilfe? Was muss ich tun, bis der Notarzt eintrifft?

Dieser Kurs soll Wissenswertes über Notfallsituationen vermitteln wie

- Atemwegserkrankungen (vom verschluckten Fremdkörper bis zum Pseudokrupp)
- Bauchschmerzen (von Darminfektion bis Blinddarmentzündung)
- Blutungen
- (Fieber-)Krampfanfall
- (Insekten-)Stiche
- Stürze
- Verbrennungen/Verbrühungen
- Vergiftungen.

Anhand von praktischen Übungen wie Schocklagerung, Wundversorgung und richtiges Vorgehen an konkreten Notfallbeispielen können Erste-Hilfe-Übungen konkret und unter Anleitung ausprobiert werden.

Katharina Minkus

Kinderkrankenschwester

130

Kurs über drei Abende

mo 01.10.

20.00 - 22.00 Uhr

do 04.10.

**15,00 €** ◀

mo 08.10.

131

Kompaktkurs

sa 24.11.

09.00 - 16.00 Uhr

**15,00 €** ◀

132

**Wie lange kann ich mein Kind stillen?**

Veranstaltung zur Weltstillwoche 2007

Mutter und Kind sind nach den ersten Wochen und Monaten meist ein eingespieltes Team in Bezug auf das Stillen. Trotzdem tauchen immer wieder Fragen und Unsicherheiten auf, die die Stillbeziehung beeinflussen und empfindlich stören können.

Nach einer kurzen Einführung in das Thema geht es dann hauptsächlich um Fragen rund um das Stillen nach den ersten vier Monaten.

- Wird mein Kind auch ab dem 5./6. Monat immer noch ausreichend über die Muttermilch ernährt?
- Schläft mein Kind ohne Stillen eher durch?
- Was bedeutet langes Stillen für meinen Körper?

Solche und ähnliche Fragen rund um die spätere Stillzeit wollen wir ausführlich besprechen.

Babys sind natürlich willkommen!

Anja Klimaschewski do 04.10. 20.00 - 21.30 Uhr  
Stillberaterin/AFS) **6,00 € ◀**

133

## Geliebtes Einzelkind

„Typisch Einzelkind!“ – diese Feststellung, die gern hinter dem Rücken eines Menschen getroffen wird, ist dem Grundsatz nach nicht schmeichelhaft. Vielmehr wird damit ein egozentrisches, wenn nicht gar verantwortungsloses Wesen impliziert.

Haben Geschwisterkinder Einzelkindern tatsächlich so viel voraus? Welche ganz eigenen Chancen bietet es, als einziges Kind in einer Familie aufzuwachsen? Brauchen diese Kinder verstärkt Kontakte zu anderen Kindern? Welche Position können und dürfen sie in der Familie haben und welche Auswirkungen hat das?

Zu diesen Fragestellungen gibt es Informationen und Gesprächsmöglichkeiten.

Karin Borges mo 08.10. 20.00 - 21.30 Uhr  
Dipl.-Sozialarbeiterin **6,00 € ◀**

134

## Osteopathie – Eine ganzheitliche Therapieform für Kinder

Grundlage des osteopathischen Konzepts ist die Überzeugung, dass jede erfolgreiche Behandlung der Berücksichtigung des ganzen Menschen bedarf. Dazu zählen seine körperlichen (parietalen, visceralen, craniosacralen) Bedürfnisse ebenso wie die emotionalen. So steht auch nicht das Symptom des jeweiligen Krankheitsbildes, sondern die Einordnung desselben in das Gesamtsystem im Mittelpunkt der Beurteilung.

An diesem Abend will ich Ihnen die Art und Funktion der Osteopathie näher bringen, besonders auf die Anwendung in der Kinderheilkunde eingehen. Anhand der häufigsten Störungen im Säuglings- und Kleinkindalter (wie z.B. Schielen und andere Augenstörungen, Saug- und Schluckstörungen, Verdauungsstörungen, Ohrenschmerzen) will ich Ihnen aufzeigen, wie Diagnose und Behandlung ablaufen können und für welche Bereiche die Osteopathie noch in Frage kommt.

Haben Sie bereits Erfahrungen mit der (Kinder-)Osteopathie gesammelt, haben Sie Fragen zur Therapie oder interessiert Sie das Thema beruflich? Dann sind Sie herzlich willkommen!

Vortrag und Gespräch

Martina Kinsky do 11.10. 20.00 - 21.30 Uhr  
Physiotherapeutin und Osteopathin **6,00 € ◀**

## Schulschwierigkeiten und Lernprobleme?

135

### Teil 1: Vortrag

#### Brain-Gym-Lernen/Erziehen durch Bewegung

Brain Gym ist eine ganzheitliche Methode, um optimale individuelle Lernfähigkeit zu erreichen. Brain Gym basiert auf der angewandten Kinesiologie, der Hirnforschung und auf Methoden wie Yoga und Akupressur.

Dieser Abend ist für alle interessant, die sich über neue Möglichkeiten bei Lernproblemen von Kindern und Erwachsenen informieren möchten.

Der Vortrag ist als Einführung für den Praxisteil (Teil 2) gedacht, kann aber auch unabhängig davon besucht werden.

Claudia Kaphengst di 16.10. 20.00 - 21.30 Uhr  
Heilpraktikerin, Juristin,  
Yoga-Lehrerin BDY/EYU **8,00 € ◀**

136

### Teil 2: Praxis

#### Leichter lernen durch Brain Gym

Für Kinder von 6 - 11 Jahren mit einem Elternteil

Was? Du hast auch Mühe beim Lernen, Lesen, Schreiben und gehst deswegen nicht gern zur Schule? So wie dir geht es vielen, aber das hilft dir natürlich nichts. Du brauchst etwas Praktisches – die Lerngymnastik!

In diesem Einführungskurs werden wir Ruheübungen für Konzentration und Aktivitätsübungen für leichteres Lernen ausprobieren. Das wird viel Spaß machen. Du wirst dich fragen, was hat Lernen mit Bewegung zu tun? Die Antwort wird erst im Kurs verraten!

Bringe bitte deine Eltern mit – die können auch davon profitieren.

Mitzubringen sind bitte: Buntstifte, Papier

Claudia Kaphengst mo 12.11. 16.30 - 18.00 Uhr  
Heilpraktikerin, Juristin,  
Yoga-Lehrerin BDY/EYU **8,00 € ◀**

137

### „Was sie so seltsam macht“

– Kinder in der Pubertät –

Wenn die ersten Pickel sprießen, fangen die Schwierigkeiten an. Die Hirnforschung hat jetzt entdeckt, dass das jugendliche Gehirn einer Baustelle gleicht und die Kinder aus dem Gleis geworfen sind.

Diese spannenden Erkenntnisse werden Ihnen helfen, das „Fegefeuer“ der familiären Situation gelassen zu ertragen.

## Kindertagesstätten in Göttingen

Auf zum Kindergarten! Gerne – aber welcher ist der richtige? Spätestens bei der Anmeldung entstehen viele Fragen:

- Welche Konzepte werden in Göttingen angeboten – und was beinhalten sie?
- Wie wichtig ist die Wohnortnähe?
- Wie stark werden die Eltern in die Kita-Arbeit eingebunden?
- Auf was sollten Eltern bei der Auswahl einer Kita achten?
- Wo können weitere Infos bezogen werden?

An dem Informations- und Gesprächsabend werden wir diese und andere Fragen gemeinsam beantworten.

Carry Oppermann do 18.10. 20.00 - 21.30 Uhr  
Erzieherin, Heilpädagogin

## Kinder und Fernsehen

Faszination und Risiko

Fernsehen übt nach wie vor eine große Faszination auf Kinder aus. Doch die Berichte über negative Auswirkungen massiven Fernsehkonsums häufen sich. Gefordert sind vor allem die Eltern, einen „angemessenen“ Umgang ihrer Kinder mit der „Flimmerkiste“ zu trainieren. Aber was ist „angemessen“? Was dürfen Kinder gefahrlos sehen und was könnte ihnen schaden? Wie können Eltern helfen, Ängstigendes zu verarbeiten? Wie viel Fernsehen verträgt ein Kind? Und welche Möglichkeiten der Einflussnahme haben Eltern auf das Fernsehverhalten ihrer Kinder?

Diese und weitere Fragen rund um den Umgang mit dem kindlichen Fernsehkonsum werden in einem Vortrag und einer Diskussion besprochen.

Katrin Neuhaus do 18.10. 20.00 - 21.30 Uhr  
M.A. Germanistin, Pädagogin,  
Eltern-Medien-Trainerin

## Rechnen – Probleme – Lösungen

Für Eltern von Grundschulkindern mit auffälligen Rechenproblemen – auch für Lehrer und Therapeuten geeignet

Wenn Kinder in der 2. oder 3. Klasse noch immer mit den Fingern rechnen, zu scheinbar sinnlosen Ergebnissen kommen oder stundenlang über eigentlich einfachen Mathematikaufgaben sitzen, dann ist es Zeit, sich genauer damit zu befassen, welche Voraussetzungen die Kinder im Mathematikunterricht erworben haben, welche Vorstellungen sie mit Zahlen und Rechenaufgaben verbinden und welche Lösungsstrategien sie verwenden.

Mit dem fünfteiligen Workshop sollen Eltern in die Lage versetzt werden, die besonderen Mathematikprobleme ihrer Kinder besser zu erkennen und ihnen sinnvolle Hilfen anbieten zu können.

Harald Schmidt, langjähriger IGS-Lehrer für Mathematik und Naturwissenschaften, Beratungslehrer und seit 5 Jahren selbstständig praktizierender Lerntherapeut für Rechenschwäche (Dyskalkulie), erläutert die von ihm entwickelte und erprobte Methode der „Göttinger Zahlenbilder“ zur Zahlenvorstellung und zu den Grundrechenarten. Der Workshop ist sehr praxisnah aufgebaut, z.B. erproben die Teilnehmenden die vom Referenten entwickelten Arbeitsmaterialien und Rechenspiele und erhalten die Anleitungen zum Selbst-Anfertigen geeigneter Arbeits- und Anschauungsmaterialien.

Inhaltlich werden folgende Bereiche bearbeitet:

- Zahlenvorstellung und Zahlenbilder, Zehnerübergang, Zahlenbündelung
- Addition und Subtraktion
- Multiplikation und Division
- Textaufgaben und Textverständnis
- Rechnen mit Größen

Die vorgestellten Arbeitsmaterialien können im Kurs erworben werden.

Harald Schmidt di ab 06.11. 19.30 - 21.30 Uhr

Dipl.-Mathematiker,

Lehrer, Dyskalkulitherapeut

5 x

Einzelperson **35,00 €** ◀

Paar **45,00 €** ◀

141

## „Jetzt geht es los mit dem Brei!“

Ein Vortrag zur Beikosternährung

Mit der Umstellung von der Milch auf die Beikost beginnt meistens auch die Verunsicherung: Wann, mit was und wie führe ich Beikost ein? Braucht mein Kind Fleisch? Wie sollte die Nahrung für das Baby zusammengesetzt sein und was sollte sie nicht enthalten?

An diesem Abend erhalten Sie umfassende Informationen, damit Sie mit Freude und mehr Sicherheit in diese neue Phase mit Ihrem Baby gehen können. Alle Empfehlungen basieren auf den neuesten Erkenntnissen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DEG) und dem Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE).

Daniela Homoth fr 09.11. 19.30 - 21.00 Uhr

Dipl.-Ökotrophologin

**6,00 €** ◀

142

## Babybrei selbstgemacht – schnell und einfach!

Ein Kochkurs für Baby-Beikost

In diesem Kurs erhalten Sie umfangreiche Informationen zur Herstellung von verschiedenen vollwertigen Obst- und Gemüsebreien. Sie erfahren mehr über die Qualität von Gläschen- bzw. selbst hergestellter Breikost und worauf Sie beim Einkauf achten sollten. In einer praktischen Vorführung werden verschiedene Breie selbst zubereitet und z.T. mit industrieller Beikost verglichen. Außerdem erhalten Sie Rezepte und praktische Tipps, damit auch eilige Eltern ohne viel Aufwand eine

ernährungsphysiologisch optimale Baby-Beikost selbst produzieren können.

Alle Empfehlungen basieren auf den neuesten Erkenntnissen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DEG) und dem Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE).

Daniela Homoth sa 10.11. 19.30 - 21.00 Uhr  
Dipl.-Ökotrophologin **6,00 € ◀**

incl. Lebensmittelkosten

143

## Im Wiegeschritt die Welt entdecken

Ein Infoabend zu Tragetüchern und anderen Tragehilfen  
Mit Mama und Papa auf Tuchfühlung – eine gute Startposition ins Leben ist die am Körper der Eltern. Warum das so ist, was Sie beim Tragen beachten sollten und welche Tragemöglichkeiten zu empfehlen sind, darüber wird an diesem Abend informiert.

Nach einem kurzen Vortrag über das Tragen allgemein und die Eltern-Kind-Bindung im Besonderen, geht es dann ganz praktisch an das Ausprobieren verschiedener Tragehilfen und vor allem um verschiedene Wickeltechniken des Tragetuches. Die praktischen Übungen werden mit dafür geeigneten Puppen ausprobiert. Eigene Tragehilfen und -tücher – wenn vorhanden – bitte mitbringen!

Meike König di 13.11. 19.30 - 21.00 Uhr  
Kinderkrankenschwester, **6,00 € ◀**

Delfi-Kursleiterin

Elke Drebing

Dipl.-Sozialpädagogin,  
PEKiP-Gruppenleiterin

144

## Kleinkindernährung – wie macht man es richtig?

Ernährung des Kleinkindes von 1 - 3 Jahren

Wie bei den Säuglingen ist es auch bei Kleinkindern wichtig, auf eine gesunde und dem jeweiligen Entwicklungsstand angepasste Ernährung zu achten. Weil Kinder viel wachsen, brauchen sie viele Aufbaustoffe.

Können Kleinkinder die „normale“ Familienkost bekommen? Was und wie viel sollte mein Kind essen, damit es mit allen notwendigen Nährstoffen versorgt ist? Sind Kinderlebensmittel überflüssig? Wie viel Süßes darf es sein? Ist eine vegetarische Ernährung für Kinder geeignet? Diese und ähnliche Fragen werden nach einem kurzen einleitenden Vortrag durch den Abend führen.

Daniela Homoth di 20.11. 20.00 - 21.30 Uhr  
Dipl.-Ökotrophologin **6,00 € ◀**

145-146

## Feste und Bräuche im Kirchenjahr

Im Laufe des Kirchenjahres feiern wir unseren Glauben mit vielen kleinen und großen Festen. Besonders schön wird diese Zeit durch die zahlreichen dazugehörigen Bräuche. Diese helfen auch, den Grund des jeweiligen Festes und den Glauben besser zu verstehen und mit allen Sinnen zu erleben. So wird jedes Fest zu einem ganz besonderen Erlebnis.

Auch Kinder lieben Feste und Bräuche im Kirchenjahr. Oft fragen sie nach ihrem Sinn: Warum zünden wir die Kerzen am Adventskranz an? Woran erinnern sich Christen am Karfreitag und warum freuen sich alle an Ostern über bunte Eier?

Dieser Kurs soll helfen, die wichtigsten Feste im Kirchenjahr und die mit ihnen verbundenen Bräuche (neu) zu entdecken und mitzuerleben: mit (kindgerechten) Erklärungen, Liedern, Gebeten und kurzen Bastel- und Backtipps.

Um die Feste entsprechend ihrer Zeit im Kirchenjahr vorzubereiten, ist dieser Kurs Programm übergreifend, die Termine jedoch einzeln buchbar!

„Advent“ und „Die heilige Barbara“

fr 23.11. 16.30 - 18.00 Uhr

„Weihnachten“ und „Die heiligen drei Könige“

sa 08.12. 15.30 - 17.00 Uhr

Michaela Offermann

Buchhändlerin,

Kindergruppenleiterin

Elke Drebing

Dipl.-Sozialpädagogin

pro Termin **6,00 €** ◀

147

## Jungen erziehen – eine besondere Herausforderung

Ein Workshopangebot für Eltern und Interessierte, die mit Jungen beruflich oder privat Kontakt haben (Erziehende, Lehrende ...)

Grundstein des Workshops ist die Erlebniswelt von Jungen und wie wir Zugang zu ihnen finden können. Wie können wir Jungen wertschätzen, wie Potenziale fördern und Stärken ausbauen, wie kann selbst- und fremdschädigendes Verhalten begrenzt und vermindert werden?

Ausgangspunkt für diesen Austausch sollen im Wesentlichen der erlebte Alltag mit Jungen und die daraus resultierenden Probleme sein.

Der Workshop ist u.a. aufgeteilt in fachliche Information, in Gruppen- und Kleingruppengespräche, Erfahrungsaustausch, Übungen und/oder Rollenspiel und in die Arbeit mit unterschiedlichsten Materialien, z.B. Handpuppen oder Kraftkarten.

Frank Dandyk

sa 24.11.

09.30 - 16.30 Uhr

Erzieher,

Systemischer Familientherapeut

**25,00 €** ◀

148

## Der manchmal schmale Grat zwischen Lüge und Fantasie

Die Grenzen zwischen Wahrheit und Fantasie sind fließend. So erzählt die Dreijährige, dass sie zu Hause auch Pferde habe. Jeder weiß und versteht, dass sie damit ihre Wünsche ausschmückt und in diesem Moment selbst daran glaubt. Keiner verneint ihre Geschichte ernsthaft, keiner ärgert sich über die Unwahrheit.

Ab wann, in welcher Intensität und ab welchem Alter kann man solche Fantasien nicht mehr als harmlose Geschich-



ten abtun? Wann schaden sie sogar dem Kind? Und was ist dann zu tun?

Informations- und Gesprächsabend

Karin Borges

di 27.11.

20.00 - 21.30 Uhr

Dipl.-Sozialarbeiterin

6,00 € ◀

149

## „Ich schaff's!“

Ein Problemlösungsprogramm

Die Schultasche steht mitten im Flur, das Kinderzimmer ist seit Tagen nicht aufgeräumt, das Kind kaut dauernd an seinen Nägeln, und am Morgen hing wieder die Schlafanzughose zum Trocknen über der Heizung. Manche Probleme mit Kindern scheinen sich auf Dauer einzunisten und allen Versuchen, sie aus der Welt zu schaffen, standzuhalten.

„Ich schaff's!“ basiert auf dem lösungsorientierten Ansatz, dass Kinder eigentlich keine Probleme haben, sondern nur Fähigkeiten, die sie erlernen und verbessern können. „Ich schaff's!“ ist mehr als eine Sammlung von kreativen Ideen und Techniken. Dahinter steckt ein klares und gut nachvollziehbares Programm in 15 Schritten, das von Eltern gut lernbar und umzusetzen ist.

Es hilft Kindern vom Vorschulalter bis in die Pubertät, Schwierigkeiten konstruktiv und spielerisch zu überwinden – seien es Verhaltensauffälligkeiten, Aufmerksamkeitsstörungen, Ängste oder einfach „nur“ schlechte Angewohnheiten.

In diesem Vortrag wird das 15-Schritte-Programm „Ich schaff's!“ des finnischen Psychiaters Ben Fuhrmann vorgestellt und umfassend die Ideen und Methodik des Konzeptes aufgezeigt.

Frank Dandyk

di 04.12.

20.00 - 21.30 Uhr

Erzieher, Systemischer Familientherapeut

6,00 € ◀

150ff

## Feiern Sie Kindergeburtstag in unseren Räumen!

Geburtstag zu feiern ist für unsere Kleinsten das Größte! Aber wehe, wenn die Wohnung zu klein ist, wehe, wenn ein Elternteil allein mit einer Horde Kindern umgehen muss, wehe, wenn Ideen fehlen, wie ein Kinderfest schwungvoll und anregend gestaltet werden kann ...

Kein Problem!

Feiern Sie den nächsten Kindergeburtstag in unseren Räumen – zusammen mit einer Fachkraft, die Ihnen mit Rat und Tat zur Seite steht. Von Kleinkind-Feiern über Gespensterfeten bis zum selbst kreierten und selbst gekochten Diner für Teens halten wir eine breite Ideenpalette bereit. Räume, Geschirr und Materialien stehen selbstverständlich zur Verfügung.

Das alles ist aber nur an Wochenenden oder in Ferienzeiten möglich. Fragen Sie daher bitte frühzeitig nach!

Karin Borges, Dipl.-Sozialarbeiterin

Carry Oppermann, Erzieherin, Heilpädagogin

Katy Pelchen, M.A. Kunstpädagogin

Christel Zintarra, Erzieherin

Vorbesprechung, Miete,

## fortbildung

Auch bei Einzelveranstaltungen bitten wir um Ihre Anmeldung!

151ff

**Angebote für Kindergärten, Kirchengemeinden und Eltern-Kind-Gruppen**

Sie möchten einen interessanten Abend zu einem wichtigen Alltagsthema gestalten? Ihnen fehlt noch eine qualifizierte Referentin? Dann haben wir etwas für Sie! Hier finden Sie eine kleine Themenauswahl:

- Geschwisterbeziehung – Geschwisterstreit
- Wut und Zorn bei Kindern
- Grenzen setzen
- Werteerziehung
- Der schmale Grat zwischen Lüge und Fantasie
- Geliebtes Einzelkind
- Generationskonflikte im Haus – wenn die Großeltern mitbestimmen
- Kinder für die Zukunft stärken
- Sprachentwicklung – Sprachförderung im Alltag
- Christliche Feste im Jahreskreis
- Wie Kinder lernen – Bewegung macht schlau
- Zum Umgang mit Trauer und Tod
- Medienerziehung am Beispiel Fernsehen
- Kinderbücher

... und wenn Sie ein anderes Thema interessiert, dann fragen Sie einfach an!

Wir stehen Ihnen gern mit weiteren Anregungen zur Verfügung.

Termine nach Absprache **65,00 € ◀**  
+ Fahrtkosten

152ff

**Informationsabende**

- Elternttraining: Handwerkszeug für Eltern (vgl. S. 19)
  - Sozialtraining für Kinder: Handwerkszeug für Kinder (vgl. S. 67)
- Pro Thema benötigen wir ca. 30 Minuten.

Termine nach Absprache **kostenlos ◀**

**Zur Ruhe kommen**

Entspannungs- und Beruhigungsspiele für Kinder von 2 - 6 Jahren

Körperliche Aktivität, lautes Schreien, wildes Toben sind wichtige Elemente der kindlichen Entwicklung. Aber auch Kinder brauchen Phasen der Beruhigung, des zur Ruhe Kommens. Es stellt sich immer wieder heraus, dass es gerade in Gruppen mit vielen (jüngeren) Kindern nicht einfach ist, hier ein Gleichgewicht herzustellen. Die 3-stündige Fortbildung soll theoretische und praktische Einblicke in das Thema „Beruhigen und Entspannen“ geben.

Im ersten Teil der Fortbildung soll es darum gehen, Beruhigungs-/Ruhephasen sinnvoll im Betreuungsalltag zu

platzieren sowie Übergänge von Aktivitäts- zu Ruhephasen zu finden. Im Anschluss daran wird die Einführung von Ruheritualen thematisiert. Im zweiten – eher praxisorientierten – Teil werden einfache Beruhigungs- und Entspannungsmethoden vorgestellt und erprobt: entspannen und beruhigen u.a. mit Sing- und Fingerspielen, Lauschübungen, Bilderbuchkino, Massagen, einfachen Yoga- und EDU-Kinesthetik-Elementen. Schwungtuch, Klangschale und Fingerpuppe kommen dabei ebenso zum Einsatz wie ein Entspannungsmassageöl, das von den Teilnehmern selbst zusammengestellt werden kann.

Die Fortbildung richtet sich in erster Linie an Betreuer/innen von Kindergruppen, wie Tagesmütter oder Erzieher/innen, aber auch „Babysitter“ und interessierte Eltern sind herzlich willkommen.

153

### **In Göttingen**

Ev. Familienbildungsstätte: Samstag, 13.10.

154

### **In Adelebsen**

Steinarbeitermuseum Samstag, 20.10.

Kirchweg 8

Karen Märtens

jeweils 10.00 - 13.00 Uhr

Dipl.-Psychologin

**15,00 € ◀**

155

## **Babysitter werden fitter**

Für Jugendliche ab 14 Jahren

Babysitten macht Spaß und ist eine gute Möglichkeit, das Taschengeld aufzubessern. Damit alles klappt, erfahren Jugendliche in diesem Wochenendkurs Wissenswertes über Säuglingspflege und Babynahrung, welche Spiele und Lieder für welches Alter geeignet sind, welche Gefahrenquellen ausgeschaltet werden müssen, wie präkere Situationen gut umgangen oder geregelt werden, wie die Erwartungen der Eltern abgefragt werden können, wie der Stand des Versicherungsschutzes und wie es mit der Aufsichtspflicht ist. Ein großes Paket mit Informationen erwartet euch. An einem „Erste-Hilfe-Kurs“ solltet ihr allerdings zusätzlich teilnehmen (vgl. Seite 20 dieses Programmheftes).

Nach Abschluss des Kurses erhalten die Teilnehmenden ein Babysitter-Zertifikat.

Svenja Henne fr 19.10. 17.00 - 20.00 Uhr

Dipl.-Sozialpädagogin u. sa 20.10. 11.00 - 15.30 Uhr

**25,00 € ◀**

156

## **Fortbildungslehrgang für Eltern-Kind-Gruppenleitungen**

(und solche, die es werden wollen)

Die Evangelischen Familienbildungsstätten Hildesheim, Salzgitter, Wolfsburg, Wolfenbüttel und Göttingen bieten gemeinsam diese Fortbildungsreihe an, bei der sich Kursleitungen begleitend zur Kursarbeit weiterqualifizieren können.

Der Lehrgang umfasst folgende Themenfelder, die zeitliche Abfolge (von 1 – 7) ist nicht zwingend

vorgeschrieben. Nach Teilnahme an allen Bausteinen erhalten Sie ein Zertifikat.

1. Elternabende (Gestaltung und Methoden)
2. Kindliche Entwicklung
3. Spielend lernen
4. Gesprächsführung und Konfliktlösung
5. Leitungsrolle und Gruppenprozesse
6. Religion und Glaube in Eltern-Kind-Gruppen
7. 2 Hospitationen in anderen Familienbildungsstätten
8. Abschlussgespräch, kennen lernen örtlicher Hilfeeinrichtungen, Abschlusszertifikat

Die Lehrgänge finden jeweils samstags  
von 10.00 - 17.00 Uhr statt

### **Kindliche Entwicklung**

Ort: Ev. Familienbildungsstätte Hildesheim

Karin Raddatz sa 17.11.

Dipl.-Sozialpädagogin

Weitere Termine und Bedingungen zur Teilnahme bitte erfragen: 0551 4886980.

**Haben Sie Lust, bei uns als Honorarkraft zu arbeiten?  
Wir suchen Fachleute  
in den Bereichen Pädagogik, Psychologie, Bewegung,  
Kreativwerkstatt  
für Vorträge, Kurse oder Ferienangebote.  
Bitte melden Sie sich bei uns!**

*für alle generationen*

Auch bei Einzelveranstaltungen bitten wir um Ihre Anmeldung!

157

## **Fremde Welten kulinarisch entdecken**

Unsere kulinarische Reise führt uns durch Südostasien und Ostafrika. Jeder Abend wird gefüllt sein mit einem besonderen, landestypischen Gericht. Exotische Gewürze, ungewöhnliche Gemüsekombinationen und Zutaten aus fairem Handel bereiten die Teilnehmenden zu leckeren, nicht alltäglichen Speisen zu. Beim gemeinsamen Essen berichtet die Kursleiterin von ihrem Leben in den Ländern, von ihrer Arbeit als Entwicklungshelferin und den historischen, politischen und religiösen Prägungen der Bewohner. Ein informativer Abend, der durch den Magen geht! Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Bildungsstelle des Deutschen Entwicklungsdienstes Göttingen statt.

di 04.09. 19.00 - 21.30 Uhr

mi 12.09.

mi 19.09.

Sigrid Pessel  
Hobbyköchin,  
Entwicklungshelferin des DED

3 x

**37,50 €** ◀

incl. Lebensmittelkosten

158

## **Streiten: unumstritten wichtig zur Konfliktlösung**

Unsere Interessen und Bedürfnisse sind naturgemäß unterschiedlich. Da kommt es (in der Familie, am Arbeitsplatz, unter Freunden, überall) leicht einmal zu Reibun-

gen. Ein guter Streit kann wie ein Gewitter die Atmosphäre klären. Aber das Streiten will gelernt sein. Der Streit kann nur dann zur Konfliktlösung beitragen, wenn wir ein paar „Spielregeln“ beachten, eigene Gefühle wahrnehmen, akute Bedürfnisse äußern und Hintergründe in Betracht ziehen.

In unserem Workshop wollen wir das Selbst stärken, Kommunikation trainieren und Möglichkeiten der Konfliktanalyse kennen lernen. Mit Übungen, Gesprächen, Informationen und vielen spielerischen Elementen können „Streithammel“ und „grundsätzlich friedliebende Menschen“ von- und miteinander lernen. Eine lockere Stimmung ist garantiert!

Ute Caspers mi ab 05.09. 19.30 - 22.00 Uhr  
Friedenspädagogin,  
M. Phil. (Peace Studies)  
4 x **44,00 € ◀**

159

## Zeit für ein Kind

Der Verein „Zeit für ein Kind“, der vor einigen Jahren auf Anregung der Bürgerstiftung Göttingen gegründet wurde, hilft Kindern.

Wenn Eltern nicht viel Zeit haben, aus den verschiedensten Gründen nicht ausreichend für ihr Kind da sein können, dann helfen Paten, die sich ehrenamtlich engagieren und Zeit für ein Kind mitbringen. Pate und Kind/er spielen gemeinsam, erobern die Umgebung, bauen eine eigene Beziehung auf und entdecken, wie schön eine gemeinsam verbrachte Zeit sein kann.

Für die Ehrenamtlichen werden regelmäßig Gesprächstermine angeboten.

Im Herbst: 10.09./15.10./12.11./10.12.

jeweils montags 18.00 - 19.30 Uhr

in der Evangelischen Familienbildungsstätte

Wenn Sie Lust haben sich zu engagieren,  
dann rufen Sie an: 5471326

## Wir suchen ehrenamtliche Mitarbeiterinnen

Wenn Sie den Umgang mit kleinen Kindern lieben und sich für junge Familien ehrenamtlich einsetzen möchten, sind Sie bei unserem Projekt „welcome“ genau richtig! Mehr dazu auf den Seiten 00 oder besuchen Sie unseren Info-Abend zu dem Projekt am 04.09. ab 20.00 Uhr vgl. S. 13.

160

## Neue Erfahrungen mit alten Geschichten: Das Bibliodrama

Bibliodrama ist ein inszeniertes Abenteuer durch die Begegnung zwischen Mensch und biblischem Text. Durch Einfühlung, Körperarbeit, kreatives Gestalten und Rollenspiel wird der Text „erarbeitet“ und für jeden lebendig.

An diesem Samstag wollen wir uns mit Genesis, Kapitel 18,1-15 auseinander setzen.

Bitte bringen Sie etwas zum Essen mit für ein gemeinsames Mittagsbuffet.

Brigitte Baumann  
Bibliodramaleiterin

Ulrike Böer sa 06.10. 10.00 - 17.00 Uhr

Bibliodramaleiterin

10,00 € ◀

161

## Bibel – mehrstimmig

### Erstens:

Die Bibel – das unterscheidet sie von den meisten Büchern – hat nicht nur einen Autor. Das Evangelium z.B. ist uns von (mindestens) vier verschiedenen Autoren überliefert. Widersprüche?

### Zweitens:

Matthäus, Markus, Lukas und Johannes waren Schriftsteller, nicht frei schaffende Dichter. Sie haben – aktiv – aus ihnen vorliegenden Quellen geschöpft, sind andererseits – passiv – redaktionell überarbeitet worden. Was ist nun von wem?

### Drittens:

Die Bibel ist nicht als Buch vom Himmel gefallen. Ihr ältester Bestand liegt uns nur in Gestalt von Handschriften vor. Die differieren nicht nur hinsichtlich Sprache, Länge und Alter ...

### Viertens:

Die Bibel ist in fremden Sprachen geschrieben. Sie musste in unsere Sprache (und Zeit!) übersetzt werden. Luther und andere haben das versucht. Um die neueste Übersetzung „Bibel in gerechter Sprache“ gibt's Streit.

Dirk Tiedemann mi ab 07.11. 19.30 - 21.00 Uhr  
Pastor i.R.

3 x

18,00 € ◀

(Nach Absprache im Kurs kann ein zusätzlicher Termin am 28.11. durchgeführt werden.)

162

## Sie sind herzlich willkommen!

(Wieder-)Eintritt in die ev. Kirche

Immer häufiger gibt es Menschen, die als Erwachsene gerne (wieder) Mitglied der evangelischen Kirche werden wollen.

An diesem Abend erhalten Sie Informationen zu folgenden Themenkreisen:

- \* Organisatorische und formale Schritte
- \* Taufe für Nichtgetaufte
- \* Eintrittsrituale
- \* Fragen, die Sie auf dem Herzen haben.

Angesprochen sind auch diejenigen, die sich ihrer Entscheidung noch nicht ganz sicher sind. Gespräche können bei der Orientierung helfen!

Rudolf Schmidt do 15.11. 20.00 Uhr  
Pastor i.R.

kostenlos ◀

163

## Familiengeschichten

Was gibt es Spannenderes als unsere Familiengeschichten? Wir sind darin verstrickt auf doppelte Weise. Es gibt ältere Verstrickungen durch unsere Herkunftsfamilie und

jüngere Verstrickungen durch unsere jetzigen Familien- oder Lebensverhältnisse.

In diesem Seminar wollen wir uns unseren Familiensystemen nähern. Wir wollen uns „von außen“ ansehen, was uns innen hält, bindet und gefangen nimmt. So können wir mehr Freiraum gewinnen für unseren eigenen Platz im „System Familie.“

Bettina Rehbein fr 23.11. 17.00 - 20.00 Uhr  
Pastorin, und sa 24.11. 10.00 - 18.00 Uhr  
Psychodramaleiterin **40,00 € ◀**

## lebenszeit - abschiedszeit

Auch bei Einzelveranstaltungen bitten wir um Ihre Anmeldung!

### Mit der Trauer leben lernen

Der Tod eines lieben Menschen verändert das Leben: Trauer, Wut, Hoffnungslosigkeit, Unsicherheit sind einige Gefühle, die Trauernde erleben. Ein Zusammenkommen und Gespräche mit anderen Betroffenen können helfen, die eigene Trauer in gegenseitiger Geborgenheit zu durchleben, mit der Trauer besser umzugehen und den Blick wieder nach vorn zu richten. Bitte rufen Sie uns an: **0551 4886980!**

164

#### Gruppe für Trauernde, deren Partner/in gestorben ist

Marianne Storz  
Diakonin, mo 18.00 - 19.30 Uhr  
Trauerbegleiterin fortlaufendes Angebot  
(nicht in den Ferien)  
pro Treffen **3,00 € ◀**

165

#### Gruppe für „verwaiste Eltern“

Hier treffen sich Eltern, die ihr Kind durch Tod verloren haben.  
Karin Weinsberg  
Dipl.-Sozialpädagogin, do 18.00 - 19.30 Uhr  
Trauerbegleiterin fortlaufendes Angebot  
14-tägig  
(nicht in den Ferien)  
pro Treffen **3,00 € ◀**

### Regenbogen-Gesprächskreis

#### Für Eltern, deren Kind vor, während oder kurz nach der Geburt gestorben ist

Der Alltag ist wieder eingekehrt, doch ist er nicht so wie er einmal war: Hoffnungen sind zerbrochen ...

In einem Kreis von Betroffenen wollen wir uns gemeinsam stützen, zurückblicken und nach vorne sehen, damit wir unseren eigenen Weg der Trauer gehen können.

Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen! Bitte rufen Sie im Büro der Evangelischen Familienbildungsstätte an: **0551 4886980.**

Maren Dostal  
Birgit Scharnowski-Huda  
Trauerbegleiterinnen fr jeweils 19.30 - 21.30 Uhr  
fortlaufendes Angebot **kostenlos ◀**

166

**In Göttingen:**

immer am letzten Freitag im Monat – Evangelische Familienbildungsstätte

167

**In Adelebsen:**

immer am 2. Freitag im Monat – Bitte den Treffpunkt erfragen: **0551 4886980**

168-172

**Sonntagstreffen für Trauernde**

Den Sonntagnachmittag mit anderen in netter Gesellschaft zu verbringen – wäre das etwas für Sie? Einen Fixtermin im Monat zu haben – würde Ihnen das gefallen?

Wir haben für Sie einen Kuchen vorbereitet, ein Gedicht, eine Geschichte oder ein Lied zurechtgelegt und den Raum gemütlich gestaltet. Wir wollen, dass Sie sich wohl fühlen, miteinander ins Gespräch kommen und andere Menschen kennen lernen, um so den Sonntag gut zu verbringen.

Für unsere Planung ist eine Anmeldung im Vorfeld wichtig!

Karin Wendelborn

Leiterin der Ev. Familienbildungsstätte, Hospizbegleiterin

Katy Pelchen

M.A. Kunstpädagogin

Bis auf wenige Ausnahmen der letzte Sonntag im Monat:

26.08./30.09./21.10(!)/25.11./09.12(!)

15.30 - 17.00 Uhr  
pro Treffen **6,00 € ◀**

**eltern-kind-gruppen**

**Auch bei Einzelveranstaltungen bitten wir um Ihre Anmeldung!**

173-174

**Babymassage**

Für Eltern mit Babys im Alter von 6 Wochen - 10 Monaten Babymassage ist ein idealer Körperkontakt, der harmonisiert und beruhigt. Man kann sie leicht erlernen und damit seinem Baby ein hohes Maß an Aufmerksamkeit und Sinneserfahrung zuteil werden lassen. Sie fördert eine tiefe Eltern-Kind-Beziehung und regt Stoffwechsel und Durchblutung an, entspannt die Muskulatur, beeinflusst Blähungen positiv und verbessert Unruhezustände. Eine wundervolle Möglichkeit, Ihrem Kind Geborgenheit, Entspannung und Liebe zu geben!

Massageöl und verschiedenes Begleitmaterial können im Kurs erworben werden.

Annett Ernst do ab 13.09. 11.45 - 12.45 Uhr

Kinderkrankenschwester, ab 15.11. 11.45 - 12.45 Uhr

ausgeb. Kursleiterin für

Babymassage

5 x

**30,00 € ◀**

**Entwicklungsbegleitung  
im 1. Lebensjahr**

Ein neues Familienmitglied ist da und bedarf besonderer Aufmerksamkeit. Das erste Jahr mit dem Baby ist eine



Zeit voll intensiver Erfahrungen, Empfindungen und Veränderungen für die ganze Familie.

Die Evangelische Familienbildungsstätte bietet in diesem Bereich verschiedene Kurse an, die die Bedürfnisse der Eltern und Kinder gleichermaßen berücksichtigt.

Folgende Rahmenbedingungen und Ziele finden sich in allen Kursangeboten wieder:

- Die Kurse können Babys und ein Elternteil ab der 6. Lebenswoche besuchen.
- Die Kurse finden 1 x wöchentlich statt.
- Die Kurse finden aufeinanderfolgend (max. 3 pro Lebensjahr) statt.
- In einem entsprechend warmen Raum entdecken die Babys nackt sich und ihre Umgebung.
- Die Eltern bekommen Anregungen, damit sie die Fähigkeiten ihrer Kinder wahrnehmen und unterstützen können.
- Erste Kontaktaufnahmen der Babys mit Gleichaltrigen werden möglich.
- Information und Erfahrungsaustausch zu den wichtigsten Entwicklungsschritten im 1. Lebensjahr finden statt.
- Mitzubringen sind 2 Handtücher.

**Suchen Sie einen Babysitter?  
Wir führen Babysitter-Kurse durch.  
Die Adressen der ausgebildeten Jugendlichen  
können Sie bei uns erfragen!**

## PEKiP®

Das Prager-Eltern-Kind-Programm ist der Klassiker dieser Art von Eltern-Kind-Gruppen und ist als präventives Angebot anerkannt. Eltern bekommen bei diesem Angebot fachliche Unterstützung beim Hineinwachsen in die Elternrolle und werden für die Bedürfnisse und die Entwicklung ihrer Kinder sensibilisiert. Spiel- und Bewegungsanregungen werden ausschließlich entwicklungsbezogen vermittelt. Die Gruppenleiterinnen kommen aus pädagogischen und sozialpädagogischen Berufen und haben eine spezielle PEKiP-Qualifikation erworben.

Siehe auch: [www.pekip.de](http://www.pekip.de)

## PEKiP-Termine

175-176	11 x Ursula Büchler Dipl.-Sozialpädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin	mo ab 10.09.	15.00 - 16.30 Uhr 16.45 - 18.15 Uhr <b>71,50 € ◀</b>
177-178	10 x Elke Drebing Dipl.-Sozialpädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin	do ab 13.09.	14.45 - 16.15 Uhr 16.30 - 18.00 Uhr <b>65,00 € ◀</b>
179-180	11 x Anna Hermfisse	fr ab 14.09.	09.15 - 10.45 Uhr 11.00 - 12.30 Uhr

## DELFI®

Delfi ist das von den Niedersächsischen Evangelischen Familienbildungsstätten entwickelte und vor allem in Norddeutschland weit verbreitete Präventivkonzept für Eltern-Kind-Gruppen im 1. Lebensjahr. Die Buchstaben in Delfi stehen für denken (wahrnehmen), entwickeln (der Lebenswoche entsprechen), lieben, fühlen (dem eigenen Gespür vertrauen) und individuell (weil jedes Kind eigene Voraussetzungen mitbringt). Die Gruppenleiterin ist Delfi-Kursleiterin und hat dafür eine spezielle Ausbildung absolviert.

Siehe auch: [www.Familien-Bildung.de](http://www.Familien-Bildung.de)

## DELFI-Termine

181-182	10 x Ina Jankowski Ergotherapeutin, Delfi-Gruppenleiterin	mo ab 17.09.	09.15 - 10.45 Uhr 11.00 - 12.30 Uhr	65,00 € ◀
183-186	11 x Meike König Kinderkrankenschwester, Delfi-Gruppenleiterin	di ab 11.09.	09.15 - 10.45 Uhr 11.00 - 12.30 Uhr 15.00 - 16.30 Uhr 16.30 - 18.00 Uhr	71,50 € ◀
187-188	10 x Barbara Grande Delfi-Gruppenleiterin	mi ab 12.09.	15.00 - 16.30 Uhr 16.30 - 18.00 Uhr	65,00 € ◀

## „Wahrnehmen und Sich-Bewegen“

Mit Musik, Bewegung und vielen Anregungen erleben Eltern und Babys eine Stunde voller Sinneseindrücke und neuer Spielsituationen. Durch Lieder, Finger-, Massage- und Tanzspiele bekommen sie Anregungen für ihren Alltag. Die Angebote sind durch die verschiedenen Berufshintergründe der Kursleiterinnen unterschiedlich geprägt.

## Termine

189-190	10 x Elisabeth Geisel Erzieherin, GfG-Familienberaterin	mi ab 12.09.	9.15 - 10.15 Uhr 10.30 - 11.30 Uhr	45,00 € ◀
191-192	11 x Annett Ernst Kinderkrankenschwester, ausgeb. Kursleiterin f. Babymassage	do ab 13.09.	09.15 - 10.15 Uhr 10.30 - 11.30 Uhr	49,50 € ◀

## Kontaktgruppen für Eltern und Kleinkinder

(1 - 3 Jahre)

Wenn 1-2-3 im Sauseschritt auf strammen Beinchen mit immer größer werdenden Schritten durch den schönen, großen Spielraum getobt wird, dann ist Eltern-Kind-Zeit.

Hier gibt es für kleine Kinder von 1 - 3 Jahren altersspezifische Bewegungsanregungen, Spiele und Spielmaterialien, Lieder und erste Basteleien.

In der Sicherheit des anwesenden Elternteils geborgen, erhalten die Kinder die wichtige Möglichkeit, erste Kontakte und Freundschaften zu anderen Kindern aufzunehmen und immer selbstständiger zu spielen.

Gleichzeitig bietet sich den Eltern die Gelegenheit, in entspannter Atmosphäre ihre Kinder mit anderen zu erleben, sich fröhlich darüber auszutauschen, gemeinsam Erziehungs- und Ernährungsfragen und vieles andere zu diskutieren und durch eine qualifizierte Gruppenleiterin kompetenten Rat und pädagogische Hilfe zu erhalten.

Zu jedem Kurs gehört ein Elternabend, in dem das Gruppengeschehen oder andere wichtige Entwicklungs-, Er- oder Beziehungsfragen gesondert besprochen werden.

Bei neuen Gruppen ist dieser Elternabend vorgeschaltet, so dass sich die Gruppe schon im Vorfeld kennen lernen, sich Wünsche, Erwartungen und Bedürfnisse mitteilen und wichtige Gruppenregeln entwickeln kann. Eine Teilnahme ist erwünscht.

Karin Borges, Dipl.-Sozialarbeiterin

Svenja Henne, Dipl.-Sozialpädagogin

Christiane Lahme, Lehrerin

Carola Leopold, Physiotherapeutin

Carry Oppermann, Erzieherin, Heilpädagogin

Katy Pelchen, M.A. Kunstpädagogin

Sonja Schachtebeck, Erzieherin

Christel Zintarra, Erzieherin

## Kontaktgruppen-Termine

Die diversen Gruppen werden nach dem Alter der Kinder zusammengestellt und finden 1 x wöchentlich statt.

193-196	12 x incl. 1 Elternabend	mo ab 10.09.	09.00 - 10.30 Uhr 10.30 - 12.00 Uhr 15.00 - 16.30 Uhr 16.30 - 18.00 Uhr	<b>54,00 € ◀</b> (2. Kind = 15 €)
197-200	12 x incl. 1 Elternabend	di ab 11.09.	09.00 - 10.30 Uhr 10.30 - 12.00 Uhr 15.00 - 16.30 Uhr 16.30 - 18.00 Uhr	<b>54,00 € ◀</b> (2. Kind = 15 €)
201-204	11 x incl. 1 Elternabend	mi ab 12.09.	09.00 - 10.30 Uhr 10.30 - 12.00 Uhr 15.15 - 16.45 Uhr 16.45 - 18.15 Uhr	<b>49,50 € ◀</b> (2. Kind = 15 €)
205-208	12 x incl. 1 Elternabend	do ab 13.09.	09.00 - 10.30 Uhr 10.30 - 12.00 Uhr 15.00 - 16.30 Uhr 16.45 - 18.15 Uhr	

209-210 12 x incl. 1 Elternabend fr ab 14.09. 09.00 - 10.30 Uhr  
10.30 - 12.00 Uhr  
54,00 € ◀  
(2. Kind = 15 €)

## **Kontaktgruppen – außerhalb**

**In Güntersen**, Gemeinderaum, Neue Gasse

**1 - 1½ Jahre**

Karen Märtens, Dipl.-Psychologin

211 12 x incl. 1 Elternabend mi ab 12.09. 8.45 - 10.15 Uhr  
48,00 € ◀  
(2. Kind = 15 €)

**1½ - 3 Jahre**

Karen Märtens, Dipl.-Psychologin

212 12 x incl. 1 Elternabend mi ab 12.09. 10.15 - 11.45 Uhr  
48,00 € ◀  
(2. Kind = 15 €)

Anmeldungen bei Karen Märtens: Tel. 05502 999081

**In Hedemünden**, Gemeindehaus, Oppertor 20

**1 - 3 Jahre**

Michaela Offermann, Buchhändlerin und Kindergruppenleiterin

213 12 x incl. 1 Elternabend do ab 13.09. 09.30 - 11.00 Uhr  
48,00 € ◀  
(2. Kind = 15 €)

In Zusammenarbeit mit der ev.-luth. Kirchengemeinde  
Hedemünden

## **Spielkreis – (fast) ohne Eltern**

Für Kinder zwischen 2 ½ und 4 Jahren

Durch diesen besonderen Spielkreis erleichtern Sie sich und Ihrem Kind den Übergang in den Kindergarten. Hier können beide Seiten üben, sich zu lösen und trotzdem ein gutes Gefühl zu bewahren.

Einmal in der Woche treffen sich die Kinder in einer festen Gruppe – nach einer Eingewöhnungsphase ohne die Eltern. Die Kinder spielen, sammeln neue Erfahrungen, singen, basteln und erleben vieles andere mehr.

Die Eltern betreuen nach Absprache ein- bis zweimal während der Treffen die Kinder gemeinsam mit der Leiterin.

214-215 10 x fr ab 14.09. 15.00 - 16.30 Uhr  
16.45 - 18.15 Uhr  
45,00 € ◀  
(2. Kind = 15 €)

Carry Oppermann  
Erzieherin, Heilpädagogin

## Kinder (und Eltern) lernen die Geheimnisse Göttingens und der Umgebung kennen

Eltern und Kinder entdecken Göttingen und die Umgebung. Einige Einrichtungen sind zwar allen bekannt, aber was hinter den Mauern geschieht, das kennen nur wenige.

**Die Treffen können zusammen oder einzeln gebucht werden – in jedem Fall aber: anmelden (begrenzte Teilnehmerzahl)!**

216

### Auf dem Betriebshof

Für Eltern und Kinder ab 5 Jahren

Heute besichtigen wir ein großes Unternehmen:

Die GÖVB – Göttinger Verkehrsbetriebe. Natürlich gehören eine Menge Busse zum Betrieb – große und kleine. Und ihr werdet staunen, was noch alles dazu gehört.

Wenn ihr euch traut, dürft ihr selbst einmal einen Bus lenken. Hättet ihr Lust dazu?

Treffpunkt: Betriebshof, Gustav-Bielefeld-Str. 1

Manfred Mölder

mi 12.09.

14.00 - 15.30 Uhr

Leiter Marketing

**kostenlos** ◀

217

### Bei der Polizei:

Für Kinder ab 5 Jahren

Wir wollen die Polizei besuchen, schauen, wie ein Polizeiauto von innen aussieht, wie laut ein Martinshorn ist, selbst einmal Handschellen anlegen und erkunden, wohin Verhaftete kommen.

Damit die Gruppe nicht zu groß wird, sind nur wenige Eltern zugelassen.

Treffpunkt: Haupteingang Groner Landstr. 51, Göttingen

Jasmin Kaatz

mi 17.10.

15.00 - 16.00 Uhr

Polizeioberkommissarin

**kostenlos** ◀

218

### Bei der Feuerwehr:

Wenn's brennt, muss alles sehr schnell gehen. Das schauen wir uns an. Und der Fuhrpark kann sicher nicht nur von außen bewundert werden ...!

Treffpunkt: Feuerwache Breslauer Str.10, Göttingen

Wolfgang Schmalstieg

di 06.11.

15.15 - 16.15 Uhr

Brandamtmann

**kostenlos** ◀

219

### Was Flugzeuge und Vögel gemeinsam können

– Zu Gast beim DLR im DLR\_School\_Lab –

Für Eltern und Kinder ab 10 Jahren

Ein Kanal ist ein von Menschen gebauter Fluss. Aber was ist wohl ein Windkanal? Und was wird da gemacht?

Dr. Wolfgang Send wird uns durch das DLR\_School\_Lab führen, uns verschieden große Windkanäle zeigen, viel Wissenswertes zum Thema Fliegen berichten und uns mit interessanten Experimenten zum Staunen bringen.

Treffpunkt: Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt e.V., Bunsenstr. 10, Haupteingang

220

## In der katholischen Kirche

### St. Michael

Die größte Krippe in Göttingen gibt es mit Sicherheit in St. Michael, vielleicht ist es auch eine der detailreichsten. Gemeinsam wollen wir die adventliche Stimmung in der Kirche genießen, unbekannte Bereiche erkunden und untersuchen, ob wir Unterschiede zu einer evangelischen Kirche entdecken können.

Treffpunkt: Auf dem Hof der Kirche St. Michael, Eingang Kurze Straße

Pater Heribert Graab SJ di 04.12.

16.00 - 17.00 Uhr

Pfarrer

**kostenlos** ◀

221

## Psychomotorik für Minis

Für Eltern mit ihren Kindern im Alter von 1 - 2,5 Jahren  
Auf den Anfang kommt es an. Die Basis allen Lernens, das Entstehen von Verknüpfungen im Gehirn, wird durch Bewegung und durch gute Körpererfahrungen gefördert.

Für jeden – für die schnellen Flitzer und die langsamen Beobachter, für die „Draufgänger“ und „Angsthasen“, für Behinderte und Gesunde – soll hier in einer kleinen Gruppe Zeit und Raum gegeben werden, Spaß am eigenen Entdecken, am eigenen Ausprobieren und am eigenen Erfolg zu erleben. Wir wollen turnen, rutschen, uns bewegen, spielen, singen, Materialien entdecken und dabei eigene Wünsche und Vorlieben berücksichtigen.

In einem vorgeschalteten Elternabend erfahren Sie mehr über Ablauf, Inhalt, Ziele und Hintergründe des Kurses.

Elternabend: di 11.09. 20.00 - 21.30 Uhr

Heike Kindl

Erzieherin, Integrative Fachkraft, Psychomotorikerin i.A.

11 x incl. 1 Elternabend di ab 18.09. 16.00 - 17.00 Uhr

**36,80 €** ◀

(2. Kind = 15 €)

222

## Psychomotorik für Kinder

Für Kinder von 2,5 - 3,5 Jahren mit einem Elternteil  
Bewegung und Sinnesanreize sind Motor und Mittler des Lernens. Deshalb turnen, singen, klettern und tanzen wir. Wir spielen mit Watte und anderen Alltagsmaterialien, verwandeln den Raum mit einer Plastikfolie in ein Wellenmeer, lassen die Seifenblasen fliegen und setzen Lieder in Bewegungen um.

Aufgrund der kleinen Gruppe und Auswahl der Angebote kann besonders auf motorisch entwicklungsverzögerte Kinder Rücksicht genommen werden.

Susanne Gauß-de Voss

Sportlehrerin, Übungsleiterin f. Prävention u. Rehabilitation im Kinderbereich

10 x

fr ab 07.09. 10.30 - 12.00 Uhr

**48,00 €** ◀

(2. Kind = 15 €)

## Macht mit beim Singen, Tanzen und Musizieren auf Orffschen Instrumenten

Für Eltern und Kinder von 3 - 5 Jahren

Eltern mit ihren Kindern ab 3 Jahren können, der Jahreszeit entsprechend, die Freude am gemeinsamen Singen, Tanzen und Musizieren entdecken. Dabei werden ganz spielerisch musikalische Grunderfahrungen erlebt.

Viola Stude-Lippmann, Kursleiterin f. Musikerziehung

Herbst-/Laternenlieder fr ab 14.09. 15.00 - 16.00 Uhr  
4 x **20,00 € ◀**

(2. Kind = 4 €)

Winter-/Weihnachtslieder fr ab 09.11. 15.00 - 16.00 Uhr  
5 x **25,00 € ◀**

(2. Kind = 5 €)

## Advent im Freien

Für Eltern, Großeltern und Kinder ab 3 Jahren

Wenn wir uns am 3. Advent treffen, miteinander singen, erzählen, die Dämmerung erleben und an einer Tanne Kerzen entzünden, dann ist Weihnachten schon ganz nahe:

„... und wir schauen in das Licht, das hell leuchtet und verspricht, Gottes Kind will Hoffnung bringen, lasst uns freuen, lasst uns singen ...“ (Detlev Jöcker).

Schade, dass dieser Nachmittag irgendwann zu Ende geht.

Der genaue Treffpunkt wird Ihnen rechtzeitig bekannt gegeben.

Karin Wendelborn so 16.12. 16.30 - 18.00 Uhr  
Leiterin der Ev. Familienbildungsstätte

Pro Familie **10,00 € ◀**

## hits für kids

Auch bei Einzelveranstaltungen bitten wir um Ihre Anmeldung!

## Yoga für Kinder im Alter von 6 - 10 Jahren

Gerade in unserer schnelllebigen, hektischen Zeit ist Yoga eine Hilfe, sich auf Wesentliches zu konzentrieren, ruhiger zu werden und ein positiveres Körpergefühl zu entfalten. Im Kinderyoga wird auf spielerische Art die ganzheitliche Entwicklung der Kinder durch bewusste Körperhaltungen, Konzentration und Atmung unterstützt. Dabei werden bewegungsfreudige genauso wie ruhigere Kinder durch die Abwechslung und Vielfalt der Übungen angesprochen.

In meinen Yogastunden gibt es Bewegungsspiele zum Aufwärmen und Toben, Yogastellungen in fantasievolle Geschichten verpackt und einfache Atem- und Entspannungsübungen. Wir schließen die Stunde mit kindgerechter Meditation ab.

Bitte eine Decke und Stoppersocken oder Turnschuhe mitbringen!

Susanne Fricke fr ab 07.09. 17.00 - 18.15 Uhr  
Yoga-Lehrerin

227-228

## Ein Club für Lesemäuse und Bücherwürmer

Liebe Eltern,

leben in Ihrem Haushalt auch hungrige Lesemäuse und Bücherwürmer und Sie haben hin und wieder Schwierigkeiten diese mit gutem Lesefutter zu versorgen? Oder möchten Sie, dass Ihr Kind die Lesekompetenz stärkt und mehr Freude am Lesen findet? Dann ist Ihr Kind bei uns richtig! Denn neuerdings bilden Lesemäuse und Bücherwürmer in der Fabi einen Club:

Es wird vorgelesen, geschmökert, gespielt, gebastelt und vieles mehr rund ums Buch veranstaltet. Buchstaben werden zum Vergnügen für alle Sinne. *„Die Bücher brauchen die Fantasie der Kinder, das ist wahr. Aber noch wahrer ist es, dass die Fantasie der Kinder die Bücher braucht, um zu leben und zu wachsen.“* (Astrid Lindgren, 1958)

Willkommen sind Jungen und Mädchen des 3. und 4. Schuljahres.

Zum ersten Treffen bitte ein Lieblingsbuch mitbringen.

Karin Steinfeld-Bartelt, Erzieherin, Dipl.-Sozialpädagogin

Gabriele Güterbock-Rottkord, Buchhändlerin

5 x mo ab 10.09. 15.15 - 16.30 Uhr  
23,00 € ◀

5 x mo ab 05.11. 15.15 - 16.30 Uhr  
23,00 € ◀

(Alle 10 Treffen beinhalten unterschiedliche Themen!)

229

## „Old Mc Donald had a farm“

Englisch für 5- bis 7-Jährige

Spielerisch mit der englischen Sprache in Kontakt kommen, mit Musik und Bildern, durch Basteln und Toben einen Zugang zu einer anderen Sprache erhalten, das wünschen sich viele Eltern für ihre Kinder. Lernen mit allen Sinnen ist eine aufregende Art ein erstes Gefühl für die englische Sprache zu bekommen.

Darum freue ich mich auf Ihre Kinder!

Michaela Offermann mi ab 12.09. 15.30 - 16.30 Uhr

Buchhändlerin,

Kinderguppenleiterin,

Universitätsstudium der englischen Sprache

10 x

40,00 € ◀

230

## Komm – steh auf!

Rückenschule für Kinder von 9 – 11 Jahren

Durch Bewegungsmangel und Fehlhaltungen kommt es zu Verkürzungen der Rumpfmuskulatur und Erschlaffung der Muskeln. Dieses bedeutet eine übermäßige Belastung der Wirbelsäule. Kopfschmerzen können gehäuft auftreten und jedes zweite Kind hat bereits im Grundschulalter deutliche Haltungsschäden.

Dem wollen wir vorbeugen und ein Balancegefühl für den Körper entwickeln. Alle Muskeln wollen wir spielen lassen



und uns mit viel Spaß in Spiel und Bewegung bringen und uns selbst spüren lernen. Mit

- ❖ Bewegungsspielen
- ❖ Gymnastik
- ❖ Körperwahrnehmungsübungen
- ❖ Entspannung

werden wir eine fröhliche Zeit verbringen.

Steh auf und komm mit!

Evamaria Haase do ab 13.09. 16.00 - 17.00 Uhr

Kinderkrankenschwester,

Bewegungspädagogin

10 x

**30,00 € ◀**

231

## Indianerwochenende im Tipi

Für Kinder von 8 - 11 Jahren

Für zwei spannende Tage reisen wir in die Welt der Indianer! Unser Zuhause wird ein großes Indianertipi im Wald von Volpriehausen sein, wo wir am Feuer Geschichten lauschen und auch übernachten.

Wir wollen schnitzen, Kostüme herstellen, am Feuer kochen und uns auf die Suche nach geraubten Bernsteinen machen. Vielleicht finden wir sie und können uns dann alle einen schönen Stein schleifen. Es gibt natürlich auch viel Zeit zum Spielen und zum Entdecken in dem schönen Waldgelände, wo ein kleiner Bach fließt. Auch die Arbeit wird gemeinsam erledigt: kochen, abwaschen, Holz sammeln ...

Christina Boeder von sa 15.09. 09.30 Uhr

Erlebnispädagogin i.A. bis so 16.09. 17.00 Uhr

Elke Drebing

**60,00 € ◀**

Dipl.-Sozial-Pädagogin incl. Verpflegung u. Bastelmaterial

Weitere Informationen erfahren Sie bei der Anmeldung.

232

## Bastel-Werkstatt

Für Kinder von 9 - 13 Jahren

Papier schöpfen mit selbst gezimmertem Rahmen, eigene Stempel herstellen, Figuren aus Papier und Kleister gestalten ... Wenn ihr hierzu Lust habt, gerne neue Techniken kennen lernen und vor allem nach „getaner Arbeit“ ganz stolz sein wollt, dann kommt doch mal in meinen Kurs! Ihr werdet staunen, was ihr alles könnt!

Wenn vorhanden, bitte mitbringen: Tuschkasten, Malblock, Pinsel, Vliestücher

Petra Krummacker do ab 20.09. 15.15 - 16.45 Uhr

Kursleiterin für Gestaltung

Malerin

5 x

**28,00 € ◀**

+ Materialkosten 3,50 €

233

## Töpfern für Kinder von 8 - 10 Jahren

Mitzubringen sind bitte: Schürze, Modellierholz, Nudelholz, Pinsel, Plastiktüte, Baumwolltuch.

Ursula Müller mi ab 10.10. 16.00 - 17.30 Uhr

Töpferin

**Der letzte Termin dauert 2 Stunden!**

5 x

**28,00 € ◀**

+ Materialkosten 8,00 €

## Experimentier-Club

„Sei doch nicht so neugierig!“ - Kennst du diesen Satz? Bei uns heißt es: „Sei doch bitte neugierig!“ Denn wir wollen an zwei Samstagen jeweils ein Stück der Wunder unserer Welt mit vielen Experimenten und Basteleien erkunden und verstehen. Also nimm all deine Neugier zusammen und lass uns die wunderbare Welt entdecken. Wir freuen uns auf dich!

Michaela Offermann, Buchhändlerin, Kindergruppenleiterin  
Christian Offermann, Computerfachmann, Kindergruppenleiter  
samstags jeweils 09.30 - 12.00 Uhr  
incl. Material **12,00 € ◀**

234

### Donnerwetter!

Von 7 - 9 Jahren

Wie entsteht das eigentlich? In diesem Kurs wollen wir mit spannenden Experimenten dem Wetter auf die Schliche kommen. Warum weht der Wind, wieso regnet es überhaupt und warum steht am Himmel der Regenbogen? Das sind Fragen, denen wir nachgehen wollen, um die Wetterphänomene besser zu verstehen. Wir freuen uns auf einen spannenden Vormittag mit euch!

sa 13.10.

235

### Hast du alle deine Sinne beisammen?

Von 6 - 8 Jahren

Mit spannenden Experimenten rund um unsere Sinne wollen wir unseren Körper besser verstehen lernen. Warum sehen wir Punkte, wo keine sind? Wie und warum können wir eigentlich den Unterschied von heiß und kalt wahrnehmen? Diese und andere Fragen wollen wir an diesem Vormittag klären.

sa 10.11.

### Lesespaß am Samstag

Eintauchen in die wunderbare Welt der Bücher: Mit viel Leselust neue Bücher kennen lernen, alte Bücher neu entdecken, stöbern, schmökern, basteln und spielen.

236

### Die Welt der Cornelia Funke

Für Kinder von 9 - 11 Jahren

Wer kennt Cornelia Funke nicht?

Sie ist eine der international erfolgreichsten und bekanntesten deutschen Kinderbuchautorinnen. Mit ihren Geschichten hat sie die Herzen junger Leser in Europa und Amerika im Sturm erobert. *Die wilden Hühner, Herr der Diebe, Drachenreiter, Tintenherz und Tintenblut* standen wochenlang auf den Bestsellerlisten.

An diesem Nachmittag wollen wir gemeinsam in ihre Welt eintauchen und uns von ihren Geschichten verzaubern lassen.

Karin Steinfeld-Bartelt, Erzieherin, Dipl.-Sozialpädagogin  
Gabriele Güterbock-Rottkord, Buchhändlerin

sa 20.10. 15.30 - 17.00 Uhr

**5,00 € ◀**

## Von Vimmerby in die Welt:

### Astrid Lindgren

Für Kinder von 8 - 9 Jahren

Am 14. November dieses Jahres wäre die weltbekannte Kinderbuchautorin Astrid Lindgren 100 Jahre alt geworden. Ihre vielfach preisgekrönten Erzählungen von Pippi, Michel, Ronja und Co. begeistern nach wie vor Kinder und Erwachsene.

Mit den kleinen und großen Helden aus Schweden wollen wir die Welt der Astrid Lindgren erkunden.

Karin Steinfeld-Bartelt, Erzieherin, Dipl.-Sozialpädagogin

Gabriele Güterbock-Rottkord, Buchhändlerin

sa 01.12. 15.30 - 17.00 Uhr

**5,00 € ◀**

## Dem Täter auf der Spur

Für Kinder von 8 - 10 Jahren

Früh übt sich, wer ein Meisterdetektiv werden will! Das heißt Spuren lesen, Befragungen durchführen, kombinieren und Rätsel knacken. Knifflige Fälle und überraschende Lösungen werden uns an diesem Nachmittag in Atem halten.

Karin Steinfeld-Bartelt, Erzieherin, Dipl.-Sozialpädagogin

Gabriele Güterbock-Rottkord, Buchhändlerin

sa 15.12. 15.30 - 17.00 Uhr

**5,00 € ◀**

## Ferien-Radio-Treff

Für Kinder von 9 - 12 Jahren

Na, habt ihr Lust, einmal eure eigene Sendung im Radio zu hören? Wenn ja, dann lest weiter und freut euch auf vier spannende Vormittage zusammen mit anderen Jungen und Mädchen und zwei „Fachleuten“, die euch unterstützen bei der Themensuche, der Aufnahme- und Sendetechnik, beim digitalen Schnitt und für all eure Fragen da sind.

Ob die Sendung nachher im StadtRadio live oder aufgezeichnet ausgestrahlt wird, entscheidet ihr! Eines ist allerdings sicher: Ihr werdet Spaß haben, eine Menge lernen und nachher sagen können: „Ich war schon mal im Radio!“.

Treffpunkt ist die Evangelische Familienbildungsstätte. Die Veranstaltung wird zusammen mit dem StadtRadio Göttingen durchgeführt.

**In den Herbstferien** mo - do ab 22.10. 09.00 - 13.00 Uhr

4 x

**50,00 € ◀**

Ute Neumann

M.A. Sozialwissenschaften, Jugendgruppenleiterin

N.N.

Mitarbeiter/in des StadtRadios

## Mach's doch selbst

Nähkurs für Kinder ab 10 Jahren

In diesem Kurs könnt ihr eine Tasche oder einen Matchsack nach einfachem Schnittmuster nähen und nach eigener Vorstellung kreativ und individuell gestalten. Danach ist vielleicht auch noch Zeit für Wünsche und eigene Ideen. Nach kurzer Einführung in den Umgang mit der Nähmaschine legen wir sofort los, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Die eigene Nähmaschine kann mitgebracht werden! Eine Materialliste gibt es, wenn ihr euch anmeldet.

Simone Hübner di - do ab 23.10. 09.30 - 12.00 Uhr  
Damenschneidermeisterin **25,00 € ◀**  
Bekleidungstechnikerin

241

## **Kochen mit Findus und Pettersson**

Kochkurs für Kinder von 7 - 10 Jahren

Der Herbst ist da und die beiden haben fleißig Obst und Gemüse im Garten geerntet. Wir helfen der Katze und dem Alten, wunderbare Gerichte aus ihrer reichen Ernte zu zaubern. Am herbstlich geschmückten Tisch wollen wir dann gemeinsam die Leckereien verspeisen.

Nebenbei basteln wir die Tischdekoration, hören Lieder von Findus und Pettersson und schmökern in ihren Geschichten!

Vera Kugler do - fr ab 26.10. 10.00 - 12.30 Uhr  
Hauswirtschaftsleiterin incl. Lebensmittelkosten **18,00 € ◀**

## **Perlenzauber:**

242

## **Schmuck selbst hergestellt**

Von der coolen Kette, dem trendigen Ring bis hin zum schrillen Armband – hier können Kinder und Teenies ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Von der Auswahl der Perlen über die Technik bis hin zum fertigen Objekt kann innerhalb der Kurszeit der Wunsch nach einem selbst gefertigten Schmuckstück erfüllt werden.

Die Kursleiterin bringt eine Auswahl an verschiedenen Perlen in unterschiedlichen Farben mit, die jeweiligen Materialkosten sind extra zu zahlen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Soumela Alrutz

Hobby-Schmuckgestalterin

Schmuck mit Fädeltechnik 9 - 12 Jahre

mo 29.10.

14.30 - 16.30 Uhr

**7,00 € ◀**

+ Materialkosten

243

## **Kroko und Co. –**

## **Perlen beißen nicht!**

Perlentiere als Schlüssel- oder Handyanhänger, zum Dekorieren oder einfach nur so! So ein schillerndes Perlentier ist ein echtes Kunstwerk und mit der richtigen Technik gar nicht so schwer anzufertigen! Die Kursleiterin bringt eine Auswahl an verschiedenen Perlen in unterschiedlichen Farben mit, die jeweiligen Materialkosten sind extra zu zahlen.

di 30.10.

14.30 - 16.30 Uhr

## Einmal hoch hinaus ...

Kletterkurs für Kinder von 8 - 11 Jahren

Ob an der Kletterwand, den Baum hinauf oder auf möglichst vielen Kisten balancieren – in diesem Kurs wird geklettert, was das Zeug hält! Und das ohne Angst herunter zu fallen, denn ein Klettergurt sichert euch in jeder Situation! Es geht nicht darum, wer am höchsten klettert – sondern darum, sich überhaupt an die Kletterei zu wagen. Es ist ein tolles Gefühl, sich hoch hinaus zu trauen. Und auch Tage danach werdet ihr noch stolz darauf sein, was ihr in dieser Zeit so alles ausprobiert habt! Begonnen wird erst einmal an niederen Seilbauten, so- dass jeder seine eigenen Grenzen feststellen kann. Danach geht es an die Indoor-Kletterwand und zum „Kistenklettern“.

Wenn das geschafft ist, nehmen wir uns am Donnerstag und Freitag den Hochseilgarten und das Baumklettern vor. Bei Regen gibt es ein spannendes Alternativprogramm.

Dieser Kurs bietet euch jede Menge Herausforderungen und unglaublich viel Spaß!

Die einzelnen Aktionen finden in Volpriehausen auf Einrichtungen des Landhotels „AM ROTHENBERG“ statt sowie im umliegenden Wald.

Maximal 6 Kinder können teilnehmen.

Die Kinder werden aus Göttingen abgeholt und auch wieder zurück gebracht! Weitere Informationen bei Anmeldung.

Christina Boeder mi - fr ab 31.10. 09.00 - 16.00 Uhr  
Erlebnispädagogin i.A.  
und Mitarbeiter/in

60,00 € ◀

## Handwerkszeug für Kinder

Sozialtraining für Kinder im Alter von 5 - 7 Jahren

Sowohl als Ergänzung zum Elterntraining „Handwerkszeug für Eltern“ als auch als eigenständigen Bereich haben die Evangelischen Familienbildungsstätten in Niedersachsen ein Kindertraining entwickelt, das Kinder unterstützen soll, besser in Familie oder anderen Gruppen agieren zu können, selbstbewusster, konfliktfähiger und kommunikationsbereiter zu werden.

Das soziale Gruppentraining umfasst 7 Bausteine, die sehr kindgerecht und spielerisch durchgeführt werden.

Katy Pelchen mo ab 05.11. 15.00 - 16.30 Uhr

M.A. Kunstpädagogin

Carry Oppermann

Erzieherin, Heilpädagogin

Karin Wendelborn

staatl. gepr. Pädagogin, Leiterin d. Ev. Familienbildungsstätte

7 x

40,00 € ◀

(Geschwisterkind = 15 €)

## Weihnachtswerkstatt

Für Kinder von 9 - 13 Jahren

In der Adventszeit ist es besonders gemütlich gemeinsam schöne Dinge zu gestalten: ganz persönliche Weihnachtskarten zu kreieren, besondere Schachteln anzufertigen, aus Alltagsmaterialien kleine Geschenke zu zaubern ... Ich lade euch ein, mit mir auf Entdeckungsreise zu gehen.

Petra Krummacker do ab 29.11. 15.15 - 16.15 Uhr  
Kursleiterin für Gestaltung,

Malerin

3 x

**13,50 € ◀**

+ Materialkosten 2,50 €

247

## In der Weihnachtsbäckerei ...

Für Kinder von 8 - 12 Jahren

Neben der gewöhnlichen Plätzchenbäckerei könnt ihr in diesem Kurs leckere, kleine Weihnachtsgeschenke aus der Küche zubereiten – süße, saure und herzhaft Leckereien für Eltern, Großeltern, Geschwister und Freunde.

Zu dem Kurs gehört auch die Zubereitung eines kleinen Mittagsimbisses dazu, sodass eure Eltern euch ganz entspannt (nach ihrem Weihnachtseinkauf) abholen können.

Regine Ellwanger sa 01.12. 10.30 - 13.30 Uhr

Hotelfachfrau und sa 15.12.

incl. Lebensmittelkosten **22,00 € ◀**

## fitness und wellness

Auch bei Einzelveranstaltungen bitten wir um Ihre Anmeldung!

### Achtung:

**Bei verschiedenen Sportkursen erstatten die Krankenkassen die Kursgebühren!**

248

## Alexander-Technik

– Leichtigkeit lernen –

Die Alexander-Technik beschäftigt sich mit der Art und Weise, wie wir mit uns umgehen. Die Qualität unseres Körpergebrauchs ist oft von unbewussten stereotypen Verhaltensmustern geprägt, die das Funktionieren des psycho-physischen Organismus bestimmen und gegebenenfalls beeinträchtigen.

Die Alexander-Technik ist eine körperorientierte Pädagogik, die über den Weg des Selbstgewahrseins und der Selbstregulierung das Aufspüren und Auflösen derartiger Verhaltensmuster ermöglicht.

In den Stunden wird mit einfachen Bewegungsabläufen und Aufgaben das Prinzip Alexander-Technik erarbeitet. Dies geschieht durch verbale Anweisungen und behutsam begleitende Berührungen des Lehrers. Die Alexander-Technik kann helfen bei:

- ⇒ Haltungsproblemen
- ⇒ Gelenkversteifungen
- ⇒ Stress und Anspannung
- ⇒ Depressiven Zuständen
- ⇒ Rückenschmerzen

- ⇒ Kopfschmerzen
- ⇒ Nackenschmerzen

Bitte eine Wolldecke, warme Socken und drei Taschenbücher mitbringen.

Ulrich Bitter

Lehrer der F.M. Alexander-Technik

12 x mo ab 03.09. 16.45 - 18.15 Uhr

**82,80 € ◀**

249-251

## Den Beckenboden stärken

Wussten Sie, dass der Beckenboden eine der wichtigsten Muskelgruppen für Gesundheit und Figur ist?

Chronische Rückenschmerzen, diffuse Kreuzschmerzen, Organsenkung, Erschlaffung der Muskelgruppen an Beinen, Bauch und Po werden durch Aktivierung des Beckenbodens gemindert oder beseitigt – wenn Sie ein bisschen Ausdauer und Disziplin mitbringen. Kleinräumige Bewegungen mit vielen Wiederholungen werden Ihren Körper sowohl gesundheitlich als auch ästhetisch in Bestform bringen.

Der Kurs beinhaltet u.a. ein intensiveres Herz-Kreislauf-Training bzw. Ganzkörpertraining.

Anne Steuckardt mo ab 03.09. 18.30 - 19.45 Uhr

Krankengymnastin 20.00 - 21.15 Uhr

12 x

**72,00 € ◀**

Ulrike Hartje mi ab 12.09. 17.15 - 18.30 Uhr

Krankengymnastin

10 x

**60,00 € ◀**

252

## Alternative Rückenschule

Loheland-Gymnastik

Viele Menschen leiden an Rückenschmerzen. Massagen und Krankengymnastik erweisen sich häufig nur als kurzfristige Linderungen.

Durch muskuläre Kräftigungsübungen, energetische Körperarbeit, Atem- u. Entspannungsübungen werden Sie ein Gespür für Ihre Wirbelsäule bekommen und Ihre gesamte Haltung verbessern. Sie lernen, Ihre Mitte zwischen Verspannung und Überaktivität einerseits und Trägheit und Erschöpfung andererseits zu finden, so dass Sie im Alltag achtsamer mit Ihrem Rücken und Ihren Energien umgehen.

11 x di ab 04.09. 08.45 - 09.45 Uhr

Gertrud Wessel-Post

**46,20 € ◀**

Gymnastiklehrerin

253

## Leichte Gymnastik für Ältere

Durch vorsichtige Bewegung und behutsame gymnastische Übungen, auch mit Handgeräten, wollen wir in einer kleinen Gruppe die Muskulatur kräftigen, die Koordinationsfähigkeit fördern und Verspannungen lösen.

Die Gruppe ist auch geeignet für „Gymnastikunerfahrene“.

Lore Schmidt 12 x di ab 04.09. 10.00 - 11.00 Uhr

Übungsleiterin

**50,40 € ◀**

## Funktionsgymnastik für Frauen ab 60

Unser Wohlbefinden hängt wesentlich vom Zustand unserer Muskeln und Gelenke ab. Mit gesundheitsorientierter Funktionsgymnastik können Sie körperlichen Beschwerden oder Schwächen vorbeugen und Verschlechterungen entgegenwirken. Ausgleichende Bewegungsprogramme sind notwendig.

In diesem Kurs verfolgen wir folgende Ziele:

- ◆ Kräftigung schwacher und Dehnung verkürzter Muskulatur
- ◆ Behutsame Mobilisation von Wirbelsäule und Gelenken
- ◆ Erhaltung und Stärkung der Koordinationsfähigkeit
- ◆ Ausgleich von Fehlhaltungen mit Hilfe von Therabändern und verschiedenen Handgeräten.

Lore Schmidt 12 x di ab 04.09. 11.00 - 12.00 Uhr  
Übungsleiterin **50,40 € ◀**

## 255-257 Ausgleichsgymnastik

Ausgleichsgymnastik ist ein Körper- und Bewegungstraining, das den einseitigen Belastungen des Alltags entgegenwirkt. In diesem Kurs werden wir unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit aufbauen durch

- ◆ Muskeltraining
- ◆ Training der Haltung, der Beweglichkeit und der Koordination
- ◆ dosiertes Herz-Kreislauftraining
- ◆ Stretching und
- ◆ Entspannung.

Katja Overdick di ab 04.09. 17.30 - 18.30 Uhr  
Physiotherapeutin  
12 x **50,40 € ◀**

Ulrike Hartje mo ab 10.09. 09.15 - 10.15 Uhr  
Krankengymnastin 10.30 - 11.30 Uhr  
10 x **42,00 € ◀**

## 258-260 Figur und Form – fit forever

Sie erleben in diesem Kurs ein modernes Fitnessprogramm, das sich aus Herz-Kreislauf-Training, Dehnen und Kräftigen der gesamten Muskulatur (auch mit kleinen Hanteln, Theraband und anderen Handgeräten) zusammensetzt. Informationen über die Wirkung der Übungen und über gesunde Haltungen sowie ein Wechsel von Anspannung und Entspannung runden das Sportprogramm ab.

Gabriela Michel-Röder mi ab 05.09. 19.00 - 20.15 Uhr  
Übungsleiterin  
11 x **57,75 € ◀**

Elke Balleer do ab 06.09. 09.30 - 10.45 Uhr  
Sportlehrerin  
7 x **36,75 € ◀**

Elke Balleer do ab 06.09. 11.00 - 12.00 Uhr  
Sportlehrerin  
7 x **29,40 € ◀**



## 261-262 Krankengymnastik für Frauen in der Gruppe

Die individuelle Krankengymnastik ist ausgelaufen – was nun? Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, in einer kleinen Gruppe unter erfahrener Anleitung eine gesundheitsfördernde Gymnastik weiter zu betreiben. Die Krankengymnastin stellt sich ganz auf Ihre Beschwerden ein, gibt individuelle Hinweise und achtet auf angepasste Übungen.

Die Teilnehmenden genießen mit Schwung, Vergnügen und Geselligkeit die gemeinsamen Stunden.

Katja Overdick do ab 06.09. 17.20 - 18.20 Uhr  
Physiotherapeutin 18.30 - 19.30 Uhr  
12 x **60,00 € ◀**

## 263 Loheland-Gymnastik am Abend

„Tue deinem Körper etwas Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ (Theresa von Avila)

Durch gezielte Übungen wollen wir unsere Beweglichkeit und unser Körperbewusstsein stärken, nach einem vollen Alltagsgeschehen den eigenen Rhythmus wiederfinden und schmerzhaftes Verspannungen abbauen. Atem- und Entspannungsübungen helfen uns, vom Stress des Tages loszulassen und zur abendlichen Ruhe und Erholung zu kommen.

11 x do ab 06.09. 19.45 - 20.45 Uhr  
Gertrud Wessel-Post **46,20 € ◀**  
Gymnastiklehrerin

## 264-265 Walking – topfit und schlank auf die sanfte Tour

Walking ist der optimale Ausdauersport für jedermann und -frau, der kaum Verletzungs- und Überlastungsrisiken birgt. Er ist wenig anstrengend, so dass auch bekennende „Couchpotatoes“ sich dafür erwärmen können. Besondere Voraussetzungen muss man nicht mitbringen – nur den Willen und die Lust, seinem Körper etwas Gutes zu tun.

Wir treffen uns im Jahnstadion – so kann jede/r das persönlich angepasste Tempo wählen und eine individuelle Betreuung ist gewährleistet.

Neben einer intensiven Anleitung und Einführung ins richtige Walken erhalten Sie Informationen zu angemessener Kleidung (Schuhe), zur Pulsmessung, zu geeignetem Gelände – und Sie können ausprobieren, wie Sie mit dem „Nordic Walking“ zurecht kommen.

Elke Balleer di ab 11.09. 11.30 - 12.30 Uhr  
Sportlehrerin 18.00 - 19.00 Uhr  
12 x **50,40 € ◀**

*In Kooperation mit dem ASC*

## 266 Yoga für Frauen

Im Wechselspiel von An- und Entspannung den eigenen Rhythmus erfahren, gemeinsam den Alltag ausklingen lassen mit Bewegung, Stimme und Atem.

Yogaübungen und Körperreisen wollen helfen, den Weg in unser Inneres zu finden.

Bitte eine Decke bzw. Yogamatte und bequeme Kleidung mitbringen.

Ursula Eickemeier mo ab 10.09. 19.30 - 21.00 Uhr  
Yogatrainerin  
8 x **48,00 € ◀**

267

## Ganzheitliche Rückenschule

Medikamente oder physikalische Maßnahmen bringen bei Rückenschmerzen lediglich vorübergehende Besserung. Dauerhafter Erfolg ist nur über rückengerechtes Verhalten im Alltag möglich. Schmerzen und Verhärtungen werden langsam aufgelöst, und mit gezielten Übungen wird der Rücken beweglicher gemacht.

Ulrike Hartje 10 x mi ab 12.09. 09.00 - 10.00 Uhr  
Krankengymnastin **42,00 € ◀**

268

## Seniorengymnastik

Mit einer altersentsprechend ausgewogenen Gymnastik wollen wir die Freude an der Beweglichkeit erhalten und fördern. Leichte Übungen aus der Heilgymnastik (vorwiegend auf dem Hocker) stärken den Gleichgewichtssinn, die Reaktions- und Koordinationsfähigkeit und das Gedächtnis.

Ulrike Hartje 10 x mi ab 12.09. 10.15 - 11.15 Uhr  
Krankengymnastin **42,00 € ◀**

## kreativ-werkstatt

269

## Mal-Zeit

Ausdrucksmalen und Kreativitätstraining

Lebendige und originelle Bilder entstehen vor allem dadurch, dass Herz und Seele Ausdruck finden. Leuchtende Gouache-Farben und große Papierformate laden zum Experimentieren ein. Das begleitende Gespräch mit der Kursleiterin unterstützt das Gefühl für die Stimmigkeit des Bildes und ermutigt, die Freude im „kindlichen Tun“ wiederzuentdecken ... auf der Suche nach dem Hier und Jetzt. Die Themen entwickeln sich beim Malen.

*„Wenn es nicht aus dir selbst kommt, wo willst du es dann finden?“* (Zenrin)

11 x di ab 11.09. 10.00 - 12.00 Uhr  
Silvia Uhlendorff **61,60 € ◀**  
Kunsttherapeutin + Materialkosten 30 €  
(z.B. für Papier, Gouachefarben, Pinsel)

270-271

## Töpfern und Aufbaukeramik

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Grundübungen und Anregungen zum schöpferischen Umgang mit Ton.

8 x mo ab 24.09. 19.30 - 22.00 Uhr  
Ursula Müller **56,00 € ◀**

Töpferin		+ Materialkosten
8 x	mi ab 26.09.	19.30 - 22.00 Uhr
Ursula Müller		<b>56,00 € ◀</b>
Töpferin		+ Materialkosten

## Perlenzauber: Schmuck selbst hergestellt

Von der Auswahl der Perlen über die verschiedenen Techniken bis hin zum fertigen Objekt kann an diesem Abend der Wunsch nach einem individuell gefertigten Schmuckstück erfüllt werden.

An einem Informationsabend werden die jeweiligen Schmuckstücke und -techniken der verschiedenen Abendkurse vorgestellt sowie Infos zu den Materialkosten gegeben. So gibt es bei Bedarf die Möglichkeit, sich im Vorfeld die notwendigen Materialien nach eigenem Geschmack zu besorgen.

Natürlich ist auch an jedem Abend eine Auswahl an verschiedenen Perlen vorhanden; die jeweiligen Materialkosten sind extra zu zahlen!

Achtung: Aufgrund der Erfahrungen der letzten Kurse haben wir die Kurseinheiten verlängert und bei Bedarf kann nach Abschluss aller Kurse ein Fertigungstermin mit der Kursleitung vereinbart werden!

- |     |  |           |                   |                                     |
|-----|--|-----------|-------------------|-------------------------------------|
| 272 | <u>Info-Abend:</u><br>zu allen Kursen                                    | mi 19.09. | 19.30 - 20.30 Uhr | <b>kostenlos ◀</b>                  |
| 273 | <u>Ketten mit Häkeltechnik</u><br>für Anfänger                           | di 02.10. | 20.00 - 22.00 Uhr | <b>9,50 € ◀</b><br>+ Materialkosten |
| 274 | <u>Ketten mit Häkeltechnik</u><br>für Teilnehmende<br>mit Vorkenntnissen | di 09.10. | 20.00 - 22.00 Uhr | <b>9,50 € ◀</b><br>+ Materialkosten |
| 275 | <u>Ketten mit Fädeltechnik</u><br>für Anfänger                           | mo 05.11. | 20.00 - 22.00 Uhr | <b>9,50 € ◀</b><br>+ Materialkosten |
| 276 | <u>Ketten mit Fädeltechnik</u><br>für Teilnehmende<br>mit Vorkenntnissen | mo 12.11. | 20.00 - 22.00 Uhr | <b>9,50 € ◀</b><br>+ Materialkosten |
| 277 | <u>Ringe mit Fädeltechnik</u>  | mo 26.11. | 20.00 - 22.00 Uhr | <b>9,50 € ◀</b><br>+ Materialkosten |
| 278 | <u>Sterne und mehr ...</u><br><u>Weihnachtsschmuck aus Perlen</u>        | mo 03.12. | 20.00 - 22.00 Uhr | <b>9,50 € ◀</b><br>+ Materialkosten |
|     | Soumela Alrutz<br>Hobby-Schmuckgestalterin<br>Altenpflegerin             |           |                   |                                     |

## Aquarelle

Wenn wir mit Wasser und Farben ein Bild gestalten, üben wir uns Schritt für Schritt in die verschiedenen Techniken der Aquarellmalerei ein. Das kann ein Abenteuer werden, bei dem Sie auch Ihre eigene malerische Handschrift entdecken können.

Malend erkunden wir die weite Welt der Dinge, die Natur in ihrer Pracht und Fülle und schenken dem Beachtung, was im Alltag oft untergeht.

Mitzubringen sind bitte: Aquarellfarben, Aquarellpinsel Nr. 6 und 12, Aquarellblock 24/32 cm

8 x mi ab 26.09. 09.30 - 12.00 Uhr

**56,00 € ◀**

Antje Lippke

Malerin, Ausb. in TZI und Ausdrucksmalen

## Köpfe zeichnen

Der menschliche Kopf ist ein faszinierender Teil unseres Körpers. Unsere Mimik gibt ihm seinen einzigartigen Ausdruck, unser Blick Intensität.

Haben Sie Lust, seinem lebendigen Zauber auf die Spur zu kommen?

Mit offenem Blick werden wir in verschiedenen Übungen seine Proportionen und Ausdrucksmöglichkeiten erforschen und sie in Linien und Formen umsetzen. Wir arbeiten dabei sowohl mit unserem Spiegelbild als auch mit Modell.

Mitzubringen sind bitte: Bleistift B, Pastellkreiden weiß und schwarz, Zeichenpapier A3.

Renate Bethmann

Kunstpädagogin

### Für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Thema: Auge, Nase, Mund

do ab 08.11. 17.45 - 19.45 Uhr

6 x

**45,00 € ◀**

+ Modellkosten 20,00 €

**An- und Abmeldungen bis zum 18.10.2007**

### Für Fortgeschrittene

Thema: Kopf, Körper, Hände

do ab 08.11. 20.00 - 22.00 Uhr

6 x

**45,00 € ◀**

+ Modellkosten 20,00 €

**An- und Abmeldungen bis zum 18.10.2007**

## Papier schöpfen

Schon vor 2000 Jahren wurde Papier in China von Hand geschöpft. Noch vor 200 Jahren stellte man Papier ausschließlich aus Lumpen her. In diesem Kurs nehmen wir dazu Filzmaterial, Toilettenpapier und Zeitungen. Mit ein bisschen Geschick und Spaß am Ausprobieren kann so jede/r eine eigene Pulpe mischen und daraus sein persönliches Papier kreieren.

Damit Sie dieses alte Handwerk auch zu Hause weiterführen können, wird mit einfachsten Mitteln gearbeitet

und jede/r Teilnehmende zimmert sich den Schöpfrahmen selbst. Und glauben Sie mir: Auch Sie können das!

Petra Krummacker mo ab 26.11. 09.15 - 11.15 Uhr  
Kursleiterin für Gestaltung,  
Malerin  
3 x

**19,50 € ◀**

+ Materialkosten 3,50 €

283

## Filzen für Einsteiger

Filzen ist eine faszinierende uralte Technik, die inzwischen wieder entdeckt wurde und sich immer größerer Beliebtheit erfreut. Man braucht nur etwas Seife, warmes Wasser und seine Hände, um aus gekämmter, bunter Wolle eigene wunderschöne Filzgegenstände herzustellen.

In diesem Kurs werden wir die Grundtechniken Nass- und Schablonenfilzen kennen lernen und ausprobieren. Was dabei dann heraus kommt – ob Ball, Weihnachtsbaumkugel oder Nikolausstiefel – liegt ganz in Ihren Händen!

Bitte mitbringen: 2 alte Handtücher

2 x di ab 27.11. 20.00 - 21.30 Uhr

Ulrike Cherouny

**14,00 € ◀**

Lehrerin

+ Materialkosten 5,00 €

## workshop für nähbegeisterte

### Mode aus eigener Werkstatt

Wir stehen Ihnen bei der Herstellung der Dinge, die Sie sich schon immer mal nähen wollten, hilfreich zur Seite. Ob Anfänger oder Profi, jedem wird geholfen.

Trauen Sie sich! Nähen in Gemeinschaft macht Spaß!

284-285

### Nähen am Vormittag 09.15 - 11.45 Uhr

Dorothee v. Roeder di 12 x ab 04.09. **66,00 € ◀**

Lisa Ahlborn mi 10 x ab 12.09. **55,00 € ◀**

Schneiderin

286-287

### Nähen am Nachmittag 16.30 - 19.00 Uhr

Lisa Ahlborn mi 10 x ab 12.09. **55,00 € ◀**

Schneiderin

Dorothee v. Roeder do 12 x ab 13.09. **66,00 € ◀**

288-289

### Nähen am Abend 19.15 - 21.45 Uhr

Ilsabe Küster di 12 x ab 11.09. **66,00 € ◀**

Schneiderin, mi 11 x ab 12.09. **60,50 € ◀**

Modedesignerin

für Kurzentschlossene:

290

### Nähen am frühen Abend 18.30 - 21.00 Uhr

Simone Hübner mo 5 x ab 05.11. **27,50 € ◀**

Schneidermeisterin

291

## Handarbeitscafé

Wenn Sie gerne in Gesellschaft handarbeiten oder Anregungen haben möchten, kommen Sie in unser Handarbeitscafé und seien Sie dabei – mit Leib und Seele.

Christiane Lange mo 8 x ab 08.10. 09.30 - 12.00 Uhr

40,00 € ◀

292

## Vom Schnitt zum fertigen Teil

Möchten Sie sich an einem Tag ein Kleidungsstück nähren? Trauen Sie sich!

Dorothee v. Roeder sa 10.11. 10.00 - 15.00 Uhr

20,00 € ◀

## kulinarisches

### Unsere kulinarische Philosophie

Ihr Herz schlägt für leckeres Essen und Ihre Leidenschaft ist Kochlust?

Willkommen in der Ev. Familienbildungsstätte. Hier können Sie Ihre Lust am Kochen ausleben. Ob kulinarische Themenabende, Kochen mit Freunden – in unserer Kochlustküche kommen Sie voll auf Ihren Geschmack:

Ihre Kursleitung: **Dorothee von Roeder**

Die Kursgebühren beinhalten alle Lebensmittelkosten.

293-304

## Feinschmecker-Treffen

Kurse für geschlossene Gruppen

**Alles was für Heimgourmets auf dem Wunschzettel steht – der Spaß fängt beim gemeinsamen Zubereiten an.**

1 x	mo	03.09.	18.00 - 21.00 Uhr	13,00 € ◀
1 x	mo	10.09.	19.00 - 22.00 Uhr	15,00 € ◀
1 x	di	11.09.	18.00 - 21.00 Uhr	13,00 € ◀
1 x	fr	28.09.	18.00 - 21.00 Uhr	14,00 € ◀
1 x	mi	10.10.	19.00 - 22.00 Uhr	15,00 € ◀
1 x	di	16.10.	19.00 - 22.00 Uhr	15,00 € ◀
3 x	mo	ab 05.11.	19.00 - 22.00 Uhr	45,00 € ◀
1 x	di	06.11.	19.00 - 22.00 Uhr	15,00 € ◀
1 x	mi	07.11.	19.00 - 22.00 Uhr	15,00 € ◀
3 x	di	ab 13.11.	19.00 - 22.00 Uhr	45,00 € ◀
1 x	mi	14.11.	19.00 - 22.00 Uhr	15,00 € ◀
1 x	mi	28.11.	19.00 - 22.00 Uhr	15,00 € ◀

305

## Mediterrane Träume

Viel Aroma und Farbe – schwelgen im Genuss

2 x mi ab 29.08. 19 - 22 Uhr

30,00 € ◀

157

## Fremde Welten kulinarisch entdecken

vgl. Seite 37

306

## Die große Lust auf Pasta

So gut waren Nudeln noch nie. Pasta-Ideen mit Gemüse und Co.

1 x mo 17.09. 19 - 22 Uhr **15,00 € ◀**

### 307 Reisezzeit

Schlank und fit mit Reis – wir werden die verschiedenen Garmethoden ausprobieren.

1 x di 18.09. 19 - 22 Uhr **15,00 € ◀**

### 308 Suppenparty

Bei uns müssen Sie Ihre **Suppe nicht allein auslöffeln.**

1 x mo 24.09. 19 - 22 Uhr **15,00 € ◀**

### 309 Leichtes aus der Pfanne

Immer rein damit. – Sie glauben gar nicht, was man alles wunderbar zusammen in der Pfanne zubereiten kann.

1 x mi 26.09. 19 - 22 Uhr **15,00 € ◀**

### 310 SPEED-COOKING

Wenig Mühe, viel Genuss – unsere Ideen zu „Fastfood“: aus frischen Zutaten schnelle Gerichte zaubern

1 x mo 01.10. 19 - 22 Uhr **15,00 € ◀**

### 311 Vitalküche

Fit in den Winter mit Vitaminen und Mineralien: im Salat, im Eintopf, einfach in allem. Power für den Alltag und leckeres Essen.

1 x mo 08.10. 19 - 22 Uhr **15,00 € ◀**

### 312 Dickes Ding

Kürbis, das XXL-Gemüse, unschlagbar in Ausmaß, zartem Aroma und Farbe. Daher auch die Zubereitungsvielfalt.

1 x mo 15.10. 19 - 22 Uhr **15,00 € ◀**

### 313 Party-Kracher

Kochen für Gäste und Freunde – immer wieder eine Gelegenheit, etwas Neues auszuprobieren. Sind Sie dabei?

1 x mo 26.11. 19 - 22 Uhr **15,00 € ◀**

### 314 Plätzchen

... gehören dazu. Wir probieren zusammen die schönsten aus.

2 x mo ab 03.12. 19 - 22 Uhr **30,00 € ◀**

(Bitte denken Sie daran, Dosen für die Plätzchen mitzubringen!)

### 315 Weihnachtsmenü-Ideen

... gibt es bestimmt schon genug, wir aber helfen Ihnen sie in die Tat umzusetzen

2 x mi ab 05.12. 19 - 22 Uhr **32,00 € ◀**





