

PROGRAMM 1. Halbjahr 2022



Stand: 20. Dezember 2021

Aktuelle Informationen und eventuelle Änderungen finden Sie auf
unserer Website www.familienbildung-wedel.de



Infoabend: Elterngeld und Elternzeit – online

In einem ersten Überblick werden die Regelungen zum Thema Elterngeld, Elterngeld-Plus, Partnermonate und Partnerbonusmonate sowie Elternzeit und Elternteilzeit erklärt. Was ist zu beachten? Welche Fehler können vermieden werden? Eine Anmeldung ist erforderlich.

Nr. 212-B6001 Di 19.30 - 21.00 Uhr; 18.01.2022

Nr. 221-S7400 Mo 19.30 - 21.00 Uhr; 28.03.2022

Nr. 221-B6000 Mo 19.30 - 21.00 Uhr; 20.06.2022

gebührenfrei

Online via Zoom

Bettina Brunswick (Fachanwältin für Arbeitsrecht)

Geburtsvorbereitung am Wochenende

Dieser Kurs bereitet Sie auf die Geburt und auf das Leben mit einem Kind vor. Die Geburt ist ein gemeinsames Projekt mit Ihrem Partner. In diesem Kurs bekommen Sie ein klares Bild über den medizinischen Ablauf einer Geburt. Außerdem lernen Sie, wie Sie ein Baby halten, wickeln und tragen. Und natürlich, wie Sie sich für die Geburt stärken und am besten vorbereiten, so dass es ein schönes und unvergessliches Erlebnis wird. Termine nach Vereinbarung. Anmeldungen über die Hebamme: Tel. 04103/7019225.

Rosengarten 6b

Kathrin Stege

Babymassage – am Wochenende - für Babys von 6 Wochen bis 5 Monate

Sanfte Hände auf Babys Haut - das ist inniger Kontakt und Abenteuer auch für die Sinne von Eltern. Sie erlernen leichte Handling-Griffe, um das Baby in die gewünschten Lagen zu bringen und werden schnell feststellen, wie es Ihnen mitteilt, was gefällt und was nicht. Sie benötigen eine wasserfeste Unterlage, ein großes Handtuch und Babymassageöl.

Nr. B1005 Sa 09.30 – 11.00 Uhr; 12.03.22 - 19.03.22 (2x)

Gebühr: 20,00 €

Nr. B1006 Sa 09.30 - 11.00 Uhr; 04.06.22 - 11.06.22 (2x)

Gebühr: 20,00 €

Rosengarten 6b

Barbara Moosmann

Erste Hilfe bei Notfällen im Säuglings- und Kleinkindalter

An zwei Vormittagen üben Sie mit einer erfahrenen Notfallsanitäterin und Kinderheilpraktikerin die Einschätzung von Notfallsituationen und trainieren das praktische Vorgehen. So haben Sie von Anfang an ein sicheres Gefühl und wissen, was Sie im Notfall unternehmen müssen. Die Babys bringen Sie gerne mit.

Nr. B6002 Fr 10.30 - 12.30 Uhr; 11.02.22 + 18.02.22 (2x)

Nr. B6003 Fr 10.30 - 12.30 Uhr; 13.05.22 + 20.05.22 (2x)

Gebühr: 35,00 €

Rathausplatz 4, Raum 3

Elena Claussen

Babycafé mit der Familienhebamme - ohne Gebühr – ohne Anmeldung

Das Baby ist geboren und mit ihm viel Glück und Freude und viele Fragen. Die Familienhebamme Kathrin Stege hilft, diese Fragen rund um das Baby zu beantworten und lädt gleichzeitig zum Plaudern und Kennenlernen ein. Hier bekommen Sie Antworten auf alle Fragen zu Füttern, Schlafen, Wiegen, Trösten und die Gesundheit der Mutter, aber auch Wegweiser für Anlaufstellen und Angeboten in Wedel und Umgebung. Bitte schauen Sie auf unsere Homepage, um die aktuelle Regelung für dieses Angebot zu erfahren!

Mo 10.30 - 12.00 Uhr, fortlaufend außer in den Ferien

gebührenfrei

Risthütte (Kirchengemeinde Wedel), Küsterstraße 6 oder Rosengarten 6b / oder outdoor

Kathrin Stege

Rückbildung - der Hebammenkurs

Die gesetzlichen Krankenkassen zahlen jeder Frau einen Rückbildungskurs. Die Hebamme rechnet diesen direkt mit der Krankenkasse ab. Der Schwerpunkt liegt bei gezielter Beckenbodengymnastik und der Stabilisierung von Rücken, Bauch, Po und Beinen, aber es ist auch Raum für Fragen, Tipps und den Austausch untereinander. Wir empfehlen, ca. 8 Wochen nach der Geburt zu beginnen. Alle gesetzlichen - und in der Regel auch privaten - Krankenkassen übernehmen die Kosten für den 10-stündigen Kurs komplett, wenn er innerhalb von 9 Monaten nach der Geburt beendet wird. Die Babys können gern mitgebracht werden, solange die aktuell geltenden Corona-Regeln es zulassen.

Nr. B1011 Di 09.30 - 10.45 Uhr; 15.02.22 - 05.04.22 (8x)

Nr. B1012 Di 09.30 - 10.45 Uhr; 19.04.22 - 07.06.22 (8x)

Gymnastikhalle Rist-Gymnasium, Eingang nur Pinneberger Straße

Franziska Maihöfer



Babycafé mit der Familienhebamme - ohne Gebühr – ohne Anmeldung

Das Baby ist geboren und mit ihm viel Glück und Freude und viele Fragen. Die Familienhebamme Kathrin Stege hilft, diese Fragen rund um das Baby zu beantworten und lädt gleichzeitig zum Plaudern und Kennenlernen ein. Hier bekommen Sie Antworten auf alle Fragen zu Füttern, Schlafen, Wiegen, Trösten und die Gesundheit der Mutter, aber auch Wegweiser für Anlaufstellen und Angeboten in Wedel und Umgebung. Bitte schauen Sie auf unsere Homepage, um die aktuelle Regelung für dieses Angebot zu erfahren!
Mo 10.30 - 12.00 Uhr, fortlaufend außer in den Ferien

gebührenfrei

Risthütte (Kirchengemeinde Wedel), Küsterstraße 6 oder Rosengarten 6b / oder outdoor

Kathrin Stege

DELFI® - Denken, Entwickeln, Lieben, Fühlen, Individuell

Entwicklungsbegleitung im 1. Lebensjahr

DELFI® begleitet Sie und Ihr Baby ab der 6. Woche im ganzen ersten Lebensjahr. Bei den Treffen haben Sie Zeit, sich ganz auf Ihr Baby einzustellen und einen intensiven Kontakt aufzubauen. Dies erleichtert es Ihnen, die Wünsche und Bedürfnisse Ihres Babys richtig zu verstehen. Vielfältige Spielanregungen, die dem Entwicklungsstand der Babys entsprechen, fördern die ganzheitliche Entwicklung. Sie bekommen Kontakt zu anderen Eltern und es ist Zeit für Gespräche, Tipps und Informationen über den Alltag mit Ihrem Baby. Die Babys sind während des Kurses zeitweilig unbedeutet, um ihnen die größte Bewegungsfreiheit zu ermöglichen. Bitte Handtuch/ Wickelunterlage mitbringen. Eine Anmeldung ist jederzeit möglich. Sie können sich für einen Kurs schon vor der Geburt des Kindes vormerken lassen, der Platz muss nach der Entbindung bestätigt werden. Die Kursleiterinnen sind nach dem DELFI®-Konzept zertifiziert.

Gebühr für 10x: 105,00 €

Nr. 212-C2000e für 05/21 – 07/21 geb. Babys

Mi 08.45 – 10.15 Uhr; 08.12.21 – 23.02.22 (10x)

Rathausplatz 4, Raum 3

Lena Mieske

Nr. 212-C2000f für 08/21 – 10/21 geb. Babys

Di 08.45 – 10.15 Uhr; 01.02.22 – 19.04.22 (10x)

Rosengarten 6b

Lena Mieske

Nr. 221-C2000g für 11/21 – 12/21 geb. Babys

Fr 08.45 – 10.15 Uhr; 11.02.21 – 29.04.22 (10x)

Rosengarten 6b

Lisa Benölken

Nr. 221-C2000a für 01/22 – 02/22 geb. Babys

Fr 10.30 – 12.00 Uhr; 22.04.22 – 01.07.22 (10x)

Rosengarten 6b

Lisa Benölken

Nr. 221-C2000b für 03/22 – 04/22 geb. Babys

Mi 10.30 – 12.00 Uhr; 15.06.22 – 28.09.22 (10x)

Rathausplatz 4

Lena Mieske

Mein erster Spielplatz – Unsere Gruppe für Babys von ca. 3 - 12 Monaten

Nie wieder entwickeln sich die Babys so schnell wie im ersten Lebensjahr und wahrscheinlich werden Sie nie wieder eine so innige Zeit mit Ihrem Baby verbringen. Dies wollen wir genießen und dabei die kindliche Entwicklung mit Bewegungs- und Sinnesanregungen, Kitzelversen und Fingerspielen verstehen, begleiten und unterstützen. Auch für Gespräche wird genug Zeit sein und für Tipps und Anregungen der erfahrenen Kursleiterin und der anderen Teilnehmenden.

Kein Kurs am 03.03., 10.03. und 26.05.22.

	<u>Geburtsmonat</u>
Nr. C2010 Do 09.00 – 10.00 Uhr; 03.02.22 - 28.04.22 (9x)	02/21 - 04/21
Nr. C2011 Do 10.00 – 11.00 Uhr; 03.02.22 - 28.04.22 (9x)	11/20 - 01/21
Nr. C2012 Do 11.00 – 12.00 Uhr; 03.02.22 - 28.04.22 (9x)	08/21 - 10/21
Gebühr: 45,00 €	
Nr. C2013 Do 09.00 – 10.00 Uhr; 05.05.22 - 30.06.22 (8x)	02/21 - 04/21
Nr. C2014 Do 10.00 – 11.00 Uhr; 05.05.22 - 30.06.22 (8x)	11/21 - 01/22
Nr. C2015 Do 11.00 – 12.00 Uhr; 05.05.22 - 30.06.22 (8x)	08/21 - 10/21
Gebühr: Gebühr: 40,00 €	
Rathausplatz 4, Raum 3	
Anja Scholz	

Ihr Kind entdeckt die Welt – Spielgruppe ab 12 Monaten mit Eltern

Voller Neugier möchten unsere Kinder ihre Welt entdecken und verstehen und ihre ständig wachsenden Fähigkeiten ausprobieren. Eltern sind hierbei die wichtigsten Begleiter. Gemeinsam wollen wir neue Spielmöglichkeiten erproben, Bewegungslandschaften entdecken, Spiele lernen und Sinneserfahrungen sammeln. Kinder und Erwachsene knüpfen Kontakte und für die Erwachsenen ist Zeit, sich über Fragen rund um den Alltag und Erziehungsfragen auszutauschen.

Nr. D2116 Do 15.45 - 17.00 Uhr; 03.02.22 - 28.04.22 (11x)

Gebühr: 74,80 €

Nr. D2117 Do 15.45 - 17.00 Uhr; 05.05.22 - 30.06.22 (8x)

Gebühr: 54,40 €

Rathausplatz 4, Raum 3

Juliane Simon

Alles mit Musik für Babys und Kinder bis 3 Jahre - am Vormittag

Schon die meisten Babys reagieren sehr positiv auf Musik. Werden sie älter, lieben sie es selber Klänge zu erzeugen. Wir wollen für und mit unseren Kindern singen, schaukeln, tanzen, lauschen und einfache Instrumente testen. Unsere Kinder erleben neben der Freude an der Musik das Gefühl von „Hallo, hier bin ich!“, „Schön, dass du mich siehst!“, „Schau mal was ich schon kann!“, „Du bist immer bei mir“. **Kein Kurs am 09.03., 04.05. und 25.05.22.**

Nr. E3001 Mi 09.00 - 09.45 Uhr (ab 6 Monaten); 02.02.22 - 30.03.22 (8x)

Nr. E3002 Mi 10.00 - 10.45 Uhr (ab 12 Monaten); 02.02.22 - 30.03.22 (8x)

Gebühr: 52,00 €

Nr. E3003 Mi 09.00 - 09.45 Uhr (ab 6 Monaten); 20.04.22 - 15.06.22 (7x)

Nr. E3004 Mi 10.00 - 10.45 Uhr (ab 12 Monaten); 20.04.22 - 15.06.22 (7x)

Gebühr: 45,50 €

Rosengarten 6b

Meike Förster-Bläsi

Am Nachmittag: Alles mit Musik – für Kinder von 15 Monaten bis 4 Jahre mit einem Elternteil

Vom Aufstehen bis zum Schlafengehen - wir können den ganzen Tag mit Liedern begleiten. Dies macht nicht nur Freude, sondern durch das Singen, Tanzen, Musikhören und Ausprobieren erster Instrumente werden Konzentration, Motorik, soziale Kompetenzen und Sprachfähigkeit gefördert. Die Kinder erleben uns Erwachsene im Umgang mit Musik und finden so selbst den Weg ins aktive Musizieren. Sollten die angegebenen Uhrzeiten für Sie nicht möglich sein, sprechen Sie uns an. Die Kurse sind ausgelegt für Kinder von 1-3 Jahren. Ausnahmen sind möglich, bitte sprechen Sie uns an. **Kein Kurs am 09.03., 04.05. und 25.05.22.**

Nr. E3009 Mi 16.00 - 16.45 Uhr (ab 1,5 Jahren); 02.02.22 - 30.03.22 (8x)

Nr. E3010 Mi 17.00 - 17.45 Uhr (ab 2,5 Jahren); 02.02.22 - 30.03.22 (8x)

Gebühr: 52,00 €

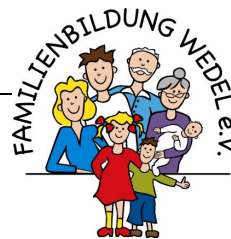
Nr. E3012 Mi 16.00 - 16.45 Uhr (ab 1,5 Jahren); 20.04.22 - 15.06.22 (7x)

Nr. E3013 Mi 17.00 - 17.45 Uhr (ab 2,5 Jahren); 20.04.22 - 15.06.22 (7x)

Gebühr: 45,50 €

Rosengarten 6b

Meike Förster-Bläsi



Mini-Turnen für alle Kinder bis 4 Jahre mit Eltern

Wir verwandeln die Halle in eine Turn- und Spaßlandschaft für Eltern und Kinder. Beim Singen, Toben und Spielen werden die motorischen Fertigkeiten gezielt gefördert, aber der Spaß steht immer im Vordergrund!

Nr. D2112 Mo 16.00 - 17.15 Uhr; 07.02.22 - 25.04.22 (9x)

Gebühr: 67,50 €

Nr. D2113 Mo 16.00 - 17.15 Uhr; 02.05.22 - 27.06.22 (8x)

Gebühr: 60,00 €

Gymnastikhalle Rist-Gymnasium, nur Eingang Pinneberger Straße

Shirly Bernard

Nr. D2114 Di 16.15 - 17.30 Uhr; 01.02.22 - 26.04.22 (11x)

Gebühr: 82,50 €

Nr. D2115 Di 16.15 - 17.30 Uhr; 03.05.22 - 28.06.22 (9x)

Gebühr: 67,50 €

Gymnastikhalle Rist-Gymnasium, nur Eingang Pinneberger Straße

Pia Roemmling-Küchler

Nr. D2129 Mi 16.30 - 17.45 Uhr; 02.02.22 - 27.04.22 (11x)

Gebühr: 82,50 €

Nr. D2130 Mi 16.30 - 17.45 Uhr; 04.05.22 - 29.06.22 (8x) (nicht am 25.05.21)

Gebühr: 60,00 €

Gymnastikhalle Rist-Gymnasium, nur Eingang Pinneberger Straße

Tina Böge

Turnspaß am Samstagvormittag - Für Väter und Mütter mit Kindern von 1 ½ - 6 Jahren

Hurra - wenn das Wochenende beginnt, haben Mama oder Papa Zeit zum gemeinsamen Turnen, Entdecken und Bewegen! Toben, klettern, schaukeln, balancieren, rollen, springen, hängen, rutschen und ausruhen - das Ziel ist neben der Freude an der Bewegung und dem Spaß in der gemeinsam verbrachten Stunde die Anregung und Förderung der motorischen Fähigkeiten, der Fantasie und des Sozialverhaltens. Im Vordergrund stehen dabei die Erfolgserlebnisse der Kinder, die sich von ganz allein einstellen.

Für Familien mit Kindern von 1 ½ - 3 Jahren:

Nr. D2116 Sa 09.30 - 10.30 Uhr; 05.02.22 - 30.04.22 (11x)

Gebühr: 66,00 €

Nr. D2118 Sa 09.30 - 10.30 Uhr; 07.05.22 - 02.07.22 (9x)

Gebühr: 54,00 €

Für Familien mit Kindern von 4 - 6 Jahren:

Nr. D2117 Sa 10.45 - 11.45 Uhr; 05.02.22 - 30.04.22 (11x)

Gebühr: 66,00 €

Nr. D2119 Sa 10.45 - 11.45 Uhr; 07.05.22 - 02.07.22 (9x)

Gebühr: 54,00 €

Turnhalle der Pestalozzischule, Eingang Op'n Klint

Christine van Hülst, Lisanne Köhnke

Musik, Bewegung, Spiel für Kinder ab 10 Monaten

Zu Kerstins Gitarrenspiel wollen wir singen, uns bewegen und Neues entdecken. In der großen Sporthalle können wir klettern, laufen, spielen, schaukeln und mehr! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk und eine kleine Stärkung. Kursgebühr inkl. 1,75 € Materialkosten.

Nr. D2120 Fr 09.00 - 10.20 Uhr; 04.02.22 - 29.04.22 (11x)

Nr. D2122 Fr 10.40 - 12.00 Uhr; 04.02.22 - 29.04.22 (11x)

Gebühr: 92,50 €

Nr. D2121 Fr 09.00 - 10.20 Uhr; 06.05.22 - 01.07.22 (8x)

Nr. D2123 Fr 10.40 - 12.00 Uhr; 06.05.22 - 01.07.22 (8x)

Gebühr: 67,75 €

Turnhalle der Pestalozzischule, Eingang Op'n Klint

Kerstin Deters

Turnspaß mit Kerstin für Kinder von 3 - 6 Jahren mit Eltern

Mit Liedern zu Beginn der Stunde lernen wir uns kennen und dann wollen wir einen Nachmittag zusammen "in Bewegung" erleben. Wir machen Bewegungsspiele und alle Mamas und Papas bauen eine Turnlandschaft auf zum Klettern, Rutschen, Springen, Runterfallen und was uns sonst noch einfällt. Alles wird ausprobiert und die Eltern machen mit. Bitte leichte Turnbekleidung tragen. Kursgebühr inkl. 1,75 € Materialkosten.

Nr. D2131 Do 15.00 – 16:15 Uhr; 03.02.22 - 28.04.22 (11x)

Gebühr: 91,75 €

Nr. D2133 Do 16.45 – 18.00 Uhr; 03.02.22 - 28.04.22 (11x)

Gebühr: 91,75 €

Nr. D2132 Do 15.00 – 16.15 Uhr; 05.05.22 - 30.06.22 (8x)

Gebühr: 73,75 €

Nr. D2134 Do 16.45 – 18.00 Uhr; 05.05.22 - 30.06.22 (8x)

Gebühr: 73,75 €

Turnhalle der Pestalozzischule, Eingang Op`n Klint

Kerstin Deters



Kreative Samstage - für Kinder ab 2 Jahren mit einem Elternteil

Reißen, klecksen, kleben - wir wollen mit verschiedenen Materialien experimentieren, basteln, bauen. Geschichten, Lieder und Bewegung runden diese Stunde ab.

Nr. G6030 15.30 - 16.45 Uhr; 29.01.2022 - Winterwunder

Nr. G6031 15.30 - 16.45 Uhr; 26.02.2022 - Maskenball

Nr. G6032 10.00 - 11.15 Uhr; 26.03.2022 - Frühlingshasen

Nr. G6033 10.00 - 11.15 Uhr; 30.04.2022 - Dosenbienen

Nr. G6034 10.00 - 11.15 Uhr; 21.05.2022 - Bunte Blumenbomben

Nr. G6035 10.00 - 11.15 Uhr; 25.06.2022 - Sommer, Sonne, Strand und mehr

Gebühr: 7,50 € pro Mal

Rathausplatz 4, Raum 3

Shirly Bernard

Matschen mit Ton - für Kinder von 3 bis 4 Jahren mit Eltern

Die Bewegung und Betätigung mit der schmierglitschigen Tonmasse wollen wir erleben und spüren, nicht nur mit den Fingern, sondern mit der ganzen Hand. Mit dem Wohlgefühl erlernen wir spielerisch den Umgang mit Ton. Matschen ist die erste Phase des Formens und Gestaltens! Materialkosten nach Verbrauch. Die Gebühr gilt für ein Elternteil mit einem Kind und beinhaltet VHS-Miete und Brennofennutzung.

Nr. G6036 Mi 14.30 -15.30 Uhr; 02.02.22 - 23.02.22 (4x)

Gebühr: 35,00 €

Raum 04 der Volkshochschule, ABC-Straße

Barbara Brade

Töpfern für Eltern und Kinder - ab 4 Jahren

Kreativ und kindgerecht - die Beschäftigung mit Ton macht Spaß, bereichert den Alltag und fördert die Grob- und Feinmotorik. Das natürliche Material regt schon die Jüngsten zum eigenen, kreativen Gestalten an. Die Erwachsenen können auch Erfahrungen sammeln und geben ihren Kindern Hilfestellung. Die Gebühr gilt für ein Elternteil und ein Kind. Materialkosten nach Verbrauch. In der Gebühr sind 15,00 € VHS-Miete und Brennofennutzung enthalten.

Nr. G6037 Mi 15.45 – 17.15 Uhr; 02.02.22 - 23.02.22 (4x)

Gebühr: 45,00 €

Raum 04 der Volkshochschule, ABC-Straße

Barbara Brade

Filzen für Eltern / Omas / Tanten und Kinder - ab 4 Jahren

Wie unsere Vorfahren vor 3000 Jahren wollen wir Wolle entweder zu einem Rundkörper formen oder eine Fläche erarbeiten. In der Nass-Filz-Technik werden wir erleben, wie sich mit ein wenig Geduld die losen Fasern der Wolle mit Hilfe von Wasser und etwas Seife wie von „Zauberhand“ zu einem festen Werk verbinden. So entstehen zum Beispiel farbenprächtige Schmuckdosen oder ein Ball oder ein kleiner Zwerg - ganz ohne Zwang zur Perfektion. Bitte mitbringen: zwei alte Handtücher, Geduld, eine saubere Auto-Gummimatte pro Person (falls vorhanden) und eventuell ein kleines Frühstück. Materialkosten nach Verbrauch. Max. 6 Erwachsene. Bitte pro Kind ein Erwachsener.

Nr. G6039 Sa 15.00 - 17.00 Uhr; 26.03.2022

Gebühr: 15,00 € pro Paar

Rathausplatz 4, Raum 3+4

Vienna Kuntz

Malerische Früherziehung

In diesem Kursangebot wird gemalt und anhand immer neuer Motive werden Technik und Farblehre spielerisch vermittelt. Mit Pinsel, Spachtel und Schwamm wird die Malerei in unterschiedlicher Weise erlebt und jedes Kind schafft sein ganz eigenes kleines Kunstwerk. Feinmotorik, Konzentration und Kreativität werden gefördert, verschiedene Maltechniken und Materialien ausprobiert. Max. 6 Kinder. Bitte mitbringen: Malbekleidung, Materialkosten von 3,00 € sind jeweils in der Gebühr enthalten.

Für Kinder von 5 - 8 Jahren

Nr. G6040 Sa 10.00 - 11.30 Uhr; 05.02.22 - 19.02.22 (3x)

Nr. G6041 Sa 10.00 - 11.30 Uhr; 07.05.22 - 21.05.22 (3x)

Gebühr: 27,00 €

Für Kinder von 9 - 15 Jahren

Nr. G6042 Sa 12.00 - 13.30 Uhr; 05.02.22 - 19.02.22 (3x)

Nr. G6043 Sa 12.00 - 13.30 Uhr; 07.05.22 - 21.05.22 (3x)

Für 3- und 4-jährige Kinder mit einem Elternteil

Nr. G6044 Sa 14.00 - 15.00 Uhr; 05.02.22 - 19.02.22 (3x)

Nr. G6045 Sa 14.00 - 15.00 Uhr; 07.05.22 - 21.05.22 (3x)

Gebühr: 27,00 €

Rosengarten 6b, ggf. online

Sonja Wythe

Nähwerkstatt "Hobby Horses" - für Kinder ab 8 Jahren mit Näherfahrung

Du wolltest schon immer dein eigenes Pferd haben? An diesem Nachmittag kann dein Traum Wirklichkeit werden! "Hobbyhorsing" ist die Trendsportart aus Finnland, wo es sogar jährliche Meisterschaften im Dressur- und Springreiten gibt. Wir wollen die Steckenpferde auch nach Wedel holen und nähren uns an diesem Nachmittag unser eigenes Hobby Horse! Und danach geht's vielleicht ab auf den Hof zum ersten kleinen Turnier. Meike bringt einen einfachen Schnitt mit, du bringst bitte mit: Nähmaschine (wenn vorhanden), Besenstiel in der passenden Größe, Klebe, Füllwatte, Stoffstift, Stoffschere, Garn, Stecknadeln, Stoff für den Kopf, ausreichend dicke Wolle für die Mähne, Filz für die Augen und Nüstern (schwarz, weiß und braun).

Nr. G6046 Fr 15.00 - 18.00 Uhr; 18.03.2022

Gebühr: 18,00 €

Rathausplatz 4, Raum 3+4

Meike Krohn

Sommer-Nähwerkstatt - für Kinder ab 8 Jahren mit Näherfahrung

Wir warten doch schon alle auf Sommer-Sonnenwetter und heiße Tage am Badensee oder am Meer, um dort den ganzen Tag zu verbringen - zwischendurch mal ein Eis am Kiosk, in der Sonne gut eingecremt chillen und ins kühle Wasser springen - herrlich! Damit du für so einen Tag mit 100 % Urlaubsfeeling auch gut ausgestattet bist, nähren wir heute ein Strandkleid oder eine Strandtasche oder ein Sonnentop oder... oder... oder... Bitte mitbringen: Schnitt für eine Strandtasche/Strandkleid o.ä. (einfacher, leichter Schnitt), alle dafür benötigten Materialien. Außerdem eine Schere und Stecknadeln, Nähmaschine, wenn vorhanden.

Nr. G6047 Fr 15.00 - 18.00 Uhr; 03.06.2022

Gebühr: 18,00 €

Rathausplatz 4, Raum 3+4

Meike Krohn



**Adventure-Lab - eine Erlebnistour durch Wedel
für Familien mit Kindern ab 8 Jahren**

Lasst uns Wedel ganz neu erkunden und das Spaziergehen innovativ und interessant gestalten. Mit "Adventure Lab" machen wir einen etwa 2,5 km langen Rundgang, lernen diese ganz neu entwickelte und erweiterte Art des "Geocachens" kennen und finden als kleinen Bonus noch einen echten Geocache. Bitte bei der Anmeldung die Anzahl der teilnehmenden Personen angeben!

Nr. G6052 So 15.00 – 16.30 Uhr; 26.03.2022

Gebühr: 7,00 € pro Person

Treffpunkt: Am Wedeler Roland

Ilka Fronia

Ich wollt', ich hätt' ein Huhn... - für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren

Das Huhn als Haustier liegt voll im Trend und erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Um Hühner artgerecht zu halten und ihnen ein langes und gesundes Leben zu ermöglichen, bedarf es jedoch einiges an Know How. Den Hühnerhalter*innen in spe stellen sich viele Fragen wie: Welche Rassen eignen sich? Wie sollte der Stall gestaltet sein? Welches Futter benötigen meine Hühner? Welche gesetzlichen Vorschriften gibt es? An diesem Nachmittag erhalten alle Interessierte Informationen aus erster Hand von einer erfahrenen Hühnerhalterin. Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf, sowie Stift und Papier für eigene Notizen. Zzgl. Kopierkosten für das Infoskript ca. 3,00 €, bitte bar bei der Referentin bezahlen.

Nr. G6054 Sa 16.00 - 18.30 Uhr; 07.05.2022

Gebühr: 18,00 € pro Person

Tornesch (Ort wird noch bekanntgegeben)

Imme Stade

MINT-Club für kleine Forscher*innen von 4,5 - 6 Jahren mit einem Erwachsenen

Neugier und Wissensfreude von Kindern sind grenzenlos. Alles will erfragt und entdeckt werden. An diesen Nachmittagen erforschen wir mit einfachen spannenden Experimenten naturwissenschaftliche Phänomene. Die Materialkosten (1,00 € pro Kind) sind in der Gebühr enthalten.

Thema: Wasser & Eis

Nr. 212-G6059 Sa 15.00 – 17.00 Uhr, 15.01.2022

Nr. 212-G6059a Sa 12.00 – 14.00 Uhr; 15.01.2022 (Zusatzkurs)

Gebühr: 16,00 € pro Paar

Thema: Luft

Nr. 221-G6056 Sa 15.00 - 17.00 Uhr; 12.02.2022

Gebühr: 16,00 € pro Paar

Thema: Feuer & Raketenantrieb

Nr. 212-G6057 Sa 17.00 - 19.00 Uhr; 12.02.2022 (Nachholtermin aus 2021)

Nr. 221-G6057 Sa 15.00 - 17.00 Uhr; 19.03.2022

Gebühr: 16,00 € pro Paar

Thema: Elektrizität

Nr. 221-G6058 Sa 15.00 - 17.00 Uhr; 23.04.2022

Gebühr: 16,00 € pro Paar

Rathausplatz 4, Raum 3

Dr. Ann-Carolin Meyer



Adventure-Lab - eine Erlebnistour durch Wedel für Familien mit Kindern ab 8 Jahren

Lasst uns Wedel ganz neu erkunden und das Spaziergehen innovativ und interessant gestalten. Mit "Adventure Lab" machen wir einen etwa 2,5 km langen Rundgang, lernen diese ganz neu entwickelte und erweiterte Art des "Geocachens" kennen und finden als kleinen Bonus noch einen echten Geocache. Bitte bei der Anmeldung die Anzahl der teilnehmenden Personen angeben!

Nr. G6052 So 15.00 – 16.30 Uhr; 26.03.2022

Gebühr: 7,00 € pro Person

Treffpunkt: Am Wedeler Roland

Ilka Fronia

Wir besuchen die Wedeler Feuerwehr – für Väter und Kinder ab 5 Jahren

Nicht nur einen großen Laternenumzug und ein Osterfeuerfest veranstaltet die Freiwillige Feuerwehr Wedel, sie erlaubt uns auch, die Feuerwache und Fahrzeuge zu besichtigen und gibt Kindern und Vätern eine Einführung in Brandschutz. Vielleicht dürfen wir sogar an die Spritze? Eine Anmeldung ist erforderlich!

Nr. G6063 Sa - Termin wird noch bekannt gegeben, s. Website

Gebühr: 5,00 € Verwaltungskostenanteil pro Paar

Treffpunkt: Schulauer Straße 101

Merle Gärtner

Wir besuchen die Wedeler Polizei – für Väter und Kinder ab 5 Jahren

Wie sieht es in einem Polizeirevier aus und was muss man als Polizist*in tun? Bei der Führung durch die Wedeler Polizeistation erhalten Kinder und Väter einen Einblick in die Polizeiarbeit. Eine Anmeldung ist erforderlich!

Nr. G6065 Sa - Termin wird noch bekannt gegeben, s. Website

Gebühr: 5,00 € Verwaltungskostenanteil pro Paar

Treffpunkt: Vor der Polizei, Gorch-Fock-Straße

Merle Gärtner

Wir besuchen den Wedeler Bauhof – für Väter und Kinder ab 5 Jahren

Habt ihr euch schon immer gefragt, was eigentlich der Bauhof in Wedel so macht? An diesem Vormittag habt ihr die Möglichkeit, das Gelände und die Fahrzeuge des Wedeler Bauhofs kennenzulernen. Ein Mitarbeiter erklärt euch die Aufgaben des Bauhofs, ihr dürft selbst ein wenig ausprobieren und natürlich ganz viele Fragen stellen. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Nr. G6067 Sa - Termin wird noch bekannt gegeben, s. Website

Gebühr: 5,00 € Verwaltungskostenanteil pro Paar

Treffpunkt: Autil 39

Merle Gärtner



Sicherheit kann man lernen - Selbstbehauptung für 6 - 9jährige

Damit unsere Kinder gefahrlos und frei aufwachsen können, muss die Vermeidung von Gewalt zu einem zentralen Thema der Erziehung werden. Selbstbehauptung und Selbstverteidigung sollten regelmäßig geübt werden. Wir zeigen Ihrem Kind spielerisch, wie es sich bei Gefahr verhalten soll. Ob gegenüber fremden Erwachsenen oder dem Klassenrüpel: In Rollenspielen übt Ihr Kind, richtig zu reagieren. Mit Hilfe von Stimme, Gestik und Mimik lernt Ihr Kind sich durchzusetzen. Dadurch wird es selbstsicherer und setzt die Selbstverteidigungstechniken, die wir ihm zeigen, wirklich nur dann ein, wenn es sein muss: im Notfall. Wir zeigen Ihrem Kind, was in ihm steckt und wecken seine Stärken! Das macht Spaß und selbstbewusst. Mitzubringen: Sportsachen, feste Turnschuhe, Getränk.

Nr. H6070 Sa 10.30 - 12.00 Uhr; 05.02.22 - 26.02.22 (4x)

Gebühr: 45,00 €

WingTsun Schule Wedel, Elbstraße 88/1

Martin Lindner (Gewaltpräventionstrainer, WingTsun-Schule Wedel, www.wt-wedel.de)

Wenn du Babysitter*in werden möchtest...

Wochenendkurs für Mädchen und Jungen ab 14 Jahren

Seit vielen Jahren bilden wir in einem 10stündigen Kurs zukünftige Babysitter*innen aus. Themen sind u.a.:

- die Entwicklung des Kindes
- Grundlagen zur Unfallverhütung und "Erste Hilfe"
- Beschäftigungsmöglichkeiten (z.B. Sing- und Fingerspiele)

Nach Abschluss des Kurses erhältst du deinen Babysitter-Pass. Alles Weitere regelst du im Rahmen eines zusätzlichen Taschengeldes mit den Familien selbst. Du kannst immer Rat und Hilfe bei der Kursleiterin einholen. Mitzubringen: Ein Imbiss für die Pause, Schreibutensilien. Kopierkosten für ein Skript sind inklusive.

Nr. 212-H6071 Sa/So 10.00 – 15.00 Uhr; 22.01.22 + 23.01.22 (2x)

Nr. 221-H6071 Sa/So 10.00 – 15.00 Uhr; 14.05.22 + 15.05.22 (2x)

Gebühr: 40,00 €

Rathausplatz 4, Raum 3 / 4

Barbara Moosmann



Sie können kurzfristige Termine mit den Fachkräften aus unserem Beratungsteam vereinbaren. Langzeittherapien sind nicht möglich, bei Bedarf wird an andere Beratungsstellen vermittelt. Ermäßigungen sind möglich. Termine unter 04103/80 329 80 oder info@familienbildung-wedel.de.

Beratung zur kindlichen Entwicklung und Erziehung

Die Erziehung Ihres Kindes kostet Sie Kraft und Energie, Sie haben Fragen zur Entwicklung, das Verhalten Ihres Kindes fordert Sie heraus? Ich unterstütze Sie darin, Ihre Kinder und sich selbst besser zu verstehen und zu einem befriedigenden Miteinander zu finden.

Beratung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in schwierigen Lebenssituationen

Als Jugendliche und Erwachsene finden Sie sich manchmal in schwierigen Lebenssituationen wieder und kommen allein nicht zu einer zufriedenstellenden Lösung. Wir entwickeln gemeinsam persönliche Strategien zur Klärung und Veränderung und reflektieren Ihre individuellen Erfolge. Sie erhalten konkrete Anregungen, um Ihren eigenen Weg zu finden.

Gebühr: 35,00 €

Sylke Rothacker (Systemische Familienberatung, Gestalttherapeutin, Erzieherin/Heilpädagogin)

Beratung bei persönlichen Problemen (ILP) und Problemen mit Kindern bzw. Jugendlichen (1 - 18 Jahre)

ggf. online möglich

Den Blick nicht nur auf das Problem richten, sondern auf die Lösung, das ist die Basis von ILP (integrierte lösungsorientierte Psychotherapie/Beratung). Bei diesem Beratungsangebot stehen die Kompetenzen und Fähigkeiten der Ratsuchenden im Fokus. Durch die einfachen, aber effektiven Arbeitsmethoden können wir schnell eine langfristige Wirkung erzielen. Bei Problemen mit Kindern und Jugendlichen verändern die Eltern ihr Verhalten mit Hilfe der Strategien aus dem STEP-Elterntraining und werden erstaunt über die Wirkung und die Entspannung im Verhältnis zu ihren Kindern sein.

Gebühr: 30,00 €

Liane Biederlack (Pädagogin, STEP-Elterntrainerin, ILP-Therapeutin)

Einzel- und Paarberatung

Das Verstehen des Anderen ist eine wichtige Voraussetzung für eine gelungene Paarbeziehung. Das bedeutet zu lernen, dem Anderen richtig zuzuhören. Die Aufgabe des Beraters ist, das Paar in der Kommunikation zu unterstützen, eingefahrene Strukturen zu analysieren und notfalls zu ändern. Ziel ist dabei, Toleranz für die Problembereiche der Beziehung zu erreichen. In der Einzelberatung werden die Situation reflektiert und Perspektiven erarbeitet.

Gebühr: 35,00 € Einzel-, 40,00 € Paarberatung

Thomas Rusche (Dipl.-Psychologe)

Rechtsberatung

Ich bin seit 25 Jahren als Rechtsanwalt selbständig tätig und kann Ihnen in den Bereichen Arbeits-, Sozial-, Miet-, Arzthaftungs-, Verkehrsrecht, sowie Familien- und Erbrecht rechtliche Informationen geben und Sie beraten.

Gebühr: 25,00 €

Marcus Jend (Rechtsanwalt)

Mediation und Konfliktberatung

Wenn Erwachsene keine konstruktiven Worte mehr finden können, um Konfliktthemen miteinander zu klären, erleben dies insbesondere betroffene Kinder als sehr belastend.

Manche Konfliktthemen müssen sogar geklärt werden, um eventuelle gerichtliche Entscheidungen abzuwenden, z.B. wenn es um Sorge- und Umgangsrechtsstreitigkeiten geht. Mediation kann als klar strukturiertes Verfahren zu einer gelingenden Konfliktbearbeitung und -lösung der Beteiligten führen.

Die Mediatorin unterstützt als neutrale Person die Beteiligten, einen Umgang mit oft sehr emotionalen Themen zu finden, wieder in ein konstruktives Gespräch miteinander zu kommen und gemeinsam akzeptable Lösungen zu entwickeln.

Dieses Angebot ist möglich für Eltern, Paare, Eltern und ihre jugendlichen oder erwachsenen Kindern, erwachsene Geschwister.

Gebühr: 50,00 € für 90 Min.

Kathrin Kunze (Mediatorin, Musiktherapeutin M.A., Diplom-Pädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie)



**Innere Stärke dank Resilienz - Meistere Krisen und gehe gestärkt daraus hervor
Ein 8-Wochen-Online-Selbstlernkurs (ZPP-zertifiziert und erstattungsfähig durch die Krankenkassen)**

In schweren Zeiten brauchen wir psychische Widerstandskraft (Resilienz).

Sie hilft uns

- mit Veränderungen besser umzugehen, anstatt sie zu verteufeln,
- aktiv zu werden, anstatt uns machtlos zu fühlen und
- zuversichtlich zu bleiben, anstatt frustriert aufzugeben.

Und das Beste ist: psychische Widerstandskraft ist erlernbar. Mit diesem Onlinekurs trainierst du die 7 Schutzfaktoren der Resilienz ganz gezielt und stärkst somit deine psychische Widerstandskraft. So meisterst du souverän deine Herausforderungen, lässt dich von Rückschlägen nicht mehr unterkriegen und gestaltest mutig und voller Selbstvertrauen deine Zukunft.

Kursaufbau und Ablauf:

Die Inhalte sind einfach zu verstehen und werden durch alltagstaugliche Übungen vertieft und verankert. Der Kurs besteht aus 8 Modulen mit ca. 1h Bearbeitungszeit pro Modul. Jedes Modul besteht aus einem Lehrvideo (ca. 20min), einer geführten Meditation (ca. 10min) und einem PDF-Arbeitsheft mit vielen Übungen und einem Erfolgs-Tagebuch. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit sich mit den Kursleitern über die Inhalte und Übungen auszutauschen. Die Module werden nach der Bearbeitung im wöchentlichen Rhythmus freigeschalten.

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Inhalte und Übungen können im eigenen Tempo flexibel durchlaufen werden. Dank der ZPP-Zertifizierung erstatten die Krankenkassen 75 - 120 € zurück. Ein 45minütiges Info-Video zu diesem Angebot ist ab dem 9. Juni zu sehen unter: <https://youtu.be/i5m9fQd6hJU>

Organisationsablauf:

- Sie melden sich bei der Familienbildung an
- Sie bekommen von der Familienbildung den Zugang zur Registrierung
- Sie überweisen Ihre Gebühr an die Familienbildung wenn Sie die Registrierungsbestätigung zu Ihrem Kurs erhalten haben.

K6220 Gebühr: 149,00 €

Speedy-Vortrag mit Monja Buche: Schwierige Gespräche meistern

Möchten Sie in schwierigen Gesprächen eine Brücke bauen oder den Hammer schwingen? Wir kennen sie alle, diese Situationen im Alltag, in denen ein einziges Wort über Erfolg oder Misserfolg entscheidet. Situationen, nach denen man sich hinterher fragt: Wie konnte das Gespräch bloß so eskalieren? Zum Glück geht es auch anders! Die 15 Tipps unserer Famibi-Leiterin vermitteln Ihnen frische Ideen für einen friedlicheren Alltag. Wir beschäftigen uns mit sprachlichen Formulierungen, die zu Lösungen führen statt zur Eskalation – ob privat oder beruflich, ob mit Kindern oder Lehrer*innen/Erzieher*innen/Partner*innen.

Nr. K6203 Di 19.30 – 20.30 Uhr; 22.02.2022

Gebühr: 10,00 €

online via Zoom

Monja Buche (Business Coach und Sozialpädagogin)

Speedy-Vortrag mit Monja Buche: Selbstfürsorge kommt vor Fremdfürsorge

Möchten Sie besser auf sich achten? Möchten Sie im Hamsterrad des modernen Lebens gesund und gelassen bleiben? Bestimmt kennen Sie die Sicherheitseinweisung beim Fliegen: „Bei Druckabfall setzen Sie sich zuerst die Maske auf und helfen dann Kindern und bedürftigen Personen.“ Das gilt auch für die Erziehung unserer Kinder! Nur, wenn wir als Eltern gut auf uns achten, können wir unsere Kinder im Alltag gelassen und stabil begleiten. Die 15 Tipps unserer Famibi-Leiterin helfen Ihnen, die eigenen Muster zu hinterfragen und sich zukünftig besser abzugrenzen – privat wie beruflich.

Nr. K6205 Do 19.30 – 20.30 Uhr; 09.06.2022

Gebühr: 10,00 €

online via Zoom

Monja Buche (Business Coach und Sozialpädagogin)



Online-Workshop: Gelassen Eltern sein - ein familylab-Kurs

Gleichwürdigkeit, Integrität, Eigenverantwortung und Authentizität. Diese Werte stammen von Jesper Juul und sind eine erprobte Richtschnur für ein gelassenes Familienleben. In diesem Workshop werden die Werte mit Leben gefüllt. Was bedeutet Gleichwürdigkeit? Wie grenze ich mich ab und welche Verantwortung habe ich als Elternteil? Wie reagiere ich achtsam, wenn der Stress mir zu Kopfe steigt? Alltagstaugliche Tipps sowie Impulse zur Selbstreflexion und Austausch mit anderen Eltern runden den Workshop ab.

Was bringt Ihnen der Workshop?

- Klarheit über Ihre Rolle Mutter oder Vater
- Vier Werte für ein gelassenes Familienleben
- Impulse für den ehrlichen Umgang mit Konflikten
- Klärung von individuellen Fragen

Nr. 212-S7401 Sa 10.00 - 12.00 Uhr; 22.01.2022

Gebühr: 25,00 €

online via Zoom

Sascha Schmidt

Klassische Erziehungsfallen - Hilfe! Wie komme ich da wieder raus?

Der Online-Vortrag beschreibt in vielen kleinen Anekdoten auf humorvolle Art und Weise die klassischen Erziehungsfallen, die uns beim "Grenzen setzen" oft das Leben schwer machen. Perfekt sein zu wollen ist ein Kampf gegen Windmühlen - wir werden diesen Kampf immer verlieren, da Perfektion eine Illusion ist. Erschöpfung ist die Folge. Dipl. Pädagoge Thomas Rupf möchte auf unterhaltsame Art aufzeigen, wie wir die Erziehungsfallen geschickt meistern.

Nr. K6200 Mo 19.30 - 21.30 Uhr; 28.02.2022

Gebühr: 15,00 €

online via Zoom

Thomas Rupf

Was wirklich zählt - die vier Grundwerte für Familien

Online-Familylab-Vortrag auf Basis der Arbeit des renommierten dänischen Familientherapeuten Jesper Juul

Die "vier Grundwerte für Familien von Jesper Juul" können helfen, alltägliche Herausforderungen spürbar zu erleichtern. Grundlage hierbei ist die persönliche und direkte Sprache von Eltern. Sie erst macht den Kindern deutlich, dass sie gesehen und geliebt werden. Anhand von Alltagsbeispielen erfahren Sie, welche Werte in Familien wirklich zählen und wie wir als Eltern unsere persönliche Grenzen - zum Wohle aller - mit Leichtigkeit und Spaß setzen können. Im zweiten Teil des Abends ist genügend Raum für persönliche Fragen und Austausch.

Nr. K6202 Mi 19.30 - 21.30 Uhr; 23.02.2022

Gebühr: 15,00

online via Zoom

Ulrike Gschwendtner-Schütt

Speedy-Vortrag mit Monja Buche: Schwierige Gespräche meistern

Möchten Sie in schwierigen Gesprächen eine Brücke bauen oder den Hammer schwingen? Wir kennen sie alle, diese Situationen im Alltag, in denen ein einziges Wort über Erfolg oder Misserfolg entscheidet. Situationen, nach denen man sich hinterher fragt: Wie konnte das Gespräch bloß so eskalieren? Zum Glück geht es auch anders! Die 15 Tipps unserer Famibi-Leiterin vermitteln Ihnen frische Ideen für einen friedlicheren Alltag. Wir beschäftigen uns mit sprachlichen Formulierungen, die zu Lösungen führen statt zur Eskalation – ob privat oder beruflich, ob mit Kindern oder Lehrer*innen/Erzieher*innen/Partner*innen.

Nr. K6203 Di 19.30 – 20.30 Uhr; 22.02.2022

Gebühr: 10,00 €

online via Zoom

Monja Buche (Business Coach und Sozialpädagogin)

Speedy-Vortrag mit Monja Buche: Wie aus kleinen hilfsbedürftigen Wesen mutige, kooperative und selbstsichere Menschen werden

Wissen Sie, dass Kindererziehung kein angeborener Instinkt, sondern eine erlernte Fähigkeit ist? Und möchten Sie lernen, wie Sie Ihre Kinder stark machen für das 21. Jahrhundert? Unsere Famibi-Leiterin stellt in diesem Vortrag 15 alltagspraktische Tipps vor, wie aus kleinen hilfsbedürftigen Wesen mutige, kooperative und selbstsichere Menschen werden. Sie lässt sich dabei von dem traditionellen Wissen der indigenen Kulturen inspirieren. Ein Wissen, das wir in der westlichen Welt vergessen haben, weshalb unsere heutige Erziehung nicht mehr auf dem Erfahrungsschatz von früheren Generationen beruht, sondern auf Ratgebern, die mal entwickelt wurden, damit sich das Betreuungspersonal in Findelhäusern zeitgleich um hunderte Waisenkinder kümmern konnte.

Nr. K6204 Do 19.30 – 20.30 Uhr; 31.03.2022

Gebühr: 10,00 €

online via Zoom

Monja Buche (Business Coach und Sozialpädagogin)

Speedy-Vortrag mit Monja Buche: Selbstfürsorge kommt vor Fremdfürsorge

Möchten Sie besser auf sich achten? Möchten Sie im Hamsterrad des modernen Lebens gesund und gelassen bleiben? Bestimmt kennen Sie die Sicherheitseinweisung beim Fliegen: „Bei Druckabfall setzen Sie sich zuerst die Maske auf und helfen dann Kindern und bedürftigen Personen.“ Das gilt auch für die Erziehung unserer Kinder! Nur, wenn wir als Eltern gut auf uns achtgeben, können wir unsere Kinder im Alltag gelassen und stabil begleiten. Die 15 Tipps unserer Famibi-Leiterin helfen Ihnen, die eigenen Muster zu hinterfragen und sich zukünftig besser abzugrenzen – privat wie beruflich.

Nr. K6205 Do 19.30 – 20.30 Uhr; 09.06.2022

Gebühr: 10,00 €

online via Zoom

Monja Buche (Business Coach und Sozialpädagogin)

STEP-Eltertraining kompakt

In Zeiten von Corona sind Familien besonders gefordert. Da kann das Familienleben mitunter ziemlich anstrengend für Eltern und Kinder werden. Deshalb bieten wir einen gekürzten STEP-Kurs (systematisches Training für Eltern und Pädagogen) an 2 Samstagen an, damit Sie herausfordernde Situationen mit Ihren Kindern besser meistern können. Die Kraft und Energie, die Sie dann sparen, können Sie an anderer Stelle besser einsetzen. Wir sprechen über Ihre schwierigen Erziehungssituationen und finden pragmatische Lösungen, die Sie im alltäglichen Miteinander entspannen. Darüber hinaus bekommen Sie leicht umzusetzende Ideen und Tipps, damit es in Ihren Familien wieder harmonischer wird. Diese 8 Stunden lohnen sich auf jeden Fall! Zzgl. Trainingsbuch 16,95 €, zahlbar bei der Referentin.

Nr. K6206 Sa 10.00 – 14.00 Uhr; 11.06.22 + 18.06.22 (2x)

Gebühr: 30,00 € (statt 100,00 € dank einer Spende von der Haspa)

Rathausplatz 4, Raum 3

Liane Biederlack

"Mein Kind hat Angst" - Ein Abend über den Umgang mit Ängsten unserer Kinder

Der Besuch beim Zahnarzt, der Gang in den dunklen Keller oder der Schäferhund des Nachbarn – dies alles sind Situationen, die unseren Kindern Angst machen können. Aber auch die „magischen Ängste“ vor Hexen, Monstern oder Geistern, die unsere Kinder nicht einschlafen lassen, können uns Eltern belasten. Welche Funktion haben die Ängste der Kinder, was ist entwicklungspsychologisch "normal"? Und welche Rolle spielen wir selbst bei der Entstehung und der Bewältigung von Ängsten unserer Kinder? An diesem Abend gibt es Hintergrundwissen zum Thema und vor allem viele praktische Anregungen, wie wir den Ängsten unserer Kinder begegnen können. Die Referentin ist Psychologin und in einer kinder- und jugendpsychiatrischen und -psychotherapeutischen Praxis tätig.

Nr. K6207 Mi 19.30 - 21.30 Uhr; 04.05.2022

Gebühr: 15,00 €

Rathausplatz 4, Raum 3

Andrea Sensenschmidt-Linzner

"Da bin nur ich" - Online-Familylab-Abende für allein erziehende oder getrennt lebende Eltern

Der Alltag mit Kindern kann anstrengend sein. Wenn wir allein erziehen - ständig oder im sogenannten "Wechselmodell" -, werden die Belastungen durch die schwierige Vereinbarkeit von Beruf und Kindern, durch das Gefühl allein die Verantwortung zu tragen und durch Konflikte mit dem anderen Elternteil häufig stärker. An drei Abenden gibt es Wissenswertes, individuelle Tipps zur Alltagsbewältigung und viel Raum für Ihre persönlichen Fragestellungen.

Themen werden sein:

- "Nein"-sagen ohne schlechtes Gewissen
- Umgang mit Medien und deren Absprachen
- Meine Grenzen, meine Stärken

Hierbei folgen wir der Haltung des renommierten dänischen Familientherapeuten Jesper Juul.

Nr. S7401 Mi 20.00 - 21.30 Uhr; 02.03.22, 23.03.22, 27.04.22 (3 x, ein späterer Einstieg ist möglich)

Gebühr: 10,00 € für 3 Abende

(gefördert durch die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Schenefeld)

online via Zoom

Ulrike Gschwendtner-Schütt

Selbstbehauptung - wie Eltern ihren Kindern helfen können sich zu wehren

Ob ruppig ausgetragene Zwistigkeiten auf dem Schulhof, verbale Verletzungen oder sexualisierte Übergriffe durch Erwachsene - wenn wir als Eltern Sorge haben, dass unsere Kinder auf dem Schulhof, der Straße oder im Freundeskreis in Gefahr geraten, geraten auch wir in eine Stresssituation. Eventuell ist es dann schwierig zu beurteilen, was das Kind an Unterstützung benötigt. An diesem Abend schauen wir uns an, in welche Gefahrensituationen Eure Kinder möglicherweise geraten, wie sie sich selber schützen können und wie Ihr als Eltern zur Entwicklung dieser Fähigkeiten beiträgt. Der Abend richtet sich vor allem an Eltern mit Kindern im Grundschulalter.

Nr. K6208 Mi 19.30 – 21.30 Uhr; 23.02.2022

Gebühr: 15,00 €

Rathausplatz 4, Raum 3

Martin Lindner (Gewaltpräventionstrainer, WingTsun-Schule Wedel, www.wt-wedel.de)



Zum Internationalen Weltfrauentag: Frauen-Qigong nach Liu Yafei

Einführung in Basis-Übungen des Nützi Qigong. Die Übungen des bewegten und stillen Frauen-Qigong dienen der Lösung von Verspannungen in Körper und Geist, der Massage der inneren Organe, und der Belebung der eigenen Energie. Lotosblüten-Übungen sind hilfreich u. a. bei Unterleibsbeschwerden von Frauen aller Altersstufen und vor, in und nach den Wechseljahren. Die Kurszeit beinhaltet eine Pause von 19.30 - 19.45 Uhr. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Nr. M6400 18.00 - 20.30 Uhr; 08.03.2022

gebührenfrei, Spende an Familienbildung

Online via Zoom

Elle Alexy-Metz

Qigong 50plus - die 18 Bewegungen des Qigong - Krankenkassenkurs

Qigong ist Teil der traditionellen Chinesischen Medizin und dient der Gesunderhaltung und Heilung durch Pflege der Lebensenergie Qi. Qigong stärkt das Immunsystem, das vegetative Nervensystem und die Selbstheilungskräfte und kann von Menschen aller Altersstufen praktiziert werden. Die Übungen vereinen Atem, Bewegung und Vorstellungskraft, sind sanft, natürlich und geschmeidig, sie verbinden Bewegung und meditative Ruhe. Sie werden im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen ausgeführt. Qigong ist ein sanftes Training des Bewegungs-Apparates, verbessert das Gleichgewicht, dient der Sturzprophylaxe und einer stärkeren Körperwahrnehmung und Konzentration und stärkt Organfunktionen und Selbstbewusstsein. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe, Getränk. Die Turnhalle der Pestalozzischule ist barrierefrei. **Kein Kurs in den Ferien und nicht am 02.03. (Ersatztermin: 13.04.22), 25.05. und 01.06.2022.** Die Kursgebühr beinhaltet 0,50 € Kopierkosten.

Nr. M4408 Mi 10.00 - 11.30 Uhr; 16.02.22 - 18.05.22 (12x)

Gebühr: 153,50 €

Nr. M4409 Mi 10.00 - 11.30 Uhr; 08.06.22 - 05.10.22 (12x)

Gebühr: 153,50 €

Turnhalle der Pestalozzischule, Eingang Op'n Klint

Elle Alexy-Metz

Wirbelsäulen-Qigong - den Rücken stärken, zur inneren Ruhe kommen

Wir kräftigen unseren Rücken (= Himmelssäule) mit Übungen wie "Das wiegende Meer", "Die Seidenraupe", "Das Wasser trinkende Nashorn" und "Drachen-Schwimmen". Die leicht erlernbaren ganzheitlichen Übungen aus Fernost dienen der Vorbeugung und/oder Therapiebegleitung von Beschwerden der Wirbelsäule. Abgerundet wird das Programm durch 8-Brokat-Übungen und Beckenboden-Kräftigung. Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer ohne und mit Qigong-Vorkenntnissen mit Interesse an Hilfe zur Selbsthilfe. Die Referentin ist Krankengymnastin, Rückenschul- und Qigong-Lehrerin. Bitte mitbringen: Bequeme, lockere Kleidung, leichte Sportschuhe mit heller Sohle, 1 festes Sitzkissen. Die Halle ist barrierefrei. **Kein Kurs am 23.05. und 30.05.22 und in den Schulferien.**

Nr. M4417 Mo 10.45 - 11.45 Uhr; 07.02.22 - 02.05.22 (10x)

Nr. M4418 Mo 10.45 - 11.45 Uhr; 09.05.22 - 12.09.22 (10x)

Gebühr: 85,00 €

Turnhalle der Pestalozzischule, Eingang Op'n Klint

Elle Alexy-Metz

Qigong-Walking trifft 8 Brokate - Krankenkassenkurs – outdoor

Qigong-Walking, d. h. das Organ stärkende Gehen, zeigt die Verbindung des fernöstlichen Qigong an die westlichen Lebensbedingungen und heutige Zeit. Wir üben ein sanftes Regenerationstraining von Körper und Geist durch natürliches Gehen mit speziellen Arm- und Handbewegungen, sowie bewusste Atemlenkung. Die aktive Entspannung durch Qigong-Walking mit Schwerpunkt Guolin Qigong bereichert den Alltag und dient der Vorbeugung von stressbedingten und chronischen Erkrankungen. Ergänzt wird Qigong-Walking durch "8 Brokat-Übungen". Wir schärfen unsere Sinne durch achtsames Gehen im Autal Wedel. Bitte mitbringen: Wetter-gerechte Kleidung, Trinkflasche, 1 Sitzunterlage. Kein Kurs am 14.04., 26.05. und 02.06.22. Anfahrt mit dem Bus: Linie 289, Moorwegsiedlung Wedel, Haltestelle Egenbüttelweg.

Nr. M4414 Do 17.30 - 18.30 Uhr; 24.03.22 - 16.06.22 (10x)

Nr. M4415 Do 17.30 - 18.30 Uhr; 23.06.22 - 25.08.22 (10x)

Gebühr: 85,00 €

Treffpunkt: Parkplatz Friedhof Wedel, Breiter Weg/Egenbüttelweg

Elle Alexy-Metz

NEU: Yoga am Morgen - ein energiereicher und gelassener Start in den Tag

Für alle Altersgruppen und auch für Anfänger geeignet.

Wer am Morgen Yoga macht, startet fit, entspannt und ausgeglichen in den Tag. Deine Gelenke und Muskeln sind morgens meist noch etwas steif vom langen Liegen in der Nacht und die Yoga-Asanas bewegen deinen Körper ordentlich durch, so wirst du nicht nur schneller wach, sondern deine Wirbelsäule und Gelenke erhalten auch mehr Beweglichkeit. Lasse das hektische Leben noch einen Moment auf dich warten und nimm dir in diesem Kurs Zeit für dich. Die Yogastunde beinhaltet fließende, kraftvolle und ruhige Asanas sowie Meditationen, um dich zu stärken und auszugleichen. Bringe deine Energie zum Fließen und verbinde dich mit dir selbst, damit du strahlend und positiv in den Tag starten kannst. Bitte mitbringen: Yogamatte, dünne Decke/Handtuch und evtl. ein kleines Kissen. **Kein Kurs am 17.03.22 und in den Frühjahrsferien.**

Nr. M4403 Do 10.30 - 12.00 Uhr; 03.02.22 - 28.04.22 (10x)

Gebühr: 97,50 €

Nr. M4404 Do 10.30 - 12.00 Uhr; 05.05.22 - 30.06.22 (8x)

Gebühr: 78,00 €

Rosengarten 6b

Claudia Hogrefe

Kundalini-Yoga - auch für Anfänger

Kundalini Yoga ist eine sehr traditionelle Yogaform. Es vereint alle ursprünglichen, ganzheitlichen Aspekte des Yogas. Körper- und Atemübungen, Meditationen und Entspannungen bieten die Möglichkeit, sich sowohl körperlich zu bewegen, Flexibilität und Körperbewusstsein zu erlangen, als auch still zu werden, inne zu halten und sich tief zu entspannen. So erreichen wir Kreislaufanregung, Muskelkräftigung und Muskelentspannung. Kundalini Yoga hilft Probleme wie Stress, Schlaflosigkeit, Rückenschmerzen, Bewegungsmangel, Nervosität, Konzentrationschwäche und Stimmungsschwankungen zu lindern. Durch die erhöhte Wahrnehmung des eigenen Körpers wird im Alltag auch die Achtsamkeit der eigenen Gesundheit gegenüber gesteigert. Es beruhigt den Geist und hilft uns, wechselhaften Gedanken, Wünschen und Emotionen gelassener zu begegnen. Bitte mitbringen: Yogamatte, dünne Decke/Handtuch und evtl. ein kleines Kissen. Kein Kurs am 15.03.22 und in den Frühjahrsferien.

Nr. M4405 Di 19.30 - 21.00 Uhr; 01.02.22 - 26.04.22 (10x)

Gebühr: 97,50 €

Nr. M4406 Di 19.30 - 21.00 Uhr; 03.05.22 - 28.06.22 (9x)

Gebühr: 87,75 €

Rosengarten 6b

Claudia Hogrefe

Yoga für Männer

Berufliche und familiäre Anforderungen lassen wenig Zeit, um sich um die eigene Gesundheit zu kümmern. Muskelverspannungen, Gelenkprobleme und mentaler Stress können die Folge sein. Wir nutzen Übungen aus dem Yoga, Pilates und verschiedene Entspannungstechniken, um den Körper zu kräftigen und beweglicher zu machen und Muskeln, Atmung und Geist zu entspannen. Jeder ohne große körperliche Probleme kann teilnehmen, da immer zwischen leichteren und fordernden Varianten der Übungen gewählt werden kann. **Kein Kurs am 23.05.2022.**

Nr. M4410 Mo 18.15 - 19.45 Uhr; 07.02.22 - 25.04.22 (9x)

Nr. M4411 Mo 20.00 - 21.30 Uhr; 07.02.22 - 25.04.22 (9x)

Gebühr: 87,75 €

Nr. M4412 Mo 18.15 - 19.45 Uhr; 02.05.22 - 27.06.22 (7x)

Nr. M4413 Mo 20.00 - 21.30 Uhr; 02.05.22 - 27.06.22 (7x)

Gebühr: 68,25 €

Rosengarten 6b

Christian Mendt



Für Frauen: Grenzen setzen - Grenzen bewachen - Grenzen verteidigen

Fördere Dein Selbstvertrauen, mache Dir Deine Stärken bewusst und eröffne Dir neue Freiheit durch Selbstbestimmtheit. Die genauen Kursinhalte richten sich nach den individuellen Wünschen und Erfahrungen der Teilnehmerinnen.

- Angemessene Selbstverteidigung: Verhindere ungewollte Berührungen, Festhalten, Distanzverletzungen und anderes zudringliches Verhalten.
- Unmissverständliche Selbstverteidigung: Lerne, notfalls mit aller Härte um Deine Unversehrtheit und Dein Leben zu kämpfen. Baue Deine Schlag- und Tritthemmungen ab, lerne einfache Selbstverteidigungstechniken und mache Dir Deine Stärke bewusst.
- Selbstbehauptung mit Sprache, Stimme, Haltung: Dies sind die Waffen der Selbstbehauptung, mit denen Du auch in Alltagssituationen bestimmt und selbstbewusst "Deine Frau" stehen kannst.

Kein Kurs in den Osterferien.

Nr. M4450 Mi 19.30 - 21.00 Uhr; 02.03.22 - 18.05.22 (10x)

Gebühr: 96,00 €

WingTsun Schule Wedel, Elbstraße 88/1

Martin Lindner & Team

Gewaltpräventionstrainer*innen, WingTsun-Schule Wedel, www.wt-wedel.de

Zum Internationalen Weltfrauentag: Frauen-Qigong nach Liu Yafei

Einführung in Basis-Übungen des Nützi Qigong. Die Übungen des bewegten und stillen Frauen-Qigong dienen der Lösung von Verspannungen in Körper und Geist, der Massage der inneren Organe, und der Belebung der eigenen Energie. Lotosblüten-Übungen sind hilfreich u.a. bei Unterleibsbeschwerden von Frauen aller Altersstufen und vor, in und nach den Wechseljahren. Die Kurszeit beinhaltet eine Pause von 19.30 - 19.45 Uhr. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Nr. M6400 18.00 - 20.30 Uhr; 08.03.2022

gebührenfrei, Spende an Familienbildung

Online via Zoom

Elle Alexy-Metz

Fitness-Training für Männer und Frauen

Fitness-Kurse richten sich häufig an Frauen - in diesem Kurs kommen auch die Männer auf ihre Kosten. Denn Ausdauer, Kraft und Kondition sind für alle gesund. Nach einer Aufwärmphase für Herz-Kreislauf und Ausdauer folgt eine Intensiv-Gymnastik, die für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet ist zum Muskelaufbau für Bauch-Beine-Po und Sixpack-Bizeps-Rücken. Der Kursleiter garantiert ein anspruchsvolles und abwechslungsreiches Training, das dem Körper gut tut und Spaß macht! Therabänder und Hanteln sind vorhanden. Mitzubringen: Isomatte, Handtuch.

Nr. M4419 Di 20.30 - 21.30 Uhr; 01.02.22 - 26.04.22 (11x)

Gebühr: 55,00 €

Nr. M4420 Di 20.30 - 21.30 Uhr; 03.05.22 - 28.06.22 (9x)

Gebühr: 45,00 €

(Gymnastikhalle der ASS, Pulverstraße)

Roland Pick

BEBO - Pilates

Diese Kombination aus Beckenbodentraining und einem dynamischen Pilates-Workout auf der Matte eignet sich bestens, um nicht nur den Beckenboden, sondern auch die tiefen Bauch- und Rückenmuskeln nachhaltig zu kräftigen und zu stärken. Sie lernen Ihre Körpermitte zu stabilisieren, Atmung und Bewegung in Einklang zu bringen und verbessern obendrein noch Ihre Haltung! Bebo-Pilates tut Ihnen und Ihrem Körper gut, bringt Spaß und soll Sie fit, kraftvoll und mobil für den Alltag und andere Sportarten machen. Die Kursleiterin ist Physiotherapeutin, Pilates- und Fitnesstrainerin. Mitzubringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, Socken.

Anfahrt über Pinneberger Straße. **Kein Kurs am 02.03.22.**

Nr. M4421 Mo 08.30 - 09.30 Uhr; 07.02.22 - 25.04.22 (9x)

Nr. M4422 Mo 09.30 - 10.30 Uhr; 07.02.22 - 25.04.22 (9x)

Gebühr: 58,50 €

Nr. M4423 Mo 08.30 - 09.30 Uhr; 02.05.22 - 27.06.22 (8x)

Nr. M4424 Mo 09.30 - 10.30 Uhr; 02.05.22 - 27.06.22 (8x)

Gebühr: 52,00 €

Nr. M4437 Mi 08.45 - 09.45 Uhr; 02.02.22 - 27.04.22 (10x)

Gebühr: 65,00 €

Nr. M4438 Mi 08.45 - 09.45 Uhr; 04.05.22 - 29.06.22 (9x)

Gebühr: 58,50 €

Turnhalle der Pestalozzischule, Eingang Op'n Klint

Carola Stalder

Funktionsgymnastik / Fitness

Der Kurs beinhaltet ein Herz-Kreislauftraining, Muskelaufbau, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen sowie kleine Wohlfühlübungen zur Entspannung, Dehnung oder "Selbstbehandlung". Die Teilnehmer*innen lernen, ihren Körper wahrzunehmen und können Gelerntes in den Alltag übertragen. Wir orientieren uns nicht an einer einzigen Fitnessrichtung, sondern können mit der richtigen Technik aus einer reichen Vielfalt von Übungen schöpfen. Der schweißtreibende Kurs macht mit flotter Musik immer wieder Spaß! Die Kursleiterin ist Sport-/ Physiotherapeutin mit langjähriger Erfahrung im Gruppensport. Mitzubringen: Isomatte, großes Handtuch, Getränk.

Nr. M4429 Mi 18.00 – 19.00 Uhr; 02.02.22 - 27.04.22 (11x)

Nr. M4430 Mi 19.15 - 20.15 Uhr; 02.02.22 - 27.04.22 (11x)

Gebühr: 60,50 €

Nr. M4431 Mi 18.00 – 19.00 Uhr; 04.05.22 - 29.06.22 (9x)

Nr. M4432 Mi 19.15 - 20.15 Uhr; 04.05.22 - 29.06.22 (9x)

Gebühr: 49,50 €

Sportanlage Rudolf-Breitscheid-Straße

Sabine Beukenberg

Nr. M4433 Mo 08.30 - 09.30 Uhr; 07.02.22 - 25.04.22 (9x)

Nr. M4434 Mo 09.30 - 10.30 Uhr; 07.02.22 - 25.04.22 (9x)

Gebühr: 49,50 €

Nr. M4435 Mo 08.30 - 09.30 Uhr; 02.05.22 - 27.06.22 (8x)

Nr. M4436 Mo 09.30 - 10.30 Uhr; 02.05.22 - 27.06.22 (8x)

Gebühr: 44,00 €

Gymnastikhalle Rist-Gymnasium

Sabine Beukenberg

Bodyforming

Du suchst ein effektives und abwechslungsreiches Fitness-Programm, das Spaß macht und das Dir dabei hilft, Deinen Körper zu formen, mehr Ausdauer zu gewinnen und für den Alltag Kraft zu tanken? In diesem Kurs setzen wir gezielte Kräftigungsübungen für den ganzen Körper mit und ohne Kleingeräte sowie Übungen für die Koordination und Beweglichkeit zu einem fordernden Ganzkörpertraining zusammen - abgestimmt auf die Fitness der Teilnehmer*innen. Übungen zur Selbstwahrnehmung und Balancegefühl sowie zur Haltungsverbesserung fehlen ebenso wenig wie ein abschließendes Cooldown. Immer dabei: Gute Laune und tolle Musik, die durch den Körper geht und unsere Bewegungen unterstützt. Machen wir den Fettpölsterchen Beine - ich freue mich auf Dich! Mitzubringen: Isomatte, großes Handtuch.

Nr. M4425 Mi 19.30 - 20.30 Uhr; 02.02.22 - 27.04.22 (11x)

Gebühr: 60,50 €

Nr. M4427 Mi 19.30 - 20.30 Uhr; 04.05.22 - 29.06.22 (9x)

Gebühr: 49,50 €

Gymnastikhalle Rist-Gymnasium, Eingang nur Pinneberger Straße

Pia Roemmling-Küchler

Rückenfit

Sie haben Probleme mit Rücken, Nacken oder Schultern und möchten unter professioneller Anleitung einer Sportphysiotherapeutin Sport treiben? In dieser Kleingruppe werden Sie mit speziellen Übungen Ihre persönlichen Schwachstellen trainieren, in einer auf die Beschwerden zugeschnittenen Intensität (was durchaus anstrengend sein kann!). Diese Stunde ersetzt keinen Besuch bei der Physiotherapie und die Unbedenklichkeit sollte vorher abgeklärt werden. Aber wir werden Übungen finden, die dazu führen, dass Sie Ihrem Körper wieder mehr zutrauen und fitter werden. Mitzubringen: leichte Kleidung, Gymnastikschuhe, Handtuch, eigene Matte.

Nr. M4439 Di 17.30 – 18.15 Uhr; 01.02.22 - 26.04.22 (11x)

Nr. M4440 Di 18.30 – 19.15 Uhr; 01.02.22 - 26.04.22 (11x)

Gebühr: 60,50 €

Nr. M4441 Di 17.30 – 18.15 Uhr; 03.05.22 - 28.06.22 (9x)

Nr. M4442 Di 18.30 – 19.15 Uhr; 03.05.22 - 28.06.22 (9x)

Gebühr: 49,50 €

Rosengarten 6b

Stephanie Fillies

Jetzt auch online: Rückenfit

Sie haben Probleme mit Rücken, Nacken oder Schultern und möchten unter professioneller Anleitung einer Sportphysiotherapeutin Sport treiben? In dieser Kleingruppe werden Sie mit speziellen Übungen Ihre persönlichen Schwachstellen trainieren, in einer auf die Beschwerden zugeschnittenen Intensität (was durchaus anstrengend sein kann!). Diese Stunde ersetzt keinen Besuch bei der Physiotherapie und die Unbedenklichkeit sollte vorher abgeklärt werden. Aber wir werden Übungen finden, die dazu führen, dass Sie Ihrem Körper wieder mehr zutrauen und fitter werden.

Nr. M4443 Mi 19.00 – 19.45 Uhr; 09.02.22 - 27.04.22 (10x)

Gebühr: 55,00 €

Nr. M4444 Mi 19.00 – 19.45 Uhr; 04.05.22 - 29.06.22 (9x)

Gebühr: 49,50 €

Online via Zoom

Stephanie Fillies



Aquarobic am Dienstag in der Badebucht

Das ideale Trainingsprogramm für Gesundheit, Figur und Kondition - schonend und effektiv! Das Wasser fördert die Durchblutung und massiert durch den Reibungswiderstand Muskulatur und Bindegewebe. Es intensiviert die Atmung, kräftigt die Muskulatur und steigert die Fitness mit dem großen Vorteil, dass der Stützapparat entlastet ist. Gelenke, Wirbelsäule, Bänder und Sehnen werden geschont. Ein abwechslungsreiches Training erwartet Sie! Der Eintritt ins Bad ist in der Gebühr enthalten.

Nr. M4455 Di 20.15 - 21.00 Uhr; 01.02.22 - 26.04.22 (11x)

Gebühr: 99,00 €

Nr. M4456 Di 20.15 - 21.00 Uhr; 03.05.22 - 28.06.22 (9x)

Gebühr: 81,00 €

Badebucht, Schulauer Straße

Anna Kwiatkowski

Wassergymnastik in der Badebucht

Gymnastik im Wasser ist effektiv für Muskulatur und Fitness und schonend für Gelenke und Wirbelsäule - kein Wunder also, dass Wassergymnastik bei Männern und bei Frauen sehr beliebt ist! Deshalb bieten wir eine gemischte Gruppe im Wedeler Kombi-Bad an. Wir haben dafür das kleine Becken mit angenehm warmem Wasser und Stehhöhe zur Verfügung und eine fröhliche "Wasserfitness"-Leiterin. Der Eintritt in die Badebucht ist in der Gebühr enthalten.

Nr. M4457 Do 20.00 - 20.45 Uhr; 03.02.22 - 28.04.22 (11x)

Nr. M4458 Do 20.45 - 21.30 Uhr; 03.02.22 - 28.04.22 (11x)

Gebühr: 99,00 €

Nr. M4459 Do 20.00 - 20.45 Uhr; 05.05.22 - 30.06.22 (8x)

Nr. M4460 Do 20.45 - 21.30 Uhr; 05.05.22 - 30.06.22 (8x)

Gebühr: 72,00 €

Badebucht, Schulauer Straße

Pia Roemmling-Küchler

Aquarobic im Graf-Luckner-Haus

Das ideale Trainingsprogramm für Gesundheit, Figur und Kondition - schonend und effektiv! Das Wasser fördert die Durchblutung und massiert durch den Reibungswiderstand Muskulatur und Bindegewebe. Es intensiviert die Atmung, kräftigt die Muskulatur und steigert die Fitness mit dem großen Vorteil, dass der Stützapparat entlastet ist. Gelenke, Wirbelsäule, Bänder und Sehnen werden geschont. Ein abwechslungsreiches Training erwartet Sie!

Nr. M4474 Do 18.00 - 18.45 Uhr; 03.02.22 - 28.04.22 (11x)

Nr. M4475 Do 18.45 - 19.30 Uhr; 03.02.22 - 28.04.22 (11x)

Nr. M4476 Do 19.30 - 20.15 Uhr; 03.02.22 - 28.04.22 (11x)

Gebühr: 110,00 €

Nr. M4477 Do 18.00 - 18.45 Uhr; 05.05.22 - 30.06.22 (8x)

Nr. M4478 Do 18.45 - 19.30 Uhr; 05.05.22 - 30.06.22 (8x)

Nr. M4479 Do 19.30 - 20.15 Uhr; 05.05.22 - 30.06.22 (8x)

Gebühr: 80,00 €

Bewegungsbad Graf-Luckner-Haus (Hans-Böckler-Platz 15)

Anna Kwiatkowski



Feen und Elfen aus Märchenwolle

Märchenwolle lädt dazu ein, sich kreativ „auszutoben“. An diesem Abend wollen wir gemeinsam luftige kleine Feen und Elfen entstehen lassen. Sie werden sehen, wie viel Freude schon bei der Beschäftigung mit dem Naturprodukt Märchenwolle entsteht. Und die entstandenen Kunstwerke erwärmen später zu Hause das Herz. Materialkosten werden nach Verbrauch berechnet.

Nr. N6506 Do 19.30 – 21.30 Uhr; 17.02.2022

Gebühr: 15,00 €

Rathausplatz 4, Raum 3+4

Vienna Kuntz

Wir filzen Frühlingsblumen

Das ganze Jahr über sind Blumen wunderschön anzuschauen. Sie eignen sich hervorragend für Dekorationen jeder Art. Wir wollen an diesem Abend mit unseren Händen aus bunter Schafwolle kleine Kunstwerke zaubern, die nicht verwelken. In der Nass-Filz-Technik werden wir erleben, wie sich mit ein wenig Geduld die losen Fasern der Wolle mit Hilfe von Wasser und etwas Seife wie von „Zauberhand“ zu einem festen Werk verbinden. Bitte mitbringen: zwei alte Handtücher und eine saubere Auto-Gummimatte pro Person (falls vorhanden).

Materialkosten werden nach Verbrauch berechnet.

Nr. N6508 Do 19.30 – 21.30 Uhr; 28.04.2022

Gebühr: 15,00 €

Rathausplatz 4, Raum 3+4

Vienna Kuntz



Sanfte Gymnastik - nach Möglichkeit draußen!

Wir treffen uns zur Gymnastik, dabei bewegen, kräftigen und dehnen wir die Muskeln des gesamten Körpers auf angenehme Weise. Jede*r, die/der gerne ein wenig beweglicher werden oder bleiben möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken und Gymnastikschuhe.

Nr. O4565 Do 09.15 - 10.00 Uhr; 03.02.22 - 28.04.22 (11x)

Nr. O4566 Do 10.15 - 11.00 Uhr; 03.02.22 - 28.04.22 (11x)

Gebühr: 60,50 €

Nr. O4567 Do 09.15 - 10.00 Uhr; 05.05.22 - 30.06.22 (8x)

Nr. O4568 Do 10.15 - 11.00 Uhr; 05.05.22 - 30.06.22 (8x)

Gebühr: 44,00 €

WingTsun Schule Wedel, Elbstraße 88/1

Helene Hüsken

Qigong für Seniorinnen und Senioren

In Kooperation mit der Pflegediakonie

Qigong - das sind sanfte, fernöstliche stärkende Bewegungen für alle Altersstufen.

An jedem 1. und 3. Freitag im Monat ab 21.01.2022

10.00 - 11.00 Uhr

Begegnungsraum der Pflegediakonie Wedel, Gorch-Fock-Straße 13

(Bei gutem Wetter im Innenhof)

Die maximale Teilnehmer-Zahl ist abhängig von den aktuellen Corona-Bestimmungen! Voranmeldung bitte bei der Kursleitung unter Tel. 04103 86567 (AB).

Gebühr: Spenden zugunsten der Familienbildung Wedel e. V.

Elle Alexy-Metz

Qigong 50plus - die 18 Bewegungen des Qigong - Krankenkassenkurs

Qigong ist Teil der traditionellen Chinesischen Medizin und dient der Gesunderhaltung und Heilung durch Pflege der Lebensenergie Qi. Qigong stärkt das Immunsystem, das vegetative Nervensystem und die Selbstheilungskräfte und kann von Menschen aller Altersstufen praktiziert werden. Die Übungen vereinen Atem, Bewegung und Vorstellungskraft, sind sanft, natürlich und geschmeidig, sie verbinden Bewegung und meditative Ruhe. Sie werden im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen ausgeführt. Qigong ist ein sanftes Training des Bewegungs-Apparates, verbessert das Gleichgewicht, dient der Sturzprophylaxe und einer stärkeren Körperwahrnehmung und Konzentration und stärkt Organfunktionen und Selbstbewusstsein. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe, Getränk. Die Turnhalle der Pestalozzischule ist barrierefrei. **Kein Kurs in den Ferien und nicht am 02.03. (Ersatztermin: 13.04.22), 25.05. und 01.06.2022.** Die Kursgebühr beinhaltet 0,50 € Kopierkosten.

Nr. M4408 Mi 10.00 - 11.30 Uhr; 16.02.22 - 18.05.22 (12x)

Gebühr: 153,50 €

Nr. M4409 Mi 10.00 - 11.30 Uhr; 08.06.22 - 05.10.22 (12x)

Gebühr: 153,50 €

Turnhalle der Pestalozzischule, Eingang Op'n Klint

Elle Alexy-Metz

Wirbelsäulen-Qigong - den Rücken stärken, zur inneren Ruhe kommen

Wir kräftigen unseren Rücken (= Himmelssäule) mit Übungen wie "Das wiegende Meer", "Die Seidenraupe", "Das Wasser trinkende Nashorn" und "Drachen-Schwimmen". Die leicht erlernbaren ganzheitlichen Übungen aus Fernost dienen der Vorbeugung und/oder Therapiebegleitung von Beschwerden der Wirbelsäule. Abgerundet wird das Programm durch 8-Brokat-Übungen und Beckenboden-Kräftigung. Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer ohne und mit Qigong-Vorkenntnissen mit Interesse an Hilfe zur Selbsthilfe. Die Referentin ist Krankengymnastin, Rückenschul- und Qigong-Lehrerin. Bitte mitbringen: Bequeme, lockere Kleidung, leichte Sportschuhe mit heller Sohle, 1 festes Sitzkissen. Die Halle ist barrierefrei. **Kein Kurs am 23.05. und 30.05.22 und in den Schulferien.**

Nr. M4417 Mo 10.45 - 11.45 Uhr; 07.02.22 - 02.05.22 (10x)

Nr. M4418 Mo 10.45 - 11.45 Uhr; 09.05.22 - 12.09.22 (10x)

Gebühr: 85,00 €

Turnhalle der Pestalozzischule, Eingang Op'n Klint

Elle Alexy-Metz

Qigong-Walking trifft 8 Brokate - Krankenkassenkurs – outdoor

Qigong-Walking, d. h. das Organ stärkende Gehen, zeigt die Verbindung des fernöstlichen Qigong an die westlichen Lebensbedingungen und heutige Zeit. Wir üben ein sanftes Regenerationstraining von Körper und Geist durch natürliches Gehen mit speziellen Arm- und Handbewegungen, sowie bewusste Atemlenkung. Die aktive Entspannung durch Qigong-Walking mit Schwerpunkt Guolin Qigong bereichert den Alltag und dient der Vorbeugung von stressbedingten und chronischen Erkrankungen. Ergänzt wird Qigong-Walking durch "8 Brokat-Übungen". Wir schärfen unsere Sinne durch achtsames Gehen im Aulal Wedel. Bitte mitbringen: Wetter-gerechte Kleidung, Trinkflasche, 1 Sitzunterlage. Kein Kurs am 14.04., 26.05. und 02.06.22. Anfahrt mit dem Bus: Linie 289, Moorwegsiedlung Wedel, Haltestelle Egenbüttelweg.

Nr. M4414 Do 17.30 - 18.30 Uhr; 24.03.22 - 16.06.22 (10x)

Nr. M4415 Do 17.30 - 18.30 Uhr; 23.06.22 - 25.08.22 (10x)

Gebühr: 85,00 €

Treffpunkt: Parkplatz Friedhof Wedel, Breiter Weg/Egenbüttelweg

Elle Alexy-Metz

NEU: Yoga am Morgen - ein energiereicher und gelassener Start in den Tag

Für alle Altersgruppen und auch für Anfänger geeignet.

Wer am Morgen Yoga macht, startet fit, entspannt und ausgeglichen in den Tag. Deine Gelenke und Muskeln sind morgens meist noch etwas steif vom langen Liegen in der Nacht und die Yoga-Asanas bewegen deinen Körper ordentlich durch, so wirst du nicht nur schneller wach, sondern deine Wirbelsäule und Gelenke erhalten auch mehr Beweglichkeit. Lasse das hektische Leben noch einen Moment auf dich warten und nimm dir in diesem Kurs Zeit für dich. Die Yogastunde beinhaltet fließende, kraftvolle und ruhige Asanas sowie Meditationen, um dich zu stärken und auszugleichen. Bringe deine Energie zum Fließen und verbinde dich mit dir selbst, damit du strahlend und positiv in den Tag starten kannst. Bitte mitbringen: Yogamatte, dünne Decke/Handtuch und evtl. ein kleines Kissen. **Kein Kurs am 17.03.22 und in den Frühjahrsferien.**

Nr. M4403 Do 10.30 - 12.00 Uhr; 03.02.22 - 28.04.22 (10x)

Gebühr: 97,50 €

Nr. M4404 Do 10.30 - 12.00 Uhr; 05.05.22 - 30.06.22 (8x)

Gebühr: 78,00 €

Rosengarten 6b

Claudia Hogrefe

Kundalini-Yoga - auch für Anfänger

Kundalini Yoga ist eine sehr traditionelle Yogaform. Es vereint alle ursprünglichen, ganzheitlichen Aspekte des Yogas. Körper- und Atemübungen, Meditationen und Entspannungen bieten die Möglichkeit, sich sowohl körperlich zu bewegen, Flexibilität und Körperbewusstsein zu erlangen, als auch still zu werden, inne zu halten und sich tief zu entspannen. So erreichen wir Kreislaufanregung, Muskelkräftigung und Muskelentspannung. Kundalini Yoga hilft Probleme wie Stress, Schlaflosigkeit, Rückenschmerzen, Bewegungsmangel, Nervosität, Konzentrationsschwäche und Stimmungsschwankungen zu lindern. Durch die erhöhte Wahrnehmung des eigenen Körpers wird im Alltag auch die Achtsamkeit der eigenen Gesundheit gegenüber gesteigert. Es beruhigt den Geist und hilft uns, wechselhaften Gedanken, Wünschen und Emotionen gelassener zu begegnen. Bitte mitbringen: Yogamatte, dünne Decke/Handtuch und evtl. ein kleines Kissen. Kein Kurs am 15.03.22 und in den Frühjahrsferien.

Nr. M4405 Di 19.30 - 21.00 Uhr; 01.02.22 - 26.04.22 (10x)

Gebühr: 97,50 €

Nr. M4406 Di 19.30 - 21.00 Uhr; 03.05.22 - 28.06.22 (9x)

Gebühr: 87,75 €

Rosengarten 6b

Claudia Hogrefe



In Kooperation mit der Kirchengemeinde Moorrege

Babycafé – gebührenfrei – ohne Anmeldung

Unser Babycafé ist für alle Babys mit Mama, Papa oder Oma... von den ersten Lebenswochen an bis ca. 15 Monaten. Tanken Sie hier Kraft für Ihren Alltag mit einer Tasse Kaffee oder Tee. Wie geht es Eltern, Baby und Geschwistern? Hier werden Tipps zum Alltag mit Baby ausgetauscht und neue Kontakte geknüpft. Nicht in den Schulferien.

Jeden Dienstag ab 11.01.2022 von 10.30 – 12.00 Uhr

Kirchengem. Moorrege/Heist, Kirchenstraße 52 (Souterrain)

Carmen Baldzun

Liebe Familien in Tornesch,

Geburtsvorbereitung, Rückbildung und Eltern-Kind-Kurse auch in Ihrer Nähe finden Sie im Angebot der Ev. Familienbildung Uetersen: www.fbs-hamburg.de/uetersen



Mein erster Spielplatz – Unsere Gruppe für Babys von 5 – 12 Monaten

Nie wieder entwickeln sich die Babys so schnell wie im ersten Lebensjahr und wahrscheinlich werden Sie nie wieder eine so innige Zeit mit Ihrem Baby verbringen. Dies wollen wir genießen und dabei die kindliche Entwicklung mit Bewegungs- und Sinnesanregungen, Kitzelversen und Fingerspielen verstehen, begleiten und unterstützen. Auch für Gespräche wird genug Zeit sein und für Tipps und Anregungen der erfahrenen Kursleiterin und der anderen Teilnehmenden. Ein Ausfalltermin wird noch bekannt gegeben. Die Termine für das 2. Quartal sind in Planung, bitte schauen Sie auf unsere Website.

Nr. S7602 Mi 09.30 – 10.30 Uhr; 02.02.22 – 27.04.22 (10x)

Gebühr: 50,00 €

Kath. Kirche Halstenbek, Friedrichshulder Weg 1

Esther Stevelmans

Kunterbunte Vormittage - für Kinder von 18 Monaten bis 3 Jahre mit Eltern

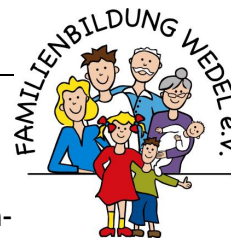
Voller Neugier möchten unsere Kinder ihre Welt entdecken und verstehen. Krabbeln, laufen, hüpfen, klettern, singen - aber auch mit Papier knistern und mit Fingerfarben matschen und vieles mehr probieren wir in diesem Kurs aus. Ein Ausfalltermin wird noch bekannt gegeben. Die Termine für das 2. Quartal sind in Planung, bitte schauen Sie auf unsere Website.

Nr. S7604 Mi 10.45 - 11.45 Uhr, 02.02.22 - 27.04.22 (10x)

Gebühr: 50,00 €

Kath. Kirche Halstenbek, Friedrichshulder Weg 1

Esther Stevelmans



Infoabend: Elterngeld und Elternzeit – online

In einem ersten Überblick werden die Regelungen zum Thema Elterngeld, Elterngeld-Plus, Partnermonate und Partnerbonusmonate sowie Elternzeit und Elternzeit erklärt. Was ist zu beachten? Welche Fehler können vermieden werden? Eine Anmeldung ist erforderlich.

Nr. 212-B6001 Di 19.30 - 21.00 Uhr; 18.01.2022

Nr. 221-S7400 Mo 19.30 - 21.00 Uhr; 28.03.2022

Nr. 221-B6000 Mo 19.30 - 21.00 Uhr; 20.06.2022

gebührenfrei

Online via Zoom

Bettina Brunswick (Fachanwältin für Arbeitsrecht)

Unsere Hebammenkurse in Schenefeld

Die gesetzlichen Krankenkassen zahlen jeder schwangeren Frau Geburtsvorbereitungs- und Rückbildungskurse. Die Hebamme rechnet dies direkt mit den Krankenkassen ab. Für die Anmeldung zum Kurs und Fragen zum Verlauf Ihrer Schwangerschaft oder zur Wochenbettbetreuung wenden Sie sich direkt an unsere Hebamme Maike Tauchmann: Tel. 0172 44261901, Mail: Maike.Tauchmann@gmail.com. **Die Kurse finden zur Zeit online statt.** Bitte wenden Sie sich für alle weiteren Informationen direkt an die Hebamme (s.o.).

Geburtsvorbereitung

Wir befassen uns mit Themen rund um die Schwangerschaft, die Geburt, das Wochenbett, die Stillzeit und das Leben mit dem Neugeborenen. Darüber hinaus bleibt Zeit für Entspannung, den Austausch mit den anderen Frauen und eigene Fragen. Die Kurse finden auch in den Ferien und an Feiertagen statt. Anmeldungen bitte direkt über die Hebamme Meike Tauchmann (s.o.).
Dienstags, 18.30 – 20.30 Uhr (7x)

Rückbildung

Der Schwerpunkt liegt in diesen Kursen bei gezielter Beckenbodengymnastik. Körperübungen helfen Bauch, Beine, Po und Rücken zu stärken und die Stabilität des Körpers wiederherzustellen. Wir empfehlen ca. 8 Wochen nach der Geburt zu beginnen. Die Krankenkassen übernehmen die Kosten für den 10-stündigen Kurs komplett, wenn er innerhalb der ersten neun Monate nach der Geburt beendet wird. Die Kurse finden auch in den Ferien und an Feiertagen statt. Anmeldungen bitte direkt über die Hebamme Meike Tauchmann (s.o.).

Dienstags, 10.30 - 11.45 (8x)

Mittwochs, 19.30 - 20.45 (8x)

Babycafé - gebührenfrei - ohne Anmeldung

Das Baby ist da - und mit ihm Glück, Freude und viele neue Fragen. Wir laden Sie ein, bei Tee oder Kaffee mit unserer Referentin alle Fragen rund ums Füttern, Schlafen und Trösten, Stillen und Unterstützung z.B. durch das Projekt "welcome" zu besprechen. Treffen Sie hier andere Eltern, tauschen Sie Erfahrungen aus und knüpfen Sie neue Kontakte. Willkommen sind alle Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr von den ersten Lebenswochen an. Unser Babycafé wird unterstützt von "Glücksgriff - der soziale Kreislauf e.V.".

jeden Montag; 10.00 - 11.30 Uhr; ab 10.01.2022, außer in den Schulferien

Schenefelder Kinderzimmer, Achter de Weiden 12

Baiba Schmidtbauer

Babymassage – am Wochenende - für Babys von 6 Wochen bis 5 Monate

Sanfte Hände auf Babys Haut - das ist inniger Kontakt und Abenteuer auch für die Sinne von Eltern. Sie erlernen leichte Handling-Griffe, um das Baby in die gewünschten Lagen zu bringen und werden schnell feststellen, wie es Ihnen mitteilt, was gefällt und was nicht. Sie benötigen eine wasserfeste Unterlage, ein großes Handtuch und Babymassageöl.

Nr. S7001 Sa 09.30 – 11.00 Uhr; 23.04.22 - 30.04.22 (2x)

Gebühr: 20,00 €

Schenefelder Kinderzimmer, Achter de Weiden 12

Barbara Moosmann

NEU: Deine erste Babygruppe - für Babys von 12 Wochen bis 5 Monate

Babys lieben es, durch Berührungen und sanfte Massage mit sich, ihrer Umgebung und uns in Kontakt zu kommen. Babymassage, erste Spiele, Tipps zum Handling, aber auch viel Wissenswertes sowie Zeit, sich untereinander kennen zu lernen und die Erlebnisse und Fragen der ersten Monate mit Baby zu teilen. Unsere Referentin ist Hebamme und somit die Fachfrau für alle Themen rund um das 1. Lebensjahr Ihres Babys. Kein Kurs am 05.04. und 12.04.22 und in den Schleswig-Holsteiner Schulferien.

Nr. S7104 Di 09.00 - 10.30 Uhr; 08.02.22 - 08.03.22 (5x)

Gebühr: 41,25 €

Nr. S7105 Di 09.00 - 10.30 Uhr; 15.03.22 - 26.04.22 (5x)

Gebühr: 41,25 €

Nr. S7106 Di 09.00 - 10.30 Uhr; 03.05.22 - 31.05.22 (5x)

Gebühr: 41,25 €

Nr. S7107 Di 09.00 - 10.30 Uhr; 07.06.22 - 28.06.22 (4x)

Gebühr: 33,00 €

Schenefelder Kinderzimmer, Achter de Weiden 12

Anna Braun

Mein erster Spielplatz - für Babys von 4 bis 15 Monaten

Nie wieder entwickeln sich unsere Kinder so schnell wie im ersten Lebensjahr. Diese Zeit wollen wir genießen und dabei die kindliche Entwicklung mit Bewegungs- und Sinnesanregungen verstehen, begleiten und unterstützen. Es wird auch genug Zeit sein für Gespräche sowie Tipps und Anregungen von unserer Kursleiterin.

Nr. S7100 Mi 09.30 - 10.15 Uhr; 02.02.22 - 27.04.22 (11x) - ab 4 Monaten

Nr. S7101 Mi 10.45 - 11.30 Uhr; 02.02.22 - 27.04.22 (11x) - ab ca. 9 Monaten

Gebühr: 55,00 €

Nr. S7102 Mi 09.30 - 10.15 Uhr; 04.05.22 - 29.06.22 (9x) - ab 4 Monaten

Nr. S7103 Mi 10.45 - 11.30 Uhr; 04.05.22 - 29.06.22 (9x) - ab ca. 9 Monaten

Gebühr: 45,00 €

Schenefelder Kinderzimmer, Achter de Weiden 12

Pia Roemmling-Küchler

Kunterbunte Vormittage - für Kinder ab 1 Jahr mit Eltern

Voller Neugier möchten unsere Kinder ihre Welt entdecken und verstehen. Krabbeln, laufen, hüpfen, klettern, spielen, singen und vieles mehr probieren wir in diesem Kurs aus.

Nr. S7108 Do 09.00 - 10.30 Uhr; 03.02.22 - 28.04.22 (11x)

Gebühr: 82,50 €

Nr. S7109 Do 09.00 - 10.30 Uhr; 05.05.22 - 30.06.22 (8x)

Gebühr: 60,00 €

Schenefelder Kinderzimmer, Achter de Weiden 12

Vanessa Stark

Alles mit Musik für Babys und Kinder bis 3 Jahre - am Vormittag

Schon die meisten Babys reagieren sehr positiv auf Musik. Werden sie älter, lieben sie es selber Klänge zu erzeugen. Wir wollen für und mit unseren Kindern singen, schaukeln, tanzen, lauschen und einfache Instrumente testen. Unsere Kinder erleben neben der Freude an der Musik das Gefühl von „Hallo, hier bin ich!“, „Schön, dass du mich siehst!“, „Schau mal was ich schon kann!“, „Du bist immer bei mir“. **Kein Kurs am 04.03., 06.05. und 27.05.22.**

Nr. S7211 Fr 09.30 - 10.15 Uhr (ab 6 Monaten); 11.02.22 - 01.04.22 (7x)

Nr. S7212 Fr 10.30 - 11.15 Uhr (ab 12 Monaten); 11.02.22 - 01.04.22 (7x)

Gebühr: 45,50 €

Nr. S7213 Fr 09.30 - 10.15 Uhr (ab 6 Monaten); 22.04.22 - 10.06.22 (6x)

Nr. S7214 Fr 10.30 - 11.15 Uhr (ab 12 Monaten); 22.04.22 - 10.06.22 (6x)

Gebühr: 39,00 €

Schenefelder Kinderzimmer, Achter de Weiden 12

Meike Förster-Bläsi

Alles mit Musik... am Nachmittag für Kinder von 1 bis 3 Jahren mit einem Elternteil

Vom Aufstehen bis zum Schlafengehen - wir können den ganzen Tag mit Liedern begleiten. Dies macht nicht nur Freude, sondern durch das Singen, Tanzen, Musikhören und Ausprobieren erster Instrumente werden Konzentration, Motorik, soziale Kompetenzen und Sprachfähigkeit gefördert. Die Kinder erleben uns Erwachsene im Umgang mit Musik und finden so selbst den Weg ins aktive Musizieren. Sollten die angegebenen Uhrzeiten für Sie nicht möglich sein, sprechen Sie uns an. Die Kurse sind ausgelegt für Kinder von 1-3 Jahren. Ausnahmen sind möglich, bitte sprechen Sie uns an.

Nr. S7216 Fr 15.30 - 16.15 Uhr (ab 1 Jahr); 11.02.22 - 01.04.22 (7x)

Nr. S7217 Fr 16.30 - 17.15 Uhr (ab 2,5 Jahren); 11.02.22 - 01.04.22 (7x)

Gebühr: 45,50 €

Schenefelder Kinderzimmer, Achter de Weiden 12

Meike Förster-Bläsi

Online-Workshop: Gelassen Eltern sein - ein familylab-Kurs

Gleichwürdigkeit, Integrität, Eigenverantwortung und Authentizität. Diese Werte stammen von Jesper Juul und sind eine erprobte Richtschnur für ein gelassenes Familienleben. In diesem Workshop werden die Werte mit Leben gefüllt. Was bedeutet Gleichwürdigkeit? Wie grenze ich mich ab und welche Verantwortung habe ich als Elternteil? Wie reagiere ich achtsam, wenn der Stress mir zu Kopfe steigt? Alltagstaugliche Tipps sowie Impulse zur Selbstreflexion und Austausch mit anderen Eltern runden den Workshop ab.

Was bringt Ihnen der Workshop?

- Klarheit über Ihre Rolle Mutter oder Vater
- Vier Werte für ein gelassenes Familienleben
- Impulse für den ehrlichen Umgang mit Konflikten
- Klärung von individuellen Fragen

Nr. S7401 Sa 10.00 - 12.00 Uhr; 22.02.2021

Gebühr: 25,00 €

online via Zoom

Sascha Schmidt

Schauen Sie auch in unsere weiteren Online-Angebote in der Rubrik „Familie und Erziehung“!

"Da bin nur ich" - Online-Familylab-Abende für allein erziehende oder getrennt lebende Eltern

Der Alltag mit Kindern kann anstrengend sein. Wenn wir allein erziehen - ständig oder im sogenannten "Wechselmodell" -, werden die Belastungen durch die schwierige Vereinbarkeit von Beruf und Kindern, durch das Gefühl allein die Verantwortung zu tragen und durch Konflikte mit dem anderen Elternteil häufig stärker. An drei Abenden gibt es Wissenswertes, individuelle Tipps zur Alltagsbewältigung und viel Raum für Ihre persönlichen Fragestellungen.

Themen werden sein:

- "Nein"-sagen ohne schlechtes Gewissen
- Umgang mit Medien und deren Absprachen
- Meine Grenzen, meine Stärken

Hierbei folgen wir der Haltung des renommierten dänischen Familientherapeuten Jesper Juul.

Nr. S7401 Mi 20.00 - 21.30 Uhr; 02.03.22, 23.03.22, 27.04.22 (3 x, ein späterer Einstieg ist möglich)

Gebühr: 10,00 € für 3 Abende

(gefördert durch die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Schenefeld)

online via Zoom

Ulrike Gschwendtner-Schütt

Wege aus der Brüllfalle - ein Film von Wilfried Brüning mit anschließender Diskussion

Die Jacken liegen auf dem Fußboden, keiner hilft den Tisch zu decken und Absprachen über Spielzeiten am PC werden nicht eingehalten. Ob die Kinder 3 oder 13 Jahre alt sind - Eltern fragen sich häufig: "Hört mein Kind mich überhaupt? Oder will mein Kind mich ärgern?". In den meisten Familien beginnt dann Streit. Wir werden laut und lauter - danach fühlen sich alle schlecht. Der Film "Wege aus der Brüllfalle" zeigt anhand von alltäglichen Situationen, welche praktischen und nachvollziehbaren Möglichkeiten Eltern haben, sich ohne Brüllen und Androhung von Strafen durchzusetzen. Nach dem Film werden die Lösungsvorschläge auf ihre Alltagstauglichkeit geprüft.

Nr. S7402 Mi 19.30 - 21.30 Uhr; 23.03.2022

Gebühr: 15,00 €

Schenefelder Kinderzimmer, Achter de Weiden 12

Andrea Sensenschmidt-Linzner

Buggyfit

Du möchtest schnell wieder fit werden? In diesem Kurs kannst du mit deinem Kind zusammen sein, an deinem Wohlfühlgewicht arbeiten, die frische Luft mit anderen Müttern genießen und sowohl Kraft als auch Ausdauer steigern. Während einer moderaten Runde mit Kinderwagen, Buggy oder Co. werden durch gezielte Übungen insbesondere Bauch und Beckenboden trainiert. Die Übungen unterstützen die Rückbildung nach Schwangerschaft und Geburt und sind auch im Alltag gut anwendbar. Die Kursleiterin ist Physiotherapeutin (Bachelor of Science) und beantwortet gerne Fragen rund um das Thema Bewegung und Gesundheit mit Baby.

Nr. S7702 Di 10.00 – 11.00 Uhr; 01.03.22 - 26.04.22 (7x)

Gebühr: 42,00 €

Nr. S7703 Di 10.00 – 11.00 Uhr; 03.05.22 - 28.06.22 (9x)

Gebühr: 54,00 €

Treffpunkt: Parkplatz beim Schenefelder Kinderzimmer, Achter de Weiden 12

Pia Roemmling-Küchler

Fitnesscocktail am Abend

Bewegung zu Musik - Herz-Kreislauftraining, Kräftigung und Entspannung. Hier ist jeder richtig, der wieder fit werden oder fit bleiben möchte - gerade nach der Babypause! Bauch, Beine, Po und Rücken stehen im Vordergrund. Mitzubringen: Badetuch oder Handtuch.

Nr. S7700 Mi 20.00 - 21.00 Uhr; 02.02.22 - 27.04.22 (11x)

Gebühr: 60,50 €

Nr. S7701 Mi 20.00 - 21.00 Uhr; 04.05.22 - 29.06.22 (9x)

Gebühr: 49,50 €

Schenefelder Kinderzimmer, Achter de Weiden 12

Sandra Hochbrügge