

# Der rote Renner

Für Kinder, Eltern und Ältere

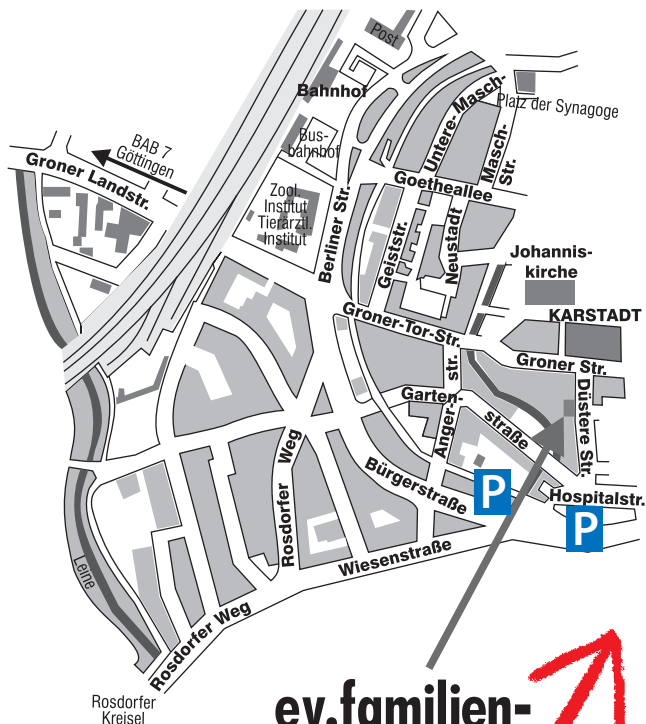


JANUAR–JULI 2021

MIT **ONLINE**-ANGEBOTEN!

ev.familien-  
bildungsstätte  
göttingen





## ev.familien- bildungsstätte

Düstere Str. 19  
37073 Göttingen

### Parkmöglichkeiten



Leider stehen der Ev. Familien-Bildungsstätte keine Parkplätze zur Verfügung. Wir empfehlen Ihnen, die öffentlichen Verkehrsmittel zu nutzen oder auf die Parkplätze an der Bürgerstraße und an der Hospitalstraße auszuweichen.



## Von links nach rechts:

**Elke Drebing**, Leiterin der Ev. Familien-Bildungsstätte/  
Koordinatorin Projekt „welcome“ in Göttingen

**Meike König**, stellvertr. Leiterin der Ev. Familien-Bildungsstätte

**Elina Nurmela**, Koordinatorin Projekt „Griffbereit“ und „Rucksack“  
im Landkreis Göttingen

**Victoria Drevenstedt**, Reinigungskraft

**Gabriele Mädler**, Koordinatorin Projekt „Griffbereit“ und „Rucksack“  
in der Stadt Göttingen

**Iris Laskowski**, Koordinatorin Projekt „welcome“  
im Landkreis Göttingen

**Birgit Bräuer**, Koordinatorin Projekt „Willkommensbesuche“

**Sabine Schneider-Malessa**, Verwaltung und Organisation

## kontakt

### Ev. Familien-Bildungsstätte

Düstere Str. 19 • 37073 Göttingen

Tel. 0551 4886980 • Fax 0551 4886981

efb-goettingen@evlka.de • [www.fabi-goe.de](http://www.fabi-goe.de)



### Bankverbindung:

Kirchenkreise Göttingen, Sparkasse Göttingen

IBAN DE77 2605 0001 0000 0008 28, BIC NOLADE21GOE

*Bis auf weiteres gelten folgende Bürozeiten:*

*Telefonisch: Montag, Dienstag, Freitag von 9.00–11.30 Uhr  
und Donnerstag von 14.30–17.00 Uhr*

*Für Publikumsverkehr: Donnerstag von 14.30–17.00 Uhr.*

*Gerne können Sie auch einen persönlichen Termin ausmachen.*

## Ev. Familien-Bildungsstätte

Familien in ihren unterschiedlichen Formen stehen im Zentrum von Kirche und Gesellschaft. In der Ev. Familien-Bildungsstätte finden Sie Raum zur Begegnung und Platz für Ihre Interessen. Unser Haus lädt ein zu Bildung und Kommunikation. Über 120 qualifizierte Kursleiterinnen und Kursleiter bieten mehr als 1.180 Veranstaltungen für jeden Lebensbereich an. Die Vielfalt und Buntheit des Hauses und der Menschen, die sich hier begegnen, spiegeln sich in den unterschiedlichen Kursen, Seminaren, Vorträgen, Gruppen und offenen Treffs wider. Mit diversen Angeboten, „Babybesuchsdienst“, „Familienbildung mobil“, „welcome“ und verschiedenen online-Angeboten ist die Ev. Familien-Bildungsstätte unterwegs – sicher auch in Ihrer Nähe!

## Qualitätsentwicklung und Qualitätssicherung



Die Ev. Familien-Bildungsstätte Göttingen ist seit 2016 Mitglied im Qualitätsverbund Evangelischer Familienbildungsstätten.

Die Qualitätsentwicklung ermöglicht es, eine fortlaufende Optimierung der Arbeit und größtmögliche Transparenz für Mitarbeitende, Teilnehmende und Kooperationspartner zu erlangen.

Seit Oktober 2019 ist die Ev. Familien-Bildungsstätte zertifiziert nach Qualitätsentwicklung im Verbund von Bildungseinrichtungen, Stufe A!

## Träger

Der Ev.-luth. Kirchenkreis ist der Träger der Ev. Familien-Bildungsstätte.

## Ein Kuratorium begleitet die Arbeit

Bettina Briesemeister, Dipl.-Päd., Bonveno Göttingen

Hildgund Broda, Studienrätin

Julia Frydetzki, Pastorin

Susanne Heller, Geschäftsführerin Betten Heller

Edelgard Lietzow, exam. Krankenschwester, stellvertretende Pflegedienstleitung der Caritas Sozialstation Göttingen/Gleichen

Marianne Mühlenberg, Übersetzerin

Beate Quaas, Oberstudienrätin i. R. (Vorsitzende)

Kerstin Remane, päd. Mitarbeiterin der eeb Göttingen

Jens Wortmann, Kulturmanager

## Förderverein der Ev. Familien-Bildungsstätte

Der Förderverein ist ein eingetragener, gemeinnützig tätiger Verein. Er setzt da an, wo kirchliche und staatliche Mittel begrenzt sind und Projekte mit dem normalen Budget nicht voll finanzierbar wären.

**Haben Sie Lust mitzuarbeiten? Oder haben Sie Interesse, diese sinnvolle Arbeit finanziell zu unterstützen?** Entsprechende Informationen finden Sie auf S. 80.

## Teilnahmebedingungen

Die Teilnahmebedingungen gelten für alle Einzelveranstaltungen und Kurse der Ev. Familien-Bildungsstätte Göttingen und werden von den Teilnehmenden durch ihre Anmeldung verbindlich anerkannt.

## Anmeldung

- Für alle Veranstaltungen ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Diese Anmeldung ist verbindlich.
- Veranstaltungen mit zu geringer Teilnehmendenzahl müssen ausfallen. Bereits gezahlte Gebühren werden erstattet.
- Weitere Informationen entnehmen Sie bitte der jeweiligen Anmeldebestätigung.

## Gebühreuzahlung

- Mit einer Anmeldung zu einer Veranstaltung entsteht Zahlungspflicht.
- Die Gebühren werden per Lastschrift eingezogen. In Ausnahmefällen können sie bar im Büro gezahlt werden.
- **Gebührenermäßigung ist in Einzelfällen möglich, z. B. Geschwisterrabatt oder bei Hartz-IV-Bezug. Bitte fragen Sie nach.**

## Abmeldungen

- Wenn nicht anders in Ihrer Teilnahmebestätigung beschrieben, ist eine Abmeldung bis zu einer Woche vor Kursbeginn möglich. Erfolgt eine Abmeldung nicht fristgerecht, wird der volle Beitragssatz – auch bei Nichtteilnahme – erhoben.
- Abmeldungen sind telefonisch oder per E-Mail möglich. Ihre Abmeldung wird durch unsere Rückmeldung bestätigt.

## Haftung

- Die Ev. Familien-Bildungsstätte übernimmt für die Beschädigung oder den Verlust von persönlichem Eigentum keine Haftung.

## Datenschutz

Wir gehen sorgsam mit Ihren Daten um. Die Daten, die Sie uns zur Verfügung stellen, verwenden wir ausschließlich für die Bearbeitung Ihrer Anliegen, der Kursorganisation und zur Nachverfolgung von Infektionsketten zur Einschränkung der Corona-Pandemie. Als kirchliche Einrichtung gelten für die EFB Göttingen die Datenschutzbestimmungen der EKD. Eine Kurzfassung unserer Datenschutzerklärung finden Sie auf Seite 92 dieses Programmheftes. Die ausführliche Erklärung finden Sie auf unserer Website unter [fabi-goe.de](http://fabi-goe.de).



Die mit  gekennzeichneten Veranstaltungen werden in der pädagogischen Verantwortung der Ev. Erwachsenenbildung Niedersachsen durchgeführt.

## Hygieneregeln

Für den Besuch in unserer Einrichtung und die Teilnahme an einem unserer Angebote gelten folgende Hygieneregeln:

- Bitte in der gesamten Einrichtung einen Mundschutz tragen.
- Wählen Sie bitte möglichst ein kontaktloses Anmelde- und Bezahlverfahren.
- Nach Betreten der Einrichtung bitte sofort die Hände desinfizieren und die Hygiene-Aushänge beachten.
- Bitte Abstand zu anderen Teilnehmenden und Mitarbeitenden von mind. 1,5 m halten.
- Einhaltung der Hust- und Niesetikette wahren.
- Bitte achten Sie auf regelmäßige Handhygiene und vermeiden Sie Berührungen Ihrer Hände im Gesichtsbereich.
- Bei Krankheitssymptomen ist auf den Besuch der Einrichtung/ der Teilnahme am Kurs zu verzichten. Sollten Sie an Covid-19 erkrankt sein, bitten wir um eine umgehende Meldung, um Ihre Kontaktwege in der Einrichtung nachvollziehen zu können.



Wir passen unser Hygienekonzept den aktuellen Bedingungen an. Bitte beachten Sie im Detail dazu unsere Aushänge/Auslagen in der Einrichtung und unseren ausführlichen Hygieneplan auf unserer Website [www.fabi-goe.de](http://www.fabi-goe.de).

**Vielen Dank für Ihre/Eure Unterstützung und Ihr/Euer Verständnis in dieser schwierigen Zeit! Nur mit diesen Sicherheitsvorkehrungen können wir den Kursbetrieb aufrechterhalten.**

## Wir sagen „Danke!“

Coronabedingt ist die Aufrechterhaltung einer Einrichtung wie die unsere eine echte Herausforderung! Wir sind sehr froh und dankbar, bislang so durch die letzten Monaten gekommen zu sein! Wir haben viel Zeit investiert, die Gruppen zu teilen und zeitlich zu entzerren, um es allen zu ermöglichen, ohne gesundheitliche Sorgen an unseren Kursen teilzunehmen. Das hat zu finanziellen Einbußen geführt und wird auch noch eine Zeitlang so weitergehen. Aber die Sicherheit und Gesundheit unserer Teilnehmenden stand und steht für uns immer an erster Stelle. Umso mehr haben wir uns über die vielen Spenden, die freundlichen Worte und lieben Rückmeldungen gefreut. Sie haben uns verdeutlicht, dass unsere Arbeit und unser Einsatz wichtig sind.

– Jede Spende, jede Unterstützung hilft der FaBi, die immer neuen Situationen zu meistern!

## Ausdrücklich bedanken wir uns deshalb

bei der Ev.-luth. Landeskirche Hannovers · beim Ev.-luth. Kirchenkreis Göttingen · beim Land Niedersachsen · bei der Stadt Göttingen · beim Landkreis Göttingen · beim Diakonischen Werk Niedersachsen · beim Förderverein der Ev. Familien-Bildungsstätte · bei unseren Anzeigenkunden · bei unseren Kooperationspartnern · für private Kollekten und den vielen, vielen Teilnehmenden, die in den letzten Monaten auf die Rückzahlung ihrer Kursgebühren verzichtet haben und/oder auch zusätzlich gespendet haben –

**Sie alle sind super!**



|         |                                                         |
|---------|---------------------------------------------------------|
| 9–19    | alle generationen                                       |
| 20–22   | lebenszeit – abschiedszeit                              |
| 23–33   | eltern – großeltern                                     |
| 34–38   | fortbildung und projekte                                |
| 39–56   | eltern und kinder gemeinsam                             |
| 52–53   | online-angebote                                         |
| 57–62   | hits für kids                                           |
| 63–72   | fitness und entspannung                                 |
| 73–87   | kreatives                                               |
| 88–94   | kulinarisches                                           |
| 95–99   | zeitliche abfolge                                       |
| 100–102 | Datenschutz, Anmeldebogen mit<br>SEPA-Lastschriftmandat |

**ANMELDUNGEN SIND AB DEM 14.12.2020  
TELEFONISCH/PER E-MAIL/ÜBER DIE  
WEBSITE UND PERSÖNLICH  
VOR ORT MÖGLICH!**

## Von Corona lernen – geht das?

Ein Abend über Krisen und was sie mit uns machen

Seit dem Frühjahr 2020 wirbelt Corona alles durcheinander – ein guter Anlass für folgende Fragen: Was sind Krisen? Wie verlaufen sie normalerweise? Wie verändern sie die Kommunikation mit anderen? Und, ganz wichtig: Wie Halt finden? Wie gut mit den eigenen Kräften umgehen?

Wenn Sie Erfahrungen, Erlebnisse und Gefühle besser verstehen möchten: Herzlich willkommen!

Bei allem Ernst des Themas erwartet Sie ein anschaulicher, unterhaltsamer Abend mit vielen Beispielen und Gelegenheit zum Austausch!

**Silke Mensching, Heilpraktikerin Psychotherapie**

**1 Termin am Freitag, 22.01.21, 18.00–19.30 Uhr**

**Kursgebühr: 12,00 €**

**Kursnummer: Y5.1.01**

**AKTUELL NUR KLEINE GRUPPEN  
#WIRGEBENAUF EINANDERACHT**

## Margaret Forster: „Mein Leben in Häusern“ – Gesprächskreis am Donnerstag

Es ist sehr selten, dass ein Mensch von der Geburt bis zu seinem Tod an nur einem Ort lebt. M. Forsters Buch erzählt von den verschiedenen Häusern ihres Lebens und die Bedeutung, die sie für sie persönlich gehabt haben.

In unserem Kurs wollen auch wir unsere persönlichen Geschichten, die eigenen vier Wände unseres Lebens betrachten. Unsere Wohnung ist eben mehr als nur gestrichene Wände und Räume. Wir erleben Höhen und Tiefen. Es werden sicher spannende Erinnerungen lebendig werden.

**Helga Küntzel**

**Irena Maksymyszyn-Schreich**

**9 Termine donnerstags von 10.00–12.00 Uhr**

**11.02./25.02./11.03./25.03.21**

**22.04./20.05./10.06./24.06./08.07.21**

**Kursgebühr: 58,50 €**

**Kursnummer: Y5.1.04**



## Kleine Tintenfische für große Kämpfer

Benefiz-Häkeln für Frühchen

vgl. S. 80

## Videokonferenz für Anfänger\*innen – #wirbleibenzuhause

#wirbleibenzuhause – dieser Satz hat das letzte Jahr geprägt wie kaum ein anderer. Es war die Stunde der digitalen Medien und Online-Workshops. Trotzdem ist dies für viele von uns immer noch eine große Hürde. Um ein bisschen die Furcht vor diesem Medium zu nehmen, möchten wir an diesem Abend eine kurze Einführung in ein Videokonferenz-Tool bieten. Wir begleiten Sie in den Konferenzraum, erklären die Grundfunktionen und lassen Sie ein wenig ausprobieren, was so geht. Schnell merken Sie – alles halb so wild!

Wir beraten Sie gern, was Sie für eine Teilnahme benötigen.

**Meike König, Fachwirtin im Gesundheitswesen**

**Sabine Schneider-Malessa, Verwaltungsangestellte, EDV-Trainerin**

**1 Termin am Dienstag, 26.01.21, 19.00–20.30 Uhr**

**Kursgebühr: 9,00 €**

**Kursnummer: Y5.1.02**

**1 Termin am Dienstag, 27.04.21, 19.00–20.30 Uhr**

**Kursgebühr: 9,00 €**

**Kursnummer: Y5.1.03**

## Generationen verbinden – Kitagespräche über Gott und die Welt

Ein neues Ehrenamtsprojekt

Macht Ihnen der Umgang mit Kindern Freude? Möchten Sie christliche „Glaubensdinge“ an die nächste Generation weitergeben? Wir suchen Menschen, die Zeit und Lust haben, in einer Evangelischen Kindertagesstätte kleine religionspädagogische Projekte durchzuführen und mit Kindern über Gott und die Welt ins Gespräch zu kommen.

In einer umfassenden Schulung bereiten wir auf den Einsatz in der Kita vor und begleiten Sie auch während der Projektzeit. In der Schulung wird es unter anderem darum gehen, die eigene Glaubensgeschichte zu reflektieren, Konzepte religiöser Bildung und Methoden zur praktischen Umsetzung kennenzulernen.

Für nähere Informationen zu den Terminen und Inhalten steht Ihnen die Ev. Familien-Bildungsstätte zur Verfügung.

**Dagmar Henze, Pastorin, Projektstelle „Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis“ im Haus kirchlicher Dienste**

**1 Termin am Montag, 03.05.21, 18.30–19.30 Uhr**

**Kursnummer: Y5.1.25**



## „ICH nehme ab“ –

### Ein Programm zum Abnehmen und Wohlfühlen

Der innere Schweinehund kann das Abnehmen schwer machen: Kaum hat man das Vorhaben ins Auge gefasst und hält eine Woche durch, so schleichen sich bald die ersten Schummeleien ein und man wirft die Diät wieder über Bord.

„ICH nehme ab“ ist keine Diät, sondern eine Anleitung, wie Sie Ihr Gewicht mit Hilfe einer vollwertigen Ernährung langfristig verringern und halten können. In der Gruppe haben Sie die Chance, Ihre ganz persönlichen Ernährungsfehler zu erkennen und „abzutrainieren“. Dabei verbindet das Programm Ernährungsumstellung mit Bewegung und Entspannung.

An diesem Abend haben Sie Gelegenheit, „ICH nehme ab“ kennenzulernen und erste Fragen zu klären. Es besteht auch die Möglichkeit, sich für einen 12-teiligen Kurs anzumelden. „ICH nehme ab“ ist ein Konzept der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.

**Jule Kröger, Dipl.-Ökotrophologin, „ICH nehme ab“-Trainerin**

#### Infoabend

**1 Termin am Mittwoch, 17.02.21, 19.00–20.30 Uhr**

**Kursgebühr: 9,00 €**

**Kursnummer: Y5.1.05**

#### Fortlaufender Kurs:

**12 Termine, zweiwöchentlich mittwochs ab 17.03.21,  
18.00–19.30 Uhr**

**Kursgebühr: 270,00 € (Der Kurs wird mit bis zu 85 % der Kosten  
von Ihrer Krankenkasse bezuschusst.)**

**Kursnummer: Y5.1.06**

## Wie sinnvoll sind Diäten? –

### #wirbleibenzuhause

Ein Vortrag zu Abnehm-Mythen und gesunder Ernährung

Viele Menschen versuchen ihr Gewicht mit einer Diät in den Griff zu bekommen und scheitern oft. Der Verzicht auf einzelne Lebensmittel zeigt kurzfristig Wirkung. Aber langfristig kommt es oft sogar zur Gewichtszunahme. Liegt es denn wirklich immer ausschließlich am Essen? Welche Faktoren beeinflussen noch unser Gewicht? An diesem Abend bringen wir ein wenig Licht ins Dunkel.

Die Voraussetzungen für die Teilnahme an einem online-Kurs finden Sie auf S. 52.

**Jule Kröger, Dipl. Ökotrophologin, „ICH nehme ab“-Trainerin**

**1 Termin am Montag, 17.05.21, 19.00–20.30 Uhr**

**Kursgebühr: 9,00 €**

**Kursnummer: Y5.1.13**

## Gedächtnistraining und Gehirnjogging – #wirbleibenzuhause

Dass Sport und Bewegung wichtig für unseren Körper sind, ist unumstritten. Aber wie verhält es sich mit unserem Gehirn? An diesem Abend möchten wir mit unserem Onlineangebot einen kleinen Einblick in die Möglichkeiten des Gedächtnistrainings bieten und gemeinsam spielerisch unser Gehirn fordern.

Die Voraussetzungen für die Teilnahme an einem online-Kurs finden Sie auf S. 52.

**Maren Köhler, Lehrerin für Ev. Religion**

**1 Termin am Montag, 22.02.21, 19.00–20.30 Uhr**

**Kursgebühr: 9,00 €**

**Kursnummer: Y5.1.07**

## Gedächtnistraining für Ältere

In angenehmer Atmosphäre und ohne Stress werden durch Gedächtnis- und Konzentrationsübungen die wichtigsten Funktionen des Gehirns gestärkt. Die Übungen und Spiele stärken die Kreativität und Assoziationsfähigkeit, steigern die Konzentration und Flexibilität des Denkens und erhöhen die Aufmerksam- 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, Lehrerin für Ev. Religion**

**10 Termine montags ab 19.04.21, 17.00–18.00 Uhr**

**Kursgebühr: 60,00 €**

**Kursnummer: Y5.1.08**



## Pilgern in unserer Stadt

Ziel des Göttinger Stadtpilgerweges ist es, aus dem städtischen Alltagstreiben auszuscheren und die gewohnte Umgebung neu wahrzunehmen. An sieben Stationen werden Impulse zum Nachdenken über scheinbar Bekanntes und die Möglichkeit zum Austausch darüber gegeben. Der Stadtpilgerweg umfasst ca. drei Kilometer.

Am Ende des Weges freuen wir uns über eine Spende für das Pilgerprojekt.

**Charlotte Scheller, Pastorin**

**1 Termin am Samstag, 10.04.21, 14.30–16.00 Uhr**

**Treffpunkt: Portal der St. Marienkirche, Neustadt 21, Göttingen**

**Kursnummer: Y5.1.23**

**Charlotte Scheller, Pastorin**

**1 Termin am Donnerstag, 13.05.21, 17.00–18.30 Uhr**

**Treffpunkt: Portal der St. Marienkirche, Neustadt 21, Göttingen**

**Kursnummer: Y5.1.24**

## Upledger CranioSacral Therapie

Eine Einführung in Selbsthilfetechniken



In diesem Kurs bekommen Sie einen Einblick, wie man mit den eigenen Händen Wohlbefinden und Gesundheit unterstützen kann.

Sie fühlen sich überlastet, haben Beschwerden im Rücken

und Schulter-Nackengebiet, sind unruhig und können schlecht einschlafen? Die Ruhepunkttechnik hilft Ihnen, sich zu regulieren und wieder mehr in die Entspannung zu finden. Zu zweit angewendet fördert sie auch den Kontakt im Miteinander – wertvolle gemeinsame Zeit für beide!

Upledger CranioSacral Therapie hat sich aus einem Bereich der Osteopathie entwickelt und arbeitet gezielt mit dem Nervensystem und der emotionalen Entspannung über sanfte Berührung und Begleitung mit den Händen.

**Karin Poppek, Physiotherapeutin und HP Physiotherapie, Heilpraktikerin**

**1 Termin am Dienstag, 23.02.21, 18.30–21.00 Uhr**

**Kursgebühr: 18,00 €**

**Kursnummer: Y5.1.09**

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Achtsamkeit ist eine erlernbare Fähigkeit, um die innere und äußere Welt, auftauchende Gedanken und Gefühle wohlwollend wahrzunehmen. Der gemeinsame Austausch im Kurs hilft, einen konstruktiven Umgang mit den verschiedensten Formen von Stress zu lernen. Vier fortlaufende Abende begleiten diesen Prozess:

1. Termin: Innere Ruhe und Konzentration finden.
2. Termin: Wach und lebendig DA SEIN.
3. Termin: Achtsamkeit in der Bewegung entdecken.
4. Termin: Eigene Stressmuster erkennen.

Stille, Achtsamkeitsübungen, Erfahrungsaustausch und Zeit zwischen den Terminen helfen, das Gelernte in den Alltag einfließen zu lassen.

Dies ist der erste Teil des Seminars.

Der zweite Teil wird im Herbst angeboten.

**Meike Dubbert, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Lehrerin für Alexandertechnik**

**4 Termine mittwochs von 19.00–21.15 Uhr**

**03.03./10.03./17.03./24.03.21**

**Kursgebühr: 36,00 €**

**Kursnummer: Y5.1.10**



Das DAK  
Spezialisten-  
Netzwerk

# SICHER IN DEN RICHTIGEN HÄNDEN.

---

**Hochqualifizierte Fachärzte und Therapeuten  
arbeiten eng zusammen, damit Sie so schnell wie  
möglich gesund werden.**

**[WWW.DAK.DE/SPEZIALISTENNETZWERK](http://WWW.DAK.DE/SPEZIALISTENNETZWERK)**

---

**DAK-Gesundheit**

Heinrich-v.-Stephan-Straße 1-5  
37073 Göttingen

Tel.: 0551 307 272-0

Fax: 0551 307 272-70 30

[service714400@dak.de](mailto:service714400@dak.de)

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben lang.*

## Ukulele-Workshop

Für Anfänger/Anfängerinnen

Bei diesem Ukulele Workshop stehen Spaß und gemeinsames Musizieren im Vordergrund. Die Ukulele ist das ideale Einstiegs-Zupf-Instrument.

Akkorde, die auf der Gitarre schwierig sind, können auf der Ukulele mit zwei Fingern gegriffen werden. Sie ist klein, leicht und damit gut zu transportieren.

Am Ende des Workshops kann jede/r Teilnehmer/in mindestens drei Akkorde sowie einige Grundschlagmuster und damit praktisch schon unzählige Lieder spielen.

Was Sie mitbringen müssen:

- eine Konzertukulele (traditionelle Stimmung, also: g c e a)
- Wenn vorhanden: ein Stimmgerät oder ein Smartphone mit Stimmgerät-App.

Bei Fragen zum Instrument/zur Anschaffung stellen wir gern den Kontakt zu Frau Schmidt her.

**Gaby Schmidt, Musikerin**

**2 Termine donnerstags von 19.00–21.30 Uhr**

**18.03./25.03.21**

**Kursgebühr: 44,00 €**

**Kursnummer: Y5.1.11**

## Indien kulinarisch entdecken – Rajasthan

Sigrid Pessel hat drei Wochen an einer indischen Frauenuniversität Deutsch unterrichtet und anschließend den Bundesstaat Rajasthan bereist. Sie hat Köchinnen und Köchen auf die Finger geschaut und neue Rezepte mitgebracht, die nun gemeinsam ausprobiert werden können. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der nordindischen Küche.

Beim gemeinsamen Essen berichtet Frau Pessel vom Alltag an der Frauenuniversität Banasthali, über Naturschutz, Kultur und Menschen in Rajasthan.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Regionalen Bildungsstelle Nord von „Bildung trifft Entwicklung“ (BtE, [www.ifak-goettingen.de/bte](http://www.ifak-goettingen.de/bte)) statt.

**Sigrid Pessel, Dipl.-Ing. Landschaftsplanung, Hobbyköchin und ehemalige Entwicklungshelferin für den DED**

**1 Termin am Freitag, 23.04.21, 18.30–21.00 Uhr**

**Kursgebühr: 23,00 € (inkl. Lebensmittelkosten)**

**Kursnummer: Y5.1.12**

## 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 so den Alltag zu entlasten, das erfahren Sie an diesem Vortrags- und Gesprächsabend. Unterhaltsam, anschaulich, mit vielen Anregungen und Tipps.

**Silke Mensching, Heilpraktikerin Psychotherapie**  
**1 Termin am Donnerstag, 20.05.21, 18.00–19.30 Uhr**  
**Kursgebühr: 12,00 €**  
**Kursnummer: Y5.1.14**

## Ukulele Summertime

Für Teilnehmende des Einstiegskurses und sonstige Ukulele-begeisterte

Was passt besser zu einem lauen Sommerabend als das freundliche „Pling-Pling“ einer Ukulele?

Dieses Angebot richtet sich an Teilnehmende der Ukulele-Workshops. Aber auch wer schon mal Gitarre gespielt hat, kann die Gelegenheit nutzen, sich der entstehenden Gruppe der Ukulelebegeisterten anzuschließen.



Der erste Abend wird der Vorstellung der Lieder dienen, die mit leichten Akkorden gespielt werden können. Am zweiten und dritten Abend bekommen alle die Gelegenheit, noch mal zu proben. Wer mag, kann sich auch schon mal am Picking (Zupfen) versuchen.

**Gaby Schmidt, Musikerin**  
**3 Termine donnerstags von 19.00–20.30 Uhr**  
**20.05./17.06./15.07.21**  
**Kursgebühr: 40,00 €**  
**Kursnummer: Y5.1.15**

## Von der Trennung bis zur Scheidung

Informative Treffen in kleiner Runde

Franziska Golder, Rechtsanwältin, Fachanwältin für Familienrecht  
 vgl. S. 24

## Die richtige Flughöhe: Ballast abwerfen und ein besseres Leben führen

Den Wind kann man nicht ändern. Fliegt man mit dem Heißluftballon in die ungewünschte Richtung, so ändert man einfach die Flughöhe! Probleme löst man mit der gleichen Strategie, nämlich durch Perspektivwechsel. Durch einen Perspektivwechsel lernen Sie sich selbst und Ihren Lebensweg ganz neu kennen. Sie werden positiv überrascht sein, was alles in Ihnen steckt!

**Alexander Hoymann, Systemischer Berater**

**Termine:** Freitag, 28.05.21, 18.00–21.00 Uhr  
Samstag, 29.05.21, 10.00–17.00 Uhr  
(inkl. Mittagspause mit Selbstverpflegung)  
**Kursgebühr:** 37,00 €  
**Kursnummer:** Y5.1.16

## Friedhofspaziergang: Der Bartholomäus-Friedhof

Bei hoffentlich schönem Wetter gibt es bei diesem Friedhofspaziergang Wissenswertes rund um die Grabstätten berühmter Göttinger Bürger und die Historie des Friedhofes. Ein Friedhof ist immer eine besondere Ruheoase für Menschen in der Stadt, aber auch für Tiere sind diese Kirchenareale grüne Rückzugsorte und vielleicht gibt es auf dem Rundgang auch den einen oder anderen zusätzlichen Gast zu sehen ...



**Bettina Lattke**

**1 Termin am Mittwoch, 09.06.21, 15.00–16.30 Uhr**  
**Treffpunkt:** Eingang des Bartholomäus-Friedhof,  
Weender Landstraße, Göttingen  
**Kursnummer:** Y5.1.17

## Sommer-Farben

Kreatives Schreiben im Sommer

Blauer Himmel, weiße Wolken, das Meer oder die Blumen – zu sommerlicher Pracht und Sinnlichkeit gehören immer auch Farben.

An diesem Vormittag haben Sie Gelegenheit, Eindrücke rund um den Sommer und seine Intensität in Worte zu fassen. In kurzen Texten, spielerisch und leicht oder intensiv und dicht.

Lassen Sie sich überraschen – von Ihren eigenen Texten und denen der anderen Teilnehmenden!

**Silke Mensching, Heilpraktikerin Psychotherapie**

**1 Termin am Samstag, 26.06.21, 14.00–17.00 Uhr**  
**Kursgebühr:** 16,00 €  
**Kursnummer:** Y5.1.19

## Worte wirken wunderbar

Worte haben Wirkkraft, wandeln sich zu Bildern, werden zu kraftvollen Ressourcen. Wie machtvoll oder beruhigend sie sein können, weiß jede/r aus Erfahrung.

Doch welche Kraft liegt wirklich in ihnen und wie können wir diese heutzutage nutzen?

In dem Vortrag geht es darum, welche Wirkung Worte auf unser Gehirn und unser Denken und Fühlen haben. Sätze und Worte kennenzulernen, die eine psychische Unterstützung sind, um innere Blockaden aufzulösen und die Lebenskraft und Lebensenergie wieder ins Fließen zu bringen. Das sind keine leeren Worte. Seien Sie dabei und lernen Sie, wie heilsam und effektiv „Einfach-Sätze“ wirken können.

**Meike Dubbert, Heilpraktikerin für Psychotherapie,  
Lehrerin für Alexandertechnik**

**1 Termin am Donnerstag, 24.06.21, 19.30–21.00 Uhr**

**Kursgebühr: 9,00 €**

**Kursnummer: Y5.1.18**

## DUO – ehrenamtliche Seniorenbegleitung – Vorankündigung



Ein Infoabend für Männer und Frauen aller Altersgruppen

Um älteren Menschen möglichst lange ein selbstständiges Leben in den eigenen vier Wänden zu ermöglichen, suchen wir Menschen, die ehrenamtlich für Senioren/-innen da sind und sie in ihrem Alltag unterstützen und begleiten, sich vor allem Zeit zum Reden und Zuhören oder für gemeinsame Unternehmungen nehmen. Zukünftige DUO-Seniorenbegleiter/-innen leisten einen großen gesellschaftlichen Beitrag für die Sicherung der Lebensqualität und gegen die Vereinsamung im Alter.

Während des Infoabends bekommen Sie Informationen zu den Inhalten und einzelnen Terminen der Schulung, den Teilnahmebedingungen und dem Einsatzbereich von DUO-Seniorenbegleitenden.

Siehe auch [www.freiwilligenakademie.de](http://www.freiwilligenakademie.de) – DUO-Schulung

Die DUO-Ausbildung ist eine Kooperation der Ev. Familien-Bildungsstätte Göttingen, dem Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen der Stadt Göttingen und dem BONUS – Freiwilligenzentrum, Göttingen

**Elke Drebing, Ev. Familien-Bildungsstätte**

**Maria Weiß, Caritas Göttingen**

**Mirko Hönig, Stadt Göttingen**

**1 Termin am Montag, 06.09.21, 19.00–20.00 Uhr**

**Kursnummer: Y5.1.20**

## Was glaubst denn Du? –

### #wirbleibenzuhause

Ein online-Glaubenskurs



Woran glauben Sie? Geht es Ihnen wie vielen, die christlich getauft sind, aber den Bezug zu Kirche und Glauben verloren haben? Gehören Sie zu denjenigen, die zwar regelmäßig in die Kirche gehen, sich aber gern noch intensiver mit dem Glauben beschäftigen wollen? Oder sind Sie vor Jahren aus der Kirche ausgetreten, möchten nun aber mit Ihrer gewonnenen Lebenserfahrung nochmals über die Bedeutung des Glaubens nachdenken?

Mit diesem Kurs laden wir dazu ein, den eigenen Fragen auf die Spur zu kommen, Antworten zu finden, sich mit anderen auszutauschen und Gott (neu) zu entdecken. Und das alles unabhängig von Ort und Zeit.

Die Voraussetzungen für die Teilnahme an einem online-Kurs finden Sie auf S. 52.

**Starttermine: 15.01., 22.01. und 15.02.21**

**Der Glaubenskurs ist ein Projekt der Ev. luth. Landeskirche Hannovers, Anmeldungen und Kontakt: Birgit.Berg@evlka.de, Tel. 05121 9187480**

Weitere Informationen: [www.kurse-zum-glauben.de](http://www.kurse-zum-glauben.de) oder <https://online-kurs-zum-glauben.wir-e.de/informationen>

## Felsinderbrandung



### ... eine Aufgabe für Sie?

Als Ehrenamtliche\*r bei wellcome unterstützen Sie Familien nach der Geburt eines Babys. Verschenken Sie das Kostbarste, was Sie haben: Zeit! Ihr wellcome-Team freut sich auf Sie!

**wellcome Göttingen**

Elke Drebing

[goettingen@wellcome-online.de](mailto:goettingen@wellcome-online.de)

Telefon: 0551 - 488 69 83

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



## Mit der Trauer leben lernen

Der Tod eines nahestehenden Menschen verändert das Leben: Trauer, Wut, Hoffnungslosigkeit, Unsicherheit sind einige der 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.

## Verwaiste Eltern

Offene Gruppe für Mütter und Väter, deren Kind gestorben ist.

In der Gruppe treffen sich Eltern, deren Kinder verstorben sind. Die Gruppe ist für alle Betroffenen offen, ohne Einschränkungen in Bezug auf die Todesursache, das Alter des Kindes oder das Todesdatum.

Sie können einzeln, aber auch gerne als Paar kommen.

Eine vorherige telefonische Anmeldung ist erforderlich.

**Tanja Blomberg**

**Die Gruppe trifft sich mittwochs von 18.00–19.00 Uhr**

**Termine:** 13.01./27.01./10.02./24.02./10.03./24.03.21  
14.04./28.04./12.05./26.05./09.06./23.06./07.07.21

## 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 wird Hilfe zur Selbsthilfe angeboten. Wir möchten uns gemeinsam stützen, zurückblicken und nach vorne sehen, damit wir unseren eigenen Weg der Trauer gehen können.

Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

**Kontakt: [www.regenbogenverein-goettingen.de](http://www.regenbogenverein-goettingen.de)**

**Stephanie Pache, Jasmin Lewandowski**

**Termine:** fortlaufendes Angebot immer am letzten Freitag  
im Monat in der Ev. Familien-Bildungsstätte  
jeweils von 19.30– 21.30 Uhr

**Eine vorherige telefonische Anmeldung ist erforderlich.**

Unsere Trauerangebote werden ausschließlich über Spenden finanziert. Bitte nutzen Sie während eines Gesprächstermins die Gelegenheit, diese Arbeit zu unterstützen.

Wir würden uns freuen!



## Trauergruppe am Abend

Angebot für Menschen, deren Partner/Partnerin gestorben ist



Wenn der Verlust des Partners/der Partnerin erst kürzlich erfolgt ist, ist das Gespräch mit ähnlich Betroffenen oftmals eine gute Hilfe. Darum sind Sie einmal im Monat eingeladen, in gemütlicher Runde mit anderen in Kontakt zu kommen und über

Ihre Trauer – aber auch über Ihre Freuden und andere Themen des Alltags – zu sprechen. Der Zeitpunkt der Gruppe soll dabei unterstützen, gestärkt in die dann kommende Woche zu gehen.

Eine vorherige telefonische Anmeldung ist erforderlich.

**Sabine Herwig, Trauerbegleiterin f. Kinder, Jugendliche, Erwachsene nach BVT**

Die Gruppe trifft sich sonntags von 18.00–20.00 Uhr

7 Termine: 31.01./28.02./28.03.21  
25.04./30.05./27.06./25.07.21

Kursnummer: Y2.1.03

## Kinder- und Jugendtrauer

Ein Gruppenangebot für Erwachsene

Diese Trauergruppe richtet sich an Menschen, die mit direkt Betroffenen im Bereich Kinder- und Jugendtrauer zusammenleben, arbeiten und/oder befreundet sind.

Eine vorherige telefonische Anmeldung ist erforderlich.

**Sabine Herwig, Trauerbegleiterin f. Kinder, Jugendliche, Erwachsene nach BVT**

6 Termine montags von 15.30–17.00 Uhr

15.02./15.03./19.04./17.05./21.06./19.07.21

Kursnummer: Y2.1.04



## **Trauer, ein vielfältiges Thema**

Eine Gesprächsreihe

In unregelmäßigen Abständen werden in dieser Reihe Themen rund um den Trauerbereich in den Mittelpunkt gestellt, als Gespräch angeregt durch einen Vortrag, einen Film oder eine Lesung – herzlich willkommen!

Bitte melden Sie sich an unter Tel. 0551 4886980 oder  
E-Mail: [efb-goettingen@evlka.de](mailto:efb-goettingen@evlka.de) oder über unser Kontaktformular auf [www.fabi-goe.de](http://www.fabi-goe.de).

**Sabine Herwig, Trauerbegleiterin f. Kinder, Jugendliche, Erwachsene nach BVT**

**Gebühr: 3,00 € pro Abend**

## **Ist Trauer endlich?**

Gibt es für Trauer eigentlich ein Verfallsdatum? Viele Trauernde bekommen von der Außenwelt signalisiert, dass die Zeit der Trauer ein Ende haben muss und der Blick in die Zukunft nach einiger Zeit die Oberhand gewinnen sollte. Welche Erfahrungen mit dieser Reaktion der Außenwelt gemacht wurden und wie es gelingt, selbstbewusst seinen eigenen Weg in der Trauer zu finden, wird im Mittelpunkt dieses Abends stehen.

**1 Termin am Freitag, 19.03.21, 19.30–21.00 Uhr**

**Kursnummer: Y2.1.05**

## **Wenn Eltern trauern**

Der Tod eines Kindes kann nur sehr schwer und oftmals auch gar nicht akzeptiert werden. Das Leben hat keine Perspektive mehr, der Sinn des Lebens scheint verlorengegangen zu sein. Dieser Abend zeigt Wege auf, mit dieser unendlichen Trauer umzugehen und wie ein Leben mit dem Verlust möglich sein kann.

**1 Termin am Freitag, 11.06.21, 19.30–21.00 Uhr**

**Kursnummer: Y2.1.06**

## **Wenn Trauer Menschen mit Behinderungen erfasst**

Trauern Menschen mit geistigen Behinderungen anders als Menschen ohne Behinderungen?

An diesem Abend gehen wir darüber in den Austausch und überlegen, welche Begleitung und Hilfsmöglichkeiten es für Menschen mit Behinderung geben kann.

**1 Termin am Freitag, 30.07.21, 19.30–21.00 Uhr**

**Kursnummer: Y2.1.07**

## Ganz Ohr!

### Telefonische Familienberatung

Wenn alle für längere Zeit zu Hause sind und der gewohnte Familienrhythmus unterbrochen ist, können Geduldsfäden schnell ziemlich dünn werden. In der jetzigen, durch Corona bestimmten Zeit öffnet die FaBi ihre Ohren für Ängste, Sorgen, Fragen aller Art und auch gern für die schönen Momente des Familienlebens! Auch Infos über finanzielle Hilfen für Familien werden aufgezeigt.



Wir beraten, unterstützen und begleiten Sie oder versuchen, Sie ins bestehende Netzwerk anderer Hilfen weiterzuvermitteln. Trauen Sie sich. Es gibt keine Frage, die nicht gestellt werden darf!

Das telefonische Beratungsangebot ist kostenfrei, vertraulich und mittwochs von 16.00–18.00 Uhr für Sie zu erreichen:

**Iris Laskowski, Dipl.-Sozialpädagogin**

**Tel.-Nr.: 0157 34407367**

**Termine: mittwochs von 16.00–18.00 Uhr**

**Gebühr: kostenfrei**

# Diakonie in Göttingen

## SOZIALE KOMPETENZ FÜR GÖTTINGEN

Bahnhofsmission • Demenzhilfe • Diakoniestation  
Kirchenkreissozialarbeit und Lebensberatung  
Drogenberatung • Suchtberatung  
Straßensozialarbeit • Migrationszentrum

Schillerstraße 21 • 37083 Göttingen  
fon (0551) 51781-50 • fax (0551) 51781-55  
diakonieverband.goettingen@evlka.de  
www.diakonieverband-goettingen.de

## Trennung bis zur Scheidung

Nach der Trennung und auch kurz davor weiß man eigentlich nicht, welches Problem man zuerst lösen soll. In den informativen Treffen wird in kleiner Runde jeweils ein Überblick gegeben.

**Die Treffen werden kostenfrei angeboten.**

**Franziska Golder, Rechtsanwältin, Fachanwältin für Familienrecht**

## Wie FRAU sich trennt

Für viele teilzeittätige Frauen und Mütter stellt sich die Trennung nicht nur als emotionale, sondern auch als wirtschaftliche Herausforderung dar. Insbesondere Unterhalt sowie Sorge-/Umgangsrecht sind Themen dieses Nachmittags.

**1 Termin am Dienstag, 16.02.21, 16.00–17.00 Uhr**

**Kursnummer: Y1.1.01**

## Wie MANN sich trennt

Nach der Trennung liegen vielen Männern die Themen Unterhalt und Umgang mit den Kindern am Herzen. Dies und weitere Trennungsfolgen werden an diesem Abend angesprochen.

**1 Termin am Dienstag, 20.04.21, 18.00–19.00 Uhr**

**Kursnummer: Y1.1.02**

**KANZLEI**  
**DR. KLEINJOHANN**  
**DR. BUSCHHAUS**  
**DR. RÖSING**  
**DR. THIELE**



**Notare · Fachanwälte · Rechtsanwälte**



### **Franziska Golder**

- Rechtsanwältin
- Fachanwältin für Familienrecht

Götzenbreite 4  
 37124 Rosdorf  
 Tel (0551) 900 33 530  
 Fax (0551) 900 33 555  
[www.ra-kleinjohann.de](http://www.ra-kleinjohann.de)

## Von der Trennung bis zur Scheidung

Ob Unterhalt, Umgang oder Hausratsteilung: es bestehen viele Unsicherheiten. In diesem Vortrag wird Ihnen ein Überblick über die Trennungsfolgen und den Ablauf des Scheidungsverfahrens gegeben.

**1 Termin am Dienstag, 08.06.21, 19.30–20.30 Uhr**

**Kursnummer: Y1.1.03**

## Ich schaff's! – #wirbleibenzuhause

online-Vortrag: ein Problemlösungsprogramm

*Ich schaff's* ist ein Problemlösungs-Programm für Kinder und Jugendliche, das auf einem lösungsorientierten Ansatz beruht. 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.

*Ich schaff's* basiert auf dem lösungsorientierten Ansatz, dass Probleme von Kindern und Jugendlichen als Fähigkeiten gesehen werden können, die erlernbar oder verbesserbar sind.

In diesem digitalen Vortrag wird das 15-Schritte-Programm *Ich schaff's* des finnischen Psychiaters Ben Furman vorgestellt und im Austausch umfassend die Methodik des Konzeptes besprochen.

Die Voraussetzungen für die Teilnahme an einem online-Kurs finden Sie auf S. 52.

**Frank Dandyk, „Ich schaff's!“-Trainer,  
Systemischer Familientherapeut**

**1 Termin am Dienstag, 09.03.21, 19.30–21.00 Uhr**

**Kursgebühr: 5,00 €**

**Kursnummer: Y1.1.04**

## Wir laden Sie herzlich zu unseren **TREFFEN** ein!

Aufgrund der Hygieneauflagen melden Sie sich bitte für die folgenden Treffen an:

### Alleinerziehende und ihre Kinder treffen sich

vgl. S. 47

### Offenes Elterncafé

vgl. S. 40



## Mann wird Vater – #wirbleibenzuhause

Ein online-Abend für Väter und solche, die es werden wollen

Vaterschaft verändert – nach der Geburt scheint die Welt das ein oder andere Mal eh schon Kopf zu stehen und nun verstärkt die Coronapandemie diese Ausnahmesituation. Dieser Abend macht einen Austausch mit hilfreichen Anregungen unter Vätern über die eigenen Erlebnisse, Freuden und Beschwerden möglich.

Die Voraussetzungen für die Teilnahme an einem online-Kurs finden Sie auf S. 52.

**Jan Oberdieck, Coach, Mediator**

**1 Termin am Donnerstag, 11.03.21, 20.00–22.00 Uhr**

**Kursgebühr: 10,00 €**

**Kursnummer: Y1.1.05**

## Internet-ABC – #wirbleibenzuhause

Ein online-Vortrag für Eltern und andere Interessierte

Bei diesem Vortrag geht es um die Chancen und Gefahren des Internets. Insbesondere wird das Portal „Internet-ABC“ vorgestellt. Es wird aufgezeigt, wie dieses für Informationszwecke genutzt werden kann, um die eigenen Kinder kompetent beim Surfen begleiten zu können. Folgenden Fragestellungen widmen wir uns:

- Wie surfen Kinder im Internet?
- Gute Kinderseiten finden und wiederfinden.
- Wo liegen die Gefahren und wie können wir uns schützen?
- Wie werden Kinder medienkompetent?
- Wobei brauchen Kinder elterliche Unterstützung?

Am Abend erhalten Eltern aktuelle Informationen rund um das Thema Internet, weiterhin können Eltern Antworten auf Fragen rund ums Thema erhalten und es besteht die Möglichkeit, sich mit anderen Eltern auszutauschen und Regeln zum sicheren Surfen im Internet zu diskutieren.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit Blickwechsel e.V. – Verein für Medien- und Kulturpädagogik und der Niedersächsischen Landesmedienanstalt statt.

Die Voraussetzungen für die Teilnahme an einem online-Kurs finden Sie auf S. 52.

**1 Termin am Mittwoch, 17.03.21, 19.30–21.00 Uhr**

**Kursgebühr: Die Teilnahme ist kostenlos, da die Niedersächsische Landesmedienanstalt (NLM) die Finanzierung der Veranstaltung trägt.**

**Kursnummer: Y1.1.06**

**Blickwechsel**  
Verein für Medien- und Kulturpädagogik



## CranioSacral Therapie für Säuglinge und Kleinkinder

Ein Workshop zur Selbsthilfetechnik nach J. Upledger

Schon mit ersten Kenntnissen der CranioSacral Therapie können Sie bei Beschwerden durch einfühlsames sanftes Berühren mit Ihren Händen völlig nebenwirkungsfrei für Linderung sorgen. Bewährt hat sich diese Methode bei Beschwerden nach der Geburt, bei Verdauungsproblemen und bei der Schwierigkeit, Ruhe zu finden.

Der erste Termin ist für die Eltern gedacht, um Basiskenntnisse dieser Behandlungsmethode zu bekommen und diese dann im zweiten Termin mit und an den Kindern zu vertiefen und spezielle Fragen stellen zu können.

**Karin Poppek, Physiotherapeutin und HP Physiotherapie, Heilpraktikerin**

**2 Termine mittwochs von 15.00–16.30 Uhr**

**24.03./07.04.21**

**Kursgebühr: 35,00 €**

**Kursnummer: Y1.1.07**



## FaBi für Frühchen

Die FaBi unterstützt gemeinsam mit den „Kleinen Löwen“ Eltern mit Frühgeborenen mit folgenden kostenlosen Angeboten:

- Hausbesuchen  
In diesen Besuchen geht es um die Vernetzung und Beratung. Es gibt ein speziell für Eltern von Frühgeborenen zusammengestelltes Praxispaket mit Infos z. B. darüber, welche Frühgeborenen-Initiative es vor Ort gibt, welche Angebote vorhanden sind und wo es eine\*n Krankengymnast\*in, die/der auf Frühgeborene spezialisiert ist, gibt.
- Live-Beratung über <https://www.instagram.com/elternleben.de/>
- Kreatives für Frühgeborene, vgl. Seite 80
- Babymassage für Frühgeborene
- Und mehr: Bitte erkundigen Sie sich in der FaBi nach weiteren Angeboten für Frühgeborene.

Die Aktionen finden im Zeitraum Januar bis Juni 2021 statt und werden von wellcome ([www.wellcome-online.de](http://www.wellcome-online.de)) und Pampers unterstützt.



# Gesund schlafen

von Anfang an



## Matratzen für Kinder jeden Alters ...

... für die optimale Unterstützung  
der empfindlichen Wirbelsäule  
Ihres Kindes in der Wachstumsphase.  
Wir beraten Sie gern!

- ✓ Kompetente Fachberatung vor Ort
- ✓ ungestörtes Ausprobieren
- ✓ freundliche Atmosphäre
- ✓ Infos rund ums Kinderbett
- ✓ hilfreiche Pflege-Tipps

Mehr  
erfahren



Betten  
**HELLER**

Gö / Kornmarkt 8 + Geismar Landstraße 16  
Telefon 05 51 - 52 20 00 / [betten-heller.de](http://betten-heller.de)

## Guter Schlaf für kleine Nachteulen – #wirbleibenzuhause

Digitales Elterngespräch rund um den Kinderschlaf

Wer kennt sie nicht, die folgenden Situationen: Sie sind müde und abgespannt, die Nacht ist halb vorbei und Ihr Baby findet nicht in den Schlaf – tragen, schaukeln, singen ... nichts hilft.

Ihr Kind schläft prima ein, wird aber nach kurzer Zeit immer wieder wach. Die Zeit für die eigene Erholung fehlt, die Hilflosigkeit steigt. Oder geht es einfach um das Thema, wie Sie Ihr Kind unterstützen können, sich ein eigenes, gesunderes Schlafverhalten anzugewöhnen? An diesem Abend gibt es eine kurze Einführung in die Entwicklung des Schlafs bei Kindern und was gesundes Schlafverhalten bedeutet. Anschließend steht genügend Raum für individuelle Fragen sowie praktische Anregungen für Beruhigungsmethoden und Einschlaf-rituale zur Verfügung.

Die Voraussetzungen für die Teilnahme an einem online-Kurs finden Sie auf S. 52.

**Carry Oppermann, Heilpädagogin, PEKiP®-und Musikgarten®-Gruppenleiterin**

**1 Termin am Dienstag, 20.04.21, 20.00–21.30 Uhr**

**Kursgebühr: 5,00 €**

**Kursnummer: Y1.1.08**



## Sprechstunde rund um den Kinderschlaf

Individuelles Beratungsgespräch für Eltern  
von Kindern mit Schlafproblemen

Das Beratungsangebot richtet sich an Eltern, denen mit allgemeinen Tipps zur Verbesserung der familiären Schlafsituation nicht geholfen ist. Ein gemeinsamer Blick aus unterschiedlichen Richtungen auf die individuelle Situation kann eine gute Unterstützung sein.

Termine werden direkt mit der Kursleitung abgesprochen. In der Regel finden die Termine in den Räumlichkeiten der Ev. Familien-Bildungsstätte statt. Aber auch eine telefonische Beratung ist möglich.

**Carry Oppermann, Heilpädagogin, PEKiP®- und Musikgarten®-Gruppenleiterin**

**Kursgebühr: 35,00 € (Beratung zu Hause gegen Aufschlag, bitte nachfragen!)**

## Wie füllen wir unser Familien-Portmonee?

Für Familien und interessierte Fachpersonen

Ein Infoabend über finanzielle Hilfen für Familien zu: Arbeitslosengeld II (Hartz IV), Wohngeld, Kindergeld, Kinderzuschlag, Elterngeld etc.

Außerdem erhalten Sie Informationen über Stiftungen, die Familien in bestimmten Lebenslagen finanziell unterstützen.

**Iris Laskowski, Dipl.-Sozialpädagogin, DELFI®-Gruppenleiterin, Hobbynäherin**

**1 Termin am Donnerstag, 22.04.21, 19.30–21.00 Uhr**

**Kursgebühr: gebührenfrei**

**Kursnummer: Y1.1.09**

## Wege aus der Brüllfalle!

Ein Film (nicht nur) für Eltern

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

**Frank Dandyk, „Ich schaff’s!“-Trainer, Systemischer Familientherapeut**

**1 Termin am Dienstag, 04.05.21, 19.30–21.00 Uhr**

**Kursgebühr: 8,00 €**

**Kursnummer: Y1.1.10**

## Jetzt geht es los mit dem Brei! –

### #wirbleibenzuhause

Ein online-Vortrag zur Beikosternährung

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

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

Die Voraussetzungen für die Teilnahme an einem online-Kurs finden Sie auf S. 52.

**Meike König, Fachwirtin im Gesundheitswesen**

**1 Termin am Dienstag, 01.06.21, 19.00–20.30 Uhr**

**Kursgebühr: 9,00 €**

**Kursnummer: Y1.1.11**

## Notfallsituationen im Kleinkindalter

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

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

Dieser Kurs soll Wissenswertes über Notfallsituationen vermitteln wie

- Bauchschmerzen (von Darminfektion bis Blinddarmentzündung)
- Blutungen
- (Fieber-)Krampfanfall
- (Insekten-)Stiche
- Stürze
- Verbrennungen/Verbrühungen
- Vergiftungen.

Anhand von praktischen Übungen können Erste-Hilfe-Übungen konkret und unter Anleitung ausprobiert werden.

**Katharina Borchers, Kinderkrankenschwester**

**Wochenendkurs: Samstag, 05.06.21, 14.00–18.00 Uhr**

**Sonntag, 06.06.21, 14.00–18.00 Uhr**

**Kursgebühr: 40,00 € (Paar: 60,00 € )**

**Kursnummer: Y1.1.12**

**AKTUELL NUR KLEINE GRUPPEN**  
**#WIRGEBENAUF EINANDERACHT**

## FaBi-Familien-Challenge in den Sommerferien

Spiel, Spaß und spannend-fröhliches Miteinander  
mit Kindern bis zu 12 Jahren

vgl. S. 55



**Aktuell nur kleine Gruppen #wirgebenaufeinanderacht**



## Beratungsstelle für den beruflichen Wiedereinstieg

Einzel- und Gruppencoaching  
Seminare und Qualifizierungen in Teilzeit

Kontakt: Susanne Berdelmann

Tel. 0551 49 52-116 | [s.berdelmann@vhs-goettingen.de](mailto:s.berdelmann@vhs-goettingen.de)

[www.vhs-wiedereinstieg.de](http://www.vhs-wiedereinstieg.de)

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend



Zusammen.  
Zukunft.  
Gestalten.



Bundesagentur  
für Arbeit

## Ene Mene Medien – frühkindliche Bildung mit Medien unterstützen!

Ein Vortrag mit Praxisanteil

Medien spielen in Lebenswelten von Kindern eine immer bedeutendere Rolle und können sowohl positive als auch negative Auswirkungen auch auf die Sprachentwicklung von Kindern haben.

Medien faszinieren und diese Faszination kann als ein Motor für das Lernen genutzt werden. Kinder können sich auch mit Hilfe von Medien kreativ und sinnhaft mit dem Sprechen, Hören, Zuhören, mit Lauten, Klängen, Buchstaben und Geschichten befassen. Mediengeräte – vom Fotoapparat bis zum Tablet – und Medieninhalte – von der Bilderbuchgeschichte bis zum Hörspiel – eignen sich sehr gut, um Lernprozesse anzuregen, zu begleiten und Kinder in der Auseinandersetzung mit ihrer Lebenswelt zu unterstützen.

Welche Medien es gibt und wie diese zur Entwicklungsunterstützung einbezogen werden können, wird an diesem Abend vorgestellt, diskutiert und ausprobiert!

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit Blickwechsel e. V. – Verein für Medien- und Kulturpädagogik und der Niedersächsischen Landesmedienanstalt statt.

**1 Termin am Dienstag, 15.06.21, 19.30–21.00 Uhr**

**Kursgebühr:** Die Teilnahme ist kostenlos, da die Niedersächsische Landesmedienanstalt (NLM) die Finanzierung der Veranstaltung trägt.

**Kursnummer:** Y1.1.13

**Blickwechsel**  
Verein für Medien- und Kulturpädagogik



## Zeit für Jugendliche

In dem Projekt „Zeit für Jugendliche“ engagieren sich Ehrenamtliche im Alter zwischen 18 und 80 Jahren für Jugendliche und schenken ihnen Zeit und Aufmerksamkeit.

Fahrtkosten, Versicherungen und Eintritte etc. werden von der Bürgerstiftung Göttingen übernommen.

Beteiligen Sie sich ehrenamtlich als Pate oder Patin an dieser sinnvollen und erfüllenden Aufgabe. Der Zeitaufwand beträgt ca. 3 Stunden pro Woche. Die monatlichen Patentreffen zum Erfahrungsaustausch finden in der Ev. Familien-Bildungsstätte statt.

Wenn Sie Freude an gemeinsamer Zeit mit einem jungen Menschen haben möchten, rufen Sie bitte an:

**Bürgerstiftung Göttingen, Tel. 0551 38489872,  
post@buergerstiftung-goettingen.de**

## Erziehungslotsen

Ein Projekt für Familien in Niedersachsen



Erziehungslotsen sind Bezugspersonen für Eltern und Kinder direkt in den Familien und engagieren sich ehrenamtlich. Sie bieten praktische Tipps bei der Bewältigung des Alltags und unterstützen und begleiten beim Umgang mit Behörden und Institutionen.

In Kooperation mit dem Migrationszentrum Göttingen bildet die Ev. Familien-Bildungsstätte nach dem Curriculum „Erziehungslotsen für Niedersachsen“ aus. (vgl.: [www.erziehungslotsen.de](http://www.erziehungslotsen.de))

Ein neuer Schulungsdurchgang startet in der ersten Jahreshälfte 2021.

**Infoabend:** Freitag, 22.01.21, 18.30–19.30 Uhr  
**Ort:** Räumlichkeiten des Evangelischen Vereins  
 „Bildung und Dialog e.V.“, Am Leinkanal 4,  
 Göttingen

Mehr Informationen zu den einzelnen Terminen,  
 Inhalten und Bedingungen der Schulung:

### Migrationszentrum Göttingen

Figrid Karagöz, Koordination „My Future“  
 Tel. 0551 37075777



### Ev. Familien-Bildungsstätte

Nadine Raue, Koordination Ausbildung Erziehungslotsen  
 Tel. 0551 4886980

Das Projekt Erziehungslotsen wird  
 gefördert vom Niedersächsischen  
 Ministerium für Soziales, Gesund-  
 heit und Gleichstellung sowie vom Ev. Verein „Bildung und Dialog e.V.“.



Niedersächsisches Ministerium  
 für Soziales, Gesundheit  
 und Gleichstellung



## „wellcome“ – praktische Hilfe für Familien nach der Geburt

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

Wer keine Hilfe hat, kann sie von uns erhalten: Die von „wellcome“ vermittelte ehrenamtliche Mitarbeiterin kommt nach Absprache ca. einmal in der Woche für 2–3 Stunden gern zu Ihnen ins Haus.

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



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

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

### Wenn Sie unsere Hilfe annehmen möchten:

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

### Wenn Sie bei uns ehrenamtlich mitarbeiten möchten:

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

### Bitte nehmen Sie Kontakt mit uns auf!

#### Für die Stadt Göttingen:

Elke Drebing – Koordinatorin des Projektes  
am besten zu erreichen:

[goettingen@wellcome-online.de](mailto:goettingen@wellcome-online.de)/Tel. 0551 4886983

#### Für den Landkreis Göttingen, in Hann. Münden, Staufenberg, Dransfeld und Adelebsen, Rosdorf, Friedland und Bovenden

Iris Laskowski – Koordinatorin des Projektes  
am besten zu erreichen:

[hann.muenden@wellcome-online.de](mailto:hann.muenden@wellcome-online.de)/Tel. 0551 4886983

„wellcome“ wird unterstützt von:



Niedersächsisches Ministerium  
für Soziales, Gesundheit  
und Gleichstellung

LANDKREIS GÖTTINGEN

## Willkommensbesuche



Bei diesem Angebot bekommen Familien mit einem Neugeborenen die Gelegenheit, sich bei einem Besuch individuell über Angebote für junge Familien in Göttingen informieren zu lassen. Zurzeit kommen Eltern aus den Stadtteilen Grone, Weststadt, Geismar und Weende in diesen Genuss, das Angebot auszuweiten, ist geplant. Dabei wird Ihnen ein toller Informationsordner mit vielfältigen Informationen, verschiedenen Gutscheinen und einem kleinen Geschenk von der Stadt Göttingen für Ihr Baby überreicht.

Der Besuch wird mit einem Anschreiben angekündigt, ist freiwillig und kostenlos!

**Projektleitung: Elke Drebing, Dipl.-Sozialpädagogin**

**Tel. 0551 4886983, [elke.drebing@evlka.de](mailto:elke.drebing@evlka.de)**

**Projektkoordinatorin: Birgit Bräuer, Dipl.-Sozialpädagogin i. A.**

**Tel. 0551 4886980, [willkommensbesuche@evlka.de](mailto:willkommensbesuche@evlka.de)**

Dieses Projekt wird unterstützt durch die Stadt Göttingen und das Niedersächsische Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung.



Niedersächsisches Ministerium  
für Soziales, Gesundheit  
und Gleichstellung



## Griffbereit und Rucksack

In vielen Familien wachsen Kinder mehrsprachig auf. Diese Kinder lernen

„ganz einfach“ mehrere Sprachen parallel – spielend kann man sie dabei unterstützen.

**Griffbereit**

Familien entdecken gemeinsam  
Spiel und Sprache



Das ist das Ziel der Angebote **Griffbereit** und **Rucksack**. Die Gruppen beinhalten eine Vielfalt von Anregungen für das gemeinsame Spiel und die Kommunikation zwischen Eltern und ihren Kindern. In den Programmen werden die deutsche Sprache und die jeweilige Muttersprache parallel und gleichberechtigt behandelt.

**Griffbereit- und Rucksack-Gruppen** vgl. S. 45

### Koordination für den Bereich Stadt Göttingen:

Gabriele Mädler, Pädagogin M. A.

Tel. 0551 4886986, gabriele.maedler@evlka.de

### Koordination für den Bereich Landkreis Göttingen:

Elina Nurmela, Pädagogin M. A.

Tel. 0551 4886986, elina.nurmela@evlka.de

Dieses Projekt wird unterstützt durch die Stadt Göttingen, den Landkreis Göttingen und das Niedersächsische Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung.



LANDKREIS GÖTTINGEN



Niedersächsisches Ministerium  
für Soziales, Gesundheit  
und Gleichstellung

## DUO – ehrenamtliche Seniorenbegleitung – Vorankündigung

Eine Qualifizierung für Männer und Frauen aller Altersgruppen

Die DUO-Ausbildung ist eine Kooperation der Ev. Familien-Bildungsstätte Göttingen, des Senioren- und Pflegestützpunktes Niedersachsen der Stadt Göttingen und dem BONUS-Freiwilligenzentrum Göttingen.  
vgl. S. 18



**Senioren- und  
Pflegestützpunkt**  
Niedersachsen

## Ausbildung zur Kursleitung „Handwerkszeug für Kinder“

Ein Konzept der Evangelischen Familienbildungsstätten Niedersachsens



Die Fortbildung wird in Wochenendmodulen für Frauen und Männer mit pädagogischer Qualifikation oder persönlicher Eignung/entsprechenden Vorerfahrungen angeboten.

Inhalte der Fortbildung sind

- Ziele, Inhalte, Methoden und Abläufe des Kurskonzeptes
- Reflexion eigener Vorerfahrungen und Kompetenzen
- geeignetes Vorgehen und Methoden für die jeweiligen Zielgruppen
- persönliche Kompetenzen und Grenzen in der Gruppenarbeit

Weitere Informationen zu den Teilnahmebedingungen, Kosten und Terminen teilen wir Ihnen gern auf Nachfrage mit.

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

## Mobile Familienbildung:

für Kindergärten, Kirchengemeinden und Eltern-Kind-Gruppen

Sie möchten einen interessanten Abend zu einem wichtigen Alltagsthema gestalten? Ihnen fehlt noch eine qualifizierte Referentin/ein qualifizierter Referent? Dann haben wir etwas für Sie!

Hier finden Sie eine kleine Themenauswahl:

### Vorträge:

- Wut und Zorn bei Kindern
- Grenzen setzen
- Mit Bilderbuch und Touchscreen – Film und Gespräch
- Kinder für die Zukunft stärken
- Wie Kinder lernen – Bewegung macht schlau
- Jedes Kind kann schlafen lernen
- Tausche Windel gegen Hose – Sauberkeitserziehung
- „Die Brüllfalle“ – Film und Gespräch
- Wenn Eltern sich sorgen – Kindern etwas zutrauen
- Mein Körper und ich

### Kurse:

Handwerkszeug für Eltern (auch online) und Kinder

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

### Termin und Preis nach Absprache

Kontakt: Tel. 0551 4886980 oder [efb-goettingen@evlka.de](mailto:efb-goettingen@evlka.de)

## Babymassage

Für Eltern mit Babys ab dem Alter von 6 Wochen

Die harmonische Babymassage ist leicht zu erlernen und fördert die gesunde Entwicklung Ihres Kindes. Sie regt den Stoffwechsel und die Durchblutung an, entspannt die Muskulatur, beeinflusst Blähungen positiv und verbessert das Schlafverhalten. Eine wunderbare Möglichkeit, Ihrem Kind Geborgenheit, Entspannung und Liebe zu geben!

In Kooperation mit dem ASC

Im ASC-Clubhaus, Danziger Str. 21

**Antje Kittelmann, Kinderkrankenschwester,**

**DELFI®-Gruppenleiterin**

**6 Termine mittwochs ab 20.01.21, 09.30–10.30 Uhr**

**Kursgebühr: 40,00 € (Bitte bezahlen Sie die Kursgebühr direkt im Kurs.)**

**Kursnummer: Y1.2.02**

In der Ev. Familien-Bildungsstätte

**Christine Röder-Holz, Hebamme, DELFI®-Gruppenleiterin**

**6 Termine montags ab 08.02.21, 09.00–10.00 Uhr**

**Kursgebühr: 40,00**

**Kursnummer: Y1.2.03**

**Christine Röder-Holz, Hebamme, DELFI®-Gruppenleiterin**

**6 Termine montags ab 31.05.21, 09.00–10.00 Uhr**

**Kursgebühr: 40,00**

**Kursnummer: Y1.2.04**

**AKTUELL NUR KLEINE GRUPPEN  
#WIRGEBENAUF EINANDERACHT**

## CranioSacral Therapie für Säuglinge und Kleinkinder

Ein Workshop zur Selbsthilfetechnik nach J. Upledger

vgl. S. 27

## Outdoor-Sport – für Mutter mit oder ohne Kind

vgl. S. 71

## Babysingen/Babysummen

Ein Angebot für Babys und ihre Eltern

Die Babys, noch im Bauch, auf dem Arm oder schon auf eigenen Beinen, hören die Stimme ihrer Eltern und nehmen die Akustik, die Stimmung und die Atmosphäre des Kirchenraums wahr. Sie hören die Orgel und sie spüren die Musik körperlich, wenn ihre Eltern sich rhythmisch beim Singen und Hören bewegen. Babysingen ist für alle Beteiligten ein freudiges Erlebnis!

Um teilzunehmen brauchen Sie keine musikalischen Voraussetzungen – Ihr Kind liebt Ihre Stimme. Je nach aktuellen Pandemievorgaben ist Summen das neue Singen!

**Bitte melden Sie sich im Vorfeld an und erkundigen sich nach den aktuellen Hygieneauflagen zur Teilnahme.**

Beate Quaas, Kirchen- und Schulmusikerin

6 Termine mittwochs von 11.00–11.30 Uhr

13.01./03.02./03.03./05.05./03.06./07.07.21

Kursgebühr: gebührenfrei

Kursnummer: Y1.2.01

## Offenes Elterncafé

Ein Treffen für junge Mütter und Väter

Wer im Alltag zwischen Windeln und Milchbrei eine Auszeit oder einen guten Rat braucht, findet in diesem Angebot eine gute Anlaufstelle und ein offenes Ohr für seine Anliegen. Ob vor oder nach dem Kursbesuch oder extra zu den Terminen: Das offene Elterncafé ist von 10.15–11.45 Uhr für Sie geöffnet!

Wir bieten Tee, Kaffee, Zeit und Raum fürs Quatschen, Essen, Spielen, Füttern, Stillen, (Be-)Greifen, Beruhigen, Austauschen ... und bei Bedarf stehen wir Ihnen mit Infos zu verschiedenen Fragen des Eltern-Kind-Alltags zur Seite!

**Durch die aktuellen Hygieneauflagen ist eine vorherige Anmeldung zu einem Termin zurzeit notwendig!**

Julia Voß, Erzieherin, Heilpädagogin

Mandy Günther, Gesundheits- u. Kinderkrankenpflegerin,

DELFI®-Gruppenleiterin

Termine donnerstags von 10.15–11.45 Uhr

21.01./04.02./18.02./04.03./18.03.21

15.04./29.04./20.05./03.06./17.06./01.07./15.07.21

Kursgebühr: gebührenfrei



## Entwicklungsbegleitung im 1. Lebensjahr

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 einmal wöchentlich statt.
- Die Kurse finden aufeinanderfolgend (max. 3 pro Lebensjahr) statt.
- In einem entsprechend warmen Raum können die Babys vorwiegend unbekleidet sich und ihre Umgebung entdecken.
- 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.
- 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 Angebote in diesem Bereich werden nach den Konzepten PEKiP® und DELFI® angeboten.

**PEKiP®** (vgl.: [www.pekip.de](http://www.pekip.de))

**PEKiP®-Gruppenleiterinnen:**

Carry Oppermann, Erzieherin, Heilpädagogin,

PEKiP®-Gruppenleiterin, Lizenzierte Musikgarten®-Leiterin



**DELFI®** (vgl. auch: [www.delfi-online.de](http://www.delfi-online.de))

**DELFI®-Gruppenleiterinnen:**

Mandy Günther, Kinderkrankenpflegerin,

DELFI®-Gruppenleiterin

Antje Kittelmann, Kinderkrankenschwester, DELFI®-Gruppenleiterin

Theres Langenegger Mihailescu, Ergotherapeutin,

DELFI®-Gruppenleiterin

Melanie Rehbein, DELFI®-Gruppenleiterin

Christine Röder-Holz, Hebamme, DELFI®-Gruppenleiterin



**Möglichkeit zur Anmeldung siehe S. 42**

## Anmeldungen zu unseren PEKiP®-, DELFI®-, SpieKo und Musikgarten®-Gruppen

Bedingt durch die Pandemieauflagen mussten wir unser Eltern-Kind-Angebot reduzieren. Dennoch finden täglich mehrere Kurse sowohl vormittags als auch nachmittags statt. Einen Überblick über die einzelnen Kurse erhalten Sie über unsere Webseite ([www.fabi-goe.de](http://www.fabi-goe.de)).

Sie können sich für die Gruppen auf unsere Sammellisten eintragen lassen, aus denen wir unsere altershomogenen Gruppen zusammensetzen.

Wir benötigen den Vornamen und das Geburtsdatum Ihres Kindes, Ihre Adresse, Ihre Mail-Adresse und eine Telefonnummer, unter der wir Ihnen auch eine Nachricht hinterlassen können.

Bitte teilen Sie uns auch mit, ob Sie Tage oder Zeiten haben, zu denen Sie nicht an einer Gruppe teilnehmen können, damit wir dies bei unserem Angebot berücksichtigen können. Ihre Daten speichern wir ausschließlich, um Sie über ein Platzangebot und, sollten Sie an einer Gruppe teilnehmen, ggf. über ausfallende Kurstage (beispielsweise bei Erkrankung der Kursleitung) zu informieren.

Da wir sehr viele Anfragen haben, bitten wir Sie um Verständnis, dass wir Sie nicht informieren können, wenn wir in den neuen Gruppen keinen Platz für Sie haben. Sie bleiben dann weiter auf der Liste, damit wir Sie kontaktieren können, sobald wir Ihnen einen konkreten Platz vorschlagen können.



Die Kursgebühren für PEKiP®, DELFI®, SpieKo und Musikgarten®-Gruppen berechnen sich nach der Anzahl der Termine zzgl. möglicher Extrakosten wie z. B. externe Raummieten.

Bei der Anmeldung von Geschwistern erkundigen Sie sich bitte im Vorfeld zu den entsprechenden Bedingungen und Preisen.

Bitte beachten Sie unsere Sicherheits- und Hygieneregeln auf Seite 6.

## SpieKo: Spiel- und Kontaktgruppe für Eltern und Kleinkinder von 1–3 Jahren



Füreinander Zeit haben, voneinander lernen, miteinander Spaß haben. 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 können Eltern ihre Kinder in entspannter Atmosphäre erleben, sich über Erziehungsfragen austauschen und kompetenten Rat und pädagogische Anregungen erhalten.



### Kursleiterinnen:

Carola Bode, Physiotherapeutin

Nicola Kloth, Ergotherapeutin

Frieda Neumann, Erzieherin

Carry Oppermann, Erzieherin, Heilpädagogin

Julia Voß, Erzieherin

**Möglichkeit zur Anmeldung siehe S. 42**

## Musikgarten®

Für Babys und Kleinkinder ab 12 Monaten



Kinder sind von Musik fasziniert und haben eine angeborene Fähigkeit zum Singen und zum rhythmischen Bewegen. Sie erkunden mit Hingabe Stimme und Körper. 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.

Aktuell finden die Musikgarten®-Kurse online statt. Unsere Erfahrungen haben gezeigt, dass dieses Angebot gut von Kindern ab dem 2. Lebensjahr angenommen wird.

Wir bieten Schnupperkurse mit zwei Terminen an. Über die Website haben Sie die Möglichkeit, sich direkt zu diesen Kursen anzumelden.

Dort finden Sie auch einen kurzen Film, der verdeutlicht, wie ein online-Musikgarten konzipiert und aufgebaut ist.

Weitere Informationen finden Sie unter: [www.musikgarten.info](http://www.musikgarten.info)

### Gruppenleiterinnen

Carry Oppermann, Lizenzierte Musikgarten®-Leiterin

Claudia Stöpler, Lizenzierte Musikgarten®-Leiterin

**Möglichkeit zur Anmeldung siehe S. 42**





## Griffbereit und Rucksack



Beide Angebote richten sich in erster Linie an Familien mit Kindern, die mehrsprachig aufwachsen. **Griffbereit-** und **Rucksack-Gruppen** unterstützen dabei die Eltern, ihre Kinder in dieser mehrsprachigen Sprachentwicklung spielerisch zu begleiten.  
– Die Teilnahme ist kostenfrei!

Die **Griffbereit** Eltern-Kind-Gruppe ist für Familien mit ihren ein- bis dreijährigen Kindern. In den Gruppentreffen wird gespielt, gesungen, gebastelt und sich ausgetauscht. Die Gruppe wird von zwei Kursleitungen pädagogisch und (mehr-)sprachlich begleitet.

### Griffbereit-Gruppen im Bereich Stadt Göttingen

- Innenstadt:** Ev. Familien-Bildungsstätte (Düstere Str. 19)  
Termine: dienstags von 16.00–17.30 Uhr
- Grone:** Eltern-Kind-Zentrum Petrihaus (St.-Heinrich-Str. 1)  
Termine: donnerstags von 09.00–10.30 Uhr
- Grone Süd:** Nachbarschaftszentrum (Deisterstr. 10)  
Termine: montags von 10.00–11.30 Uhr
- Holtenser Berg:** Betlehem-Gemeindehaus (Londonstr. 11)  
Termine: donnerstags von 15.30–17.00 Uhr  
BONVENO-Haus (Europaallee 1)  
Termine: freitags von 10.00–11.30 Uhr
- Geismar:** AWO Kinder- und Jugendhaus (Lönsweg 16)  
Termine: montags von 9.15–10.45 Uhr
- Weststadt:** Familienzentrum Kita, Elisabeth-Heimpel-Haus (Hagenweg 2 u/t)  
Termine: freitags von 9.15–10.45 Uhr

### Griffbereit-Gruppen im Landkreis Göttingen

#### Bad Lauterberg

- im Harz:** Raum und Adresse bei der Koordinatorin erfragen.  
Termine: montags von 9.30–11.00 Uhr
- Hann. Münden:** Familienzentrum  
(Kurhessenstr. 4, 34346 Hann. Münden)  
Termine: donnerstags von 16.00–17.30 Uhr
- Osterode a. H.:** DRK Familienzentrum  
(Am Schilde 19, 37520 Osterode)  
Termine: mittwochs von 10.00–11.30 Uhr
- Rosdorf:** Familienraum im Gemeindezentrum  
(Lange Str. 12, 37124 Rosdorf)  
Termine: mittwochs von 10.00–11.30 Uhr
- Bovenden:** AWO Begegnungsstätte (Am Korbhofe 6, 37120 Bovenden)  
Termine: montags von 9.30–11.00 Uhr

Bei **Rucksack** erfahren Eltern, wie sie ihre Kinder auf deren Bildungsweg unterstützen und die Mehrsprachigkeit ihres Kindes fördern können.

Die Eltern lernen u. a. die Arbeit der Kita ihres Kindes kennen und bekommen Anregungen, mit ihren Kindern in ihrer Familiensprache spielend zu lernen. Parallel beschäftigen sich die Kinder in der Kita mit den **Rucksack**-Themen auf Deutsch.

Die Gruppe wird von qualifizierten Kursleitungen, die mit der Kita in engem Kontakt stehen, pädagogisch und (mehr-)sprachlich begleitet.

### **Rucksack-Gruppen im Bereich Stadt Göttingen:**

- Weststadt:** Familienzentrum Kita  
Elisabeth-Heimpel-Haus (Hagenweg 2 u/t)  
Termine: mittwochs von 9.45–11.45 Uhr
- Grone Süd:** Jona Kita (Elmweg 9)  
Termine: donnerstags von 9.00–11.00 Uhr

### **Rucksack-Gruppen im Landkreis Göttingen:**

- Duderstadt:** Inklusiver Campus/Kita für Alle  
(Neutorstr. 6, 37115 Duderstadt)  
Termine: mittwochs von 9.15–11.15 Uhr
- Hann. Münden:** DRK Kindertagesstätte Fuldablick  
(Welfenstr. 5, 34346 Hann. Münden)  
Termine: mittwochs von 9.15–11.15 Uhr
- Osterode am Harz:** Ev. Kita Kreuzkirche  
(Erfurter Weg 1, 37520 Osterode am Harz)  
Termine: donnerstags von 9.00–11.00 Uhr

#### **Koordination für den Bereich Stadt Göttingen:**

Gabriele Mädler, Pädagogin M.A.  
Tel. 0551 4886986, gabriele.maedler@evlka.de



#### **Koordination für den Bereich Landkreis Göttingen:**

Elina Nurmela, Pädagogin M.A.  
Tel. 0551 4886986, elina.nurmela@evlka.de

Dieses Projekt wird unterstützt durch die Stadt Göttingen, den Landkreis Göttingen und das Niedersächsische Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung.



**LANDKREIS GÖTTINGEN**



Niedersächsisches Ministerium  
für Soziales, Gesundheit  
und Gleichstellung

## Alleinerziehende und ihre Kinder treffen sich

Damit der Sonntagnachmittag mit netten Begegnungen gefüllt werden kann, laden wir Sie herzlich – zusammen mit Ihren Kindern – ein, bei uns andere Menschen in ähnlicher Situation zu treffen. Hier können Sie sich mit anderen austauschen, Fragen stellen, Antworten bekommen und einen entspannten Nachmittag erleben.

Die Kinder haben die Möglichkeit, im Kinderzimmer unter liebevoller Betreuung auf eigene Entdeckungstouren zu gehen.

**Durch die aktuellen Hygieneauflagen ist eine vorherige Anmeldung zurzeit notwendig!**

**Nadine Raue, Erzieherin**

**11 Termine sonntags von 15.30–17.00 Uhr**

24.01./07.02./21.02./07.03./21.03.21/

18.04./02.05./30.05./13.06./27.06./11.07.21

**Kursgebühr: gebührenfrei**

**Kursnummer: Y1.5.01**

## Das FaBi-Maskottchen sucht einen Namen

Wer uns auf Facebook und Instagram folgt, hat es sicher schon gesehen – unser kleines, rotes – allerdings namenloses – Maskottchen.

Aber, wie soll es heißen? Zur Auswahl stehen:

- Fabs
- Erna
- Roter Rudi

Wir benötigen Ihre/Eure Hilfe bei der Namensgebung.

**Die Stimmabgabe ist bis zum 30.04.2021 auf [www.fabi-goe.de](http://www.fabi-goe.de) oder direkt bei uns in der Einrichtung möglich.**

Wer mitmacht, nimmt automatisch an einer Verlosung mit tollen Preisen teil!



## 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 und sind, bis auf die Führung im Experimentellen Botanischen Garten gebührenfrei. Bitte melden Sie sich unbedingt in der Ev. Familien-Bildungsstätte an: Tel. 0551 4886980!**

### St. Johannis

Für Eltern und Kinder ab 5 Jahren

Wir steigen der Kirche aufs Dach und bestaunen den riesengroßen Dachboden mit seinen 800 Jahre alten Hölzern und dann geht's natürlich noch auf den Turm mit der wunderbaren Rundum-Sicht auf Göttingen. Außerdem können wir vor der Neueröffnung schon mal einen Blick in den wunderschön renovierten Kirchenraum werfen.

**Treffpunkt:** Kirche St. Johannis, Johanniskirchhof 4, Göttingen

**1 Termin am Mittwoch, 31.03.21, 15.30–16.30 Uhr**

**Kursnummer:** Y1.5.15

### In der Synagoge

Für Eltern und Kinder ab 6 Jahren

„Shabbat Shalom“, was heißt dieser Gruß eigentlich? Und wie schmeckt die Matze, die Juden zum Pessachfest essen? Und stimmt es, dass der Geburtstag der Bäume gefeiert wird?

Das Leben und die Gebräuche in der jüdischen Gemeinde sind spannend und geben Anlass für viele Fragen! Wir werden in der Synagoge und rundherum im Garten Antworten finden!

**Treffpunkt:** Angerstr. 14, Göttingen

**1 Termin am Mittwoch, 28.04.21, 16.00–17.30 Uhr**

**Kursnummer:** Y1.5.16

### Pilgern in der eigenen Stadt

Für Eltern und Kinder ab 7 Jahren

Was heißt eigentlich „Pilgern“ und wie ist es entstanden? Wir machen uns auf den Weg und entdecken das Pilgern und lernen dabei unsere Stadt einmal ganz anders kennen.

**Treffpunkt:** Portal der St. Marienkirche, Neustadt 21, Göttingen

**1 Termin am Mittwoch, 23.06.21, 16.00–17.30 Uhr**

**Kursnummer:** Y1.5.22

## Experimenteller Botanischer Garten

Für Eltern und Kinder ab 6 Jahren

Dieser Garten ist kein Garten wie jeder andere, denn hier kommt man mit wenigen Schritten vom Moor ins Hochgebirge, vom Teich ins Bienenparadies ... und das ganz ohne Fahrzeug! Neben fleischfressenden Pflanzen gibt es viele weitere spannende Pflanzen und interessante Teichbewohner zu entdecken. Da der Garten der wissenschaftlichen Forschung gewidmet ist, werden auch wir – mit Lupen und Keschern ausgerüstet – in die Fußstapfen der Forscher treten, um den Garten und seine Bewohner gründlich zu erkunden.

**Treffpunkt:** Experimenteller Botanischer Garten, Grisebachstr. 1a (Info-Pavillon), Göttingen

**1 Termin am Donnerstag, 27.05.21, 16.00–17.30 Uhr**

**Kursgebühr:** 5,00 € (ein Erwachsener und ein Kind)

**Geschwisterkind:** 1,00 €

**Kursnummer:** Y1.5.17

## Bei den Göttinger Entsorgungsbetrieben

Für Eltern und Kinder ab 6 Jahren

Wie hält man eigentlich eine ganze Stadt sauber? Wir zeigen euch den Betriebs- und Recyclinghof der Entsorgungsbetriebe Göttingen mit der großen Fahrzeugflotte und sehen, was mit dem „Müll“ weiter passiert. Vieles, was achtlos weggeworfen oder für die Verwertung aussortiert wird, könnte eigentlich noch weiter benutzt werden. Kommt und lasst uns gemeinsam gucken, stöbern und staunen!

**Treffpunkt:** Göttinger Entsorgungsbetriebe, Rudolf-Wissell-Str. 5, Göttingen

**1 Termin am Mittwoch, 09.06.21, 14.30–15.45 Uhr**

**Kursnummer:** Y1.5.18

## Vorankündigung:

„COOLE FREUNDSCHAFT“

### 18. Göttinger-Kinder-Vorlese-Sommer

Umsonst und draußen – vorgelesen auf dem Spielplatz

In den Sommerferien wird an jedem Mittwoch um 16.00 Uhr auf einem der Göttinger Spielplätze für Kinder ab 4 Jahren mit Begleitung vorgelesen.

**6 Termine:** 28.07./04.08./11.08./18.08./25.08./01.09.2021

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Stadtbibliothek und dem Fachbereich Jugend der Stadt Göttingen statt.



STADTBIBLIOTHEK  
GÖTTINGEN

MEDIE  
ENTDECKEN  
LERNEN



GÖTTINGEN  
STADT, DIE WISSEN SCHAFFT



GÖTTINGER  
ENTSORGUNGSBETRIEBE  
EIGENBETRIEB DER STADT GÖTTINGEN



**Fragen Sie uns einfach.**

Ob Abfallberatung, -trennung oder -entsorgung  
... wir haben die richtigen Antworten.

Servicenummer: 0551 400 5 400  
oder [www.geb-goettingen.de](http://www.geb-goettingen.de)

DIE SAUBERE LÖSUNG!



## Treffen mit Zwillingen

Doppelte Freude, doppelter Stress? Wir laden Sie herzlich und Ihre Kinder ein, bei uns andere Familien mit Mehrlingen zu treffen. Hier können Sie sich mit anderen austauschen, Fragen stellen, Antworten bekommen und einen netten und entspannten Vormittag erleben. Ihre Kinder sind im Spielzimmer gut betreut und haben die Möglichkeit, neue Freundschaften zu schließen.

Bitte melden Sie sich unbedingt an (auch den Bedarf der Kinderbetreuung), damit wir planen können und die Räume nicht „aus allen Nähten platzen“! Sollte ein Treffen in den Räumen der FaBi nicht möglich sein, würde eine Videokonferenz zum Austausch mit den Eltern stattfinden.

**Für die Finanzierung der Kinderbetreuung danken wir dem Förderverein der Ev. Familien-Bildungsstätte.**

**Dorothee Pohl, Dipl.-Sozialpädagogin**

**Andreas Haase, Zwillingstvater**

**1 Termin am Sonntag, 31.01.21, 10.30–12.30 Uhr**

**Kursgebühr: 8,00 € (pro Familie)**

**Kursnummer: Y1.5.04**

**1 Termin am Sonntag, 09.05.21, 10.30–12.30 Uhr**

**Kursgebühr: 8,00 € (pro Familie)**

**Kursnummer: Y1.5.05**

## Väter und Kinder – Holzwerkstatt

Für Väter und ihre Kinder ab 6 Jahren

Zusammen kann man einiges schaffen. Gemeinsam mit eurem Vater wird an diesem Vormittag konstruiert, gesägt, gehämmert, geschliffen und gebaut. Dabei lernt ihr das Material Holz näher kennen und werdet vertrauter im Umgang mit dem Werkzeug. Holzreste können gern mitgebracht werden.

Bitte bis eine Woche vorher anmelden.

**Stefan Günther, staatl. gepr. Farb- u. Lacktechniker, Malermeister**

**1 Termin am Samstag, 13.02.21, 10.00–13.00 Uhr**

**Kursgebühr: 19,20 € (für einen Vater und ein Kind)**

**Geschwisterkind: 9,60 €**

**Kursnummer: Y1.5.09**



## Mann wird Vater – #wirbleibenzuhause

vgl. S. 26



## ONLINE-Kurse direkt aus und mit der FaBi Göttingen

Sie benötigen für die Teilnahme an unseren online-Kursen einen Computer, Tablet, Laptop oder Smartphone mit Kamera und Mikrofon und eine stabile Internetverbindung.

Für genauere Informationen wenden Sie sich bitte an unser Büro:

Tel. 0551 4886980 oder [efb-goettingen@evlka.de](mailto:efb-goettingen@evlka.de) oder das Kontaktformular auf unserer Website [www.fabi-goe.de](http://www.fabi-goe.de)

### Videokonferenz für Anfänger\*innen –

**#wirbleibenzuhause**

vgl. S. 10

### Wie sinnvoll sind Diäten? –

**#wirbleibenzuhause**

vgl. S. 11

### Gedächtnistraining und Gehirnjogging –

**#wirbleibenzuhause**

vgl. S. 12

### Was glaubst denn Du? –

**#wirbleibenzuhause**

vgl. S. 19



### Ich schaff's! – **#wirbleibenzuhause**

vgl. S. 25

### Mann wird Vater – **#wirbleibenzuhause**

vgl. S. 26

### Internet-ABC –

**#wirbleibenzuhause**

vgl. S. 26



### Guter Schlaf für kleine Nachteulen –

**#wirbleibenzuhause**

vgl. S. 29



Für einen guten Einblick!  
Besuchen Sie uns auf Instagram:  
**@ev.fabi.goettingen**

**Jetzt geht es los mit dem Brei! – #wirbleibenzuhause**  
vgl. S. 30

**Musikgarten®-online – #wirbleibenzuhause**  
vgl. S. 44

**Ohren auf! – online-Vorlese- und Bastelaktion –  
#wirbleibenzuhause**  
vgl. S. 54

**Beweglichkeit und Entspannung –  
#wirbleibenzuhause**  
vgl. S. 64

**Hatha Yoga für Teilnehmende mit Vorkenntnissen –  
#wirbleibenzuhause**  
vgl. S. 69

**Finnische Küche – #wirbleibenzuhause**  
vgl. S. 88

**Türkische Küche – #wirbleibenzuhause**  
vgl. S. 88

Wir entwickeln unser online-Angebot kontinuierlich weiter.  
Bitte informieren Sie sich über die neuen Angebote auf  
**www.fabi-goe.de**

## Ohren auf! – #wirbleibenzuhause

Interaktive Online-Vorlese- und Bastelaktion

für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

Einmal im Monat lesen wir online aus der FaBi-Lesecke eine spannende Geschichte vor, erzählen und basteln dazu. Diesmal sind u. a. die Fürchterlichen Fünf dabei und der fürchterlich wilde Räuber Donnerpups! Es wird fürchterlich gut!

Nähere Informationen zu den Büchern und benötigten Bastelmaterialien erhalten Sie bei der Anmeldung.

Die Termine finden mittwochs von 16.00–16.45 Uhr statt. Die Teilnahme ist gebührenfrei. Bitte melden Sie sich für den jeweiligen Termin bis einen Tag vorher an, damit wir Ihnen die Zugangsdaten und die Liste der benötigten Materialien zusenden können.

Die Voraussetzungen für die Teilnahme an einem online-Kurs finden Sie auf S. 52.

### Team der FaBi Göttingen

#### Die fürchterlichen Fünf, von Wolf Erlbruch

|         |          |             |         |
|---------|----------|-------------|---------|
| Termin: | 27.01.21 | Kursnummer: | Y1.5.06 |
|---------|----------|-------------|---------|

#### Der wilde Räuber Donnerpups, von Walko

|         |          |             |         |
|---------|----------|-------------|---------|
| Termin: | 24.02.21 | Kursnummer: | Y1.5.07 |
|---------|----------|-------------|---------|

#### Das Neinhorn, von Marc-Uwe Kling

|         |          |             |         |
|---------|----------|-------------|---------|
| Termin: | 17.03.21 | Kursnummer: | Y1.5.08 |
|---------|----------|-------------|---------|

## Töpferspaß für zwei Generationen

Für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren

Haben Sie Lust, gemeinsam mit Ihrem Kind oder mit Ihrem Enkelkind wunderschöne Töpferexponate herzustellen? Unter Anleitung oder experimentierend entwickeln Sie und die „Kleinen“ eigene Figuren, Schalen oder Dekorationsstücke aus hellem oder dunklem Ton. Neben den schönen Ergebnissen können Sie das gemeinsame Werken und den gemeinsamen Spaß genießen.

### Stefanie Christoph, Töpferin

Termine: samstags von 10.00–12.00 Uhr

Kursgebühr: 19,50 € (ein Erwachsener und ein Kind)

Geschwisterkind: 8,00 €

Materialkosten: ca. 4,00 € pro Person

|         |          |             |         |
|---------|----------|-------------|---------|
| Termin: | 20.02.21 | Kursnummer: | Y1.5.10 |
|---------|----------|-------------|---------|

|         |          |             |         |
|---------|----------|-------------|---------|
| Termin: | 20.03.21 | Kursnummer: | Y1.5.11 |
|---------|----------|-------------|---------|

|         |          |             |         |
|---------|----------|-------------|---------|
| Termin: | 08.05.21 | Kursnummer: | Y1.5.12 |
|---------|----------|-------------|---------|

|         |          |             |         |
|---------|----------|-------------|---------|
| Termin: | 19.06.21 | Kursnummer: | Y1.5.13 |
|---------|----------|-------------|---------|

## Druckwerkstatt

Für Kinder ab 6 Jahren, Eltern, Großeltern ...

Kann man eigentlich Bilder ohne Pinsel oder Stifte herstellen? Na klar, wenn man druckt! Wir erproben das mit allem, was sich ohne Presse drucken lässt. Das Ausprobieren macht großen Spaß und weckt den Forscherdrang. So lernt man ganz spielerisch verschiedene Druckverfahren kennen. Natürlich können die Bilder zusätzlich auch malend und zeichnend weiter gestaltet werden.

**Daniela Renneberg, freie Malerin, Meisterschülerin**

**1 Termin am Samstag, 06.03.21, 11.00–14.00 Uhr**

**Kursgebühr: 25,00 € (ein Erwachsener und ein Kind)**

**Geschwisterkind: 12,50 €**

**Kursnummer: Y1.5.14**

## FaBi-Familien-Challenge

Für Familien mit Kindern im Alter bis zu 12 Jahren

Während der Sommerferien gibt es jede Menge Spiel, Spaß und ein spannend-fröhliches Miteinander durch die Teilnahme an der FaBi-Familien-Challenge. Und wer möchte, kann am Ende mit etwas Glück sogar einen Preis gewinnen!

Die einzelnen Aufgaben setzen sich aus Bewegungsspielen, Rätselaufgaben, Kreativeinheiten und manchmal auch einfach nur aus „Quatsch-Lach-Anregungen“ zusammen. Die Challenge erfordert nur die Bereitschaft, sich als Familie auf die unterschiedlichen Aufgabenstellungen einzulassen. Wann welche Aufgabe umgesetzt wird, bleibt Ihnen überlassen – ein Einstieg ist im Veranstaltungszeitraum jederzeit möglich!



Einen Spielablauf und das dazugehörige Spielfeld und die Regeln bekommen Sie nach Ihrer Anmeldung zur Verfügung gestellt.

**Team der FaBi Göttingen**

**Zeitraum: Donnerstag, 22.07.–01.09.21**

Anmeldungen sind unter Tel. 0551 4886980, [efb-goettingen@evlka.de](mailto:efb-goettingen@evlka.de) oder über die Website: [fabi-goe.de](http://fabi-goe.de) möglich.

## Küchenspaß

Für Kinder ab 4 Jahren und einer/m Erwachsenen

Fühlen, riechen, schmecken, rühren, kneten, kochen, backen – alle Sinne werden hier benötigt!

Kräuter kennenlernen, Brötchen backen, Aufstriche zubereiten, ein Frühlingssüppchen zusammenrühren – kochen macht Spaß! Gemeinsam werden wir unsere Gerichte genießen und unsere Augen „essen“ auch mit.



**Birgit Meisel, Köchin**

**Termine:** samstags von 10.00–13.00 Uhr

**Kursgebühr:** 30,00 € (ein Erwachsener und ein Kind)

**Geschwisterkind:** 10,00 €

**Termin:** 24.04.21 **Kursnummer:** Y1.5.19

**Termin:** 29.05.21 **Kursnummer:** Y1.5.20

© backhaus.de

## REGIONAL UND FRISCH!

Unser Biobrot ist bereits in aller Munde – und jetzt legen wir noch etwas drauf.

Mit dem **Biohaus** betreibt das **Backhaus-Team** ein Naturkostfachgeschäft, das Ihnen mehr bietet: unsere Backwaren in bekannter Qualität, Obst, Gemüse, Käse und alles, was dazugehört.

Wir laden Sie ein, das alles im Biohaus zu erleben.

**DAS BIOHAUS Regionale Frische**  
Benzstraße 2c  
an der B27, Ortsausgang Geismar  
37083 Göttingen  
Tel. 0551 7908523  
[www.dasbackhaus.de](http://www.dasbackhaus.de)

**ÖFFNUNGSZEITEN**  
Mo bis Fr von 8 – 19 Uhr  
Sa von 8 – 16 Uhr

## Kochkurse für junge Leute von 12–17 Jahren

Petra Wette, Dipl.-Oecotrophologin

Termine: samstags von 15.00–19.00 Uhr

Kursgebühr: 23,00 €



## Asiatisch für alle!

Von der Frühlingsrolle bis zum Glückskeks werden wir uns an diesem Nachmittag mit Gerichten aus China, Japan, Vietnam und Korea beschäftigen.

Termin: 16.01.21

Kursnummer: Y1.6.01

## Crêpes & Co.

Schauen wir doch mal, was die französische Küche außer Crêpes zu bieten hat. Eins ist sicher, es wird très bon!

Termin: 17.04.21

Kursnummer: Y1.6.02

## Bella Italia – geht immer!

Wir zaubern Leckerer aus der italienischen Küche. Ob Antipasti, Pizza, Pasta und natürlich auch was Süßes, es ist für jeden was dabei.

Termin: 05.06.21

Kursnummer: Y1.6.03

## 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, altersgerechte Spiele und Lieder, Gefahrenquellen, Fragen des Versicherungsschutzes und der Aufsichtspflicht. Ein großes Paket mit Informationen erwartet euch. An einem „Erste-Hilfe-Kurs“ solltet ihr allerdings zusätzlich teilnehmen.

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

Carry Oppermann, Heilpädagogin

Wochenendkurs: Freitag, 12.02.21, 18.00–20.00 Uhr

Samstag, 13.02.21, 11.00–15.00 Uhr

Kursgebühr: 30,00 €

Kursnummer: Y1.6.05

## Kinderatelier – Freies Malen und Zeichnen

Für Kinder ab 5 Jahren

Beim Malen und Zeichnen werden bei uns die Farben und Formen lebendig. Beim Experimentieren mit den unterschiedlichsten Materialien könnt ihr eure eigenen Ideen umsetzen, aber auch viele neue Anregungen erhalten und euch an euren Bildern erfreuen.

**Daniela Renneberg, freie Malerin, Meisterschülerin**

**7 Termine dienstags ab 09.02.21, 16.15–17.45 Uhr**

**Kursgebühr: 59,50 € (Geschwisterkind: 33,00 €)**

**Kursnummer: Y1.6.04**

## Echt dufte – Wir machen Seife

Für Kinder von 7–9 Jahren

Bunt, duftend und sogar mit einer Überraschung im Inneren? Mit der Gießtechnik könnt ihr eure eigenen besonderen Seifenstücke gestalten und wisst hinterher auch, warum Seife eigentlich schäumt. Außerdem basteln wir eine schöne Verschenkschachtel.

**Julia Voß, Erzieherin, Heilpädagogin**

**1 Termin am Samstag, 20.02.21, 10.00–12.30 Uhr**

**Kursgebühr: 20,00 € (Geschwisterkind: 15,00 €)**

**Kursnummer: Y1.6.06**



© Sarah Wiener Stiftung/Marco Urban

## Kinderküche

Ein kleiner Kochkurs für Kinder von 6–10 Jahren

Wie kocht man eine leckere Soße für Spagetti? Was gibt es Leckeres statt Pommes? Welche Gemüsesorten wachsen eigentlich bei uns und wie schmecken die? Und vor allem: Was gibt's zum Nachtisch?

An zwei Terminen entdecken wir viele spannende Dinge in der Küche und lernen dabei, Schritt für Schritt ein leckeres Menü zu planen, zu zubereiten und zu servieren. Klar, dass wir auch alles hinterher gemeinsam verputzen.

Bitte Boxen für die Reste mitbringen.

**Birgit Meisel, Köchin**

**2 Termine samstags von 11.00–13.30 Uhr**

**27.02./06.03.21**

**Kursgebühr: 30,00 € (Geschwisterkind: 25,00 €)**

**Kursnummer: Y1.6.07**



## Osterkerzen herstellen

Für Kinder von 6–10 Jahren

Die Osterkerze hat Ostern eine ganz bestimmte Bedeutung: Sie ist diejenige, die Licht in die dunkle Kirche am Ostersonntag bringt.

Zu welchen besonderen Anlässen sie sonst noch im Kirchenjahr angezündet wird und was die Symbole einer traditionellen Osterkerze eigentlich bedeuten, werdet ihr in diesem Kurs erfahren.

Aus verschiedenen Wachsmaterialien könnt ihr eure eigene Osterkerze gestalten – mit den typischen religiösen Symbolen oder ganz fantasievoll nach eigenen Ideen.



Julia Voß, Erzieherin, Heilpädagogin

1 Termin am Samstag, 20.03.21, 10.00–12.00 Uhr

Kursgebühr: 16,00 € (Geschwisterkind: 12,00 €)

Kursnummer: Y1.6.08

**AKTUELL NUR KLEINE GRUPPEN  
#WIRGEBENAUF EINANDERACHT**

## Ostereier verzieren

Für Kinder von 6–10 Jahren

Weißes und braunes Ei gibt es das ganze Jahr, aber Ostern ist alles anders. Wir gestalten Eier aus Styropor mit glitzernden Pailletten und Zierbörduren. Das wird ein echter Hingucker für den Osterstrauß.

Julia Voß, Erzieherin, Heilpädagogin

1 Termin am Samstag, 27.03.21, 10.00–12.30 Uhr

Kursgebühr: 14,00 € (Geschwisterkind: 10,00 €)

Kursnummer: Y1.6.09

## Holzwerkstatt

Für Kinder von 6–10 Jahren

Hier könnt ihr Baumeister sein und sägen, hämmern, feilen und schleifen. So entstehen in Handarbeit kleinere Holzobjekte. Ihr lernt das Material Holz näher kennen und werdet vertrauter im Umgang mit dem Werkzeug.

Stefan Günther, staatl. gepr. Farb- u. Lacktechniker, Malermeister

1 Termin am Samstag, 17.04.21, 10.00–13.00 Uhr

Kursgebühr: 19,00 € (Geschwisterkind: 14,00 €)

Kursnummer: Y1.6.11

## +++ FERIENANGEBOT +++

### Osterferienangebot: Auf Entdeckungsreise in Göttinger Kirchen

Für Kinder ab 8 Jahren



Was hat die Albanikirche mit dem Phönix zu tun – hat da Harry Potter seine Finger im Spiel? Und welche Rolle spielt der Falke bei der Jacobikirche? Wir begeben uns auf Entdeckungsreise, besuchen beide Kirchen und vertreiben uns mit allerlei Spannendem rund um diese beiden besonderen Bauwerke die Zeit. Welche von beiden war eine Dorfkirche und welche eine Kirche für den Adel?



Am zweiten Tag des Ferienprogrammes besuchen wir zwei weitere Göttinger Kirchen: Wir entdecken die Johannis- und die Marienkirche. Hier spielen Johannis der Täufer, die Fische und Maria und das Einhorn eine besondere Rolle. Aber wo in der Kirche sind diese wichtigen Personen zu finden und welche war die Kirche für „normale“ Bürger und welche eine Kirche für die Ritter?

Auch unser Essen wird von all diesen Fragen geprägt sein – ihr dürft gespannt sein!

**Team der FaBi und Bettina Lattke, Kirchenpädagogin**

**Termine:** Mittwoch, 07.04.21, 09.00–15.00 Uhr  
Donnerstag, 08.04.21, 09.00–15.00 Uhr

**Kursgebühr:** 10,00 € inkl. Verpflegung

**Kursnummer:** Y1.6.10

### Kinderatelier – Nana auf dem Delfin

Skulptur und Bild für Kinder ab 5 Jahren

Habt ihr schon mal eine Skulptur gemacht? Was das ist? Wir gucken uns das bei den Kunstschaaffenden Niki de Saint Phalle, Hundertwasser und Alberto Giacometti an – und dann machen wir selbst eine! Aber das ist noch nicht alles. Es ist nämlich spannend, die eigene Skulptur zu zeichnen und daraus ein Bild zu machen. Da kommt man auf tolle Ideen!

**Daniela Renneberg, freie Malerin, Meisterschülerin**

**7 Termine dienstags ab 20.04.21, 16.15–17.45 Uhr**

**Kursgebühr:** 59,50 € (Geschwisterkind: 33,00 €)

**Kursnummer:** Y1.6.12

## Auf die Rollen, fertig – los!

Inline-Skate-Kurs für Kinder ab 6 Jahren

In diesem Kurs können Kinder mit viel Spaß einen sicheren Start in das Inline-Skaten bekommen bzw. vorhandene Fähigkeiten weiter verbessern. Spielerisch geübt werden das Rollen, sichere Stehen, Vorwärtslaufen, Fallen, Aufstehen und Bremsen.

An dem letzten Termin des Kurses steht eine spannende einstündige Ausfahrt auf dem Programm, nähere Informationen gibt es dazu während des Kurses.

Der Kurs ist für Kinder mit und ohne Vorerfahrung geeignet, allerdings sollten erste Trageerfahrungen mit den Rollen an den Füßen vorhanden sein!

**Ulrich von Pietrowski, Übungsleiter Breitensport**

**4 Termine samstags von 09.30–11.30 Uhr**

22.05./29.05./05.06./12.06.21

**Kursgebühr: 40,00 € (Geschwisterkind: 30,00 €)**

**Kursnummer: Y1.6.13**

## Wir bauen ein Insektenhotel

Für Kinder von 6–11 Jahren

Der Sommer kommt und überall kriecht und krabbelt es. Was lebt da eigentlich unter unseren Sträuchern im Vorgarten? Kennt ihr den Unterschied zwischen Spinnen und Käfern? Wir lernen die kleinen Krabbeltiere etwas näher kennen und bauen für sie ein „Insektenhotel“ als gut geeignete Unterschlupfmöglichkeit.

**Julia Voß, Erzieherin, Heilpädagogin**

**1 Termin am Samstag, 29.05.21, 10.00–12.30 Uhr**

**Kursgebühr: 17,00 € (Geschwisterkind: 12,00 €)**

**Kursnummer: Y1.6.14**



## Waldausflug zu den Kicherzwerge

Für Kinder von 5–8 Jahren

In diesem Kurs wollen wir uns auf die Suche nach den Kicherzwerge begeben. Sie wohnen im Hainberg, sind klitzeklein und ihre Freunde sind bestimmte Pflanzen und Tiere des Waldes. Die Zwerge haben ihren Namen nicht ohne Grund: Wann immer er genannt wird, müssen sie kichern. Mal sehen, ob wir an diesem Vormittag ein paar von ihnen hören und entdecken! Wir werden den Wald dabei spielerisch durchforsten und unsere Sinne (Riechen, Tasten, Hören und Sehen) einsetzen, um ein paar Spuren der Kicherzwerge zu finden.

**Treffpunkt:** Pavillon auf den Schillerwiesen

**Julia Voß, Erzieherin, Heilpädagogin**

**1 Termin am Samstag, 03.07.21, 10.00–12.30 Uhr**

**Kursgebühr: 13,00 € (Geschwisterkind: 8,00 €)**

**Kursnummer: Y1.6.15**

**Aktuell nur kleine Gruppen #wirgebenaufeinanderacht**

## Feier deinen Geburtstag in der FaBi!



Du hast Geburtstag! Das ist doch der schönste Tag im Jahr!

Die FaBi hilft mit einem vielseitigen Angebot dabei, eine ganz besondere Geburtstagsfeier nach deinen Wünschen zu gestalten. Was möchtest du mit deinen Gästen machen: kochen, basteln, nähen, tanzen? Wir sorgen für das Mitmach-Programm, deine Eltern kümmern sich um Deko, Getränke und Essen für die Feier (außer bei Kochpartys).

Du hast eine ganz andere Partyidee und bist nicht sicher, ob sie umsetzbar ist? Ruf gerne an und wir schauen gemeinsam, was machbar ist.

Bitte deine Eltern, sich frühzeitig (mind. 6 Wochen vor dem Wunschtermin) bei uns zu melden.

**Zeitlicher Rahmen: jeweils 3,5 Std. (inkl. Vor- und Nachbereitung)**

### Kindergeburtstag – Schere-Stift-Papier

Keine Party ist wie die andere. Bei unserem Kreativangebot wird gespielt und gelacht, aber vor allem gebastelt – Masken, Tischkarten, Wimpelketten, Flugzeuge. Zusammen mit der Kursleitung denkst du dir ein tolles Programm für deinen Geburtstag aus.

**Kursgebühr: 100,00 €**

**Materialkosten: 3,00 € pro Kind**

### Kindergeburtstag – An die Töpfe fertig los!

Ein leckeres Geburtstagsmenü, selbst gekocht? Oder vielleicht auch ein extra schokoladiger Schokoladenpfannkuchen? Hier wirst du mit deinen Freunden und Freundinnen zum Küchenchef/zur Küchenchefin.

**Kursgebühr: 100,00 €**

**Materialkosten: 5,00 € pro Kind**

### Kindergeburtstag – Mein Schatz!

Wir machen uns zusammen auf die Suche nach dem Schatz! Ob als Schnitzeljagd oder Schatzsuche, je nach Altersklasse planen wir eine individuelle Tour durch das Gebäude, die Straßen und/oder den Garten. Den Inhalt des Schatzes bringt ihr mit, um die spannende Suche kümmert sich die Kursleitung.

**Kursgebühr: 100,00 €**

**Materialkosten: 3,00 € pro Kind**

### Kindergeburtstag – Für die Kleinsten

Sie möchten auch schon mit den Kleinsten Geburtstag feiern, aber zu Hause ist einfach nicht genug Platz für Eltern plus Kinder. In der FaBi können Sie mit Begleitung einer unserer Kursleitungen einen tollen Nachmittag verbringen.

**Kursgebühr: 100,00 €**

**Materialkosten: 1,00 € pro Kind**

## Treffpunkt Fitness und Entspannung

In unseren Kursen sind die Bewegungen eingebettet in Erklärungen, Entspannungsübungen, einem schwingvollen Miteinander und einer stärkenden Körperarbeit. Kleine Gruppen in geschützter Atmosphäre stellen die Teilnehmenden in den Mittelpunkt.

Weitermeldungen werden Neuansmeldungen vorgezogen, damit die Gruppen kontinuierlich arbeiten können. Bitte haben Sie Verständnis.

## 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.

**Ulrike Hartje, Krankengymnastin**

**9 Termine montags ab 11.01.21, 09.15–10.15 Uhr**

**Kursgebühr: 54,00 €**

**Kursnummer: Y6.1.01**

**Ulrike Hartje, Krankengymnastin**

**9 Termine montags ab 11.01.21, 10.30–11.30 Uhr**

**Kursgebühr: 54,00 €**

**Kursnummer: Y6.1.02**

**Ulrike Hartje, Krankengymnastin**

**7 Termine montags ab 12.04.21, 09.15–10.15 Uhr**

**Kursgebühr: 42,00 €**

**Kursnummer: Y6.1.03**

**Ulrike Hartje, Krankengymnastin**

**7 Termine montags ab 12.04.21, 10.30–11.30 Uhr**

**Kursgebühr: 42,00 €**

**Kursnummer: Y6.1.04**



## Pilgern in der Stadt

vgl. S. 12

## Beweglichkeit und Entspannung –

### #wirbleibenzuhause

mit Yoga und Faszien-Training

Sich körperlich als auch geistig lockerer, leichter und ausgeruhter zu fühlen ist Ziel dieses Kurses. Mithilfe von entspannenden Bewegungsabfolgen und Übungen aus dem Yoga und dem Faszien-Training wird der Körper gelockert und beweglicher. Atemübungen und Meditationen helfen zur Ruhe zu kommen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dieser Kurs findet coronabedingt als online-Angebot statt. Wir sind bereits 15 Minuten vor Kursbeginn im Zoom-Raum und helfen Ihnen gerne bei der Einwahl.

Die Voraussetzungen für die Teilnahme an einem online-Kurs finden Sie auf S. 52.

**Astrid Balleer, Yogalehrerin**

**11 Termine montags ab 11.01.21, 17.00–18.30 Uhr**

**Kursgebühr: 80,00 €**

**Kursnummer: Y6.1.05**

**Astrid Balleer, Yogalehrerin**

**11 Termine montags ab 12.04.21, 17.00–18.30 Uhr**

**Kursgebühr: 80,00 €**

**Kursnummer: Y6.1.06**

## Walking – topfit und schlank auf die sanfte Tour

In Kooperation mit dem ASC Göttingen von 1846 e.V.

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.

Wir treffen uns im Jahnstadion. Dort 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“ zurechtkommen.

Bei Schnee und Eis können sich Termine verschieben.

**Elke Balleer, Sportlehrerin**

**10 Termine dienstags ab 12.01.21, 11.30–12.30 Uhr**

**Kursgebühr: 50,00 €**

**Kursnummer: Y6.1.07**

**Elke Balleer, Sportlehrerin**

**10 Termine dienstags ab 13.04.21, 11.30–12.30 Uhr**

**Kursgebühr: 50,00 €**

**Kursnummer: Y6.1.08**

## Tai Chi und Qigong für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

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.

**Gisela Ruwe, Lehrerin für Tai-Chi und Körperarbeit, Pflege-Lehrerin**  
**9 Termine ab Dienstag, 12.01.21 von 17.45–18.45 Uhr**

**Kursgebühr: 49,50 €**

**Kursnummer: Y6.1.09**

**Gisela Ruwe, Lehrerin für Tai-Chi und Körperarbeit, Pflege-Lehrerin**  
**12 Termine ab Dienstag, 13.04.21 von 17.45–18.45 Uhr**

**Kursgebühr: 66,00 €**

**Kursnummer: Y6.1.10**

## Tai Chi und Qigong für Fortgeschrittene

Aufbauend auf die Übungen „8 Brokate“, „5 Räder“ und „der Tageslauf der Krähe“ fügen wir komplexere Übungen hinzu. Die Pekingform soll gelernt werden. Als Pekingform bezeichnet man die 24 Folgen des Tai-Ji-Quan, die im Jahre 1956 vom Nationalsportkomitee der Volksrepublik China aus den verschiedenen Tai-Chi-Formen zusammengestellt wurden. Durch die Erfassung der elementaren Techniken und ihren klaren Strukturen erfreut sich die Pekingform gerade im Westen großer Beliebtheit.

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

**Gisela Ruwe, Lehrerin für Tai-Chi und Körperarbeit, Pflege-Lehrerin**  
**9 Termine ab Dienstag, 12.01.21 von 19.00–20.00 Uhr**

**Kursgebühr: 49,50 €**

**Kursnummer: Y6.1.11**

**Gisela Ruwe, Lehrerin für Tai-Chi und Körperarbeit, Pflege-Lehrerin**  
**12 Termine ab Dienstag, 13.04.21 von 19.00–20.00 Uhr**

**Kursgebühr: 66,00 €**

**Kursnummer: Y6.1.12**

## Wirbelsäulengymnastik

Medikamente oder physikalische Maßnahmen bringen bei Rückenschmerzen lediglich vorübergehende Besserung.

Dauerhafter Erfolg ist oftmals nur über rückengerechtes Verhalten im Alltag möglich. Schmerzen und Verhärtungen werden langsam aufgelöst, und mit gezielten Übungen wird der Rücken beweglicher gemacht.

**Ulrike Hartje, Krankengymnastin**

**9 Termine mittwochs ab 13.01.21, 09.00–10.00 Uhr**

**Kursgebühr: 54,00 €**

**Kursnummer: Y6.1.13**

**Ulrike Hartje, Krankengymnastin**

**7 Termine mittwochs ab 14.04.21, 09.00–10.00 Uhr**

**Kursgebühr: 42,00 €**

**Kursnummer: Y6.1.14**

**AKTUELL NUR KLEINE GRUPPEN  
#WIRGEBENAUF EINANDERACHT**

## Gymnastik für Seniorinnen

Mit einer altersentsprechend ausgewogenen Gymnastik wollen wir die Freude an der Beweglichkeit erhalten und fördern. Die leichten Übungen aus der Heilgymnastik werden vorwiegend auf dem Hocker ausgeführt. Das Ziel ist die Stärkung des Gleichgewichtssinns, der Reaktions- und Koordinationsfähigkeit und des Gedächtnisses.

**Ulrike Hartje, Krankengymnastin**

**9 Termine mittwochs ab 13.01.21, 10.15–11.15 Uhr**

**Kursgebühr: 54,00 €**

**Kursnummer: Y6.1.15**

**Ulrike Hartje, Krankengymnastin**

**7 Termine mittwochs ab 14.04.21, 10.15–11.15 Uhr**

**Kursgebühr: 42,00 €**

**Kursnummer: Y6.1.16**

## 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! Bewegungen mit vielen Wiederholungen werden Ihren Körper sowohl gesundheitlich als auch ästhetisch in Form bringen.

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

**Ulrike Hartje, Krankengymnastin**

**9 Termine mittwochs ab 13.01.21, 17.00–18.15 Uhr**

**Kursgebühr: 63,00 €**

**Kursnummer: Y6.1.17**

**Anne Steuckardt, Krankengymnastin**

**8 Termine montags ab 18.01.21, 18.30–19.45 Uhr**

**Kursgebühr: 56,00 €**

**Kursnummer: Y6.1.18**

**Anne Steuckardt, Krankengymnastin**

**12 Termine montags ab 12.04.21, 18.30–19.45 Uhr**

**Kursgebühr: 84,00 €**

**Kursnummer: Y6.1.19**

**Ulrike Hartje, Krankengymnastin**

**7 Termine mittwochs ab 14.04.21, 17.00–18.15 Uhr**

**Kursgebühr: 49,00 €**

**Kursnummer: Y6.1.20**

## BILDUNGSSPENDER

### KOSTENLOS HELFEN!

Unterstützen Sie uns jetzt kostenlos bei fast jedem Einkauf.

Kaufen Sie bei Ihren gewohnten Shops ein, doch starten Sie Ihren Einkauf einfach hier:



[bildungsspende.de/fabi-goe](https://bildungsspende.de/fabi-goe)



## Fit und vital –

### Gesundheitsorientierte Ganzkörpergymnastik

Der Kurs fördert die körperliche und soziale Gesundheit durch das Erlernen einer gesundheitsförderlichen Lebensweise. Die Freude an gesundheitlichen Aktivitäten wird aktiviert und gefördert. Ebenso erhalten Sie Anregungen für Übungen, die Sie zu Hause leicht nachmachen können.

Eine Bezuschussung des Kurses ist bis zu 80 % möglich.

Bitte fragen Sie dazu bei Ihrer Krankenkasse nach.

**Carola Bode, Physiotherapeutin**

**10 Termine donnerstags ab 14.01.21, 16.15–17.15 Uhr**

**Kursgebühr: 60,00 €**

**Kursnummer: Y6.1.21**

**Carola Bode, Physiotherapeutin**

**10 Termine donnerstags ab 15.04.21, 16.15–17.15 Uhr**

**Kursgebühr: 60,00 €**

**Kursnummer: Y6.1.2**



## Fuß- und Venengymnastik

In diesem Kurs schenken wir vorbeugend und aktiv einmal die ganze Aufmerksamkeit unseren „Alltagswerkzeugen“, den Beinen und Füßen. So können wir stärkend unserem Wohlbefinden auf die Sprünge helfen. Ziel des Kurses ist es auch, geschwollenen Beinen und Füßen den Garaus zu machen, wieder ein leichtes Gefühl in den Beinen zu spüren und entspannter und kraftvoller zu laufen.

Mit speziellen Bewegungs-, Atem-, Entspannungs- und Dehnübungen werden unsere wertvollsten Fundamente, unsere Beine und Füße, aktiv mobilisiert und gekräftigt.

**Carola Bode, Physiotherapeutin**

**10 Termine donnerstags ab 14.01.21, 17.30–18.15 Uhr**

**Kursgebühr: 60,00 €**

**Kursnummer: Y6.1.23**

**Carola Bode, Physiotherapeutin**

**10 Termine donnerstags ab 15.04.21, 17.30–18.15 Uhr**

**Kursgebühr: 60,00 €**

**Kursnummer: Y6.1.24**

## Hatha Yoga für Teilnehmende mit Vorkenntnissen – #wirbleibenzuhause

Mit unserem Onlineangebot kommt die Entspannung zu Ihnen nach Hause. Yoga bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. Die Yogahaltungen (Asanas) haben positive Auswirkungen auf den Körper, auf Muskeln und Knochengerüst, die inneren Organe und das Nervensystem. Sie kräftigen und stärken den Körper, machen ihn flexibler und bewirken gleichzeitig auf emotionaler Ebene unter anderem Zuversicht, Vertrauen, Lebenslust und Ausgeglichenheit und auf mentaler Ebene Konzentration, geistige Ruhe und Klarheit.

Bei den Yogahaltungen wechseln Spannung und Entspannung, dynamische und statische Übungen ab. Die Stunde wird mit einer kurzen Anfangseinstimmung eingeleitet und endet mit einer längeren Entendentspannung und beinhaltet neben den Yogahaltungen auch Atemübungen und Übungen zur Körperwahrnehmung.

Dieser Kurs findet coronabedingt als online-Angebot statt. Wir sind bereits 15 Minuten vor Kursbeginn im Zoom-Raum und helfen Ihnen gerne bei der Einwahl.

Die Voraussetzungen für die Teilnahme an einem online-Kurs finden Sie auf S. 52.

**Astrid Balleer, Yogalehrerin**

**11 Termine donnerstags ab 14.01.21, 18.45–20.15 Uhr**

**Kursgebühr: 80,00 €**

**Kursnummer: Y6.1.25**

**Astrid Balleer, Yogalehrerin**

**11 Termine donnerstags ab 15.04.21, 18.45–20.15 Uhr**

**Kursgebühr: 80,00 €**

**Kursnummer: Y6.1.26**



## Videokonferenz für Anfänger\*innen – #wirbleibenzuhause

Wir machen Sie am und mit dem Computer fit.  
vgl. S. 10

## Spaßtrommeln

Beim Spaßtrommeln geht es vor allem um eines: Spaß zu haben! In diesem Workshop lernen wir das rhythmische Trommeln auf Pezzi-bällen zu Musik. Dazu kommen Schrittkombinationen und später eine Choreografie.

Der Kurs ist für alle, die Freude an Rhythmus und Bewegung haben und sich mal so richtig auspowern möchten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Michelle Müller**

**6 Termine freitags, ab 29.02.21, 19.30–20.30 Uhr**

**19.30–20.30 Uhr**

**Kursgebühr: 36,00 €**

**Kursnummer: Y6.1.27**

**Michelle Müller**

**6 Termine freitags ab 30.04.21, 19.30–20.30 Uhr**

**Kursgebühr: 36,00 €**

**Kursnummer: Y6.1.28**

## Yoga für Frauen

Im Wechselspiel von An- und Entspannung den eigenen Rhythmus erfahren und gemeinsam den Alltag ausklingen lassen mit Bewegung, Stimme und Atem. Yogaübungen und Körperreisen helfen dabei. Je nach Zahl der Anmeldungen findet der Kurs 14-tägig in zwei Gruppen statt. Dann halbiert sich die Kursgebühr. Termine und Preise erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn

**Ursula Eickemeier, Yogatrainerin**

**6 Termine montags von 19.30–21.00 Uhr**

**08.02./15.02./22.02./01.03./08.03./15.03.21**

**Kursgebühr: 42,00 €**

**Kursnummer: Y6.1.29**

**Ursula Eickemeier, Yogatrainerin**

**8 Termine montags von 19.30–21.00 Uhr**

**10.05./17.05./07.06./14.06./21.06./28.06./  
05.07./12.07.21**

**Kursgebühr: 56,00 €**

**Kursnummer: Y6.1.30**

## Upledger CranioSacral Therapie

Eine Einführung in Selbsthilfetechniken

vgl. S. 13



## Outdoor-Sport – für Mutter mit oder ohne Kind

Sport für Mütter mit Kind (im Kinderwagen)! Der perfekte (Wieder-)Einstieg, um aus dem alltäglichen Kinderwagenspaziergang etwas mehr zu machen: Es erwartet Sie eine Kombi aus leichtem Fitness- und Cardiotraining an der frischen Luft am Kieselsee (Göttingen). Wir kräftigen geschwächte Muskeln, achten auf rückengerechte Übungsausführung und Walkingposition, dehnen verspannte Muskelpartien und bringen uns mit den Cardio-Einheiten zum mäßigen Schwitzen. Wohlfühlfaktor im Anschluss garantiert!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Elina Nurmela, Päd. M.A.**

**6 Termine donnerstags ab 18.02.21, 10.00–11.00 Uhr**

**Kursgebühr: 36,00 €**

**Kursnummer: Y6.1.31**

**Elina Nurmela, Päd. M.A.**

**6 Termine donnerstags ab 15.04.21, 10.00–11.00 Uhr**

**Kursgebühr: 36,00 €**

**Kursnummer: Y6.1.32**



**Lauf** *Frank Neumanns*  
**Line**

**LAUFSPORT • WALKING • HALLENSPORT**

Nikolausberger Weg 44 • 37073 Göttingen ☎0551 599 76  
[www.laufline.de](http://www.laufline.de)

## Tanzen im Sitzen

Wenn die Füße nicht mehr flitzen, tanzen wir vergnügt im Sitzen! Es ist nie zu spät und selten zu früh, um aktiv zu werden. Durch das Tanzen im Sitzen werden die Beweglichkeit gefördert, Konzentration und Sturzprophylaxe geübt sowie der Kreislauf angeregt.

Die Tänze sind dabei genauso abwechslungsreich wie die Musik und manchmal werden auch Rhythmusinstrumente und die eigene Stimme mit eingesetzt – probieren Sie es aus!

**Bärbel Höhmann, Krankenschwester**

**10 Termine dienstags ab 20.04.21, 10.00–11.00 Uhr**

**Kursgebühr: 60,00 €**

**Kursnummer: Y6.1.33**

## High touch:

### Berührung lernen, berührt-werden zulassen

Berührung ist wertvoll und nährend. Die Alexandertechnik vermittelt eine Berührung, welche die natürliche Fähigkeit weckt, uns angenehm und frei bewegen zu können – ohne Druck, Anstrengung oder übermäßige Kraft. Das für manche fast magisch anmutende Ergebnis ist Resultat einer erlernbaren Kompetenz, die sowohl die aktiv Berührende als auch die berührte Person verändert. Spannungsbedingte Kopf- und Rückenschmerzen können sich sanft lösen, Rücken und Nacken fühlen sich weit und frei an. Für alle, die gut und gerne mit sich und anderen im „Kontakt sein“ möchten – beruflich oder privat – ist dieser Kurs ein großer Gewinn.

**Meike Dubbert, Heilpraktikerin für Psychotherapie,  
Lehrerin für Alexandertechnik**

**2 Termine mittwochs von 19.30–21.00 Uhr**

**21.04./28.04.21**

**Kursgebühr: 15,00 €**

**Kursnummer: Y6.1.34**

**Meike Dubbert, Heilpraktikerin für Psychotherapie,  
Lehrerin für Alexandertechnik**

**2 Termine mittwochs von 19.30–21.00 Uhr**

**23.06./30.06.21**

**Kursgebühr: 15,00 €**

**Kursnummer: Y6.1.35**

## Das steckt alles in Ihnen!

Angebote zur Persönlichkeitsentfaltung finden Sie ab Seite 9.

## Frühlingsfilzen

Ein Trockenfilzkurs

In diesem Kurs werden kleine Filzobjekte für die Oster- oder Frühlingsdekoration gefertigt. Ob Sie dabei die klassischen Osteraccessoires wie Osternest, -hase und -ei sowie kleine Schafe filzen oder etwas ganz anderes herstellen, können Sie selbst entscheiden. Die Filzobjekte sind vom Schwierigkeitsgrad her unterschiedlich, so dass für alle etwas dabei ist.

**Heike Legler, Kunsthandwerkerin**

**2 Termine freitags von 18.00–20.30 Uhr**

**05.03./12.03.21**

**Kursgebühr: 21,00 €**

**Materialkosten: Material kann im Kurs erworben werden.**

**Kursnummer: Y8.1.01**

**AKTUELL NUR KLEINE GRUPPEN  
#WIRGEBENAUF EINANDERACHT**

## Handlettering

Die beste Zeit ist immer jetzt ...

Haben Sie auch einen Lieblingsspruch, den Sie gern öfter vor Augen hätten oder verschenken möchten?



Das Handlettering ist eine tolle Möglichkeit, kurze Texte mit fantasievoller Buchstaben- und Schriftgestaltung ansprechend umzusetzen. Der zweite Termin ist als Fortsetzung buchbar, aber auch für Neueinsteiger offen.

**Antje Kruska, Kunsthistorikerin**

**1 Termin am Freitag, 12.03.21, 17.00–20.00 Uhr**

**Kursgebühr: 15,00 €**

**Kursnummer: Y8.1.02**

**Antje Kruska, Kunsthistorikerin**

**1 Termin am Freitag, 19.03.21, 17.00–20.00 Uhr**

**Kursgebühr: 15,00 €**

**Kursnummer: Y8.1.03**

## Blaues Wunder

Glockenblumen aus finnischem Papiergarn

Holen Sie sich den Frühling ins Haus mit selbst gebastelten Blütenranken aus finnischem Papiergarn. Erleben Sie Ihr blaues Wunder, denn dieses Mal stehen die Glockenblumen im Mittelpunkt.

**Ursula Kramer, Grundschullehrerin**

**1 Termin am Mittwoch, 21.04.21, 18.30–21.00 Uhr**

**Kursgebühr: 17,00 €**

**Materialkosten: ca. 5,00–8,00 €**

**Kursnummer: Y8.1.04**

**Ursula Kramer, Grundschullehrerin**

**1 Termin am Samstag, 24.04.21, 10.00–12.30 Uhr**

**Kursgebühr: 17,00 €**

**Materialkosten: ca. 5,00–8,00 €**

**Kursnummer: Y8.1.05**



## MalFreitag

Jede Woche zwei Stunden Zeit zum Malen – das macht neugierig und zunehmend mutig, den individuellen Ausdruck in der eigenen Malerei zu finden.

Es gibt keine festen Vorgaben, sondern gute Impulse und Begleitung. In kreativer Atmosphäre entstehen Bilder, Ergebnisse werden betrachtet, besprochen und Wege zur eigenen Weiterentwicklung gefunden.

**Daniela Renneberg, freie Malerin, Meisterschülerin**

**4 Termine freitags ab 15.01.21, 17.30–19.30 Uhr**

**Kursgebühr: 56,00 €**

**Materialkosten: ca. 12,00 €**

**Kursnummer: Y8.2.01**

**Daniela Renneberg, freie Malerin, Meisterschülerin**

**4 Termine freitags ab 12.02.21, 17.30–19.30 Uhr**

**Kursgebühr: 56,00 €**

**Materialkosten: ca. 12,00 €**

**Kursnummer: Y8.2.02**

## Urban Sketching – Skizzen in der Stadt

Für Erwachsene und Jugendliche

Was man beim Zeichnen und Malen beobachtet und fühlt, wird ganz besonders im Gedächtnis verankert. Schöne Details, Geräusche, Räumlichkeit – wer sich hinsetzt und ein paar Elemente skizziert oder ganz in ein Motiv abtaucht, sieht manches neu, intensiviert die Wahrnehmung und hat später besondere Erinnerungen an diese Stunden.

**Daniela Renneberg, freie Malerin, Meisterschülerin**

**1 Termin am Freitag, 23.04.21, 17.00–20.00 Uhr**

**Kursgebühr: 19,00 €**

**Kursnummer: Y8.2.03**

**Daniela Renneberg, freie Malerin, Meisterschülerin**

**1 Termin am Samstag, 24.04.21, 10.00–13.00 Uhr**

**Kursgebühr: 19,00 €**

**Kursnummer: Y8.2.04**

**Daniela Renneberg, freie Malerin, Meisterschülerin**

**1 Termin am Freitag, 07.05.21, 17.00–20.00 Uhr**

**Kursgebühr: 19,00 €**

**Kursnummer: Y8.2.05**

**Daniela Renneberg, freie Malerin, Meisterschülerin**

**1 Termin am Samstag, 08.05.21, 10.00–13.00 Uhr**

**Kursgebühr: 19,00 €**

**Kursnummer: Y8.2.06**



## Plein Air – Draußen malen

Für Erwachsene und Jugendliche

Das Malen unter freiem Himmel (en plein air) bei natürlichen Licht-, Schatten-, Witterungsverhältnissen und naturgegebener Farbigkeit ist ein spannender Gegensatz zur Ateliermalerei. Wir suchen uns anregende Orte in der Stadt, am Kieselsee oder am Leinekanal und setzen unsere Eindrücke zeichnend und malend um. Leitfragen: Was interessiert mich? Wie übersetze ich das Beobachtete auf meinen Malgrund? Was lasse ich weg? Auf jeden Fall vertiefen wir dabei die Eindrücke des Ortes.

**Daniela Renneberg, freie Malerin, Meisterschülerin**

**3 Termine freitags ab 04.06.21, 17.30–20.00 Uhr**

**Kursgebühr: 42,00 €**

**Kursnummer: Y8.2.07**

## Aquarellmalerei

Ein besonderer Reiz des Aquarells liegt in der Leuchtwirkung des durchscheinenden Papiers und dem nur bedingt kontrollierbaren Verlauf und der Durchmischung der Farben beim Malen. Wir malen Pflanzen, Landschaften, Stillleben. Ergänzend kommen auch andere Materialien (Stifte, Tusche ...) zum Einsatz.

Die Motivvorlagen werden gestellt. Dabei werden Wünsche und Vorschläge der Teilnehmenden gerne berücksichtigt.

**Cornelia Wenzel, Malerin, Dipl.-Biologin**

**3 Termine dienstags von 09.30–12.00 Uhr**

13.04./20.04./27.04.21

**Kursgebühr: 42,00 €**

**Materialkosten: nach Verbrauch**

**Kursnummer: Y8.2.08**



**3 Termine dienstags von 09.30–12.00 Uhr**

04.05./11.05./18.05.21

**Kursgebühr: 42,00 €**

**Materialkosten: nach Verbrauch**

**Kursnummer: Y8.2.09**



**3 Termine mittwochs von 10.00–12.30 Uhr**

14.04./21.04./28.04.21

**Kursgebühr: 42,00 €**

**Materialkosten: nach Verbrauch**

**Kursnummer: Y8.2.10**



**3 Termine mittwochs von 10.00–12.30 Uhr**

05.05./12.05./19.05.21

**Kursgebühr: 42,00 €**

**Materialkosten: nach Verbrauch**

**Kursnummer: Y8.2.11**



## BILDUNGSSPENDER

### KOSTENLOS HELFEN!

Unterstützen Sie uns jetzt kostenlos bei fast jedem Einkauf.

Kaufen Sie bei Ihren gewohnten Shops ein, doch starten Sie Ihren Einkauf einfach hier:



[bildungsspende.de/fabi-goe](https://bildungsspende.de/fabi-goe)



## Eine runde Sache

Es ist eine spannende Technik, wie aus einem Stück Ton eine hohle Kugel gemacht wird. Durch die eingebrachten Löcher auf der Oberfläche fällt dann später ein schönes Licht nach außen. Ein stimmungsvoller Hingucker für die kommenden warmen Sommerabende.



**Stefanie Christoph, Töpferin**

**2 Termine donnerstags von 18.30–21.00 Uhr**

**04.03./18.03.21**

**Kursgebühr: 24,00 €**

**Materialkosten: 6,00 € pro Kugel**

**Kursnummer: Y8.3.01**

## Seifenschalen töpfeln

Es gibt herrliche Seifen und wir gestalten die passenden Schalen dazu!

**Stefanie Christoph, Töpferin**

**2 Termine donnerstags von 18.30–20.30 Uhr**

**11.03./25.03.21**

**Kursgebühr: 19,00 €**

**Materialkosten: 2,50 pro Schale**

**Kursnummer: Y8.3.02**

**Stefanie Christoph, Töpferin**

**2 Termine donnerstags von 18.30–20.30 Uhr**

**20.05./03.06.21**

**Kursgebühr: 19,00 €**

**Materialkosten: 2,50 pro Schale**

**Kursnummer: Y8.3.03**



## Gutscheine

sind für alle Veranstaltungen in unserem Büro erhältlich!

Aktuell nur kleine Gruppen #wirgebenaufeinanderacht

## Töpfern und Aufbaukeramik

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Grundübungen und Anregungen zum kreativen Umgang mit Ton.

Ursula Müller, Töpferin

5 Termine montags von 19.30–22.00 Uhr

11.01./18.01./25.01./08.02./15.02.21

Kursgebühr: 70,00 €

Materialkosten: nach Verbrauch

Kursnummer: Y8.3.04



5 Termine montags von 19.30–22.00 Uhr

15.03./22.03./12.04./19.04./26.04.21

Kursgebühr: 70,00 €

Materialkosten: nach Verbrauch

Kursnummer: Y8.3.05



5 Termine mittwochs von 19.30–22.00 Uhr

13.01./20.01./27.01./03.02./10.02.21

Kursgebühr: 70,00 €

Materialkosten: nach Verbrauch

Kursnummer: Y8.3.06



5 Termine mittwochs von 19.30–22.00 Uhr

17.03./24.03./14.04./21.04./28.04.21

Kursgebühr: 70,00 €

Materialkosten: nach Verbrauch

Kursnummer: Y8.3.07



## Feierabendstrickereien

Oft hinterlassen Strick- und Häkelanleitungen zunächst hauptsächlich Fragezeichen bei den Betrachtenden. Gemeinsam lassen sich diese Rätsel viel leichter lösen und mit ein wenig Geduld und Geschick entstehen so wunderschöne Einzelstücke. Durch den Austausch untereinander und mit der Kursleiterin können viele Kniffe, Strickmuster, Häkelmethoden oder neue Trends kennengelernt werden. Wir treffen uns alle vierzehn Tage donnerstags zum Stricken, Häkeln und natürlich auch Klönen.

Die Treffen sind für Geübte und weniger Geübte geeignet.

**Meike König, Strickerin aus Leidenschaft**

**5 Termine donnerstags von 16.30–18.00 Uhr**

14.01./28.01./11.02./25.02./11.03.21

**Kursgebühr: 34,00 €**

**Kursnummer: Y8.4.01**

**Meike König, Strickerin aus Leidenschaft**

**6 Termine donnerstags von 16.30–18.00 Uhr**

22.04./06.05./20.05./03.06./17.06./01.07.21

**Kursgebühr: 40,50 €**

**Kursnummer: Y8.4.02**

**AKTUELL NUR KLEINE GRUPPEN  
#WIRGEBENAUF EINANDERACHT**

## Eins rechts, eins links – Stricken will gelernt sein

Irgendwann einmal bei Oma stricken gelernt, aber keine Ahnung mehr, wie das ging? Oder noch nie Nadeln in der Hand gehabt? Egal: Mit ein bisschen Geschick lässt sich Stricken schnell lernen.

In diesem Workshop fangen wir mit dem Stricken ganz von vorne an. An drei Samstagen wird den Teilnehmenden Schritt für Schritt gezeigt, wie die Maschen angeschlagen, rechte und linke Maschen gestrickt und Maschen im Strickstück zu- oder abgenommen werden.



**Meike König, Strickerin aus Leidenschaft**

**3 Termine samstags von 10.00–12.00 Uhr**

05.06./12.06./19.06.21

**Kursgebühr: 27,00 €**

**Kursnummer: Y8.4.03**

## Kleine Tintenfische für große Kämpfer

Benefiz-Häkeln für Frühchen

Da der Greifreflex bei Frühchen schon stark ausgebildet ist, ziehen sie gern an Kabeln, Magensonden und Schläuchen. Liegt aber ein



kleiner Oktopus in greifbarer Nähe, können sie sich an den Tentakeln festhalten. So bietet ihnen der Oktopus eine Orientierung und die kleinen Kämpfer bauen schnell ein Vertrauensverhältnis zu ihm auf. Die fertigen Oktopusse gehen an die Organisation „Oktopus für Frühchen Deutschland“ und werden nach einer Sicherheitsüberprüfung von dort aus verteilt. Weitere Informationen finden Sie unter [www.fuer-fruehchen.de](http://www.fuer-fruehchen.de).

**Für dieses Angebot nehmen wir auch gern Spenden in Form von Füllwatte und Wolle entgegen. Bitte fragen Sie vorher nach der benötigten Qualität!**

**Ilse Schrader, versierte Hobbygarnexpertin**

**Elke Drebing, Dipl.-Sozialpädagogin, Bekleidungsfertigerin**

**1 Termin am Freitag, 04.06.21, 15.00–18.00 Uhr**

**Kursgebühr: gebührenfrei**

**Kursnummer: Y8.4.04**

## Der Förderverein

Der Förderverein ist ein eingetragener, gemeinnützig tätiger Verein.

Er setzt da an, wo kirchliche und staatliche Mittel begrenzt sind und Projekte mit dem normalen Budget nicht voll finanzierbar wären.

Angebote, die ohne die finanzielle Unterstützung des Fördervereins nicht möglich wären, sind beispielsweise:

- Finanzierung der Kinderbetreuung bei den Treffen für Alleinerziehende, Mehrlingsfamilien und Großveranstaltungen.
- Unbürokratische Übernahme von Ermäßigungen, die die Ev. Familien-Bildungsstätte Teilnehmenden bei Bedarf gewährt.
- Finanzierung von Anschaffungen, für die die Grundfinanzierung der Einrichtung nicht ausreicht.

## Spenden? Oder Mitglied werden?

Haben Sie Lust mitzuarbeiten? Oder haben Sie Interesse, diese sinnvolle Arbeit finanziell zu unterstützen? Dann melden Sie sich bitte direkt in der Ev. Familien-Bildungsstätte. Wir stellen gerne den Kontakt zur 1. Vorsitzenden, Marianne Mühlenberg, her. Ihre Spende ist steuerlich absetzbar. Spendenquittungen werden auf Wunsch (ab 10,00 €) gern ausgestellt.

## zerowaste – Alltagshelfer selbstgemacht

Eine Tüte hier, ein Kosmetikpad da und dann noch die ganzen Verpackungen der Reinigungsmittel – im Alltag sammelt sich einiges an, was die Müllberge wachsen lässt.

In dieser Kreativreihe möchten wir gemeinsam und mit viel Spaß nachhaltige Alternativen aufzeigen und erstellen.

**Meike König, Fachwirtin im Gesundheitswesen**

**Elke Drebing, Dipl.-Sozialpädagogin, Bekleidungsfertigerin**

## Nadelleichte Alltagshilfen

In diesem Kurs entstehen mit unterschiedlichen Garnen und Nadeln Einkaufsnetze, Spültücher, Reinigungspads ... waschbar und wunderbar wiederverwertbar!

**1 Termin am Samstag, 13.03.21, 10.00–12.30 Uhr**

**Kursgebühr: 10,00 €**

**Kursnummer: Y8.5.28**

## Rasant genähte Alternativen

Stich für Stich zum Alltagsunikat: Einkaufsbeutel, Abschminkpads, Hygieneartikel – Schönes im Alltagsgebrauch muss nicht teuer sein und ist ruckzuck genäht!

**1 Termin am Freitag, 07.05.21, 16.30–18.30 Uhr**

**Kursgebühr: 10,00 €**

**Kursnummer: Y8.5.29**

## Das FaBi-Maskottchen sucht einen Namen

Wer uns auf Facebook und Instagram folgt, hat es sicher schon gesehen – unser kleines, rotes – allerdings namenloses – Maskottchen.

Aber, wie soll es heißen? Zur Auswahl stehen:

- Fabs
- Erna
- Roter Rudi

Wir benötigen Ihre/Eure Hilfe bei der Namensgebung.

**Die Stimmabgabe ist bis zum 30.04.2021 auf [www.fabi-goe.de](http://www.fabi-goe.de) oder direkt bei uns in der Einrichtung möglich.**

Wer mitmacht, nimmt automatisch an einer Verlosung mit tollen Preisen teil!



## Schultüten selbst genäht

An diesem Abend können garantiert einmalige Schultüten gefertigt werden. Eine selbst gestaltete und genähte Schultüte ist wirklich etwas Besonderes und ein tolles Geschenk für jeden ABC-Schützen! Die Schultüte wird aus unterschiedlichen Stoffen zusammengesetzt und kann mit Bommelborte, Zackenlitze, Webbändern, Namensapplikationen und vielem mehr verziert werden.

Dieser Kurs ist auch für Neulinge an der Nähmaschine geeignet!

**Sonja Schultz, versierte Hobbynäherin, eh. Maßliebchen**

**1 Termin am Sonntag, 13.06.21, 14.00–17.00 Uhr**

**Kursgebühr: 18,00 €**

**Kursnummer: Y8.5.30**

## Die BoBa – eine Tasche für alle Fälle

Für Erfahrene an der Nähmaschine

Wer schon immer eine stylische Cross-Body-Bag haben wollte, ist in diesem Kurs genau richtig! Klein, handlich und praktisch. Die BodyBag kann quer über die Schulter oder um die Hüfte getragen und je nach Materialwahl für die verschiedensten Gelegenheiten eingesetzt werden.



**Simone Hübner, Damenschneidermeisterin,  
Bekleidungstechnikerin, Direktrice**

**1 Termin am Samstag, 20.03.21, 11.00–14.00 Uhr**

**Kursgebühr: 18,00 € inkl. Schnittpauschale**

**Kursnummer: Y8.5.01**

## Slips – Dessous selbstgenäht

Für Erfahrene an der Nähmaschine

In diesem Workshop dreht sich alles um den Bereich unterm Bauchnabel: Slips sind wunderbar dazu geeignet, um in die Dessousnäherei einzusteigen. Der Kurs bietet gute Unterstützung auf dem Weg vom Erstellen des Schnittes bis zur fertigen Unterhose, die DIR dann wirklich passt!

**Sonja Schultz, versierte Hobbynäherin, eh. Maßliebchen**

**Wochenendkurs: Freitag, 16.04.21, 17.00–19.00 Uhr**

**Samstag, 17.04.21, 11.00–14.00 Uhr**

**Kursgebühr: 25,00 € inkl. Schnittpauschale**

**Kursnummer: Y8.5.02**

## Benefiz-Nähen

Mützen und Kathetertaschen für die Kinderonkologie

An diesem Samstagnachmittag möchten wir mit vielen Gleichgesinn-ten die Nadeln für einen guten Zweck heiß laufen lassen. Für die Kinderonkologie der Uni-Klinik Göttingen sollen Kindermützen und tragbare Kathetertaschen hergestellt werden.

Es steht ein zusätzlicher Raum zum Nähen zur Verfügung, so dass die eigene Nähmaschine mitgebracht werden kann!

Getränke und leckere Kuchen sorgen für die Stärkung und bieten den Rahmen für einen netten Austausch nebenbei!

Für dieses Angebot nehmen wir auch gern Stoff- und Garnspenden entgegen; gesucht werden schöne Kinderstoffe aus fester Baumwolle sowie Jersey-Stoffe.

**Lena Beisert, Dipl.-Design-Ingenieurin/Mode**

**Elke Drebing, Dipl.-Sozialpädagogin, Bekleidungsfertigerin**

**1 Termin am Freitag, 04.06.21, 15.30–18.00 Uhr**

**Kursnummer: Y8.5.03**



## Zwergenmode – Kinderkleidung selbst genäht

Hier sind alle herzlich willkommen, die ihre Kleinen mit selbst genähten Unikaten ganz groß rausbringen wollen. Niedliche Kleider und Hosen, bunte Pullis und vieles mehr können in gemütlicher Runde unter erfahrener Anleitung gezaubert werden.

Neben mitgebrachten Schnittmustern können auch die vorhandenen für Kinderkleidung genutzt werden.

Für Neulinge an der Nähmaschine geeignet.

**Sonja Schultz, versierte Hobbynäherin, eh. Maßliebchen**

**Wochenendkurs: Freitag, 11.06.21, 17.00–20.00 Uhr**

**Samstag, 12.06.21, 14.00–17.00 Uhr**

**Kursgebühr: 30,00 €**

**Kursnummer: Y8.5.04**



## Tunika – ein Oberteil für alle Fälle

Für Erfahrene an der Nähmaschine

In diesem Workshop wird eine Tunika in einfachen Schritten genäht. Die Tunika ist für alle Figurformen geeignet und durch simple Tricks individuell veränderbar. Sie ist ein perfekter Alltagsbegleiter und „kann chic“, ohne overdressed zu wirken.

Unsere Tunika wird nach dem Modell „Fint“ von lillestoff genäht, mit V-Ausschnitt und einer Falte, die dem Schnitt eine schlanke Silhouette verleiht und dennoch viel Bewegungsspielraum lässt.

**Simone Hübner, Damenschneidermeisterin,  
Bekleidungstechnikerin, Direktrice**

**2 Termine montags von 18.30–21.00 Uhr**

**21.06./28.06.21**

**Kursgebühr: 30,00 € inkl. Schnittpauschale**

**Kursnummer: Y8.5.05**



## Vom Schnitt zum fertigen Teil

Einen Tag nähen und das gute Stück ist fertig – das ist das Ziel des Kurses! Unter fachlicher Anleitung wird Ihnen das auch gelingen, Risikofaktoren dabei sind allerdings immer die Stoff- und Schnittausswahl sowie die eigenen Nähkenntnisse. Deshalb: Erkundigen Sie sich ruhig im Vorfeld bei der Kursleitung, ob Ihr Wunschmodell realistisch umzusetzen ist!

**Dorothee von Roeder, Erwachsenenbildnerin**

**1 Termin am Samstag, 26.06.21, 10.00–15.00 Uhr**

**Kursgebühr: 35,00 €**

**Kursnummer: Y8.5.06**



## Nähen am frühen Abend

Für Neulinge an der Nähmaschine

Dieser Kurs ist für Einsteigende im Nähbereich gedacht. Hier kann man durch die kurze Kurszeit erstmal ausprobieren, ob man Spaß am Nähen in der Gruppe hat.

**Sonja Schultz, versierte Hobbynäherin, eh. Maßliebchen**

**5 Termine montags von 17.00–19.30 Uhr**

**08.02./15.02./22.02./01.03./08.03.21**

**Kursgebühr: 45,00 € inkl. Schnittpauschale**

**Kursnummer: Y8.5.07**

## Mode aus eigener Werkstatt

Vom Schnitt zum Kleidungsstück – wir stehen Ihnen bei der Umsetzung hilfreich zur Seite.

Trauen Sie sich! Nähen in Gemeinschaft macht Spaß!

Weitermeldungen werden Neuansmeldungen vorgezogen, damit die Gruppen kontinuierlich arbeiten können. Bitte haben Sie Verständnis.

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

## Nähen am Freitagabend

Monatlicher Kurs für Nähbegeisterte mit guten Grundkenntnissen

Dieser Kurs bietet u. a. die Möglichkeit, sich einmal im Monat so genannten UFOS (Unfertigen Objekten) zu widmen und diese unter professioneller Anleitung fertigzustellen. Es ist auch ein Angebot für Nähbegeisterte, denen ein wöchentlicher Rhythmus zu viel ist und denen der Rat der Kursleitung in größeren Abständen ausreicht.

**Kathrin Hartje, Damenschneiderin**

**6 Termine freitags von 18.15–20.45 Uhr**

29.01./26.02./26.03./30.04./28.05./25.06.21

**Kursgebühr: 54,00 €**

**Kursnummer: Y8.5.08**

## Nähen am Vormittag

**Dorothee von Roeder, Erwachsenenbildnerin**

**9 Termine dienstags ab 12.01.21, 10.00–12.30 Uhr**

**Kursgebühr: 81,00 €**

**Kursnummer: Y8.5.09**



**Simone Hübner, Damenschneidermeisterin,**

**Bekleidungstechnikerin, Direktrice**

**10 Termine mittwochs ab 13.01.21, 10.00–12.30 Uhr**

**Kursgebühr: 90,00 €**

**Kursnummer: Y8.5.10**



**Dorothee von Roeder, Erwachsenenbildnerin**

**9 Termine dienstags ab 13.04.21, 10.00–12.30 Uhr**

**Kursgebühr: 81,00 €**

**Kursnummer: Y8.5.11**



**Simone Hübner, Damenschneidermeisterin,**

**Bekleidungstechnikerin, Direktrice**

**10 Termine mittwochs ab 14.04.21, 10.00–12.30 Uhr**

**Kursgebühr: 90,00 €**

**Kursnummer: Y8.5.12**



## Nähen am Nachmittag

Dorothee von Roeder, Erwachsenenbildnerin  
 9 Termine mittwochs ab 13.01.21, 16.15–18.45 Uhr  
 Kursgebühr: 81,00 €  
 Kursnummer: Y8.5.13



Dorothee von Roeder, Erwachsenenbildnerin  
 9 Termine donnerstags ab 14.01.21, 16.30–19.00 Uhr  
 Kursgebühr: 81,00 €  
 Kursnummer: Y8.5.14



Dorothee von Roeder, Erwachsenenbildnerin  
 9 Termine mittwochs ab 14.04.21, 16.15–18.45 Uhr  
 Kursgebühr: 81,00 €  
 Kursnummer: Y8.5.15



Dorothee von Roeder, Erwachsenenbildnerin  
 9 Termine donnerstags ab 15.04.21, 16.30–19.00 Uhr  
 Kursgebühr: 81,00 €  
 Kursnummer: Y8.5.16



## Nähen am Abend

Anette Heine-Achtermeier, Damenschneiderin  
10 Termine dienstags ab 12.01.21, 19.00–21.00 Uhr  
Kursgebühr: 90,00 €  
Kursnummer: Y8.5.17



Nele-Luise Wachsmann, Gewandmeisterin  
10 Termine donnerstags ab 14.01.21, 19.30–22.00 Uhr  
Kursgebühr: 90,00 €  
Kursnummer: Y8.5.18



Anette Heine-Achtermeier, Damenschneiderin  
10 Termine dienstags ab 13.04.21, 19.00–21.00 Uhr  
Kursgebühr: 90,00 €  
Kursnummer: Y8.5.19



Nele-Luise Wachsmann, Gewandmeisterin  
10 Termine donnerstags ab 15.04.21, 19.30–22.00 Uhr  
Kursgebühr: 90,00 €  
Kursnummer: Y8.5.20



## Benefiz-Nähen

Mützen und Kathetertaschen für die Kinderonkologie

vgl. S. 83

Für dieses Angebot nehmen wir auch gern Stoff- und Garnspenden entgegen; gesucht werden schöne Kinderstoffe aus fester Baumwolle sowie Jersey-Stoffe.



## Gutscheine

sind für alle Veranstaltungen in unserem Büro erhältlich!

## Über den Tellerrand – #wirbleibenzuhause

online-Kurse: interkulturelles Kochen aus der Kiste

An diesem Abend kochen wir verschiedene Gerichte aus dem jeweiligen Land der Kursleitung. Jede/jeder an seinem Herd und doch gemeinsam! Neben den landestypischen Gerichten gibt es dabei auch noch Einblicke in die Kultur und Bräuche des jeweiligen Landes. Spaß und Genuss stehen im Vordergrund!

Praktisch dabei ist, dass fast alle Zutaten per Kiste geliefert werden und man sich die Zeit der Suche nach landestypischen Zutaten sparen kann. Eine Teilnahme an den Kursen ist auch ohne die Buchung der Zutaten-Kiste möglich. Mehr Infos dazu bei der Anmeldung

## Finnische Küche – #wirbleibenzuhause

Elina Nurmela

1 Termin am Mittwoch, 24.03.21, 19.00–22.00 Uhr

Kursgebühr: 23,00 €

Pfand für die Kochkiste: 10,00 €

Kursnummer: Y7.1.01



## Türkische Küche – #wirbleibenzuhause

Nesibe Aktas-Karatas

1 Termin am Mittwoch, 26.05.21, 19.00–22.00 Uhr

Kursgebühr: 23,00 €

Pfand für die Kochkiste: 10,00 €

Kursnummer: Y7.1.02

## Feinschmecker-Treffen

Kurse für geschlossene Gruppen

Kochen im Freundes-, Kollegen-/Kolleginnen- oder Familienkreis? In der FaBi ist das kein Problem. Sie kochen unter Anleitung Ihr Wunschmenü und jeder Gast wird aktiv. Gemeinsam wird geschnippelt, gerührt, geschnackt und zum Schluss natürlich lecker gegessen. Wählen Sie aus unseren Kochangeboten ein Thema aus oder besprechen Sie mit uns individuelle Wünsche.

Anmeldung bitte frühzeitig (bis 6 Wochen vor dem Wunschtermin)!

**Kursgebühr: 125,00 € für bis zu 8 Personen,**  
**zzgl. Lebensmittelgebühr: 10,00 € pro Person**

## Knollenqueen

Die Kartoffel – typisch deutsch?! Vielleicht, aber sie kann nicht nur bodenständig. Raffiniert und lecker wird der Abend in jedem Fall!

**Dorothee von Roeder, Erwachsenenbildnerin**

**1 Termin am Dienstag, 19.01.21, 19.00–22.00 Uhr**

**Kursgebühr: 23,00 €**

**Kursnummer: Y7.1.03**

## Meal Prep – Kantine war gestern

Der Begriff Meal Prep stammt aus dem Englischen und heißt im Grunde nichts anderes als „Vorkochen“. Dass das nicht automatisch jeden Tag Eintopf bedeuten muss, werden Sie im Kochkurs sehen. Die meisten Rezepte schmecken am zweiten (oder dritten) Tag nochmal so gut, deswegen bringen Sie unbedingt Behälter zum Mitnehmen mit, dann haben Sie auch am nächsten Tag noch etwas von unserem Kochkurs.

**Petra Wienstroth, Bankkauffrau**

**1 Termin am Mittwoch, 27.01.21, 19.00–22.00 Uhr**

**Kursgebühr: 23,00 €**

**Kursnummer: Y7.1.04**

**AKTUELL NUR KLEINE GRUPPEN  
#WIRGEBENAUF EINANDERACHT**

## Liebe geht durch den Magen

Der Valentinstag steht vor der Tür und wir zaubern gemeinsam ein Menü für Verliebte und solche, die es werden wollen. Neugierig? Wir freuen uns auf diesen rosaroten Abend.

**Petra Wienstroth, Bankkauffrau**

**1 Termin am Donnerstag, 04.02.21, 19.00–22.00 Uhr**

**Kursgebühr: 23,00 €**

**Kursnummer: Y7.1.05**

## Alltagslieblinge

Auch aus vermeintlich langweiligen Alltagsgerichten kann man „Besonderes“ machen. So wird jeder Tag zum Genuss!

**Dorothee von Roeder, Erwachsenenbildnerin**

**1 Termin am Montag, 08.02.21, 19.00–22.00 Uhr**

**Kursgebühr: 23,00 €**

**Kursnummer: Y7.1.06**

## Schnell und lecker

Wenn's mal schnell gehen muss, geht es auch ohne Dosensuppe. Glauben Sie nicht?! Nach unserem Kochabend werden Sie sehen, schnell geht auch lecker!

**Dorothee von Roeder, Erwachsenenbildnerin**

**1 Termin am Dienstag, 16.02.21, 19.00–22.00 Uhr**

**Kursgebühr: 23,00 €**

**Kursnummer: Y7.1.07**

## Fingerfood

Ob die Party bei Freunden, der Geburtstag in der Schule oder das Mitbringbuffet – Fingerfoodrezepte kann man nie genug haben. Heute Abend wird es bunt!

**Petra Wienstroth, Bankkauffrau**

**1 Termin am Mittwoch, 17.02.21, 19.00–22.00 Uhr**

**Kursgebühr: 23,00 €**

**Kursnummer: Y7.1.08**

## Ausgenudelt – niemals!

Nudeln gehen doch wirklich immer! Und mit unseren neuen Ideen für leckere Saucen und Nudelvarianten sowieso.

**Petra Wienstroth, Bankkauffrau**

**1 Termin am Donnerstag, 18.02.21, 19.00–22.00 Uhr**

**Kursgebühr: 23,00 €**

**Kursnummer: Y7.1.09**

## Wir legen auf

Leckere Gerichte vom Blech und aus dem Ofen passen zu jeder Gelegenheit. Ob für die Familie, für Gäste oder nur für sich. Lassen Sie sich überraschen!

**Dorothee von Roeder, Erwachsenenbildnerin**

**1 Termin am Dienstag, 23.02.21, 19.00–22.00 Uhr**

**Kursgebühr: 23,00 €**

**Kursnummer: Y7.1.10**

## Gutscheine

sind für alle  
Veranstaltungen  
in unserem Büro  
erhältlich!



## Mit der 5-Elemente-Küche leichter und frisch ins Frühjahr starten

Das Frühjahr steht für Neubeginn und ist die beste Zeit, um den Körper zu reinigen und zu entgiften. Mit leichter, bekömmlicher Küche und frischen Kräutern aus der 5-Elemente-Ernährung bringen wir unseren Körper so richtig in Schwung, damit Frühjahrsmüdigkeit und überflüssige Pfunde keine Chance haben.

**Petra Wette, Dipl.-Oecotrophologin**

**1 Termin am Freitag, 19.03.21, 17.00–20.00 Uhr**

**Kursgebühr: 23,00 €**

**Kursnummer: Y7.1.11**

## Willkommen in der Linsenstraße

Linsen sind gesund, nahrhaft und ein guter Eiweißlieferant. Gemeinsam kochen wir mit viel Liebe und guten Gesprächen – das ist mehr als einfach Suppe!

**Dorothee von Roeder, Erwachsenenbildnerin**

**1 Termin am Dienstag, 23.03.21, 19.00–22.00 Uhr**

**Kursgebühr: 23,00 €**

**Kursnummer: Y7.1.12**

## Happy-Easter-Brunch

Ob warm oder kalt, süß oder herzhaft: Unsere Osterbrunch-Rezepte machen die ganze Familie glücklich. Beim Brunch vereinen sich die besten Aspekte von Frühstück und Mittagessen. Lass dich von unseren Festtagsideen inspirieren!



**Petra Wienstroth, Bankkauffrau**

**1 Termin am Mittwoch, 24.03.21, 19.00–22.00 Uhr**

**Kursgebühr: 23,00 €**

**Kursnummer: Y7.1.13**

## Frühlingsmenü

Frisch und bunt so ist der Frühling und so schmeckt er auch. Heute Abend kochen wir gemeinsam Verwöhnrezepte für Familie und Freunde.

**Dorothee von Roeder, Erwachsenenbildnerin**

**1 Termin am Montag, 12.04.21, 19.00–22.00 Uhr**

**Kursgebühr: 23,00 €**

**Kursnummer: Y7.1.14**

## Neues von der Stange

Dass der Spargel alles andere als gewöhnlich ist, wissen wir ja eigentlich schon. Aber Sie werden sehen, heute gehen Sie mit ganz besonderen Rezepten nach Hause. Die Spargelzeit ist doch die schönste Zeit des Jahres!

**Dorothee von Roeder, Erwachsenenbildnerin**

**1 Termin am Freitag, 19.04.21, 19.00–22.00 Uhr**

**Kursgebühr: 23,00 €**

**Kursnummer: Y7.1.15**

## Europa-Reise

Machen wir uns auf den Weg und starten unsere kleine kulinarische Reise durch Europa. Mit dabei sind Spanien, Italien, Frankreich, Österreich und Deutschland!

**Petra Wienstroth, Bankkauffrau**

**1 Termin am Mittwoch, 21.04.21, 19.00–22.00 Uhr**

**Kursgebühr: 23,00 €**

**Kursnummer: Y7.1.16**

## Indisch für alle Sinne

Die indische Küche ist mehr als Safran und Curry. Bunt, vielfältig und lecker kochen wir uns gemeinsam durch den Abend.

**Dorothee von Roeder, Erwachsenenbildnerin**

**1 Termin am Montag, 26.04.21, 19.00–22.00 Uhr**

**Kursgebühr: 23,00 €**

**Kursnummer: Y7.1.17**

## Meze

Meze – so werden die kleinen Vorspeisenteller genannt, die vor allem im Nahen Osten für Gäste liebevoll angerichtet werden. Heute lassen wir uns die kleinen Köstlichkeiten schmecken.

**Dorothee von Roeder, Erwachsenenbildnerin**

**1 Termin am Dienstag, 04.05.21, 19.00–22.00 Uhr**

**Kursgebühr: 23,00 €**

**Kursnummer: Y7.1.18**



## Lecker verpackt

Karotte, Zucchini, Spinat – beliebtes Gemüse für den Ofen. Wir verpacken heute alles in einem köstlichen Teig und genießen gemeinsam.

**Dorothee von Roeder, Erwachsenenbildnerin**

**1 Termin am Dienstag, 11.05.21, 19.00–22.00 Uhr**

**Kursgebühr: 23,00 €**

**Kursnummer: Y7.1.19**

## Pfannengerichte

Fantasievolle Gerichte aus der Pfanne – immer die letzte Rettung, aber deswegen nicht weniger schmackhaft. Lassen Sie sich überraschen!

**Dorothee von Roeder, Erwachsenenbildnerin**

**1 Termin am Dienstag, 18.05.21, 19.00–22.00 Uhr**

**Kursgebühr: 23,00 €**

**Kursnummer: Y7.1.20**

## White Dinner

Mit unserem White Dinner starten wir elegant in die Sommersaison. Lassen Sie sich von unseren Ideen für eigene Events inspirieren!

**Petra Wienstroth, Bankkauffrau**

**1 Termin am Mittwoch, 19.05.21, 19.00–22.00 Uhr**

**Kursgebühr: 23,00 €**

**Kursnummer: Y7.1.21**

## Brot, Aufstriche und Dips

Aufstriche und Dips sind selbstgemacht einfach nur lecker. Der Vorteil – Sie wissen von Anfang bis Ende genau, was drinsteckt. Da schmeckt es auf frisch gebackenem Brot doch gleich doppelt lecker!

**Dorothee von Roeder, Erwachsenenbildnerin**

**1 Termin am Montag, 07.06.21, 19.00–22.00 Uhr**

**Kursgebühr: 23,00 €**

**Kursnummer: Y7.1.22**

## Bowls

Eine Schüssel, ein Löffel und ein bisschen Fantasie! Aus frischen Zutaten zaubern wir im Handumdrehen Köstlichkeiten, die nicht nur lecker, sondern auch gesund sind!

**Dorothee von Roeder, Erwachsenenbildnerin**

**1 Termin am Dienstag, 15.06.21, 19.00–22.00 Uhr**

**Kursgebühr: 23,00 €**

**Kursnummer: Y7.1.23**

## Geflügelgerichte

Mit leichten, abwechslungsreichen Hähnchen- und Putenfleischgerichten kochen wir uns durch den Abend. Genau das Richtige für warme Sommertage!

**Dorothee von Roeder, Erwachsenenbildnerin**

**1 Termin am Montag, 21.06.21, 19.00–22.00 Uhr**

**Kursgebühr: 23,00 €**

**Kursnummer: Y7.1.24**



## Sommer in der Provence

Olivenhaine, Pinienwälder und Lavendel – was fällt Ihnen ein, wenn sie an die Provence denken? Wir denken natürlich (auch) an leckeres Essen. Was sich alles an Köstlichkeiten in dieser Region versteckt, werden wir an diesem Abend gemeinsam entdecken.

**Petra Wienstroth, Bankkauffrau**

**1 Termin am Mittwoch, 23.06.21, 19.00–22.00 Uhr**

**Kursgebühr: 23,00 €**

**Kursnummer: Y7.1.25**

## Vive la France

Genuss und Lebensfreude werden in unserem Nachbarland großgeschrieben. Wir machen uns auf eine kulinarische Reise durch verschiedene Regionen und entdecken Köstliches!

**Dorothee von Roeder, Erwachsenenbildnerin**

**1 Termin am Montag, 28.06.21, 19.00–22.00 Uhr**

**Kursgebühr: 23,00 €**

**Kursnummer: Y7.1.26**

**JANUAR**

|             |                                                |    |
|-------------|------------------------------------------------|----|
| ab 11.01.21 | Gymnastikgruppen in der FaBi                   | 63 |
| ab 11.01.21 | DELFI®-und PEKiP®-Gruppen                      | 41 |
| 11.01.21    | Beweglichkeit und Entspannung – online-Kurs    | 64 |
| ab 11.01.21 | Töpfern und Aufbaukeramik                      | 78 |
| ab 12.01.21 | Nähen am Vormittag                             | 85 |
| 12.01.21    | Walking                                        | 64 |
| ab 12.01.21 | Musikgarten® – online                          | 44 |
| ab 12.01.21 | Tai Chi- und Qigong-Gruppen                    | 65 |
| 12.01.21    | Knollenqueen – Kochkurs                        | 89 |
| 13.01.21    | Babysingen/Babysummen                          | 40 |
| 14.01.21    | Feierabendstrickereien                         | 79 |
| 15.01.21    | Was glaubst denn Du? – online-Kurs             | 19 |
| ab 15.01.21 | Spieko                                         | 43 |
| 15.01.21    | MalFreitag                                     | 74 |
| 16.01.21    | Asiatisch für alle! – Kochkurs für junge Leute | 57 |
| 16.01.21    | Crêpes & Co. – Kochkurs für junge Leute        | 57 |
| 20.01.21    | Babymassage im ASC Clubhaus                    | 39 |
| 22.01.21    | Von Corona lernen – geht das?                  | 9  |
| 22.01.21    | Erziehungslotsen – Infoabend                   | 34 |
| 26.01.21    | Videokonferenz für Anfänger*innen              | 10 |
| 27.01.21    | Online-Vorlese-und Bastelaktion                | 54 |
| 27.01.21    | Meal Prep – Kantine war gestern – Kochkurs     | 89 |
| 29.01.21    | Spaßtrommeln                                   | 70 |
| 31.01.21    | Treffen mit Zwillingen                         | 51 |
| ab 31.01.21 | Trauergruppe am Abend                          | 21 |

**FEBRUAR**

|          |                                           |    |
|----------|-------------------------------------------|----|
| 04.02.21 | Liebe geht durch den Magen – Kochkurs     | 89 |
| 08.02.21 | Babymassage in der FaBi                   | 39 |
| 08.02.21 | Nähen am frühen Abend                     | 84 |
| 08.02.21 | Alltagslieblinge – Kochkurs               | 89 |
| 08.02.21 | Yoga für Frauen                           | 70 |
| 09.02.21 | Kinderatelier – Freies Malen und Zeichnen | 58 |
| 11.02.21 | Gesprächskreis am Donnerstag              | 9  |
| 12.02.21 | Babysitter werden fitter                  | 57 |
| 12.02.21 | MalFreitag                                | 74 |
| 13.02.21 | Väter und Kinder – Holzwerkstatt          | 51 |
| 15.02.21 | Kinder- und Jugendtrauer                  | 21 |
| 16.02.21 | Wie FRAU sich trennt                      | 24 |
| 16.02.21 | Schnell und lecker – Kochkurs             | 90 |
| 17.02.21 | Fingerfood – Kochkurs                     | 90 |
| 17.02.21 | „ICH nehme ab“ – Infoabend                | 11 |
| 18.02.21 | Outdoor-Sport – für Mutter mit oder Kind  | 71 |
| 18.02.21 | Ausgenudelt – niemals! – Kochkurs         | 90 |
| 20.02.21 | Echt dufte – Wir machen Seife             | 58 |
| 20.02.21 | Töpferspaß für zwei Generationen          | 54 |

**FEBRUAR**

|          |                                                    |    |
|----------|----------------------------------------------------|----|
| 20.02.21 | Kinderküche                                        | 58 |
| 22.02.21 | Gedächtnistraining und Gehirnjogging – online-Kurs | 12 |
| 23.02.21 | Upledger CranioSacralTherapie                      | 13 |
| 23.02.21 | Wir legen auf – Kochkurs                           | 90 |
| 24.02.21 | Online-Vorlese- und Bastelaktion                   | 54 |

**MÄRZ**

|          |                                                                              |    |
|----------|------------------------------------------------------------------------------|----|
| 03.03.21 | Stressbewältigung durch Achtsamkeit                                          | 13 |
| 04.03.21 | Eine runde Sache                                                             | 77 |
| 05.03.21 | Frühlingsfilzen                                                              | 73 |
| 06.03.21 | Druckwerkstatt                                                               | 55 |
| 09.03.21 | Ich schaff's! – online-Kurs                                                  | 25 |
| 11.03.21 | Seifenschalen töpfeln                                                        | 77 |
| 11.03.21 | Mann wird Vater – online-Kurs                                                | 26 |
| 12.03.21 | Handlettering                                                                | 73 |
| 13.03.21 | Nadelleichte Alltagshilfen                                                   | 81 |
| 15.03.21 | Töpfeln und Aufbaukeramik                                                    | 78 |
| 17.03.21 | Online-Vorlese- und Bastelaktion                                             | 54 |
| 17.03.21 | „ICH nehme ab“ – Kurs                                                        | 11 |
| 17.03.21 | Internet-ABC – online-Kurs                                                   | 26 |
| 17.03.21 | Töpfeln und Aufbaukeramik                                                    | 78 |
| 18.03.21 | Ukulele-Workshop                                                             | 15 |
| 19.03.21 | Handlettering                                                                | 73 |
| 19.03.21 | Mit der 5-Elemente-Küche leichter und frisch ins Frühjahr starten – Kochkurs | 91 |
| 19.03.21 | Ist Trauer endlich?                                                          | 22 |
| 20.03.21 | Osterkerzen herstellen                                                       | 59 |
| 20.03.21 | Töpferspaß für zwei Generationen                                             | 54 |
| 20.03.21 | Die BoBa – eine Tasche für alle Fälle                                        | 82 |
| 23.03.21 | Willkommen in der Linsenstrasse – Kochkurs                                   | 91 |
| 24.03.21 | CranioSacral Therapie für Säuglinge und Kleinkinder                          | 27 |
| 24.03.21 | Happy-Easter-Brunch – Kochkurs                                               | 91 |
| 24.03.21 | Finnische Küche – online-Kochkurs                                            | 88 |
| 27.03.21 | Ostereier verzieren                                                          | 59 |
| 31.03.21 | Geheimnisse Göttingens – St. Johannis                                        | 48 |

**APRIL**

|             |                                             |    |
|-------------|---------------------------------------------|----|
| 07.04.21    | Osterferienangebot                          | 60 |
| 10.04.21    | Pilgern in unserer Stadt                    | 12 |
| ab 12.04.21 | Gymnastikgruppen in der FaBi                | 63 |
| ab 12.04.21 | Spieko                                      | 43 |
| ab 12.04.21 | DELFI®- und PEKiP®-Gruppen                  | 41 |
| 12.04.21    | Beweglichkeit und Entspannung – online-Kurs | 64 |

**APRIL**

|    |          |                                                              |    |
|----|----------|--------------------------------------------------------------|----|
|    | 12.04.21 | Frühlingsmenü – Kochkurs                                     | 91 |
| ab | 13.04.21 | Aquarellmalerei                                              | 76 |
|    | 13.04.21 | Walking                                                      | 64 |
| ab | 13.04.21 | Tai Chi- und Qigong-Gruppen                                  | 65 |
|    | 15.04.21 | Outdoor-Sport – für Mutter mit Kind                          | 71 |
|    | 15.04.21 | Hatha Yoga – online-Kurs                                     | 69 |
|    | 16.04.21 | Slips – Dessous selbstgenäht                                 | 82 |
|    | 17.04.21 | Holzwerkstatt                                                | 59 |
|    | 19.04.21 | Gedächtnistraining für Ältere                                | 12 |
|    | 19.04.21 | Neues von der Stange – Kochkurs                              | 92 |
|    | 20.04.21 | Tanzen im Sitzen                                             | 72 |
|    | 20.04.21 | Kinderatelier – Nana auf dem Delfin                          | 60 |
|    | 20.04.21 | Wie MANN sich trennt                                         | 24 |
|    | 20.04.21 | Guter Schlaf für kleine Nachtulen –<br>online-Elterngespräch | 29 |
|    | 21.04.21 | Blaues Wunder                                                | 74 |
|    | 21.04.21 | Europa-Reise – Kochkurs                                      | 92 |
|    | 21.04.21 | High touch: Berührung lernen                                 | 72 |
|    | 22.04.21 | Feierabendstrickereien                                       | 79 |
|    | 22.04.21 | Wie füllen wir unser Familien-Portmonee?                     | 30 |
|    | 23.04.21 | Urban Sketching – Skizzen in der Stadt                       | 75 |
|    | 23.04.21 | Indien kulinarisch entdecken – Kochkurs                      | 15 |
|    | 24.04.21 | Küchenspaß – Kinderkochkurs                                  | 56 |
|    | 24.04.21 | Urban Sketching – Skizzen in der Stadt                       | 75 |
|    | 24.04.21 | Blaues Wunder                                                | 74 |
|    | 26.04.21 | Indisch für alle Sinne – Kochkurs                            | 92 |
|    | 27.04.21 | Videokonferenz für Anfänger*innen                            | 10 |
|    | 28.04.21 | In der Synagoge                                              | 48 |
|    | 30.04.21 | Spaßtrommeln                                                 | 70 |

**MAI**

|    |          |                                         |    |
|----|----------|-----------------------------------------|----|
|    | 03.05.21 | Generationen verbinden – Kitagesprache  | 10 |
| ab | 04.05.21 | Aquarellmalerei                         | 76 |
|    | 04.05.21 | Meze – Kochkurs                         | 92 |
|    | 04.05.21 | Wege aus der Brüllfalle!                | 30 |
|    | 07.05.21 | Rasant genähte Alternativen             | 81 |
|    | 07.05.21 | Urban Sketching – Skizzen in der Stadt  | 75 |
|    | 08.05.21 | Urban Sketching – Skizzen in der Stadt  | 75 |
|    | 08.05.21 | Töpferspaß für zwei Generationen        | 54 |
|    | 09.05.21 | Treffen mit Zwillingen                  | 51 |
|    | 10.05.21 | Yoga für Frauen                         | 70 |
|    | 11.05.21 | Lecker verpackt – Kochkurs              | 93 |
|    | 13.05.21 | Pilgern in unserer Stadt                | 12 |
|    | 17.05.21 | Wie sinnvoll sind Diäten? – online-Kurs | 11 |
|    | 18.05.21 | Pfannengerichte – Kochkurs              | 93 |

**MAI**

|          |                                    |    |
|----------|------------------------------------|----|
| 19.05.21 | White Dinner – Kochkurs            | 93 |
| 20.05.21 | Strategien gegen das Aufschieben   | 16 |
| 20.05.21 | Seifenschalen töpfern              | 77 |
| 20.05.21 | Ukulele Summertime                 | 16 |
| 22.05.21 | Inliner-Kurs                       | 61 |
| 26.05.21 | Türkische Küche – online-Kochkurs  | 88 |
| 27.05.21 | Experimenteller Botanischer Garten | 49 |
| 28.05.21 | Die richtige Flughöhe              | 17 |
| 29.05.21 | Wir bauen ein Insektenhotel        | 61 |
| 29.05.21 | Küchenspaß – Kinderkochkurs        | 56 |
| 31.05.21 | Babymassage in der FaBi            | 39 |

**JUNI**

|    |          |                                                          |    |
|----|----------|----------------------------------------------------------|----|
|    | 01.06.21 | Jetzt geht es los mit dem Brei! – online-Kurs            | 30 |
| ab | 02.06.21 | Musikgarten® – online                                    | 44 |
|    | 04.06.21 | Benefiz-Nähen                                            | 83 |
|    | 04.06.21 | Benefiz-Häkeln                                           | 80 |
|    | 04.06.21 | Plein Air – Draußen malen                                | 75 |
|    | 05.06.21 | Stricken will gelernt sein                               | 79 |
|    | 05.06.21 | Notfallsituationen im Kleinkindalter                     | 31 |
|    | 05.06.21 | Bella Italia – geht immer! –<br>Kochkurs für junge Leute | 57 |
|    | 07.06.21 | Brot, Aufstriche und Dips – Kochkurs                     | 93 |
|    | 08.06.21 | Von der Trennung bis zur Scheidung                       | 25 |
|    | 09.06.21 | Bei den Göttinger Entsorgungsbetrieben                   | 49 |
|    | 09.06.21 | Der Bartholomäus Friedhof                                | 17 |
|    | 11.06.21 | Zwergenmode                                              | 83 |
|    | 11.06.21 | Wenn Eltern trauern                                      | 22 |
|    | 13.06.21 | Schultüten selbst genäht                                 | 82 |
|    | 15.06.21 | Bowls – Kochkurs                                         | 94 |
|    | 15.06.21 | Ene Mene Medien                                          | 33 |
|    | 19.06.21 | Töpferspaß für zwei Generationen                         | 54 |
|    | 21.06.21 | Tunika                                                   | 84 |
|    | 21.06.21 | Geflügelgerichte – Kochkurs                              | 94 |
|    | 23.06.21 | Sommer in der Provence – Kochkurs                        | 94 |
|    | 23.06.21 | High touch: Berührung lernen                             | 72 |
|    | 23.06.21 | Pilgern in der eigenen Stadt                             | 48 |
|    | 24.06.21 | Worte wirken wunderbar                                   | 18 |
|    | 26.06.21 | Vom Schnitt zum fertigen Teil                            | 84 |
|    | 26.06.21 | Kreatives Schreiben im Sommer                            | 17 |
|    | 28.06.21 | Vive la France – Kochkurs                                | 94 |

**JULI**

|          |                                                |    |
|----------|------------------------------------------------|----|
| 03.07.21 | Waldausflug zu den Kicherzwerge                | 61 |
| 22.07.21 | FaBi-Familien-Challenge                        | 55 |
| 30.07.21 | Wenn Trauer Menschen mit Behinderungen erfasst | 22 |

**OFFENE, FORLAUFENDE ANGEBOTE**

|          |                                               |    |
|----------|-----------------------------------------------|----|
| 13.01.21 | Verwaiste Eltern                              | 20 |
| 21.01.21 | Offenes Elterncafé – aktuell mit Anmeldung    | 40 |
| 24.01.21 | Alleinerziehende und ihre Kinder treffen sich | 47 |
| 29.01.21 | Regenbogen-Gesprächskreis                     | 20 |
| 31.01.21 | Trauergruppe am Abend                         | 21 |



## familien bildung

*mehr als Sie glauben*

**Leitbild der Ev. Familien-Bildungsstätten in Niedersachsen**

Die Arbeit der Ev. Familien-Bildungsstätten in Niedersachsen orientiert sich an den Bedürfnissen von Menschen in ihren unterschiedlichen Lebensphasen, Lebensformen und Lebenssituationen – unabhängig von ihrer Religion, Konfession oder Weltanschauung.

**Bildquellen:** Ev. Familien-Bildungsstätte | intern-e Bilddatenbank der Ev. Landeskirche | AdobeStock | iStockphoto

## Datenschutzerklärung der EFB Göttingen

(Kurzfassung)

Wir möchten Sie in dieser Datenschutzerklärung darüber informieren, auf welche Weise, in welchem Umfang und zu welchem Zweck wir personenbezogene Daten erheben und verwenden.

Als kirchliche Einrichtung gilt für die EFB Göttingen das Datenschutzgesetz der Evangelischen Kirche in Deutschland (EKD-Datenschutzgesetz – DSG-EKD).

## Kursanmeldungen und Kontaktaufnahme

Wenn Sie mit uns in Kontakt treten, erfolgt die Angabe von personenbezogenen Daten freiwillig. Wir gehen mit den von Ihnen zur Verfügung gestellten Daten weiterhin sehr sorgfältig um.

Die abgefragten Daten verwenden wir ausschließlich zur reibungslosen Kursorganisation. Das Geburtsdatum Ihres Kindes benötigen wir, um bei Eltern-Kind-Kursen sowie Kinderkursen eine altershomogene Einteilung sicherzustellen. Ihre Kontaktdaten (Festnetz- und Mobilnummer sowie Ihre E-Mail-Adresse) bzw. Mobilnummer und E-Mail-Adresse benötigen wir, um Sie z. B. bei einer kurzfristigen Erkrankung der Dozentin rechtzeitig informieren zu können.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers/der Kontoinhaberin können wir Ihnen bei Kursausfällen die Kursgebühren erstatten.

Sämtliche von Ihnen zur Verfügung gestellten Daten werden elektronisch gespeichert und, soweit erforderlich, an Dritte (Banken, Zuschussgeber, Kirchenkreisamt, IT-Abteilung, Gesundheits- und Ordnungsamt) weitergegeben.

## Speicherdauer und Löschung Ihrer Daten

Bei gesetzlicher Aufbewahrungspflicht werden die entsprechenden Daten bis zu 10 Jahre vorgehalten.

Wenn mögliche Rechtsansprüche geltend gemacht werden könnten, speichern wir die Daten für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist.

## Ihre Rechte

Sie können jeder Zeit kostenfrei Auskunft über Ihre in der Ev. Familien-Bildungsstätte Göttingen gespeicherten Daten erhalten, sie korrigieren oder löschen lassen.

Die vollständige Datenschutzerklärung finden Sie auf unserer Website oder als Aushang in der EFB Göttingen.

Hiermit melde ich mich/uns verbindlich zu folgenden Kursen an:

| Kurs-Nr. | Titel | Termin |
|----------|-------|--------|
|          |       |        |
|          |       |        |
|          |       |        |

## Absender

Name Vorname

Name des Kindes Geburtsdatum des Kindes

Name des Kindes Geburtsdatum des Kindes

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Mit meiner Unterschrift bestätige ich die Anmeldung und akzeptiere die Geschäftsbedingungen der Ev. Familien-Bildungsstätte Göttingen und ermächtige zur Lastschrift. Der Verarbeitung und Speicherung meiner Daten im Sinne der Datenschutzbestimmungen der Ev. Familien-Bildungsstätte Göttingen stimme ich zu.

Ort Datum

Unterschrift

Bitte den Anmeldebogen per Brief (Ev. Familien-Bildungsstätte, Düstere Str. 19, 37073 Göttingen) oder per Fax (0551 4886981) an die Ev. Familien-Bildungsstätte senden.

**SEPA-Basis-Lastschriftmandat | gültig für Januar-Juli 2021**

„Ich ermächtige/wir ermächtigen den ev.-luth. Kirchenkreis Göttingen, Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein/weisen wir unser Kreditinstitut an, die vom ev.-luth. Kirchenkreis Göttingen auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

**Hinweis:**

Ich kann/wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen.

Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.“

Der ev.-luth. Kirchenkreis Göttingen, ansässig „Calsowstraße 1, 37085 Göttingen“, hat die Gläubiger-ID „DE67ZZZ00000074035.

Die SEPA-Basis-Lastschriften werden unter Berücksichtigung der Ihnen zugeteilten Mandatsreferenz (wird separat über den ersten Lastschrifteinzug mitgeteilt) und dem Mandatsdatum (entspricht dem Datum der Unterzeichnung des Lastschriftmandates) eingezogen.

Auf eine Vorankündigung des Lastschrifteinzugs wird verzichtet.

BIC \_\_\_\_\_

IBAN \_\_\_\_\_

Kreditinstitut \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Anschrift \_\_\_\_\_



Mit meiner kleinen Spende trage ich dazu bei, dass Familien mit geringem Einkommen an den Angeboten der Ev. Familien-Bildungsstätte teilnehmen können.

☐ 1,00 €

☐ \_\_\_\_\_,- €

☐ dieses Mal nicht

Ort, Datum

Unterschrift(en)

Dieses SEPA-Lastschriftmandat ist nur für das aktuelle Programm gültig.



# Entscheiden ist einfach.



[spk-goettingen.de](http://spk-goettingen.de)

Weil die Sparkasse  
verantwortungsvoll mit einem  
Kredit helfen kann.

Sparkassen-Privatkredit.

Wenn's um Geld geht



Sparkasse  
Göttingen

Alles für einen  
glücklichen Start

**GUTSCHEIN** ♥

**10€**

gültig bis 31.12.2021  
ab einem Einkaufswert von 50 €



Gilt nur gegen Vorlage dieses Gutscheins bei BabyOne in Göttingen. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen und nicht für bestehende Aufträge. Ausgeschlossen sind Geschenkgutscheine und Bücher. Keine Barauszahlung. Pro Kunde und Einkauf nur ein Gutschein.



• **NEU** ✨  
**BEI UNS**

**Vereinbare online deinen persönlichen  
Beratungstermin im Fachmarkt!**

Jetzt QR-Code scannen und online  
deinen Beratungstermin vereinbaren



**Über 100 Fachmärkte – auch in deiner Nähe:**

BabyOne Markt für Baby- und Kinderausstattung Göttingen GmbH, Willy-Brandt-Weg 39, 48155 Münster mit Markt in: 37077 Göttingen, Lutteranger 6 • babyone.de



... von Anfang an!