

## Unser Angebot

Akademie am Vormittag  
Eltern-Specials  
Fortbildung  
Für alle Generationen  
Lebenszeit – Abschiedszeit  
Eltern-Kind-Gruppen

Hits für Kids  
Ferienhits für Kids  
Fitness und Wellness  
Kreativ-Werkstatt  
Workshop für Nähbegeisterte  
Kulinarisches

### akademie am vormittag

Auch bei Einzelveranstaltungen bitten wir um Ihre Anmeldung!

#### „Hört, ihr Leut’, und laßt euch sagen ...“

Dieses Lied wurde vom Spätmittelalter bis zum Ende des 19. Jahrhunderts von den Nachtwächtern gesungen. Sie hatten die Aufgabe, in der Dunkelheit für Ruhe und Ordnung zu sorgen.

Die Nacht wird in unserem Gesprächskreis im Mittelpunkt stehen. Mit Geschichten, Gedichten, Märchen, eigenen Gedanken und Empfindungen zur Nacht werden wir Licht ins Dunkel bringen und viele Informationen erhalten. Eigene Erfahrungen mit Träumen und Ritualen am Abend und in der Nacht bergen spannende Ausflüge „ins Blaue“ mit Mond und Sternen.

Termine zweiwöchentlich donnerstags 10.00 - 12.00 Uhr  
Helga Küntzel  
Irena Maksymyszyn-Schreich

C5.2.01

12.08./26.08./16.09./30.09./28.10./11.11./25.11./09.12.

8 x

44,80 € ◀

#### „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 zweiwöchentlich dienstags 10.00 - 11.30 Uhr

C5.2.02

17.08./31.08./14.09./28.09./26.10./09.11./23.11./07.12.

Katy Pelchen  
M.A. Kunstpädagogin

pro Termin 5,00 € ◀

# Christliche Literatur im 20. Jahrhundert

## Lebensdaten und Beispiele

Heinrich Böll schreibt in seinem Aufsatz „Rose und Dynamit“ von 1958 Folgendes über seine Auffassung von Christlicher Literatur:

*„Die Literatur, die von Christen gemacht wird, ist einzig und allein den Maßstäben der Literatur unterworfen: es gibt keinen christlichen Stil, gibt keine christlichen Romane; es gibt nur Christen, die schreiben, und je mehr sich ein Christ als Künstler auf Stil und Ausdruck konzentriert, desto christlicher wird sein Werk. Die Sprache ist ein Geschenk Gottes, eines der größten, denn Gott hat sich, wenn er sich offenbart, immer der Sprache bedient; die Sprache ist dem, der schreibt, wie eine Geliebte, die zahllose Gaben bereit hält.“*

Damit es Christliche Literatur im Sinne Heinrich Bölls weiterhin gibt, befassen wir uns in dieser Veranstaltungsreihe mit Autoren, die bisher dazu beigetragen haben und solchen, von denen man es zukünftig erwarten kann.

## Heinrich Böll

### Zum Gedenken an den 25. Todestag des zeitkritischen christlichen Schriftstellers

Heinrich Böll (1917 – 1985) repräsentiert wie kaum ein anderer Schriftsteller seiner Zeit die menschliche Situation nach dem Zweiten Weltkrieg. Zuerst mit Erzählungen hervorgetreten, erhielt er für die Erzählung „Die schwarzen Schafe“ den im Mai 1951 erstmals verliehenen Preis der „Gruppe 47“. Im gleichen Jahr erschien sein erster Roman „Wo warst du, Adam?“, dem in rascher Folge viele Erzählungen und Romane folgten. Mit Reden und Essays kritisierte er sowohl die Politik der Adenauerzeit als auch ihm missliebige Vorgänge in der deutschen katholischen Kirche.

In seinem 1963 veröffentlichten Roman „Ansichten eines Clowns“ bündelte er beide Themen und errang seinen bis dahin größten Erfolg – aber auch harsche Kritik. Literaturpreise häuften sich, gekrönt vom Nobelpreis für Literatur 1972, der zum ersten Mal seit 1949 wieder an einen deutschen Schriftsteller verliehen wurde.

C4.1.01

Roderich Schmidt  
Buchhändler i.R.

do 02.09.

10.15 - 11.45 Uhr

6,00 € ◀

## Ernst Barlach

### Der Erzähler und Dramatiker

Ernst Barlach (1870 – 1938) ist vor allem als bildender Künstler bekannt, obwohl er ein umfangreiches literarisches Werk geschaffen hat. Sieben Dramen, zwei (fragmentarische) Romane, viele einzelne Prosastücke und vor allem die im Jahr 1928 erschienene Autobiographie seiner Kindheit und Jugend unter dem Titel „Ein selbsterzähltes Leben“.

Ernst Barlach lebte seit 1910 in Güstrow und besaß dort ein geräumiges Atelier, ziemlich abgeschirmt vom Kunstbetrieb. Er sagte einmal: *„Zu jeder Kunst gehören zwei: einer, der sie macht, und einer, der sie braucht.“*

Leider brauchte der nationalsozialistische Ungeist nach 1933 die großartigen Werke dieses Expressionisten nicht mehr, seine Bücher wurden verbrannt, seine Plastiken und seine Grafik aus Museen und anderen öffentlichen Gebäuden entfernt, zum Teil zerstört oder als „entartete Kunst“ verhöhnt. Erst nach dem Zweiten Weltkrieg begann die Wirkungskraft dieses Künstlers. Allerdings blieben die literarischen Werke zu Unrecht hinter den zur Weltkunst gehörigen Plastiken zurück. Im Rahmen der Ausstellung des Kirchenkreises „Ernst Barlach und Käthe Kollwitz“ (vom 19.09. – 10.11.) will daher diese Veranstaltung den Schriftsteller Ernst Barlach gebührend würdigen.

**C4.1.02** Roderich Schmidt do 07.10. 10.15 - 11.45 Uhr  
Buchhändler i.R. **6,00 €** ◀

## Franz Werfel

### Die wahre Geschichte vom wiederhergestellten Kreuz

Aus einer wohlhabenden jüdischen Kaufmannsfamilie stammend, wandte sich Franz Werfel (1890 – 1945) nach seinem Studium in Prag schon bald der Schriftstellerei zu. Ab 1912 war er Lektor im Kurt Wolff Verlag in Leipzig, wo er viele später berühmte Autoren kennen lernte. Am Ersten Weltkrieg musste er von 1915 – 17 teilnehmen, der ihn zum Pazifisten prägte. In Wien arbeitete er als freier Schriftsteller, wo er auch die Witwe des Komponisten Gustav Mahler, Alma Mahler, heiratete.

In Wien entstanden viele Romane, Erzählungen, Gedichte und Theaterstücke. Reisen führten ihn in den Nahen Osten, wo er mit dem Schicksal der verfolgten Armenier, dem ältesten christlichen Volk, konfrontiert wurde, was ihn nach eingehenden Studien veranlasste, den epochalen Roman „Die vierzig Tage des Musa Dagh“ zu schreiben, der 1933 erschien. Später arbeitete er an einem Roman über die österreichischen Juden mit dem Titel „Cella oder Die Überwinder“, der aber Fragment blieb. Nur die veränderte Fassung des neunten Kapitels erschien 1942 in einem amerikanischen Privatdruck unter dem Titel „Die wahre Geschichte vom wiederhergestellten Kreuz“.

Werfel floh mit seiner Frau in letzter Minute vor den Nazis nach New York. Im amerikanischen Exil schrieb er viele erfolgreiche Werke, darunter „Das Lied von Bernadette“, das er gelobt hatte, nach erfolgreicher Flucht zu schreiben.

**C4.1.03** Roderich Schmidt do 18.11. 10.15 - 11.45 Uhr  
Buchhändler i.R. **6,00 €** ◀

## Mein eigener Teddy

C8.2.06

### 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  
Gymnasiallehrerin

10.00 - 11.15 Uhr

C5.2.03 11 x

mi ab 08.09.

61,60 € ◀

### Der „Weiße Ring“ stellt sich vor

Haben Sie schon vom „Weißen Ring“ gehört? Die gemeinnützige Hilfsorganisation rückt nach einer Straftat die Situation des Geschädigten in den Mittelpunkt: Wie muss hier geholfen werden?

Der Leiter der Göttinger Sektion des „Weißen Ringes“ informiert darüber, was die Organisation macht und berichtet über mögliche Hilfestellungen. Mit Informationen und im Gespräch erfahren Sie eine Menge, was Sie ggf. selbst nutzen oder anderen weitergeben können.

C5.3.01

Manfred Bayer  
Leiter der Außenstelle  
„Weißer Ring“ Göttingen

di 21.09.

10.00 - 11.30 Uhr

6,00 € ◀

### Im Gespräch mit der eigenen Seele

Sprechen Sie von Seele oder eher von Psyche, Empfindungen oder dem Unterbewussten? Egal! Es handelt sich um etwas in uns, was großen Einfluss auf Stimmungen, Gefühle und Verhaltensweisen hat und dem Leben zu mehr Klarheit, Tiefe und Fülle verhelfen kann. Das gelingt, wenn die Hinweise der eigenen Seele – z.B. innere Bilder, Träume, Assoziationen und Ideen – erkannt und gewürdigt werden.

An den zwei Vormittagen dieser Veranstaltung ist die thematische Orientierung ausgerichtet an Wünschen, Bedürfnissen und Fähigkeiten, die das eigene Leben bereichern könnten. Mit unterschiedlichen und einfachen kreativen Übungen, im Austausch zu zweit und in der Gruppe, lernen Sie Werkzeuge kennen, die Sie später auch allein nutzen können.

C5.3.02

Dr. Silke Mensching  
Heilpraktikerin f. Psychotherapie  
2 x

fr ab 05.11.

09.00 - 12.00 Uhr

22,00 € ◀

C9.5.01

## „Griffbereit“ und „Rucksack“ Ein Projekt zur Elternbildung und Sprachförderung von Kindern mit Zu- wanderungsgeschichte

Was ein Kind in den ersten Jahren seines Lebens erlebt, ist entscheidend für seine Zukunft, doch die optimalen Lernphasen enden sehr früh: Diese kurze Zeit gut zu nutzen – am besten in der Familie und in der Kindertageseinrichtung – ist Ziel von „Griffbereit“ (für Kinder von ein bis drei Jahren) und „Rucksack“ (für Kinder von vier bis sechs Jahren). Das aus den Niederlanden stammende und von der RAA Nordrheinwestfalen für Deutschland überarbeitete Projekt umfasst ein umfangreiches Programm zur Förderung der Muttersprache und der deutschen Sprache sowie zu allgemeinen Erziehungsfragen.

Dabei werden Eltern unterstützt, ihre Kinder durch spielerische Anregung in der Muttersprache optimal zu fördern. Durch eine so genannte „Elternbegleiterin“, selbst Mutter von einem zweisprachig aufwachsenden Kind, erhalten sie in wöchentlich stattfindenden Treffen Informationen über die Inhalte des Programms. Parallel werden die Themen auf deutsch in den Kindertagesstätten begleitet. Die Kompetenz und Individualität der Eltern wird gestärkt und gleichzeitig findet eine interkulturelle Öffnung in den Kindertageseinrichtungen statt.

Das Projekt wird gefördert von der Stadt Göttingen und dem Landesprogramm „Familien mit Zukunft“. Für die Durchführung ist die Ev. Familien-Bildungsstätte Göttingen zuständig.

Möchten Sie „Griffbereit“ oder „Rucksack“ in Ihrem Kindergarten installieren? Haben Sie Fragen?

Wenden Sie sich gerne an:

Katy Pelchen – Koordinatorin des Projektes

Tel.: **0551 4886986**

vgl. auch: [www.rucksack-griffbereit.raa.de](http://www.rucksack-griffbereit.raa.de)

C9.6.01

## Erziehungslotsen

### Ein Projekt für Familien in Niedersachsen

Wollen Sie Familien unterstützen? Haben Sie Interesse, Familien eine Zeit lang zu begleiten? Dann können Sie Erziehungslotse werden!

#### Erziehungslotsen

- sind Bezugspersonen für Eltern und Kinder direkt in den Familien
- geben praktische Tipps bei der Bewältigung des Alltags
- unterstützen bei schulischen Erfordernissen
- vermitteln in Hilfe- und Beratungssysteme

- leisten Unterstützung im Umgang mit Behörden und Institutionen
- helfen beim Aufbau eines stützenden, sozialen Netzwerkes.

### **Erziehungslotsen**

- arbeiten ehrenamtlich und zeitlich begrenzt bis zu drei Stunden wöchentlich und maximal bis zu einem Jahr mit Eltern und Kindern zusammen.
- werden qualifiziert nach dem Curriculum „Erziehungslotsen für Niedersachsen“, das im Auftrag des Niedersächsischen Ministeriums für Soziales, Frauen, Familie und Gesundheit entwickelt wurde.
- Die Ausbildung umfasst in ca. 50 Unterrichtsstunden den Bereich „Wissen/Kenntnisse“ (Familiensoziologie, rechtliche Rahmenbedingungen, Grenzen usw.), den Bereich „Praktische Erfahrungen“ (Methoden, Spiele, Rollen usw.) und den Bereich „Regionale Hilfsmöglichkeiten“.

Das Projekt Erziehungslotse wird gefördert vom Niedersächsischen Ministerium für Soziales, Frauen, Familie und Gesundheit und in Zusammenarbeit mit der Landesarbeitsgemeinschaft der Familien-Bildungsstätten in Niedersachsen durchgeführt.

Nadine Quaschnig – Koordinatorin des Projektes

Sprechzeit: **freitags 10.00 - 11.00 Uhr**

Tel.: **0551 4886986**

Email: **quaschnig@fabi-goe.de**

vgl. auch: **www.ms.niedersachsen.de**  
und **www.erziehungslotsen.de**

C9.6.01

## **Erziehungslotsen**

### **Ein Projekt für Familien in Niedersachsen**

- **Wenn Sie als Erziehungslotse ehrenamtlich arbeiten möchten oder**
- **wenn Sie die Hilfe von Erziehungslotsen in Anspruch nehmen möchten**

**melden Sie sich bitte bei uns! Wir teilen Ihnen mit, wann der nächste Qualifizierungskurs stattfindet oder wie eine Unterstützung vermittelt werden kann!!**

### **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 Ideenpa-

lette 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!

Vorbesprechung, Miete,

**C3.2.01** Feierbegleitung (15.00 - 18.30 Uhr)

**90,00 € ◀**

## „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 Vormittag 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).

Mit Baby unterwegs? Für diese Veranstaltung kein Problem!

**C6.2.01** Meike König

do 19.08.

10.00 - 11.30 Uhr

**C6.2.02** Kinderkrankenschwester,

do 07.10.

10.00 - 11.30 Uhr

Stillberaterin, Trageberaterin

**6,00 € ◀**

## Sind Sie auch eine „späte Mutter“?

Mit Kind verändert sich vieles – und für „ältere junge“ Mütter gibt es ein paar besondere Umstände: Oft ist die Lebenssituation eine ganz andere als bei den Müttern, mit denen die Eltern-Kind-Gruppe besucht wird, oft sind die Kinder im Freundeskreis schon ins Jugendlichen- oder Erwachsenenalter eingetreten, erste Vorböten der Wechseljahre kündigen sich an ...

Haben Sie Lust, sich über diese Situation auszutauschen? Vielleicht ergeben sich ganz neue Perspektiven und eine Menge Gemeinsamkeiten. Neue Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen! Das Treffen findet immer am dritten Freitag im Monat statt

Petra Elbir

freitags

20.30 - 22.00 Uhr

„späte Mutter“ einer 4-jährigen Tochter

**3,00 € ◀**

auf Spendenbasis

**C1.1.01**

Termine: 20.08./17.09./15.10./19.11.

## „Hör mal, wie es spricht!“

Diesen Ausruf kann man aus zwei Blickwinkeln betrachten: Mit Stolz sagen es die Omas, wenn das Enkelkind zu Besuch kommt, oder mit Sorge raunt es eine Mutter einer anderen auf dem Spielplatz zu. Dann denken die Eltern weiter: *„Hoffentlich kann mein Kind bis zum Eintritt in die Schule so gut sprechen und verstehen, dass es dem Un-*

*terricht folgen kann sowie Lesen und Schreiben vernünftig lernt!“*

Aber was ist eigentlich beim Sprechen lernen normal und wann ist es gestört?

Der Vortrag beschreibt in den Bereichen Hörwahrnehmung, Artikulation, Wortschatz, Sprachverständnis und Grammatik sowohl die normale Sprachentwicklung als auch verschiedene Schwierigkeiten, die dabei auftreten können. Weiterhin wird deutlich gemacht, ab wann und in welchem Alter eine Therapie sinnvoll ist und wie man sich diese organisiert. Ziel ist die Vermittlung von Sicherheit und Kompetenz in der Einschätzung der kindlichen Sprache.

Nach dem Vortrag können Fragen gestellt werden und es wird Gelegenheit geben, diese zu diskutieren.

**C1.1.02** Bettina Helten do 02.09. 20.00 - 21.30 Uhr  
staatl. examinierte Logopädin **6,00 € ◀**

## **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. Psychologen betiteln diese Situation als „Entthronungs-Schock“. 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.

**C1.1.03** Karin Borges mi 08.09. 20.00 - 21.30 Uhr  
Dipl.-Sozialarbeiterin **6,00 € ◀**

## **Hilfe bei Lernschwierigkeiten: Was können Eltern tun, wo sind die Grenzen?**

Immer wieder gibt es Kinder, die Schwierigkeiten in Deutsch, Mathematik oder Englisch haben. Sie bekommen Nachhilfe und Förderunterricht, aber die Schwierigkeiten halten an. Liegt vielleicht eine Lernschwäche vor?

In einer Gesprächsrunde tauschen wir uns darüber aus,

- was Eltern bemerken können,
- welche Ursachen die Schwierigkeiten haben,
- was Eltern tun können, um ihr Kind zu unterstützen.

Dabei ist es wichtig zu erkennen, welche Schwierigkeiten ohne fachliche Hilfe bewältigt werden können und wo eine ernst zu nehmende Lernschwäche vorliegt. Ich gebe Anregungen und Einblicke, wie Lernschwierigkeiten mit einer integrativen Lerntherapie, erfolgreich überwunden werden.

Informations- und Gesprächsabend

**C1.1.04** Stefanie Rummelspacher mo 13.09. 20.00 - 21.30 Uhr  
Lerntherapeutin, Duden Institut für Lerntherapie **6,00 €** ◀

## Wut und Zorn bei Kindern

Ein Informations- und Gesprächsabend

Wut und Zorn begegnen Eltern im Umgang mit ihren Kindern genauso wie Wünsche nach Nähe, Wärme und Zuwendung. Nicht immer ist es für Eltern leicht mit diesem Verhalten ihrer Kinder adäquat umzugehen.

Es soll versucht werden, aggressive Impulse und Reaktionen von Kindern besser zu verstehen, um so den Eltern den Umgang mit Wut und Zorn ihrer Kinder zu erleichtern.

**C1.1.05** Hans Essers mi 15.09. 20.00 - 21.30 Uhr  
Dipl.-Psychologe, Psychoanalytiker, **6,00 €** ◀  
Kinder- u. Jugendlichenpsychotherapeut,  
stellvertr. Leiter Erziehungsberatungsstelle der Stadt Göttingen

## Handwerkszeug für Eltern

– damit der Familienalltag noch besser gelingt, Elternkurs der Ev. Familien-Bildungsstätten in Niedersachsen

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 Ev. Familien-Bildungsstätte und bekommt hier Handwerkszeug für den Alltag:

- ⇒ 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.

Der Schlüssel dazu:

Kinder und Jugendliche verstehen, sie ermutigen, ihnen Grenzen setzen, sie zur Mitwirkung gewinnen

**C1.1.06** 8 x do ab 16.09. 20.00 - 21.45 Uhr  
Katy Pelchen Einzelperson **52,00 €** ◀  
M.A. Kunstpädagogin Paar **66,00 €** ◀  
Maren Köhler, Lehrerin

**Hinweis:**

- Ein entsprechender vgl. auch:  
[www.handwerkszeug-eltern-kinder.de](http://www.handwerkszeug-eltern-kinder.de)



„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“-Kordinatorin klären Sie Ihre Wünsche und Erwartungen ab; für die Vermittlung und Betreuung wird – je nach Möglichkeit – 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“-Kordinatorin 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**

wellcome wird unterstützt von der Stadt Göttingen

## 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? 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

C9.07.02

di 05.10.

19.00 Uhr

**kostenlos** ◀

**Bitte anmelden!**

vgl. auch: [www.wellcome-online.de](http://www.wellcome-online.de)

## Was ist schon normal?

Kinder mit Handicap über Kinderbücher verstehen lernen  
Schon längst sind sie kein Tabu mehr: Bücher über Behinderung. Immer mehr Titel erscheinen, die unterschiedliche Behinderungen erklären, Ängste abbauen und Toleranz fördern wollen. In Kindergarten, Hort, Schule und auch Familie gibt es immer häufiger Erklärungsbedarf für Kinder und entsprechend vielfältig ist die Literatur für Kinder und Jugendliche zu diesem Thema.

Wir möchten Ihnen an diesem Abend Bilder-, Kinder- und Jugendbücher zum Thema „Kinder mit Handicap“ inhaltlich

vorstellen, in die Hand geben und mit Ihnen darüber diskutieren, wie sie eingesetzt werden können.  
Eine Veranstaltung für Eltern, Erziehende und Interessierte

**C4.1.04** Karin Steinfeld-Bartelt mi 06.10. 20.00 - 21.30 Uhr  
Dipl.-Sozialpädagogin **6,00 €** ◀  
Gabriele Güterbock-Rottkord  
Buchhändlerin

## **Hausaufgaben – Wie Eltern sich förderlich verhalten können**

Die Hausaufgaben dauern ewig? Ihr Kind lässt sich durch tausend andere Sachen ablenken, ehe es beginnt? Es gibt jeden Tag Streit, Tränen, Kämpfe, wenn die Hausaufgaben gemacht werden sollen?

Mit all diesen Problemen sind Sie nicht allein. Im Workshop vermittele ich Ihnen einige Grundregeln und Anregungen, wie Sie Ihr Kind sinnvoll bei der täglichen Erledigung der Hausaufgaben unterstützen können. Zunächst gebe ich einen kurzen theoretischen Überblick, wie ein Kind Lesen, Schreiben und Rechnen lernt und beziehe Ihre Beobachtungen mit ein. Dann werden wir an einigen Beispielen erarbeiten, was Sie als Eltern tun können. Ich stelle kleine Übungen vor, wie Sie Ihr Kind im schulischen Alltag zu Hause unterstützen können.

**C1.1.07** Stefanie Rummelspacher mo 25.10. 20.00 - 21.30 Uhr  
Lerntherapeutin, **6,00 €** ◀  
Duden Institut für Lerntherapie

## **Extremgruppen im Internet – was haben die mit meinem Kind zu tun?**

Eltern von Heranwachsenden sind mit vielen Fragen konfrontiert – und nicht immer erschließt sich ein Problem-bereich auf den ersten Blick. So verhält es sich auch mit verschiedenen Internetforen, die oft erst durch Presseberichte einigen Eltern bekannt geworden sind: Da gibt es z.B. allein im deutschsprachigen Raum über 40 Suizid-Foren oder Freundeskreise für abnehmwillige Mädchen. Hier liegt ein hohes Potential zur Gefährdung von Kindern und Jugendlichen. Welche Gefahren tatsächlich bestehen, wie die Diskussionsforen funktionieren, wie Eltern und andere Erziehende präventiv wirken können oder was sie bei Verdacht auf Teilnahme an diesen Foren machen können, berichtet ihnen Ingolf Christiansen, der dazu auch Beispiele aus seiner Beratungstätigkeit beitragen kann. Informations- und Gesprächsabend

**C4.1.05** Ingolf Christiansen di 26.10. 20.00 - 21.30 Uhr  
Beauftragter für Weltanschauungsfragen **6,00 €** ◀  
in der Ev.-luth. Landeskirche Hannovers

## **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!

### **Eine Einführung in die klassische Homöopathie und die homöopathische Begleitung von Säuglingen**

**C6.2.03** Edith Winzig di 07.09. 20.00 - 21.30 Uhr  
Heilpraktikerin, Dipl.-Sozialpädagogin **6,00 € ◀**

#### **Erkältungskrankheiten**

**C6.2.04** Edith Winzig di 05.10. 20.00 - 21.30 Uhr  
Heilpraktikerin, Dipl.-Sozialpädagogin **6,00 € ◀**

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

**C6.2.05** Edith Winzig di 02.11. 20.00 - 21.30 Uhr  
Heilpraktikerin, Dipl.-Sozialpädagogin **6,00 € ◀**

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

**C6.2.06** Edith Winzig di 30.11. 20.00 - 21.30 Uhr  
Heilpraktikerin, Dipl.-Sozialpädagogin **6,00 € ◀**

## **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 sechsteiligen 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.

**C1.1.08** Harald Schmidt di ab 26.10. 19.30 - 21.30 Uhr  
Dipl.-Mathematiker,  
Lehrer, Dyskalkulietherapeut

6 x

Einzelperson **48,00 €** ◀

Paar **56,00 €** ◀

## **(Klein)-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“? Ab welchem Alter ist Fernsehen empfehlenswert? Was dürfen Kinder gefahrlos sehen und was könnte ihnen schaden? 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.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Kindertagesstätte PETRI HAUS statt.

Ort: PETRI HAUS in Grone, St.-Heinrich-Str.1

**C4.1.06** Katrin Neuhaus do 28.10. 20.00 - 21.30 Uhr  
M.A. Germanistin, **6,00 €** ◀  
Pädagogin,  
Eltern-Medien-Trainerin

## **Schulschwierigkeiten und Lernprobleme?**

### **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 (vgl. S. 77) gedacht, kann aber auch unabhängig davon besucht werden.

**C1.1.09** Claudia Kaphengst mo 01.11. 20.15 - 21.45 Uhr  
Heilpraktikerin, Juristin,  
Yoga-Lehrerin BDY/EYU **8,00 €** ◀

## Tragetuch & Co

Beratung zu Tragetüchern und Tragehilfen

Dieses Angebot bietet individuelle Beratung zu Tragetüchern und anderen Tragehilfen sowie das Ausprobieren verschiedener Bindemöglichkeiten und Tragehilfen (Manduka/Ergocarrier).

Termine sind individuell vereinbar unter **05506 764064**, die Treffen finden in der Ev. Familien-Bildungsstätte statt.

**C6.2.07** Meike König

pro Std. **20,00 €** ◀

Kinderkrankenschwester,  
Stillberaterin, Tragetuchberaterin

## Frühgeborene

Ein Infoabend für Eltern, Angehörige und Interessierte

In Deutschland kommen jährlich etwa 60.000 (9%) Neugeborene zu früh auf die Welt. Meist ist die Frühgeburt für die Eltern völlig unerwartet und sie stehen der Situation unvorbereitet gegenüber. Die Frühchen müssen nach der Geburt mehrere Wochen im Krankenhaus behandelt werden. Das ist eine Zeit, die sehr anstrengend für die Kinder und auch für die Eltern ist.

An diesem Abend wird es – neben einem kurzen einleitenden Teil – vor allem um Informationen rund um Frühchen gehen und wie nach dem Klinikaufenthalt der Alltag gemeistert werden kann.

Es wird über gesetzliche und sonstige Hilfen für Eltern mit besonderen Kindern gesprochen und darauf eingegangen, mit welchen möglichen Schwierigkeiten das Frühgeborene zu kämpfen hat.

Raum für persönliche Fragen und Erfahrungsaustausch ist mit eingeplant!

**C1.1.10** Sylvia Stecker

di 02.11.

20.00 - 21.30 Uhr

Dipl.-Sozialarbeiterin/-pädagogin,  
Supervisorin,  
Vorstandsmitglied „Kleine Löwen e.V.“

**6,00 €** ◀

## Pubertät – der Wahnsinn hat einen Namen

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.

Viele spannende Erkenntnisse werden Ihnen helfen, das „Fegfeuer“ der familiären Situation gelassen zu ertragen.

**C1.1.11** Reinhild Otterbein-Doepfer mi 10.11.

20.00 - 21.30 Uhr

Dipl.-Pädagogin,  
Lehrerin

**6,00 €** ◀

## „Wege aus der Brüllfalle!“

Ein Film für Eltern

„Wege aus der Brüllfalle“ ist ein Film, der seit einigen Jahren mit großem Erfolg einen Weg aus Konfliktsituationen ohne Brüllerei und Androhung von Strafen aufzeigt.

Dieser Film ist ein wunderbarer Spiegel des eigenen Elternverhaltens in alltäglichen Auseinandersetzungen. „Weg aus der Brüllfalle“ gibt praktische und nachvollziehbare Lösungen für Ihre Fragen und bietet einen idealen Einstieg, um miteinander über schwierige Erziehungsfragen ins Gespräch zu kommen.

**C4.1.07** Frank Dandyk di 16.11. 20.00 - 21.30 Uhr  
Erzieher, **6,00 € ◀**  
Systemischer Familientherapeut

### **„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 Furman vorgestellt und umfassend die Ideen und die Methodik des Konzeptes aufgezeigt.

**C1.1.12** Frank Dandyk fr 19.11. 20.00 - 21.30 Uhr  
Erzieher, **6,00 € ◀**  
„Ich-schaff's“-Trainer,  
Systemischer Familientherapeut

### **„Es spricht schneller, als es denkt ... oder stottert es etwa?“**

Alle Kinder durchlaufen im Rahmen ihrer Sprachentwicklung Phasen des unflüssigen Sprechens und Stotterns. Meist fallen diese Phasen nicht besonders auf und der „Spuk“ verschwindet so plötzlich, wie er gekommen ist. Aber was, wenn dem nicht so ist? Die Sorgen nehmen zu, meist fühlen sich Eltern hilflos, unverstanden und vielleicht auch allein.

Dieser Vortrag möchte aufzeigen, bei welchen Arten von Unflüssigkeiten die Sorgen berechtigt sind, dass man als Eltern/Bezugsperson viel Sinnvolles tun kann, um dem Kind den Weg zurück zum flüssigen Sprechen leichter zu machen, und welche Möglichkeiten der vernünftigen the-

rapeutischen Hilfe es gibt, wenn sich das Stottern als sehr hartnäckig erweist.

Werden Sie fachkundig zum Thema Stottern! Das ist wichtig und hilft Ihren Kindern sehr!

**C1.1.13** Bettina Helten mo 22.11. 20.00 - 21.30 Uhr  
staatl. examinierte Logopädin **6,00 € ◀**

## Übergang zur Familienkost

Ernährung im 2. Lebensjahr

Der Vortrag richtet sich an interessierte (Groß-)Eltern, die sich über den aktuellen Stand der gesunden Ernährung eines Kleinkindes nach der B(r)eikostzeit informieren möchten.

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.

**C6.2.08** Meike König do 25.11. 20.00 - 21.30 Uhr  
Kinderkrankenschwester,  
Stillberaterin **6,00 € ◀**

## Weihnachtsgeschenke – was sag' ich den Verwandten?

In den meisten Familien sind Geschenke zu Weihnachten üblich. So können von Großeltern, Tanten, Onkeln und Nachbarn eine Menge Dinge zusammenkommen.

Das Kinderzimmer platzt aus allen Nähten ...

Wie gehen wir mit Geschenken von Verwandten um? Was ist sinnvoll, wie können wir die Flut der Spielsachen stoppen? Oder schadet diese nicht, wenn ein paar Grundsätze beachtet werden? Ein Informations- und Gesprächsabend.

**C1.1.14** Carry Oppermann mi 01.12. 20.00 - 21.30 Uhr  
Erzieherin,  
Heilpädagogin **6,00 € ◀**

## fortbildung

Auch bei Einzelveranstaltungen bitten wir um Ihre Anmeldung!

## Mobile Familienbildung: Angebote für Krippen, 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:

### Vorträge:

- Rund um die Sprachentwicklung/Logopädie

- Geschwisterbeziehung – Geschwisterstreit
- Wut und Zorn bei Kindern
- Grenzen setzen
- Werteerziehung
- Der schmale Grat zwischen Lüge und Fantasie
- Wenn die Großeltern mitbestimmen
- Kinder für die Zukunft stärken
- Christliche Feste im Jahreskreis
- Wie Kinder lernen – Bewegung macht schlau
- Zum Umgang mit Trauer und Tod
- Erziehungsalltag mit Kinderbüchern unterstützen
- Jedes Kind kann schlafen lernen-nur meins nicht?
- Ernährung im 2./3. Lebensjahr
- Tausche Windel gegen Hose – Sauberkeitserziehung
- „Die Brüllfalle“ – Film und Gespräch
- Interkulturelle Verständigung

#### Kurse:

- Handwerkszeug für Eltern (Elternttraining)
- Handwerkszeug für Kinder  
(Sozialtraining für 5- bis 8-jährige Kinder)
- Konzentrations- und Wahrnehmungskurs mit der „Edu-Maus“ (für Vorschulkinder)

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

C1.1.17

Termine und Preis nach Absprache

## 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 Betreuungsalldag 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-Kinestetik-Elementen. Schwungtuch, Klangschale und Fingerpuppe kommen dabei ebenso zum Einsatz.

**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.**

C1.1.15

Karen Märtens  
Dipl.-Psychologin

sa 06.11.

10.00 - 13.00 Uhr

18,00 € ◀

## After-Work-Schulung: Wie sag ich's meiner Vorgesetzten/ meinem Vorgesetzten

Seit 2010 hat der Kirchenkreis Göttingen die Jahresgespräche eingeführt. Bei einer der ersten Info-Veranstaltungen haben Mitarbeitende nach einer Schulung gefragt, in der sie Anregungen erhalten, problematische Sachverhalte angemessen zu formulieren.

Mit ein paar theoretischen Hinweisen zur erfolgreichen Kommunikation und verschiedenen praktischen Übungen allein, zu zweit oder in der Gruppe kommen Sie Ihrem Ziel näher. So erhalten Sie ein Rüstzeug – nicht nur für die Jahresgespräche.

**C3.4.01** Katharina Henking fr 12.11. 17.00 - 20.00 Uhr  
Pastorin, **6,00 €**  
landeskirchliche Jahresgesprächs-Trainerin,  
Mitglied der Steuerungsgruppe

Karin Wendelborn  
Leiterin der Ev. Familien-Bildungsstätte,  
Mitglied der Steuerungsgruppe

## Fortbildungslehrgang für Eltern-Kind-Gruppenleitungen

(und solche, die es werden wollen)

Die Evangelischen Familien-Bildungsstätten 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 - 8) ist nicht zwingend vorgeschrieben. Nach Teilnahme an allen Bausteinen erhalten Sie ein Zertifikat.

1. Elternabende (Gestaltung und Methoden)
2. Kindliche Entwicklung
3. Spielen, lernen, bewegen
4. Gesprächsführung und Konfliktlösung
5. Leitungsrolle und Gruppenprozesse
6. Religion und Glaube in Eltern-Kind-Gruppen
7. Zwei Hospitationen in anderen Ev. Familien-Bildungsstätten
8. Abschlussgespräch, kennen lernen örtlicher Hilfeinrichtungen, Abschlusszertifikat

Die Lehrgänge finden jeweils samstags  
von 10.00 - 17.00 Uhr statt

### **Spielen, lernen, bewegen**

Ort: Ev. Familien-Bildungsstätte Wolfenbüttel

**C1.1.16** Heidrun Ripke sa 27.11.

Dipl.-Pädagogin

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

## 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. Termine bitte erfragen!

C2.3.01

montags

18.00 - 19.30 Uhr

C2.3.02

donnerstags

18.00 - 19.30 Uhr

in der Ev. Familien-Bildungsstätte

Wenn Sie Lust haben sich zu engagieren,

dann rufen Sie an: **0551 5471326**

## Wildkräuter-Wanderung

Pflanzen wirken wohltuend auf Körper, Geist und Seele und können unser Immunsystem unterstützen. Aromatisch, reich an Vitaminen, entschlackend und/oder zur Stärkung der Abwehrkräfte – die Natur bietet uns eine große Vielfalt an wild wachsenden Kräutern.

Erfahren Sie auf einer etwa zwei- bis dreistündigen Wanderung mehr über die Heilkraft der Wildkräuter, über ihre Verwendung in Küche und Hausapotheke. Sie lernen das jeweilige Aussehen und die wichtigsten Merkmale zur richtigen Bestimmung kennen, und ich zeige Ihnen die natürlichen Standorte. Treffpunkt: Bushaltestelle Grete-Henry-Straße (Zietenterrasse), Endhaltestelle von Buslinie 1 und 7

C5.3.03

Catherina Rust

sa 04.09.

15.00 - 17.00 Uhr

Umweltpädagogin

**8,00 €** ◀

## Mein eigener Teddy

C8.2.06

## Hormon-Yoga

... zur hormonellen Balance in den Wechseljahren

Das Hormon-Yoga-Übungsprogramm nach Frau Dinah Rodrigues ist eine natürliche Alternative zur konventionellen Hormon- und Hormonersatz-Therapie. So können sich Frauen gezielt auf die hormonellen Umstellungsprozesse in den Wechseljahren vorbereiten oder den sinkenden Hormonspiegel wieder soweit anheben, dass typische Wechseljahresbeschwerden sich deutlich verringern oder ganz verschwinden können. Hormonyoga setzt sich aus unterschiedlichen Elementen zusammen (Atemübungen, Körperhaltungen, Techniken der Energielenkung, Entspannungsübungen, Mantras u.a.).

Hauptbestandteil ist die tägliche Übungsreihe, eine dynamische Form von ca. 30 Min. Dauer, welche nicht nur eine Steigerung der Vitalität und des Wohlbefindens bringt, sondern auch bei regelmäßigem Praktizieren schnell zu positiven Ergebnissen führt. Hormonyoga wirkt speziell auf das weibliche Drüsen- und Hormonsystem ein, womit auf natürliche Weise der Hormonspiegel ausbalanciert und aktiviert werden kann. Bei dieser Informations- und Gesprächsrunde erfahren Sie viel über Wirkungsweise, Einsatzmöglichkeiten, Chancen und Grenzen des Hormon-Yoga. Und ein kurzer (einfacher) Praxisanteil nimmt Sie mit auf eine erste kleine Reise ...

**C6.2.09** Marion Schneider mo 06.09. 18.00 - 20.00 Uhr  
Yogalehrerin, **8,00 €** ◀  
Heilpraktikerin (HPG), zertifiziert in Hormonyoga von Dinah Rodrigues

## Wege aus der Depression

Depression ist die häufigste psychische Erkrankung, wird oft spät erkannt und dann meist mit Psychopharmaka behandelt.

Der Vortrag möchte deshalb für das frühzeitige Erkennen depressiver Symptome sensibilisieren und im Rahmen der Selbsthilfe den Betroffenen Wege aus der Depression aufzeigen. Es werden die verschiedenen Formen dieser psychischen Erkrankung und deren typischen Merkmale dargestellt, wobei auch der Zeitpunkt der fachärztlichen Notwendigkeit, ambulant oder stationär, thematisiert wird.

**C6.2.10** Kurt H. Peter do 16.09. 19.30 - 21.00 Uhr  
Dipl.-Psychologe, **6,00 €** ◀  
Psychologischer Psychotherapeut

## Entscheiden: Wie überhaupt? Wann? Wie richtig?

Wir müssen uns im Leben ständig entscheiden. Meistens machen wir das bei den alltäglichen Dingen ganz selbstverständlich und sicher, oft ohne dass es uns überhaupt bewusst wird.

Aber dann stehen wir plötzlich vor einer Situation, die uns völlig überfordert. Wir sollen eine wichtige, möglicherweise existentielle Entscheidung treffen und wissen nicht wie. Selbst wenn wir das Problem soweit eingrenzen können, dass wir nur zwischen zwei Alternativen wählen müssen, wissen wir nicht, welche für uns die richtige ist. Dann zögern wir die Entscheidung hinaus, hoffen, dass es uns später leichter fällt, die richtige Entscheidung zu treffen oder dass sich das Ganze von selber regelt. Wo möglich lassen wir es sogar zu, dass andere für uns entscheiden. Information und Gespräch.

**C5.3.04** Michael Bauschmann mo 20.09. 20.00 - 21.30 Uhr  
Coach, Psychologischer Berater (VFP), **6,00 €** ◀  
Heilpraktiker für Psychotherapie

## **Pilgern über die ehemalige innerdeutsche Grenze**

Sie möchten einmal einen Tag zur Ruhe kommen und Abstand vom Alltag gewinnen? Wandern Sie gerne und möchten einen Teil unserer schönen Natur- und Kulturlandschaft als Pilger/in erleben? Ich lade Sie ein, gemeinsam „mal weg“ zu sein. Nehmen Sie sich Zeit für einen Tag mit Wandern, Sehen, Hören, Singen und Beten, Schweigen und Gesprächen. Wir gehen über die alte innerdeutsche Grenze von Friedland nach Heiligenstadt (21 km).

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, gut eingelaufene Wanderschuhe, Wegzehrung und ausreichend Getränke (keine Einkehrmöglichkeit unterwegs)

Treffpunkt: 9.00 Uhr am Haupteingang Bahnhof Göttingen, Rücktransport nach Göttingen wird organisiert.

**C5.3.05** Gabriele Kassenbrock sa 25.09.

**23,00 €** ◀

ehrenamtliche Pilgerbegleiterin  
der Landeskirche Hannovers

**Anmeldungen bitte bis zum 22.09.**

## **Zur Situation von Großeltern mit Scheidungskindern**

... und es hatte alles mal so gut angefangen: die Tochter/der Sohn hatte sich verliebt und irgendwann wurde das Enkelkind geboren. Eine große Freude war das! Aber nun ist alles anders. Die Kinder haben sich getrennt – und trotz der familiären Bindung darf das Enkelkind nicht mehr besucht werden oder kommt einfach nicht mehr zu den Großeltern. Oder: die Beziehung besteht nach wie vor, aber eine neue Oma oder ein neuer Opa treten in das Leben und beanspruchen den Platz für sich.

Die schwierige Situation von Großeltern mit Enkelkindern aus Scheidungsfamilien ist Thema dieses Informations- und Gesprächsabends. Ein Zusammenkommen und Austausch untereinander kann helfen, die Situation zu verstehen und mit ihr besser umgehen zu können. Bei Bedarf kann der Abend ein Auftakt für weitere Treffen sein.

Team der Ev. Lebensberatungsstelle  
des Diakonieverbandes Göttingen

**C2.2.01** ▶

di 05.10.

18.00 - 19.30 Uhr

**6,00 €** ◀

## **Geistig jung und körperlich in Schwung**

Auch im Alter geistig jung und körperlich in Schwung zu sein erträumt sich wohl jeder. Dies muss kein Traum bleiben!

Die Brain-Gym-Übungen und andere körperorientierte Techniken aus der Kinesiologie machen nicht nur Spaß, es wird auch die Beweglichkeit, das Gleichgewicht, die Koordination und die Konzentration gefördert sowie Stress und Ängste abgebaut.

Nebenbei erfahren die Teilnehmer, wie sie nach neuesten Kenntnissen der Gehirnforschung geistig jung bleiben. Die Übungen können sowohl im Liegen, Stehen als auch im Sitzen ausgeführt werden.

**C6.3.03** Gundula Scheibe mo ab 25.10. 17.00 - 18.00 Uhr  
Dipl.-Sozialpädagogin  
Begleitende Kinesiologin (DGAK)  
6 x **30,00 €** ◀

## Der Schatten – eine Chance der Bereicherung

Der Schatten, so C. G. Jung, ist die Summe all der ungeliebten und ungelebten Eigenschaften des eigenen Ichs. Der Vortrag möchte Ihnen dieses zentrale Konzept der Psychotherapie anschaulich machen und ins Alltagsleben übersetzen. Wie entsteht der Schatten und wie macht er sich im Alltag bemerkbar? Und vor allem, wie kann ich ihn kennen lernen und zur Bereicherung werden lassen? Eine Prise Theorie, viele Anekdoten und Beispiele lassen diesen Vortrag anschaulich, informativ und unterhaltsam werden.

**C6.2.11** Dr. Silke Mensching mo 25.10. 18.00 - 19.30 Uhr  
Heilpraktikerin f. Psychotherapie **6,00 €** ◀

## Fremde Welten kulinarisch entdecken

Unsere kulinarische Reise führt uns nach Vietnam, Tansania, Myanmar, Sansibar und nach Lateinamerika. Wir beschäftigen uns jeweils mit typischen Gerichten eines Landes – mit exotischen Gewürzen und fairen Zutaten. Beim gemeinsamen Essen berichtet die Kursleiterin vom Lebensalltag der Menschen sowie über Schwerpunktthemen wie Wasserversorgung, Reisanbau, Fairer Handel und den Arbeitsalltag als Entwicklungshelferin. In Kooperation mit „Bildung trifft Entwicklung-Regionale Bildungsstelle Nord“.

**C5.2.04** Termine: 29.10./05.11./19.11./26.11./03.12.

Sigrid Pessel fr jeweils 18.30 - 21.00 Uhr  
Dipl.-Ing. Landschaftsplanung  
Begeisterte Hobbyköchin und ehemalige Entwicklungshelferin für den Deutschen Entwicklungsdienst (DED) in Sansibar und Tansania  
5 x **70,00 €** ◀

inkl. Lebensmittelkosten

## Mit Märchen um die Welt

In dieser Veranstaltungsreihe werden wir Indien, Vietnam und Tansania kennen lernen. Märchen bieten einen guten Ausgangspunkt, sich einer fremden Kultur zu nähern. Dias und Musik vermitteln uns weitere Eindrücke aus dem Lebensalltag der Menschen, ihren Religionen und Wertvorstellungen sowie der Natur und Landschaft. In Kooperation mit „Bildung trifft Entwicklung – Regionale Bildungsstelle Nord“.

**C5.2.05** ▶ Sigrid Pessel mo ab 01.11. 19.00 - 20.30 Uhr  
Dipl.-Ing. Landschaftsplanung  
Ehemalige Entwicklungshelferin für den Deutschen Entwicklungsdienst (DED) in Sansibar und Tansania  
3 x **18,00 € ◀**

Frau Pessel kennt die genannten Länder  
aus eigener Erfahrung.

## **Psychosomatische Beschwerden homöopathisch behandeln**

Der Mensch ist eine Einheit; bestehend aus Körper, Geist und Seele. Tun wir unserem Körper etwas Gutes, geht es der Seele auch besser – und umgekehrt. Besonders die psychosomatischen Krankheiten wie Neurodermitis, Migräne, Allergien, geschwächte Immunabwehr, Schlafstörungen und viele andere lassen sich sowohl durch körperliche als auch durch psychisch-geistige Hinwendung positiv beeinflussen.

Welche Möglichkeiten bietet hier die klassische Homöopathie? Kann sie mit schulmedizinischer Behandlung kombiniert werden? Was kann homöopathisch erwartet werden, wo liegen Grenzen? Was kann ich selbst tun? Erkenne ich meine eigene psychosomatische Dynamik? Ziel ist es, unsere Selbstheilungskräfte zu entdecken und Wege zu finden, sie zu fördern.

**C6.2.12** ▶ Bettina Volger do 04.11. 19.00 - 21.15 Uhr  
Heilpraktikerin für klassische Homöopathie,  
Systemische Familienberaterin,  
Suchtkrankenhelferin **8,00 € ◀**

## **Auf los geht's los – Strategien gegen das Aufschieben**

Kennen Sie das? Eigentlich müsste man dringend etwas tun, macht es aber nicht. Stattdessen nagt das schlechte Gewissen und beeinträchtigt den Alltag.

Wie das leidige Aufschieben entsteht, was hilft, die ungeliebte Aufgabe in Angriff zu nehmen und den Alltag zu entlasten, das erfahren Sie an diesem Vortrags- und Gesprächsabend. Unterhaltsam, anschaulich, mit vielen Anregungen und Tipps.

**C5.3.06** ▶ Dr. Silke Mensching mo 29.11. 18.00 - 19.30 Uhr  
Heilpraktikerin f. Psychotherapie **6,00 € ◀**

## **Pilgern im Advent**

Sie möchten einmal einen Tag zur Ruhe kommen und Abstand vom Alltag gewinnen? Wandern Sie gerne und möchten einen Teil unserer schönen Natur- und Kulturlandschaft als Pilger erleben? Ich lade Sie ein, unter dem Thema „Warten und Erwartung“ gemeinsam „mal weg“ zu sein. Nehmen Sie sich Zeit für einen Tag mit Wandern, Sehen, Hören, Singen und Beten, Schweigen und Gespräche. Auf dem Zisterzienserweg Loccum-Volkenroda gehen

wir den Abschnitt Vernawahlshausen (bei Uslar) bis Kloster Bursfelde (17 km).

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, gut eingelaufene Wanderschuhe, Wegzehrung und ausreichend Getränke (keine Einkehrmöglichkeit unterwegs)

Treffpunkt: 9.00 Uhr am Haupteingang Bahnhof Göttingen, Rücktransport nach Göttingen wird organisiert.

**C5.3.07** Gabriele Kassenbrock sa 04.12.

**23,00 €** ◀

ehrenamtliche Pilgerbegleiterin  
der Landeskirche Hannovers

**Anmeldungen bitte bis zum 01.12.**

## **lebenszeit – abschiedszeit**

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

### **Regenbogen-Gesprächskreis**

**Selbsthilfegruppe für Eltern, deren Kind vor, während oder kurz nach der Geburt gestorben ist**

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

In einem Kreis von Betroffenen wollen wir Hilfe zur Selbsthilfe anbieten. Wir möchten 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 Ev. Familien-Bildungsstätte an:

**0551 4886980.**

Maren Dostal

Birgit Scharnowski-Huda

Trauerbegleiterinnen fr jeweils 19.30 - 21.30 Uhr  
fortlaufendes Angebot **kostenlos** ◀

**C2.1.01** **In Göttingen:**

immer am letzten Freitag im Monat in der Ev. Familien-Bildungsstätte

**C2.1.02** **In Adelebsen:**

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

### **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!**

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

mi

18.45 - 20.15 Uhr  
pro Treffen **3,00** ◀  
auf Spendenbasis

Termine:

**C2.1.03** ▶ 11.08./25.08./08.09./22.09./06.10./27.10./10.11./24.11./08.12.

### Gruppe für Eltern, deren Kind gestorben ist

mi

19.15 - 20.45 Uhr

pro Treffen **3,00 €** ◀  
auf Spendenbasis

Termine:

**C2.1.04** ▶ 04.08./18.08./01.09./15.09./29.09./13.10./03.11./17.11./01.12./  
15.12.

## 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?

Der Tisch ist gedeckt und der Raum gemütlich gestaltet. Wir wollen, dass Sie sich wohl fühlen und miteinander ins Gespräch kommen über Ihre Situation, über Ihre Trauer – aber auch über Ihre Freuden und über Gott und die Welt. Seien Sie herzlich willkommen!

Karin Wendelborn

Leiterin der Ev. Familien-Bildungsstätte

In der Regel am letzten Sonntag im Monat:

**C2.1.05** ▶

29.08./26.09./31.10./28.11.

15.30 - 17.00 Uhr

pro Treffen **6,00 €** ◀  
(inkl. Getränke und Kuchen)

## eltern-kind-gruppen

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

## 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 Ev. Familien-Bildungsstätte 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.

## PEKiP®

Das Prager-Eltern-Kind-Programm ist der Klassiker dieser Art von Eltern-Kind-Gruppen und ist als präventives Angebot anerkannt. Eltern bekommen durch dieses 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

8 x

mo ab 09.08./mo ab 25.10.

C1.2.01 jeweils

09.00 - 10.30 Uhr

C1.2.02

10.30 - 12.00 Uhr

C1.2.03 Anna Hermfisse

**52,00 € ◀**

C1.2.04 Dipl.-Sozialpädagogin,  
PEKiP-Gruppenleiterin

(2. Kind 18,00 €)

8 x

do ab 12.08./do ab 28.10.

C1.2.05 jeweils

09.00 - 10.30 Uhr

C1.2.06

10.30 - 12.00 Uhr

C1.2.07 Carry Oppermann

**52,00 € ◀**

C1.2.08 Erzieherin, Heilpädagogin,  
PEKiP-Gruppenleiterin

(2. Kind 18,00 €)

8 x

fr ab 13.08./do ab 29.10.

C1.2.09 jeweils

09.00 - 10.30 Uhr

C1.2.10

10.30 - 12.00 Uhr

C1.2.11 Carry Oppermann

**52,00 € ◀**

C1.2.12 Erzieherin, Heilpädagogin,  
PEKiP-Gruppenleiterin

(2. Kind 18,00 €)

## In Kooperation mit dem Eltern-Kind-Zentrum

PETRI HAUS in Grone, St.-Heinrich-Str. 1

8 x

mo ab 09.08./mo ab 25.10.

C1.2.13 jeweils

09.00 - 10.30 Uhr

C1.2.14

10.30 - 12.00 Uhr

C1.2.15 Carry Oppermann

**52,00 € ◀**

C1.2.16 Erzieherin, Heilpädagogin,  
PEKiP-Gruppenleiterin

(2. Kind 18,00 €)

## DELFI®

DELFI ist das von den Niedersächsischen Ev. Familien-Bildungsstätten 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

8 x

di ab 10.08./di ab 26.10.

C1.2.17 jeweils

09.15 - 10.45 Uhr

C1.2.18

11.00 - 12.30 Uhr

C1.2.19 Meike König

**52,00 € ◀**

C1.2.29 Kinderkrankenschwester,  
DELFI-Gruppenleiterin

(2. Kind 18,00 €)

8 x

mi ab 11.08./mi ab 27.10.

C1.2.21 jeweils

15.00 - 16.30 Uhr

C1.2.22

16.30 - 18.00 Uhr

C1.2.23 Barbara Grande

**52,00 € ◀**

C1.2.24 Hebamme, Erzieherin,  
DELFI-Gruppenleiterin

(2. Kind 18,00 €)

7 x

do ab 19.08./do ab 28.10.

C1.2.25 jeweils

16.30 - 18.00 Uhr

C1.2.26 Antje Kittelmann

**45,50 € ◀**

Kinderkrankenschwester,  
DELFI-Gruppenleiterin

(2. Kind 18,00 €)

### DELFI®-Termine

#### In Kooperation mit der Hebammengemeinschaft

Reinhäuser Landstr. 20

8 x

mo ab 09.08./mo ab 25.10.

C1.2.27 jeweils

09.00 - 10.30 Uhr

C1.2.28

10.45 - 12.15 Uhr

C1.2.29 Carmen Piorunek

**52,00 € ◀**

C1.2.30 Dipl.-Sozialpädagogin,  
DELFI-Gruppenleiterin

(2. Kind 18,00 €)

### In Kooperation mit dem ASC

im Altenzentrum, Ingeborg-Nahnsen-Platz 1

7 x

mo ab 16.08./mo ab 25.10.

C1.2.31 jeweils

09.00 - 10.30 Uhr

C1.2.32

10.45 - 12.15 Uhr

C1.2.33 Antje Kittelmann

**45,50 € ◀**

C1.2.34 Kinderkrankenschwester,  
DELFI-Gruppenleiterin

(2. Kind 18,00 €)

## In Kooperation mit der Schule für Physiotherapie/Uni Göttingen

Humboldtallee 11  
DELFI-Frühchengruppe

<b>C1.2.35</b>	10 x	do ab 07.10.	10.00 - 11.30 Uhr
	Anne Steuckardt Krankengymnastin, DELFI-Gruppenleiterin		<b>65,00 € ◀</b> (2. Kind 18,00 €)

### FABEL<sup>®</sup>-Kurse

Für Eltern und Kinder im 1. Lebensjahr  
Fabel<sup>®</sup>-Kurse sind von der Gesellschaft für Geburtsvorbereitung, Frauengesundheit und Familien (GfG)<sup>®</sup> entwickelt worden. Hinter dem Begriff Fabel<sup>®</sup> verbirgt sich das Familienzentrierte Baby-Eltern-Konzept.

In diesen Kursen werden Eltern in ihrer eigenen Kompetenz und die ihres Kindes bestärkt. Mit Respekt und Einfühlung werden alle Sinne des Kindes angesprochen und die Fragen der Eltern thematisiert. Beobachtung, Körperarbeit, Gespräche, Spiele, Lieder und Austausch runden das Angebot ab.

<b>C1.2.36</b>	8 x	mi ab 11.08.	9.15 - 10.45 Uhr
<b>C1.2.37</b>	Elisabeth Geisel Erzieherin, GfG <sup>®</sup> -Familienbegleiterin		10.45 - 12.15 Uhr <b>52,00 € ◀</b> (2. Kind 18,00 €)

<b>C1.2.38</b>	8 x	mi ab 27.10.	9.15 - 10.45 Uhr
<b>C1.2.39</b>	Elisabeth Geisel Erzieherin, GfG <sup>®</sup> -Familienbegleiterin		10.45 - 12.12 Uhr <b>52,00 € ◀</b> (2. Kind 18,00 €)

### Spiel- und Kontaktgruppen für Eltern und Kleinkinder

Für Eltern und Kleinkinder von 1 – 3 Jahren  
Füreinander Zeit haben, voneinander lernen, aneinander Freude finden.

Die Entdeckungslust der Kinder an der Welt wird altersgemäß gefördert, indem

- ❖ sie Raum für Selbsterfahrung und freie Entfaltung erhalten
- ❖ sie viele verschiedene Materialien ausprobieren dürfen
- ❖ sie durch Sing- und Bewegungsspiele den eigenen Körper entdecken und weiterentwickeln können
- ❖ die Kinder durch anregende Spiele Kontakt zu anderen Kindern aufnehmen und das soziale Miteinander erlernen.

Gleichzeitig bietet sich den Eltern die Gelegenheit, in entspannter Atmosphäre

- ❖ ihre Kinder zu erleben
- ❖ sich über Erziehungsfragen auszutauschen
- ❖ das Gruppengeschehen zu reflektieren

- ❖ und durch eine qualifizierte Gruppenleiterin kompetenten Rat und pädagogische Anregungen zu erhalten.

Zu jedem Kurs gehört ein Elternabend, in dem diese Themen vertieft und spezielle Entwicklungsfragen, Erziehungs- oder Beziehungsthemen gesondert besprochen werden.

Bei neuen Gruppen ist dieser Elternabend vorgeschaltet, so dass sich die Eltern schon im Vorfeld kennen lernen und wichtige Gruppenregeln entwickeln können.

Carola Bode, Physiotherapeutin

Nicola Kloth, Ergotherapeutin

Maren Köhler, Lehrerin

Christiane Lahme, Lehrerin

Carry Oppermann, Erzieherin, Heilpädagogin

Gesa Steinig, Kinderkrankenschwester, qual. Tagesmutter

Adelheid Theiß, Erzieherin, Heilpädagogin

## Spiel- und Kontaktgruppen

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

### Termine nach den Sommerferien

<b>C1.3.01</b>	9 x inkl. 1 Elternabend	mo ab 09.08.	15.00 - 16.30 Uhr
<b>C1.3.02</b>			16.30 - 18.00 Uhr
			<b>45,00 € ◀</b>
			(2. Kind 15,00 €)
<b>C1.3.03</b>	9 x inkl. 1 Elternabend	di ab 10.08.	09.00 - 10.30 Uhr
<b>C1.3.04</b>			10.30 - 12.00 Uhr
<b>C1.3.05</b>			15.00 - 16.30 Uhr
<b>C1.3.06</b>			16.30 - 18.00 Uhr
			<b>45,00 € ◀</b>
			(2. Kind 15,00 €)
<b>C1.3.07</b>	9 x inkl. 1 Elternabend	mi ab 11.08.	09.00 - 10.30 Uhr
<b>C1.3.08</b>			10.30 - 12.00 Uhr
<b>C1.3.09</b>			15.00 - 16.30 Uhr
<b>C1.3.10</b>			16.30 - 18.00 Uhr
			<b>45,00 € ◀</b>
			(2. Kind 15,00 €)
<b>C1.3.11</b>	9 x inkl. 1 Elternabend	do ab 12.08.	09.00 - 10.30 Uhr
<b>C1.3.12</b>			10.30 - 12.00 Uhr
<b>C1.3.13</b>			15.00 - 16.30 Uhr
<b>C1.3.14</b>			16.30 - 18.00 Uhr
			<b>45,00 € ◀</b>
			(2. Kind 15,00 €)
<b>C1.3.15</b>	9 x inkl. 1 Elternabend	fr ab 13.08.	09.00 - 10.30 Uhr
<b>C1.3.16</b>			10.30 - 12.00 Uhr
			<b>45,00 € ◀</b>
			(2. Kind 15,00 €)

## Spiel- und Kontaktgruppen

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

### Termine nach den Herbstferien

<b>C1.3.17</b>	7 x inkl. 1 Elternabend	mo ab 25.10.	15.00 - 16.30 Uhr
<b>C1.3.18</b>			16.30 - 18.00 Uhr
			<b>35,00 € ◀</b>
			(2. Kind 15,00 €)
<b>C1.3.19</b>	7 x inkl. 1 Elternabend	di ab 26.10.	09.00 - 10.30 Uhr
<b>C1.3.20</b>			

C1.3.21			10.30 - 12.00 Uhr
C1.3.22			15.00 - 16.30 Uhr
			16.30 - 18.00 Uhr
			<b>35,00 € ◀</b>
			(2. Kind 15,00 €)
C1.3.23	7 x inkl. 1 Elternabend	mi ab 27.10.	09.00 - 10.30 Uhr
C1.3.24			10.30 - 12.00 Uhr
C1.3.25			15.00 - 16.30 Uhr
C1.3.26			16.30 - 18.00 Uhr
			<b>35,00 € ◀</b>
			(2. Kind 15,00 €)
C1.3.27	7 x inkl. 1 Elternabend	do ab 28.10.	09.00 - 10.30 Uhr
C1.3.28			10.30 - 12.00 Uhr
C1.3.29			15.00 - 16.30 Uhr
C1.3.30			16.30 - 18.00 Uhr
			<b>35,00 € ◀</b>
			(2. Kind 15,00 €)
C1.3.31	7 x inkl. 1 Elternabend	fr ab 29.10.	09.00 - 10.30 Uhr
C1.3.32			10.30 - 12.00 Uhr
			<b>35,00 € ◀</b>
			(2. Kind 15,00 €)

## Spiel- und Kontaktgruppe in Adelebsen

Mehrgenerationenhaus, Kirchweg 8

**1- bis 3-jährige Kinder mit einem Elternteil**

C1.3.33	9 x inkl. 1 Elternabend	fr ab 13.08.	10.00 - 11.30 Uhr
	Gesa Steinig		<b>40,50 € ◀</b>
	Kinderkrankenschwester, qualifizierte Tagesmutter		(2. Kind 15,00 €)

C1.3.34	7 x inkl. 1 Elternabend	fr ab 29.10.	10.00 - 11.30 Uhr
	Gesa Steinig		<b>31,50 € ◀</b>
	Kinderkrankenschwester, qualifizierte Tagesmutter		(2. Kind 15,00 €)

**Anmeldung: Gesa Steinig, Tel. 05506 7945**

## Spiel- und Kontaktgruppe in Einbeck

Einbecker Kinder- und Familienservicebüro, Hallenplan 9

**2- bis 3-jährige Kinder mit einem Elternteil**

C1.3.35	9 x inkl. 1 Elternabend	do ab 12.08.	09.00 - 10.30 Uhr
	Svenja Henne		<b>40,50 € ◀</b>
	Dipl.-Sozialpädagogin		(2. Kind 15,00 €)

C1.3.36	7 x inkl. 1 Elternabend	do ab 28.10.	09.00 - 10.30 Uhr
	Svenja Henne		<b>31,50 € ◀</b>
	Dipl.-Sozialpädagogin		(2. Kind 15,00 €)

**Anmeldung: Svenja Henne, Tel. 05562 914458**

## **Musikgarten**

Für Babys und Kleinkinder

im Alter von 12 – 24 Monaten

Musik ist Balsam für große und kleine Seelen. Wer ein Instrument spielt, singt oder tanzt, der kann aus unserer technisierten Welt immer wieder Urlaub in das Reich der Sinne und Klänge unternehmen. Dieser Weg beginnt im Kindesalter – ganz spielerisch und ohne Zwang. Kinder

sind von Musik fasziniert und haben eine angeborene Fähigkeit zum Singen und zum rhythmischen Bewegen. Genau hier setzt der Musikgarten an und fördert ohne Leistungsdruck die ganze Persönlichkeit der Kinder.

Wissenschaftliche Langzeitstudien haben bestätigt, dass Musikerziehung positive Auswirkungen auf die Entwicklung von Intelligenz, Kreativität und Sprache hat und das logische Denken, das räumliche Vorstellungsvermögen sowie die soziale Kompetenz und Teamfähigkeit von Kindern fördert.

Der Musikgarten lädt Babys und deren Eltern zum musikalischen Spiel ein. Jedes Kind ist ein geborener Musiker! Denn bereits im Mutterleib erleben Babys Melodien und Rhythmen ganz intensiv. Und auch danach werden Geräusche besonders gut wahrgenommen, Babys und Kleinkinder erkunden mit Hingabe Stimme und Körper. Das Staunen über Bewegungen, Echospiele und Instrumentalspiel steigert sich zu begeistertem Imitieren. Der Musikgarten stärkt diese Neigungen und fördert das Sprech- und Hörverhalten.

Spaß und Freude, die Entdeckung der eigenen Stimme, die Entwicklung eines Körperbewusstseins, Entspannung und zufriedene Kinder stehen in diesem Kurs an erster Stelle. Es gibt keinerlei Leistungserwartung. Und für die Eltern ist es eine gute Gelegenheit, die oft vergessenen Melodien und Reime ihrer eigenen Kindheit wieder zu entdecken.

8 x

di ab 10.08./di ab 26.10.

C1.4.01 jeweils

15.00 - 15.45 Uhr

C1.4.02

15.45 - 16.30 Uhr

C1.4.03 Carry Oppermann

**40,00 € ◀**

C1.4.04 Erzieherin, Heilpädagogin,

(2. Kind 9,00 €)

Lizenzierte Musikgarten-Kursleiterin

8 x

fr ab 13.08./Fr ab 29.10.

C1.4.05 jeweils

09.15 - 10.00 Uhr

C1.4.06

10.00 - 10.45 Uhr

C1.4.07 Antje Jenneckens

**40,00 € ◀**

C1.4.08 Lizenzierte Musikgarten-Kursleiterin

(2. Kind 9,00 €)

## **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 einzeln gebucht werden.**

**Bitte melden Sie sich unbedingt in der  
Ev. Familien-Bildungsstätte an!**

## Bei der Feuerwehr:

Für Kinder ab 4 Jahren

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

**C1.5.01** Wolfgang Schmalstieg mi 25.08. 15.15 - 16.15 Uhr  
Brandamtmann **kostenlos** ◀

**Anmeldungen unter 0551 4886980**

## Im Alten Rathaus:

Für Kinder von 6 – 9 Jahren

Am Alten Rathaus bist du bestimmt schon 100 mal vorbei gegangen. Aber hast du auch schon mal die vielen Maleereien und Schnitzereien im Inneren bewundert? Oder hast du schon einmal einen Blick in den Kerker werfen können? Eine spannende, lehrreiche und speziell für Kinder entwickelte Führung wird alle in den Bann ziehen. Damit es ein richtiges Kinder-Event wird, sind nur sehr wenige Eltern zugelassen. Treffpunkt: Im Alten Rathaus

**C1.5.02** Gerda Rudolph mi 01.09. 15.00 - 16.30 Uhr  
Stadtführerin **kostenlos** ◀

**Anmeldungen unter 0551 4886980**

## 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

**C1.5.03** Jasmin Kaatz mi 27.10. 15.00 - 16.00 Uhr  
Polizeioberkommissarin **kostenlos** ◀

**Anmeldungen unter 0551 4886980**

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

## In der Kirche:

Für Kinder ab 5 Jahren

Es gibt viele verschiedene Kirchen in und um Göttingen. Heute wollen wir die katholische Pfarrkirche St. Paulus besuchen. Wir werden das große Kirchenschiff erkunden, Besonderheiten entdecken, hinter sonst verschlossene Türen schauen und etwas über den Namensgeber, den Apostel Paulus, erfahren. Aber am spannendsten wird sicher der Blick in die Sakristei und auf die Messgewänder sein. Lasst euch überraschen!

Treffpunkt: Haupteingang der Kirche St. Paulus, Bühlstr. 40

**C1.5.04** Hans R. Haase di 16.11. 16.00 - 17.00 Uhr  
Pfarrer **kostenlos** ◀

**Anmeldungen unter 0551 4886980**

## Im Deutschen Theater:

Für Kinder ab 7 Jahren

Kennst du die Geschichten „Die zweite Prinzessin“ von Gertrud Pigor (Premiere: 03.10.) und „Der kleine Vampir“ von Angela Sommer-Bodenburg (Premiere: 13.11)? Ab Oktober bzw. November hast du die Möglichkeit, hier im Haus die gleichnamigen Theaterstücke anzusehen. Heute kannst du dich den Stücken mal von einer ganz anderen Seite nähern: mit einer Besichtigung des Dt. Theaters. Du kannst hinter die Kulissen schauen, bekommst Einblicke in die Garderobe, die Schneiderei und die Werkstatt. Na, hast du Lust?

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

Treffpunkt: Bühneneingang des Dt. Theaters

C1.5.05

Sinje Kuhn  
Theaterpädagogin

mi 24.11.

15.00 - 16.30 Uhr

**kostenlos** ◀

**Anmeldungen unter 0551 4886980**

## Weltkindertag

Zu wenig Liebe, schlechte Ernährung, lebensbedrohliche Krankheiten, unzureichende Schulbildung, kein Zuhause, Kinderarbeit – so sieht der Alltag von Millionen von Kindern aus. Manchmal auch in Deutschland. Dabei haben Kinder ein Recht auf Schutz und Fürsorge. Sie haben ein Recht darauf, sich frei entwickeln zu dürfen und ernst genommen zu werden.

Die Vereinten Nationen empfahlen 1954 ihren Mitgliedsstaaten, einen besonderen „Tag des Kindes“ einzuführen, um damit ein weltweites Zeichen für Kinderrechte zu setzen. 130 Länder feiern deshalb einen Weltkindertag.

Auch in Göttingen erinnern wir an die Kinderrechte und feiern den Weltkindertag mit vielen Angeboten. So können Kinder mit einem speziell für diesen Tag entwickelten Reisepass „die Länder dieser Erde“, die an den verschiedenen Innenstadtständen präsentiert werden, bereisen und an ca. 50 Stationen Halt machen.

## Einladung!

Die Ev. Familien-Bildungsstätte hat sich für eine Abenteuerreise in ein Land der Fantasie entschieden. ***In einem Land vor unserer Zeit*** können Eltern und Kinder Dinosauriern begegnen und sich ihnen mit Kreativ- und Mitmachaktionen nähern. So können Groß und Klein viel entdecken und Spaß haben.

Heranspaziert! Wir freuen uns auf mutige Weltenbummler! Wir freuen uns auf Sie und viele Kinder in der Düsternen Str. 19!

C1.4.09

**Samstag, 18.09. von 11.00 - 15.00 Uhr**

## Bascetta-Stern

Für (Groß-)Eltern mit Kindern ab 9 Jahren  
Adventszeit ist Bastelzeit! In diesem Workshop wird unter Anleitung der Bascetta-Stern erstellt. Zu Beginn werden verschiedene Größen und Farben mit und ohne Lichterkette vorgestellt und dann geht es los: 30 einzelne ein- oder mehrfarbige Quadrate werden gefaltet, unterschiedlich angeordnet, zusammengesteckt und miteinander verklebt, bis zum Schluss als Ergebnis ein wunderschöner 3D-Stern entsteht.

Mit der innen liegenden Lichterkette kann dann jedes einzelne Kunstwerk zum Strahlen gebracht werden. Sieht beeindruckend kompliziert aus, ist aber durch die Anleitung wirklich kinderleicht herzustellen!

Dieser dreidimensionale Stern besticht auch durch seine Vielseitigkeit. Ob als Lichterkette, Tischlaterne oder Baumschmuck, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Material kann im Kurs erworben werden.

**C1.4.10** Iris Laskowski sa 13.11. 14.00 - 18.00 Uhr  
Dipl.-Sozialpädagogin **15,00 €** ◀  
+ Materialkosten

## Waldweihnacht

Für Eltern, Großeltern und Kinder ab 3 Jahren  
Den 4. Advent werden wir sicherlich nicht so schnell wieder vergessen! Lichter locken uns in den Wald, Getränke und Kekse erwarten uns. Wir werden klönen, erzählen, singen und ein Gebet sprechen. Stille, Dämmerung und unsere Lieder lassen eine ganz eigene Stimmung aufkommen. Und wenn dann an einer Tanne Kerzen entzündet werden, ist Weihnachten ganz nahe. Schade, dass der Nachmittag irgendwann zu Ende geht. Fackeln werden uns den Weg weisen.

Der Treffpunkt wird noch bekannt gegeben.

**C1.4.11** Karin Wendelborn so 19.12. 16.30 - 18.00 Uhr  
Leiterin d. Ev. Familien-Bildungsstätte  
pro Familie **10,00 €** ◀

## hits für kids

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

## Yoga für Kinder

von 6 – 10 Jahren

Wir leben in einer hektischen, schnelllebigen Zeit, in der es auch Kindern immer schwerer fällt, sich auf Wesentliches zu konzentrieren, ruhig zu werden und ein positives Körpergefühl zu entwickeln. Yoga kann die Übungen dabei unterstützen, wieder mehr in die eigene Mitte zu kommen. Im Kinderyoga wird auf spielerische Art die ganzheitliche Entwicklung durch bewusste Körperhaltungen, Konzentration und Atmung unterstützt. Ein abwechslungsreiches, vielfältiges Übungsprogramm spricht bewegungsfreudige und auch ruhigere Kinder an.

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

Bitte eine Decke und Stoppersocken mitbringen.

**C1.7.01** Susanne Fricke 5 x fr ab 03.09. 17.00 - 18.15 Uhr

**C1.7.02** Yogalehrerin BYV 5 x fr ab 29.10. 17.00 - 18.15 Uhr

**20,00 € ◀**

(Geschwisterpreis 12,00 €)

## Experimentier-Club

Für Kinder von 6 – 10 Jahren

„Sei doch nicht so neugierig!“ - Kennst du diesen Satz? Bei uns heißt es: „Sei doch bitte neugierig!“ Denn wir wollen an drei 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 auf Entdeckungsreise gehen! Wir freuen uns auf dich!

Die Termine können auch einzeln gebucht werden.

Julia Jeitner, Erzieherin, Heilpädagogin

Maren Krüger, Sozial- u. Heilpädagogin

samstags jeweils 15.00 - 17.30 Uhr

pro Termin inkl. Material **12,00 € ◀**

(Geschwisterpreis 8,00 €)

## Forschungsreise in die Schattenwelt

Lang und breit oder klitzeklein, lustig oder ganz unheimlich: Schatten finden wir in den unterschiedlichsten Formen. Aber wie entstehen sie eigentlich? Und warum können sie sich bewegen? Wir werden in diesem Kurs die unterschiedlichsten lebendigen Schatten erleben ...

**C1.7.03**

sa 04.09.

## Kinderleichte Küchenexperimente

Warum wackelt Wackelpudding? Warum ploppt Popcorn? Bei diesem Kurs der Experimentierreihe stehen Lebensmittel im Vordergrund. Wir wollen anhand von Lebensmitteln physikalische und chemische Prozesse verdeutlichen.

**C1.7.04**

sa 30.10.

## Experimentieren mit allen Sinnen

Warmes Wasser fühlt sich kalt an, Hände bewegen sich wie von allein, Orangensaft schmeckt plötzlich ganz komisch: Unsere Sinne können uns manchmal ganz schön täuschen! In diesem Kurs wollen wir zusammen anhand von spannenden Experimenten herausfinden, warum das so ist ...

**C1.7.05**

sa 20.11.

## Handwerkszeug für Kinder

Sozialtraining für Kinder  
im Alter von 5 – 8 Jahren

Sowohl als Ergänzung zum Elterntraining „Handwerkszeug für Eltern“ als auch als eigenständigen Bereich haben die Ev. Familien-Bildungsstätten 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 8 Bausteine, die sehr kindgerecht und spielerisch durchgeführt werden, und einen Elternabend.

**C1.7.06** Carry Oppermann mo ab 13.09. 15.00 - 16.30 Uhr  
Erzieherin, Heilpädagogin **60,00 € ◀**  
Maren Köhler (Geschwisterpreis 30,00 €)  
Lehrerin  
9 x

### Hinweis:

- vgl. auch: [www.handwerkszeug-eltern-kinder.de](http://www.handwerkszeug-eltern-kinder.de)

## 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 22 dieses Programmheftes).

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

**C1.7.07** Svenja Henne fr 24.09. 17.00 - 20.00 Uhr  
Dipl.-Sozialpädagogin u. sa 25.09. 11.00 - 15.30 Uhr  
**30,00 € ◀**

## Das Sams

Kinder – Kino – kreativ  
Für Kinder von 6 – 12 Jahren

An diesem Samstag kommt das Sams in die Ev. Familien-Bildungsstätte. Mit selbst gemachtem Popcorn werden wir diesen Kinderklassiker als Film genießen, uns Wunschpunkte ins Gesicht zaubern und im Anschluss an den Film die verbleibende Zeit mit kreativen Spielen verbringen.

Zur Geschichte:

Das Sams ist kein Tier, kein Kind, kein Kobold, es ist einfach ein Sams mit der besonderen Eigenschaft: es

besitzt Wunschpunkte! Und es ist ziemlich frech und stopft gern die unmöglichsten Sachen in sich hinein: Papierkörbe, Porzellanteller, Rasierpinsel ... Als es sich auch noch selber einen Papa aussucht, nämlich den Herrn Taschenbier, wird die Geschichte spannend und lustig.

**C4.2.01** Julia Jeitner sa 25.09. 15.00 - 18.00 Uhr  
 Erzieherin, **8,00 €** ◀  
 Heilpädagogin (Geschwisterpreis 11,00 €)

## Kinder begegnen Kunst: Ernst Barlach und Käthe Kollwitz

Für Kinder ab 6 Jahren

Habt ihr schon mal etwas von den Künstlern Ernst Barlach und Käthe Kollwitz gehört? Einige ihrer eindrucksvollen Figuren aus Bronze, aber auch Holzschnitte und Radierungen werden vom 19. September bis 10. November in den Kirchen St. Johannis, St. Jacobi und St. Nicolai ausgestellt.

Wir werden uns diese Werke genau anschauen. Sieht der „trauernde Mann“ wirklich traurig aus? Fällt der „schwebende Engel“ gleich auf die Nase? Was macht es aus, dass ich geradezu höre, dass die Figur singt?

Wir wollen in der Ausstellung nicht „nur“ mit den Augen arbeiten, sondern direkt vor den Originalen zeichnen und das, was jede/r schön, beeindruckend oder wichtig findet, auf Zeichenblöcken festhalten. Die Skizzen können anschließend in der Ev. Familien-Bildungsstätte kreativ weiterentwickelt werden (malen, drucken, collagieren ...).

Wenn vorhanden: bitte DIN A 3 Zeichenblöcke, Stifte und Malzeug mitbringen.

Die Termine können einzeln oder in persönlicher Kombination gebucht werden. Der Treffpunkt wird jeweils bekannt gegeben.

<b>C1.7.08</b>	sa 25.09.	11.00 - 13.00 Uhr
<b>C1.7.09</b>	mi 06.10.	15.00 - 17.00 Uhr
<b>C1.7.10</b>	sa 30.10.	11.00 - 13.00 Uhr
<b>C1.7.11</b>	di 02.11.	15.00 - 17.00 Uhr
<b>C1.7.12</b>	mi 03.11.	15.00 - 17.00 Uhr

Stefanie Selter jeweils **6,00 €** ◀  
 Kulturpädagogin (Geschwisterpreis 4,00 €)

## Kreativer Kindertanz – Da steppt der Bär

Für Kinder von 6 – 9 Jahren

In diesem Kurs lernen die Kinder Tänze zu unterschiedlichen Musikrichtungen kennen, tanzen zu beliebten Kinderliedern ebenso wie zu Musik aus den Bereichen Musical und Pop. Die Freude am Tanzen steht dabei ganz klar im Vordergrund. Die Choreographien setzen sich aus Elementen verschiedener Tanzrichtungen wie Modern Dance, Ballett, Hip Hop und Folklore zusammen. Dabei

sind die Tänze stets an den Entwicklungsstand der Kinder angepasst. Die Kinder üben Bewegungsabläufe vor dem Spiegel ein, tanzen in der Gruppe oder auch mal mit einem Partner und erhalten hierbei noch genug Raum, um sich selbst kreativ einzubringen. Spielerisch verbessern sie so ihre Körperhaltung und ihr Rhythmusgefühl, werden in ihrer Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit gestärkt und lernen, sich in die Gruppe zu integrieren. Selbstverständlich wird es am Ende die Möglichkeit geben, das Erlernete den Eltern zu präsentieren. Mitzubringen sind Turnschuhe oder rutschfeste Gymnastikschuhe.

**C1.7.13** Maren Skuza 8 x mi ab 27.10. 15.30 - 16.30 Uhr  
Tanzlehrerin, Kindertanzlehrerin, **40,00 € ◀**  
Instructor für Salsa und Latinotänze (Geschwisterpreis 30,00 €)  
(ausgebildet im ADTV)

## Töpfern für Kinder ab 6 Jahren

An den fünf Nachmittagen entstehen kleine Kunstwerke aus dem Bereich der Tierwelt. Mit verschiedenfarbigem Ton können wir die Eigenarten der Tiere besonders herausarbeiten. Beim letzten Treffen des Kurses habt ihr schon so viel gelernt, dass eigene Ideen umgesetzt werden können. Bitte mitbringen: eine Schürze, ein Baumwolltuch ohne Struktur, Zeitungspapier und eine feste Tragetasche mit Namen.

**C1.7.14** Stefanie Christoph do ab 28.10. 16.00 - 17.30 Uhr  
Töpferin **30,00 € ◀**  
5 x + Materialkosten 10,00 €  
(Geschwisterpreis 20,00 €)  
(+ Materialkosten 10,00 €)

## 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.

## Von Idioten umzingelt ...

Für Kinder von 8 – 10 Jahren

Kennst du Greg, den „Chaoten“, der von seiner Mutter dazu verdonnert wurde, ein Tagebuch zu führen und seitdem seine „Memoiren“ schreibt? Wenn ja, hast du bestimmt viel Spaß mit Gregs Schul-, Ferien- und sonstigen Abenteuern! Wenn nicht, solltest du ihn unbedingt kennen lernen!

Wir wollen unseren Spaß mit Greg haben, seinen Abenteuern nachspüren, selbst Memoiren schreiben und Comics zeichnen und freuen uns auf jeden „Chaoten“, der dabei mitmacht!

**C4.2.02** Karin Steinfeld-Bartelt sa 13.11. 16.30 - 18.00 Uhr  
Dipl.-Sozialpädagogin **6,00 € ◀**  
(Geschwisterpreis 4,00 €)  
Gabriele Güterbock-Rottkord, Buchhändlerin

## „Ach, wenn mir's nur gruselte!“

Für unerschrockene Kinder von 8 – 10 Jahren  
Schaurig-schöne Gruselgeschichten namhafter Autoren werden uns an diesem trüben Novembernachmittag kalte Schauer über den Rücken jagen, einen Hauch von Gänsehaut erleben lassen oder uns zumindest ein leichtes Frösteln entlocken.

**C4.2.03** Karin Steinfeld-Bartelt sa 27.11. 16.30 - 18.00 Uhr  
Dipl.-Sozialpädagogin **6,00 €** ◀  
(Geschwisterpreis 4,00 €)

Gabriele Güterbock-Rottkord  
Buchhändlerin

## 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 Übungen für Konzentration, Ruhe und Aktivität zum leichteren 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

**C1.7.15** Claudia Kaphengst mo 22.11. 15.30 - 17.00 Uhr  
Heilpraktikerin, Juristin, **8,00 €** ◀  
Yoga-Lehrerin BDY/EYU (Geschwisterpreis 6,00 €)

## Die Weihnachtswichtelwerkstatt

Für Kinder von 8 – 12 Jahren  
Neben der gewöhnlichen Plätzchenbäckerei könnt ihr in diesem Kurs leckere, kleine Weihnachtsgeschenke aus der Küche zaubern – süße, saure und herzhaft Leckereien für Eltern, Großeltern, Geschwister und Freunde.  
Zu dem Kurs gehört auch die Zubereitung eines kleinen Mittagsimbisses, so dass eure Eltern euch ganz entspannt (z.B. nach ihrem Weihnachtseinkauf) abholen können.

**C1.7.16** Regine Ellwanger sa 04.12. 10.30 - 13.30 Uhr  
**C1.7.17** Hotelfachfrau sa 11.12. 10.30 - 13.30 Uhr  
inkl. Lebensmittelkosten jeweils **15,00 €** ◀  
(Geschwisterpreis 11,50 €)

## Der kleine Stern

Eine Fold- und Druckgeschichte für Kinder ab 6 Jahren  
Am Himmel herrscht helle Aufregung. Alle Sterne sind blank geputzt. Sie bereiten sich auf ein großes Ereignis vor. Wie jedes Jahr soll wieder Weihnachten gefeiert werden, das Fest der Geburt Jesu im Stall von Bethlehem. Ein großer Stern, der besonders hell und klar strahlt, wird

ausgewählt, diese Geburt anzuzeigen und den Menschen den Weg zum Kind zu weisen.

Die kleinen Sterne sind aufgeregt. Ein ganz kleines Sternchen ist besonders übermütig. Es hüpfert auf und ab vor Freude, bis es von seinem Platz am Himmel herunter purzelt, direkt auf die Erde ... und von da an beginnt das Abenteuer.

An diesem Nachmittag werden wir zu kleinen Künstlern und wollen mit euch die Geschichte vom kleinen Stern falten und drucken, so dass zum Schluss jeder sein eigenes Buch hergestellt hat.

**C1.7.18** Julia Jeitner sa 11.12. 14.30 - 16.30 Uhr  
Erzieherin, **12,00 €** ◀  
Heilpädagogin inkl. Materialkosten  
(Geschwisterpreis 9,00 €)

## Filzschmuck für den Tannenbaum

Für Kinder ab 7 Jahren

Pünktlich zur Weihnachtszeit könnt ihr in diesem Kurs für den Weihnachtsbaum schöne Anhänger filzen und wer möchte, kann diese dann auch noch verzieren. Natürlich sehen die gefilzten Weihnachtsanhänger auch an anderen Objekten toll aus!

Trockenfilzen ist dabei unsere Methode, die leicht zu erlernen und überall umzusetzen ist. Auch Filz-Neulinge können so in kurzer Zeit tolle Ergebnisse vorweisen!

Auf die Nadel, fertig, los!

**C1.7.19** Julia Jeitner sa 18.12. 14.30 - 16.30 Uhr  
Erzieherin, **12,00 €** ◀  
Heilpädagogin inkl. Materialkosten  
(Geschwisterpreis 9,00 €)

## ferienhits für kids

Auch bei Einzelveranstaltungen bitten wir um Ihre Anmeldung!

## Töpfern in den Herbstferien

Für Kinder von 6 – 12 Jahren

In dieser Woche können Kinder an 3 Vormittagen eigene Ideen in Ton umsetzen oder anhand von Vorlagen schöne Werkstücke entstehen lassen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: eine Schürze, ein Baumwolltuch ohne Struktur, Zeitungspapier und eine feste Tragetasche mit Namen.

**C3.1.01** Stefanie Christoph mo - mi ab 11.10. 10.00 - 12.00 Uhr  
Töpferin **21,00 €** ◀  
3 x + Materialkosten 6,00 €  
(Geschwisterpreis 14,00 €)  
(+ Materialkosten 6,00 €)

## Tierisch gute Freunde

Für Kinder von 6 – 12 Jahren

Wünschst du dir schon seit langem ein Haustier, weißt aber noch nicht so genau, welches gut zu dir passen würde? In diesem Ferienkurs kannst du verschiedene Kleintiere genauer kennen lernen. Du erfährst, was dein Lieblingstier gerne frisst, wie viel Platz und Pflege es braucht, ob es zahm werden kann und wie viel Zeit und Aufmerksamkeit es von dir benötigt. So bist du am Ende des Kurses optimal vorbereitet, kennst dich gut aus und weißt dann vielleicht eher, welches Tier zu dir und deiner Familie passt.

Wir starten in den Räumen der Ev. Familien-Bildungsstätte und werden uns auf verschiedene Weise dort schon mal mit Kleintieren auseinandersetzen. Dann werden wir mit dem Bus zur ZOO-BUSCH-Filiale „Am Lutteranger“ fahren und bekommen dort eine interessante Führung. All eure bis dahin gesammelten Fragen werden dann fachgerecht beantwortet.

Dieser Kurs findet in Zusammenarbeit mit der Firma ZOO-BUSCH statt!

**C3.1.02** Julia Jeitner di 12.10. 09.00 - 12.00 Uhr  
Erzieherin, **12,00 € ◀**  
Heilpädagogin inkl. Material- u. Fahrtkosten

## Naturtheater

Für Kinder von 6 – 12 Jahren

Wir gehen in den Wald, genießen die Landschaft und entdecken dort Pflanzen und Tiere. Über sie erhalten wir viele naturwissenschaftliche Informationen: Vor dem Winter herrscht geschäftiges Treiben im Wald, Eichhörnchen schaffen Nahrungsvorräte an, Tierbehausungen werden schön und zweckmäßig eingerichtet, die Bäume werfen ihre Blätter ab ... Wir beobachten das Treiben und setzen es in Waldspiele und Geschichten um. Durch Nachahmen von beobachteten Tieren, mit Geschichten und erdachten Phantasien bilden wir dann unser ganz eigenes Naturtheater.

Bei schlechtem Wetter steht uns eine Schutzhütte zur Verfügung. Der Ort des Geschehens liegt ca. 4 km von Göttingen entfernt. Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben. Mitzubringen sind: wetterfeste Kleidung, Pausenbrote und Getränke.

**C3.1.03** Jutta Michaelis di - do ab 12.10. 10.00 - 13.00 Uhr  
Dipl.-Sozialpädagogin **32,00 € ◀**  
3 x (Geschwisterpreis 20,00 €)

## Bewegung macht schlau

Für Kinder im 3. – 5. Schuljahr

Mit Bewegung leichter lernen?! – Wie soll das denn gehen?

Mit spannenden Spielen und einfachen Brain-Gym®-Übungen (= Gehirngymnastik) wird das Gehirn trainiert,

kommt Bewegung in das Lernen und der ganze Körper wird wach.

Hier geht es nicht um Mathe, Schreiben oder Lesen, sondern um den Körper und die Sinne! Wir wollen Übungen erproben, die euch gut durch den Schulalltag begleiten und Wege aufzeigen, wie Lernen leichter geht!

**C3.1.04** Gundula Scheibe mi - fr ab 13.10. 10.00 - 12.00 Uhr  
Dipl.-Sozialpädagogin **25,00 € ◀**  
Begleitende Kinesiologin (DGAK) (Geschwisterpreis 20,00 €)  
3 x

## Erste-Hilfe-Kurs für Kinder

In dem Kurs „Kinder als Ersthelfer“ haben Kinder nicht nur viel Spaß beim Lernen, sondern bauen gleichzeitig auch Berührungängste zum Rettungsdienst und Krankenhaus ab.

Kinder lernen Maßnahmen wie z.B. die stabile Seitenlage meist viel schneller als Erwachsene und führen die Übungen auch ganz ohne Berührungängste durch.

Kindgerecht lernen die Kinder gemeinsam:

- das Absetzen eines Notrufs,
- das richtige Verhalten an einem Notfallort,
- die Einweisung von Rettungspersonal am Unfallort,
- die stabile Seitenlage,
- den Umgang mit Pflastern,
- das Anlegen eines Verbandes.

Als besonderes Ereignis besichtigen die Kinder einen Notfallkoffer und dürfen ungefährliche Gegenstände wie z.B. ein Stethoskop ausprobieren. Die Notfallversorgung eines Kindes wird erklärt und simuliert.

Zum Kursabschluss erhält jedes Kind eine Urkunde.

Für Kinder von 6 – 10 Jahren

**C3.1.05** Oliver-Christoph Blake do 14.10. 15.00 - 18.00 Uhr  
Lehrrettungsassistent **8,00 € ◀**  
(Geschwisterpreis 6,00 €)

## Wie Seife entsteht

Für Kinder von 7 – 9 Jahren

Wo kommt die Seife her und warum schäumen manche mehr als andere? Diese Fragen sollt ihr in diesem Ferienkurs beantwortet bekommen und darüber hinaus könnt ihr unterschiedliche Seifen selbst herstellen.

Der Weg von verschiedenen Materialien bis hin zur fertigen Seife ist gar nicht schwer. An diesem Vormittag könnt ihr Seifen nach der Gießtechnik herstellen, die farbig sind, die duften oder die kleine Überraschungen enthalten.

Eine passende „Verschenkschachtel“ zu eurer Seife fabrizieren wir ebenfalls!

**C3.1.06** Julia Jeitner fr 15.10. 09.30 - 12.00 Uhr  
Erzieherin, **12,00 € ◀**  
Heilpädagogin i.A. inkl. Materialkosten  
(Geschwisterpreis 8,00 €)

## Geocaching

Für Kinder von 9 – 12 Jahren

Geocaching ist eine moderne Form einer Schatzsuche bzw. Schnitzeljagd. Ausgestattet mit einem Global Positioning System (GPS)-Empfänger und den Koordinaten eines „Schatzes“ aus dem Internet kann man die Schätze finden, die jemand anderes an ungewöhnlichen Orten versteckt hat. In diesem Kurs wollen wir uns auf diese Schatzsuche nach den Caches („Schätze“/mit Kleinigkeiten gefüllte Plastik- oder Filmdosen) in Göttingen begeben. Darüber hinaus gibt es viele Informationen rund um dieses aufregende und lustige Hobby und wir werden einen eigenen Cache „bauen“, verstecken und die Daten im Internet anderen Geocachern zugänglich machen. Bitte wetterfeste Kleidung und ein kleines Lunchpaket mitbringen.

**C3.1.07** Hendrikje Bremer mo - mi ab 18.10. 09.30 - 12.30 Uhr  
Dipl.-Pädagogin **25,00 €** ◀ (Geschwisterpreis 15,00 €)  
3 x inkl. Materialkosten

## Afrika ist ganz schön nah

Kochen und mehr – für Kinder von 10 – 12 Jahren

... nämlich hier bei uns: Am ersten Tag erzähle ich euch eine Menge Geschichten aus Tansania und zeige euch, womit die Kinder spielen. Natürlich wollen wir das dann auch selbst ausprobieren! Wir können uns mit Stoffen aus Tansania verschönern und so in eine andere Welt eintauchen. Am zweiten Tag bereiten wir Essen mit Kochbananen und Kokosnüssen zu. Wir gestalten eine landestypische Mahlzeit und laden eure Eltern ein (ab 17.30 Uhr), mit uns gemeinsam die Köstlichkeiten zu probieren. Wer will, darf dann die Leckereien auch mit den Fingern essen, wie es im Land üblich ist.

**C3.1.08** 2 x mo 18.10. 14.00 - 16.30 Uhr  
und di 19.10. 16.00 - 18.30 Uhr  
inkl. Lebensmittelkosten und Mahlzeit für ein Elternteil **20,00 €** ◀  
(Geschwisterpreis 12,00 €)

Sigrid Pessel, Dipl.-Ing. Landschaftsplanung, ehemalige Entwicklungshelferin für den Deutschen Entwicklungsdienst (DED) in Sansibar/Tansania In Kooperation mit „Bildung trifft Entwicklung – Regionale Bildungsstelle Nord“.

## „Mein Baby trag ich selbst!“

Kleine Puppenmütter ab 6 Jahren

In diesem Kurs lernt ihr eure Puppe oder auch den Lieblingst Teddy im Tuch zu tragen – ganz wie die Großen! Wir nähen ein Tuch und damit könnt ihr dann die verschiedenen Bindetechniken kennen lernen und üben. Ob ihr euer „Baby“ dann vorn, hinten oder auf der Hüfte tragt, nach diesem Kurs habt ihr die Qual der Wahl!

**C3.1.09** Meike König fr 22.10. 09.30 - 12.00 Uhr  
Kinderkrankenschwester, **15,00 €** ◀  
Tragetuchberaterin inkl. Materialkosten  
(Geschwisterpreis 8,00 €)

## Mosaik-Werkstatt

Kreativworkshop für Kinder ab 8 Jahren

Nicht „Stein auf Stein“ sondern „Stein an Stein“ lautet in diesem Kurs das Arbeitsmotto! Aus vielen bunten Steinen könnt ihr nach Vorlagen oder eigenen Ideen wunderschöne Muster zusammensetzen und besondere Kunstwerke schaffen. So lassen sich Windlichter, Bilderrahmen oder Kugeln neu gestalten.

**C3.1.10** Julia Jeitner fr 22.10. 09.30 - 12.00 Uhr  
Erzieherin, **12,00 €** ◀  
Heilpädagogin inkl. Materialkosten  
(Geschwisterpreis 8,00 €)

## **C8.2.04** Mosaik-Werkstatt

Kreativworkshop für Erwachsene

## fitness und wellness

Auch bei Einzelveranstaltungen bitten wir um Ihre Anmeldung!

## 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.

**C6.1.01** Ulrike Hartje 15 x mo ab 09.08. 09.15 - 10.15 Uhr  
**C6.1.02** Krankengymnastin 15 x mo ab 09.08. 10.30 - 11.30 Uhr  
**C6.1.03** 15 x di ab 10.08. 17.00 - 18.00 Uhr  
**75,00 €** ◀

(Die Kurse von Frau Hartje finden auch in den Herbstferien statt.)

## **C6.2.09** Hormon-Yoga

## 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

C6.1.04 15 x

mo ab 16.08.

16.45 - 18.15 Uhr

**112,50 € ◀**

## 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 Mittwochskurs beinhaltet neben den Übungen auf der Matte ein intensives Herz-Kreislauf-Training bzw. Ganzkörpertraining.*

C6.1.05

Ulrike Hartje

14 x

mi ab 11.08.

17.15 - 18.30 Uhr

Krankengymnastin

**87,50 € ◀**

(Der Kurs von Frau Hartje findet auch in den Herbstferien statt.)

C6.1.06

Anne Steuckardt

15 x

mo ab 16.08.

18.30 - 19.45 Uhr

Krankengymnastin

**93,75 € ◀**

## 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.

C6.1.07

Ursula Eickemeier

10 x

mo ab 13.09.

19.30 - 21.00 Uhr

Yogatrainerin

**75,00 € ◀**

## Sanfte Gymnastik

Mit gezielten Übungen wollen wir unsere Beweglichkeit und unser Körperbewusstsein stärken, einen eigenen Rhythmus finden und schmerzhafte Verspannungen abbauen. Durch muskuläre Kräftigungsübungen, einigen Yoga-Elementen, 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 sich und Ihren Energien umgehen.

**C6.1.08** Brigitte Sobiray-Hüther      di ab 10.08.      08.45 - 09.45 Uhr  
Yoga-Lehrerin BDY      **75,00 €** ◀  
15 x

## 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.

**C6.1.09** Lore Schmidt      16 x      di ab 10.08.      10.00 - 11.00 Uhr

**C6.1.10** Übungsleiterin      16 x      di ab 10.08.      11.15 - 12.15 Uhr

**80,00 €** ◀

## 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.

**C6.1.11** Elke Balleer      12 x      di ab 10.08.      11.30 - 12.30 Uhr

Sportlehrerin

**60,00 €** ◀

***In Kooperation mit dem ASC***

## Wirbelsäulengymnastik

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.

**C6.1.12** ▶ Ulrike Hartje 15 x mi ab 11.08. 09.00 - 10.00 Uhr  
Krankengymnastin **75,00 € ◀**  
(Der Kurs von Fr. Hartje findet auch in den Herbstferien statt.)

## 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.

**C6.1.13** ▶ Ulrike Hartje 15 x mi ab 11.08. 10.15 - 11.15 Uhr  
Krankengymnastin **75,00 € ◀**

(Der Kurs von Fr. Hartje findet auch in den Herbstferien statt.)

## 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.

**C6.1.14** ▶ Elke Balleer 12 x do ab 12.08. 09.30 - 10.45 Uhr  
Sportlehrerin **75,00 € ◀**

**C6.1.15** ▶ Elke Balleer 12 x do ab 12.08. 11.00 - 12.00 Uhr  
Sportlehrerin **60,00 € ◀**

## 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.

**C6.1.16** ▶ Carola Bode 16 x do ab 12.08. 16.00 - 17.00 Uhr  
**C6.1.17** ▶ Physiotherapeutin 17.15 - 18.15 Uhr  
**80,00 € ◀**

## Tai Chi und Qigong zum Kennenlernen

Chinesische Heilgymnastik und Kampfkunst haben ein umfangreiches Übungsgut entwickelt, in dessen Mittelpunkt Achtsamkeit, Zentrierung und Harmonisierung von Körper und Seele stehen. Die Beweglichkeit der Gelenke wird ebenso gefördert wie der muskuläre Aufbau und die innere Ruhe.

Wir beginnen mit kleineren Übungssequenzen, beispielsweise den „8 Brokaten“, der „Harmonie“ und den „5 Rädern“, deren Bewegungsfolge leicht zu lernen ist, die aber bereits alle Prinzipien der Bewegungsmeditation beinhalten.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und mit warmen Socken oder leichten Gymnastikschuhen.

**C6.1.18** Gisela Ruwe 5 x di ab 10.08. 19.00 - 20.00 Uhr  
Kursleiterin für Tai Chi **25,00 € ◀**  
u. Körperarbeit, Pflege-Lehrerin

## Stress lass nach!

Mehr Lebensfreude mit begleitender Kinesiologie

Stress ist ein Übel der modernen Zeit. Druck und Anforderungen aller Art sind für viele Menschen ein Bestandteil des Alltags. Schon Kinder beklagen sich über Schulstress und leiden unter Lern- und Leistungsstörungen.

Oft werden diese Probleme, auch unbewusst, ins Erwachsenenalter mitgenommen. Sie wirken sich am Arbeitsplatz und in der Partnerschaft aus, sogar in den Beziehungen zu Freunden und Bekannten. Zuallererst jedoch wirken sie in den Menschen selbst, spiegeln sich in der Gesundheit und im seelischen Befinden wieder.

Mit vielfältigen Methoden aus der begleitenden Kinesiologie wird ein besserer Umgang mit Stress und den alltäglichen Herausforderungen des Lebens erlernt und das innere Gleichgewicht unterstützt.

Die leicht erlernbaren Übungen machen Spaß und sind auch einfach zu Hause anwendbar. Zu den positiven Auswirkungen zählen u.a. mehr Lebensfreude, Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, weniger Stress und mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

Nebenbei werden Einblicke in die Hintergründe der begleitenden Kinesiologie gegeben.

**C6.1.19** Gundula Scheibe mi ab 22.09. 20.00 - 21.30 Uhr  
Dipl.-Sozialpädagogin  
Begleitende Kinesiologin (DGAK)  
3 x **20,00 € ◀**

## Aufbaukurs: Stress lass nach!

Für Fortgeschrittene

Aufbauend auf dem Kurs „Stress lass nach!“ werden die Kenntnisse und Erfahrungen erweitert und vertieft. Die Teilnehmer erlernen weitere Techniken, wie sie sich im Alltag „entstressen“, stärken und ihre Gesundheit fördern

können. Ein besonderer Aspekt werden die individuellen Herausforderungen aus dem Berufs- und Familienalltag sein.

**C6.1.20** ▶ Gundula Scheibe mi ab 17.11. 20.00 - 21.30 Uhr  
Dipl.-Sozialpädagogin, Begleitende Kinesiologin (DGAK)  
3 x **20,00 € ◀**

## **kreativ-werkstatt**

### **Aquarellkalender**

Wir werden in diesem Kurs einen immerwährenden Kalender gestalten. Die einzelnen Motive werden den jeweiligen Monaten angepasst sein. Vorschläge und Wünsche der Teilnehmenden fließen hierbei ein. Für die Darstellung steht das gesamte Spektrum von naturalistisch bis ungenständlich zur Verfügung. Für die Ausführung werden wir dem Motiv und Ausdruck angepasst alle gängigen Aquarelltechniken sowie Mischtechniken mit Wachsstiften, Tuschen/Tinten, Stiften u.a. anwenden. Die Umsetzung wird bedarfsweise angeleitet. Daher ist der Kurs sowohl für Anfänger/innen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Ein Kalender aus Aquarellpapier mit immerwährendem Kalendarium wird im Kurs gemeinsam beschafft. Es besteht jedoch auch die Möglichkeit, sich selbst einen handelsüblichen Bastelkalender zu beschaffen und diesen mit Aquarellen zu versehen. Vorhandenes Arbeitsmaterial bitte mitbringen. Weitere Anschaffungen werden im Kurs besprochen.

**C8.4.01** ▶ 12 x di ab 31.08. 09.30 - 12.00 Uhr  
**C8.4.02** ▶ Cornelia Wenzel mi ab 01.09. **90,00 € ◀**  
Malerin, Dipl.-Biologin

### **Stricken entspannt, macht Freu(n)de – und tolle Exponate entstehen ...**

... immer??? Nicht immer, weil Anleitungen schwer zu lesen sind, weil Tipps und Tricks fehlen, weil das Know-how schon ein wenig in die Jahre gekommen ist.

Aber: Das muss nicht sein! In einer Gruppe Strick- (oder Häkel-)williger macht die Handarbeit mehr Spaß, Ideen werden ausgetauscht und eine fachkompetente Hilfe steht Ihnen zur Seite. Was Sie erstellen möchten, bleibt Ihnen überlassen; die Kursleiterin gibt Anregungen, hält (Schnitt-)Muster parat und sorgt dafür, dass sie nachher stolz sagen können: „Super, eine so tolle Jacke (...) hatte ich noch nie!“ Ein Kurs für Geübte und weniger Geübte.

Karin Weiß-Konzak, Inhaberin von „Wollzauber“,  
Kurze Geismarstr. 40

Veranstaltungsort: gegenüber von „Wollzauber“, Haus-Nr. 29

**C8.2.01** ▶ 5 x mi ab 08.09. 18.30 - 20.30 Uhr  
**C8.2.02** ▶ 5 x mi ab 27.10. 18.30 - 20.30 Uhr

**38,50 € ◀**

**Bitte melden Sie sich in der  
Ev. Familien-Bildungsstätte an: 0551 4886980!**

## Töpfern und Aufbaukeramik

Für Anfänger und Fortgeschrittene  
Grundübungen und Anregungen zum schöpferischen  
Umgang mit Ton.

<b>C8.3.01</b>	9 x	mo ab 27.09.	19.30 - 22.00 Uhr
<b>C8.3.02</b>	Ursula Müller Töpferin	mi ab 29.09.	<b>67,50 €</b> ◀ + Materialkosten

## Das individuelle Schmuckstück mit Peyote- und Herringbone-Technik

In diesem Kurs können individuelle Schmuckstücke mit der Peyote- oder Herringbone-Technik hergestellt werden. Beim ersten Termin werden Beispiele vorgestellt und die Materialliste für das gewünschte Schmuckstück erstellt. Oder Sie haben ein Foto eines Schmuckstücks, sich sogar die Anleitung besorgt und bekommen es doch nicht so recht hin – an diesem Abend ist Zeit dafür zu überlegen, wie es weitergehen kann.

An den folgenden Terminen geht es mit der praktischen Umsetzung weiter, so dass am Ende des Kurses ein persönliches Schmuckstück entstanden oder bei umfangreicheren Arbeiten ein Grundstein gelegt ist, mit dem Sie den Rest spielend allein bewerkstelligen.

<b>C8.2.03</b>	3 x	di 05.10.	19.00 - 20.00 Uhr
	Stefanie Christoph	fr 29.10.	19.00 - 20.30 Uhr
	Töpferin,	und sa 30.10.	10.00 - 12.00 Uhr
	Hobby-Schmuckgestalterin		<b>18,00 €</b> ◀

## Mosaik-Werkstatt

Kreativworkshop

Nach einer kurzen Einführung in die verschiedenen Materialien und Techniken des Mosaiks geht es an diesem Abend dann auch sofort an die praktische Umsetzung.

Aus vielen bunten Steinen können Sie nach Vorlagen oder eigenen Ideen wunderschöne Muster zusammensetzen und besondere Kunstwerke schaffen.

Mit dem Material Ihrer Wahl können Sie in diesem Kurs einen Bilderrahmen, einen Untersetzer oder eine Kugel mit dem „direkten“ Verfahren gestalten.

Eigene Steine, Scherben, Keramikstücke ... können zum Einarbeiten mitgebracht werden.

<b>C8.2.04</b>	Julia Jeitner	fr 22.10.	18.00 - 21.00 Uhr
	Erzieherin,		<b>20,00 €</b> ◀
	Heilpädagogin		inkl. Materialkosten

## 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 den Kopf des Modells, seine Proportionen und Ausdrucks-

möglichkeiten erforschen und sie in Linien und Formen umsetzen. Angeregt durch die Ausstellung „Barlach und Kollwitz in Göttingen“ (19.09. – 10.11.) arbeiten wir mit Bleistift, Graphit und Kohle, Teilnehmende mit entsprechenden Vorerfahrungen gern auch mit Farbstiften. Mitzubringen sind bitte: Bleistift 2B und Zeichenpapier A3. Weitere Materialien werden im Kurs abgesprochen.

**C8.4.03** Renate Bethmann do ab 28.10. 19.00 - 21.30 Uhr  
Kunstpädagogin  
7 x **75,00 €** ◀  
+ Modellkosten 25,00 €

**An- und Abmeldungen bis zum 7. Oktober**

## Bascetta-Stern

Zur gemütlichen Atmosphäre gehört – besonders in der kalten Jahreszeit – gedämpftes und warmes Licht. Der Bascetta-Stern mit innen liegender Lichterkette liefert beides und kann darüber hinaus kinderleicht selbst gebastelt werden – auch wenn er nicht danach aussieht!

Er besteht aus 30 ein- oder mehrfarbigen „Basismodulen“, die unterschiedlich angeordnet werden können. Dieser dreidimensionale Stern besticht auch durch seine Vielseitigkeit. Ob als Lichterkette, Tischlaterne oder Baum schmuck, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

An zwei Abenden werden wir die Sterne falten und zusammensetzen. Es werden verschiedene Größen und Farben mit und ohne Lichterkette vorgestellt. Auch als individuelles, wunderschönes Weihnachtsgeschenk eine gute Idee!

**C8.2.05** Iris Laskowski 2 x do ab 28.10. 19.30 - 21.30 Uhr  
Dipl.-Sozialpädagogin **20,00 €** ◀  
inkl. Materialkosten

## Mein eigener Teddy

Einen Teddy kaufen kann ja jeder ... Aber einen eigenen Stoff aussuchen, den Schnitt auswählen, alles zuschneiden und per Hand nähen, das ist schon etwas Besonderes. Wenn Sie Lust und Zeit haben, sind Sie herzlich willkommen. Vorkenntnisse benötigen Sie nicht – nur ein wenig Phantasie und Geduld.

Material und Füllung kann im Kurs für 17,00 € erworben werden.

**C8.2.06** 3 x do ab 04.11. 09.30 - 12.00 Uhr  
Catherina Rust **33,00 €** ◀  
Teddyliebhaberin,  
Umweltpädagogin

## Filz (H)it

Für Anfänger und Begeisterte mit Vorerfahrung

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.

Das ganz persönliche Filzobjekt kann mit eigener Kreativität sowohl von Anfängerinnen als auch von Fortgeschrittenen hergestellt werden.

In diesem Kurs werden wir die Grundtechniken des Nassfilzens kennen lernen und ausprobieren. Mit der zur Verfügung stehenden Wolle in wunderschönen Farbtönen lässt sich der Spätherbst einfangen. Was dann dabei herauskommt – ob Dekokugeln, kleine Schalen und Schmuckstücke oder Filzblätter – liegt ganz in Ihren Händen! Auch Anregungen für die kommende Advents- und Weihnachtszeit werden gegeben!

Interessierte, die schon erste Erfahrungen im Filzen gesammelt haben, sind mit eigenen Ideen willkommen!

Bitte mitbringen: 2 alte Handtücher

C8.2.07

2 x

sa ab 06.11.

10.00 - 12.30 Uhr

Elke Venus

**20,00 € ◀**

+ Materialkosten

## Besonderes Papier aus eigener Herstellung

Mit selbst geschöpftem Papier können nicht nur Geburtstagsgrüße versendet werden. Außerdem wollen Sie es sowieso behalten, weil es so wunderschön geworden ist ... mit Blüten, Kräutern oder kleinen Schnüren veredelt. Wie das geht, erfahren Sie an diesem Abend.

Mitzubringen sind zwei alte Handtücher und eine Mappe zum Transport der persönlichen Exponate.

C8.2.08

Catherina Rust

di 16.11.

19.30 - 21.30 Uhr

Umweltpädagogin

**8,00 € ◀**

## Aber bitte mit Seife ...

Workshop zur Seifenherstellung

An diesem Abend gibt es die Möglichkeit, verschiedene Seifen aus Glycerin nach der *Gießtechnik* selbst herzustellen.

Durch die Zugabe von naturbelassenen und verschiedenen Zutaten (z.B. exotische Früchte, Honig, Körner, Kräuterextrakte und aromatische Öle wie Lavendel, Vanille, Orange, Nelke und Anis) sowie durch das Bearbeiten mit verschiedenen Techniken (z.B. Serviettentechnik oder das Einarbeiten von Blüten, Steinen etc.) wird dem einzelnen Seifenstück seine wunderbare Eigenschaft und das Aussehen verliehen.

Das feuchtigkeitsspendende Glycerin hält die Haut auch bei häufigem Waschen gesund und geschmeidig. Die Seifen sind besonders mild und hautschonend. Sie eignen sich bestens für Kleinkinder, Personen mit überempfindlicher oder trockener Haut.

C8.2.09

Julia Jeitner

fr 19.11.

19.30 - 21.00 Uhr

Erzieherin,

Heilpädagogin

**12,00 € ◀**

inkl. Materialkosten

## Sterne und Engel

Perlenzauber in der Weihnachtszeit

An diesem Abend werden Perlen zu verschiedenen Sternen und Engeln aufgereiht und gesteckt.

Von der Auswahl der Perlen über die verschiedenen Techniken bis hin zum fertigen Objekt können verschiedene Dekorräume für Fenster, Tannenbaum & Co selbst hergestellt werden.

Nach einer kurzen Vorstellung der verschiedenen Gestaltungsmöglichkeiten und -techniken geht es an die praktische Umsetzung.

Für den Kurs sind keine Vorerfahrungen nötig!

Die Materialliste wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

**C8.2.10** Soumela Alrutz do 25.11. 20.00 - 22.00 Uhr  
Hobby-Schmuckgestalterin **9,50 €** ◀

## 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!

Für alle Nähkurse bitte immer mitbringen: Stoff, evtl. eigenes Schnittmuster (BURDA-Zeitschriften mit Schnittmustern sind bei uns vorhanden), Nähgarn, Maßband, Stecknadeln, Schere.

### Nähen am Vormittag 09.15 - 11.45 Uhr

**C8.1.01** Dorothee v. Roeder di 8 x ab 10.08. **45,60 €** ◀

**C8.1.02** di 8 x ab 26.10. **45,60 €** ◀

**C8.1.03** Simone Hübner mi 6 x ab 11.08. **34,20 €** ◀

**C8.1.04** Schneidermeisterin, mi 6 x ab 03.11. **34,20 €** ◀  
Bekleidungsdesignerin

### Nähen am Nachmittag 16.30 - 19.00 Uhr

**C8.1.05** Dorothee v. Roeder do 8 x ab 12.08. **45,60 €** ◀

**C8.1.06** do 8 x ab 28.10. **45,60 €** ◀

**C8.1.07** Ilsabe Küster mi 13 x ab 08.09. **74,10 €** ◀  
Schneiderin, Modedesignerin

### Nähen am Abend 19.00 - 21.30 Uhr

**C8.1.08** Ilsabe Küster di 13 x ab 07.09. **74,10 €** ◀  
Schneiderin, Modedesignerin

## Patchworken

Haben Sie noch ein paar Stoffreste, die farblich und vom Muster nett miteinander harmonieren? Dann sind Sie hier im Kurs richtig.

Vorbesprechung: Dienstag, 26.10. von 20.00 - 21.00 Uhr

**C8.1.09** ▶ Marianne Isken sa 06.11. 10.00 - 17.00 Uhr  
Hobby-Patchworkerin **39,90 € ◀**

## Vom Schnitt zum fertigen Teil

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

**C8.1.10** ▶ Dorothee v. Roeder sa 13.11. 10.00 - 15.00 Uhr  
**28,50 € ◀**

## Accessoires für das Kinderzimmer

Nähworkshop rund um die „Kinderbude“

Der große Sitzsack in der Lieblingsfarbe, ein „Utensilo“ für die herumfliegenden Kleinigkeiten, das Schleierzelt für die „Rück-Zieh-Traumcke“ ...

All diese Wünsche können in diesem Nähworkshop Wirklichkeit werden – und dann auch noch farblich passend nach Ihren Vorstellungen!

Um Ihren individuellen Wünschen gerecht zu werden und die benötigten Materialien zu besprechen, wird sich die Kursleiterin vor dem Workshop bei Ihnen melden!

Der Kurs ist auch für Anfänger/innen geeignet.

**C8.1.11** ▶ Simone Hübner mi 2 x ab 24.11. 19.30 - 21.30 Uhr  
Schneidermeisterin,  
Bekleidungs-technikerin **27,50 € ◀**

## kulinarisches

### Unsere kulinarische Philosophie

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

Willkommen in der Ev. Familien-Bildungsstätte. 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.

### **Feinschmecker-Treffen**

Kurse für geschlossene Gruppen

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

**C7.1.01** ▶ 1 x mo 06.09. 18.30 - 21.30 Uhr **16,00 € ◀**

<b>C7.1.02</b>	<b>1 x</b>	<b>mo</b>	<b>13.09.</b>	<b>19.00 - 22.00 Uhr</b>	<b>16,00 € ◀</b>
<b>C7.1.03</b>	<b>1 x</b>	<b>mo</b>	<b>20.09.</b>	<b>18.00 - 21.00 Uhr</b>	<b>16,00 € ◀</b>
<b>C7.1.04</b>	<b>2 x</b>	<b>di</b>	<b>ab 14.09.</b>	<b>18.00 - 21.00 Uhr</b>	<b>32,00 € ◀</b>
<b>C7.1.05</b>	<b>3 x</b>	<b>mo</b>	<b>ab 25.10.</b>	<b>19.00 - 22.00 Uhr</b>	<b>48,00 € ◀</b>
<b>C7.1.06</b>	<b>2 x</b>	<b>do</b>	<b>ab 28.10.</b>	<b>19.00 - 22.00 Uhr</b>	<b>32,00 € ◀</b>
<b>C7.1.07</b>	<b>2 x</b>	<b>di</b>	<b>ab 09.11.</b>	<b>19.00 - 22.00 Uhr</b>	<b>32,00 € ◀</b>
<b>C7.1.08</b>	<b>3 x</b>	<b>di</b>	<b>ab 23.11.</b>	<b>19.00 - 22.00 Uhr</b>	<b>48,00 € ◀</b>
<b>C7.1.09</b>	<b>2 x</b>	<b>di</b>	<b>ab 14.12.</b>	<b>18.00 - 21.00 Uhr</b>	<b>32,00 € ◀</b>

## **C5.2.04** Fremde Welten kulinarisch entdecken

### **Heilig's Blechle**

Neben Fisch und Fleisch passen auch alle Beilagen darauf. Und während alles vor sich hin bruzzelt, haben Sie Zeit für andere nette Dinge.

<b>C7.1.10</b>	<b>1 x</b>	<b>mo</b>	<b>09.08.</b>	<b>19 - 22 Uhr</b>	<b>16,00 € ◀</b>
----------------	------------	-----------	---------------	--------------------	------------------

### **Mediterrane Düfte**

Wer wird nicht wehmütig beim Gedanken an den Sommer? Wir erinnern uns mit leckeren Rezepten.

<b>C7.1.11</b>	<b>1 x</b>	<b>mi</b>	<b>11.08.</b>	<b>19 - 22 Uhr</b>	<b>16,00 € ◀</b>
----------------	------------	-----------	---------------	--------------------	------------------

### **Grüner wird's nicht**

... und erst recht nicht aromatischer. Bohnenkraut, Zitronenthymian, Minze und Estragon sind auf dem Höhepunkt ihrer Würzkraft.

<b>C7.1.12</b>	<b>1 x</b>	<b>mo</b>	<b>16.08.</b>	<b>19 - 22 Uhr</b>	<b>16,00 € ◀</b>
----------------	------------	-----------	---------------	--------------------	------------------

### **Wir lieben Tomaten**

Das pralle Sommergegnügen – sehen Sie mit uns ROT!

<b>C7.1.13</b>	<b>1 x</b>	<b>di</b>	<b>17.08.</b>	<b>19 - 22 Uhr</b>	<b>16,00 € ◀</b>
----------------	------------	-----------	---------------	--------------------	------------------

### **BROT von gestern – heute ein Genuss**

Sind Semmeln, Chiabatta, Baguette oder Toast übrig geblieben? Dann freuen Sie sich auf morgen!

<b>C7.1.14</b>	<b>1 x</b>	<b>mo</b>	<b>23.08.</b>	<b>19 - 22 Uhr</b>	<b>16,00 € ◀</b>
----------------	------------	-----------	---------------	--------------------	------------------

### **Gemüseküche**

Frische – Farbe – Geschmack

<b>C7.1.15</b>	<b>1 x</b>	<b>mi</b>	<b>25.08.</b>	<b>19 - 22 Uhr</b>	<b>16,00 € ◀</b>
----------------	------------	-----------	---------------	--------------------	------------------

## Gut und günstig

Anregungen, die Woche gut mit interessanten Gerichten zu beleben.

C7.1.16 1 x mo 30.08. 19 - 22 Uhr 14,00 € ◀

## REIS mal wieder um die Welt

Der Kosmopolit unter den Körnern ist immer für ein kulinarisches Abenteuer zu haben. Folgen Sie unserer REISeroute.

C7.1.17 1 x mi 01.09. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

## Kochen für Freunde

Köstliche Gerichte für einen gemütlichen Abend mit großer Wirkung.

C7.1.18 1 x mi 08.09. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

## Türkisch

Wenn es einmal kein Döner sein soll, lassen Sie sich doch von uns zu einer kulinarischen Reise in die Türkei entführen.

C7.1.19 1 x mi 22.09. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

## Kartoffeln

... für alles zu haben. Kosten Sie die Möglichkeiten, die Kartoffeln so bieten.

C7.1.20 1 x mo 27.09. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

## Spezialitäten aus der badischen Küche

Lieblingsrezepte – außergewöhnlich lecker.

C7.1.21 1 x mi 29.09. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

## Immer wieder PASTA

... für alle. Pures Glück in Schüsseln!

C7.1.22 1 x mo 04.10. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

## FISCH „AHOI“

Fisch lässt sich auf viele Arten zubereiten: Dünsten, Braten, Backen. Wir haben ein paar exquisite Rezepte.

C7.1.23 1 x mi 06.10. 19 - 22 Uhr 18,00 € ◀

## Von der Hand in den Mund

Fingerfood – einfach „handtastisch“!

C7.1.24 1 x mi 27.10. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

## So kocht Asien

Lieblingsgerichte aus China, Japan, Thailand, Indonesien.

C7.1.25 1 x mo 15.11. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

## EINTOPF

Keine Trennkost – aber himmlisch lecker.

C7.1.26 1 x mo 22.11. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

## Kleine Köstlichkeiten vor Weihnachten

Gerichte gegen den Stress, aber gut für die Seele.

C7.1.27 1 x mo 29.11. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

## Orientalisch

Märchenhaft kochen und genießen wie in 1001 Nacht.

C7.1.28 1 x mi 01.12. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

## In der Weihnachtsbäckerei ...

... gibt's so manche Leckerei. Haben Sie Lust, mit uns gemeinsam zu backen? Bringen Sie bitte Dosen für die Traumplätzchen mit.

C7.1.29 1 x mo 06.12. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

## Weihnachtsmenü

Anregungen für ein unvergessliches Familienessen.

C7.1.30 1 x mi 08.12. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

## Genießer-Hack

FEINSCHMECKER-Hackfleisch so richtig lecker zubereitet.

C7.1.31 1 x mo 13.12. 19 - 22 Uhr 16,00 € ◀

