



KEFB

Gelsenkirchen

Programm 2018

Helene Weber Haus
Katholische Familienbildungsstätte



Zukunftsbild Du bewegst Kirche

Nähe

Im Bistum Essen sind wir da, wo sich das Leben abspielt. Das ist am Wohnort genauso wie in Krankenhäusern, Gefängnissen, Kindergärten, Familienbildungsstätten, Schulen und anderswo. Nicht überall stehen Kirchen und arbeiten Hauptberufliche; aber überall wirken Getaufte.

„Denn wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen.“ Mit 18,20)

SCHWEIGE UND HÖRE

VIELLEICHT GEHT DIR
IN DER MITTE DER NACHT EIN LICHT AUF
VIELLEICHT HÖRST DU UNVERHOFFT EINE NEUE BOTSCHAFT
VIELLEICHT AHNST DU PLÖTZLICH
DASS FRIEDE AUF ERDEN DENKBAR IST
VIELLEICHT ERFÄHRST DU SCHMERZHAFT
DASS DU ALTES ZURÜCK LASSEN MUSST
VIELLEICHT SPÜRST DU
DASS SICH ETWAS VERÄNDERN WIRD
VIELLEICHT WIRST DU AUFGEFORDERT
AUFZUSTEHEN UND AUFZUBRECHEN
SCHWEIGE UND HÖRE
SAMMLE KRÄFTE UND BRICH AUF
DAMIT DU DEN ORT FINDEST
WO NEUES LEBEN MÖGLICH IST.

Max Feigenwinter

Aufstehen, ausgetretene Pfade verlassen und Neuland entdecken.

Dazu und vieles mehr laden wir Sie durch Teilnahme an unseren Kursen herzlich ein.

Christa Licharz-Lichtenthäler

Christa Licharz-Lichtenthäler
(Leiterin Familienbildungsstätte)



Helene-Weber-Haus Katholische Familienbildungsstätte

Die Familienbildungsstätte ist eine anerkannte Einrichtung der Weiterbildung nach dem Weiterbildungsgesetz 1. WBG (NW) in Trägerschaft der Kath. Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH.

Mitglied in der Kath. Bundesarbeitsgemeinschaft für Einrichtungen der Familienbildung und Landesarbeitsgemeinschaft Kath. Erwachsenen- und Familienbildung.

Anschrift:

Katholische Familienbildungsstätte
Helene-Weber-Haus
Westerholter Straße 10
45894 Gelsenkirchen
Telefon (0209) 933 117-0
Fax (0209) 39 88 76
Internet: www.kefb-bistum-essen.de
E-Mail: fbs.hwh@bistum-essen.de

Leitung:

Christa Licharz-Lichtenthäler,
Dipl.-Theologin

Pädagogische Mitarbeiterinnen:

Ursula Behrendt,
Dipl. Ökotrophologin 0209/ 933117-18
Annette Lüer,
Dipl. Päd., Dipl. Soz. Päd. 0209/ 933117-13
Gabriele Rietmann,
Directrice 0209/ 933117-12

Verwaltung + Buchhaltung:

Ursula Gerlach
0209/ 933 117-15

Bürozeiten:

dienstags von 09.00 – 11.00 Uhr
donnerstags von 09.00 – 11.00 Uhr
und 15.00 – 16.00 Uhr
außerdem montags von 15.00 – 18.15 Uhr

Dieses Programm enthält Kurse für das 1. und 2. Halbjahr 2018. Die Kurse für das 2. Halbjahr sind mit einer roten Linie gekennzeichnet.

Das Helene-Weber-Haus ist behindertengerecht ausgestattet.



Mensch, Gesellschaft und Theologie 5

Workshops
Seminare
Theologische Seminare

FamilienLeben 9

Abenteuer Erziehung
Pädagogische Angebote
Erste Hilfe am Kleinkind (1-6 Jahre)
PEKiP® ab 6 Wochen
ElternStart NRW
Fit mit Kinderwagen (ab 6 Wochen)
Fitnessgymnastik Mama mit Baby (ab 6 Wochen)
Kurse für Eltern und Kinder 0 bis 3 Jahren
Kurse für Eltern und Kinder bis zu 6 Jahren
Turnen und Bewegungsangebote ab 1 bis 6 Jahren
Familie und gesunde Ernährung
Kurse ab 16 Jahren
Babysitterkurse
Bewerbertraining
WenDo Kurse für Mädchen und junge Frauen
Konferenzen und Weiterbildungen für Referentinnen
Kurse in Kooperation mit KiTas und Familienzentren

Ernährung – Hauswirtschaft 53

Gesunde Ernährung
Kochabende in italienischer und englischer Sprache
Der besondere Tipp
Workshops
Internationale und regionale Spezialitäten
Koch- und Backkurse für Eltern und Kinder
Konferenzen und Fortbildungen für Referentinnen

Tanz und Musik 75

Tanz und Geselligkeit
Gitarrenkurse

Sprachen 81

Englisch
Spanisch
Konferenzen für Referentinnen und Referenten

Fitness und Gesundheit 85

Einzelveranstaltungen
Wöchentliche Kurse
Kurse (Außenstellen)
Konferenzen und Fortbildungen für Referentinnen und Referenten

Mode- und Textildesign 95

Workshops
Individual-Kurse
wöchentliche Kurse
Kurse (Außenstellen)
Konferenzen und Fortbildungen für Referentinnen

Kreativität und Gestaltung 101

Workshops
wöchentliche Kurse
Konferenzen und Fortbildungen für Referentinnen und Referenten

Anmeldeformular 109

Ihre Meinung ist uns wichtig! 111

Allgemeine Geschäftsbedingungen 157

Kalender 2018 160

Mensch, Gesellschaft und Theologie

Helene Weber Haus

Gelsenkirchen-Mitte

Allgemeines

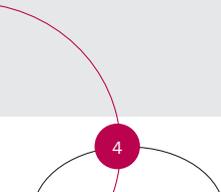




Foto: FOTOLIA 15022637_XL

info

**Fachbereichsleitung:
Christa Licharz-Lichtenthäler**

Mensch, Gesellschaft und Theologie

Unsere Kurse sind ein Beitrag zum lebenslangen Lernen durch Horizont- und Wissenserweiterung und zur Pflege sozialer Kontakte und Netzwerke. Sie ermöglichen die Reflektion beruflicher und privater Rollen und Situationen und die Erweiterung von Handlungskompetenzen.

Zusätzlich sind sie Anregung und Ermutigung, zentrale christliche und kulturelle Werte zu gestalten, damit sie lebendig bleiben.

Spirituelle Oasentag
Biografiearbeit für eine achtsame Lebensweise
Familienforschung
Theologische Seminare
Konferenzen und Fortbildungen für Referentinnen und Referenten

Helene Weber Haus

Gelsenkirchen-Mitte

Allgemeines

● **Biografiearbeit für mehr Lebensmut und Lebensfreude!** **Ist Ihr Leben gut im Fluss?**

Wo komme ich her, wo will ich hin?
Wohin soll meine „Lebensreise“ gehen?
Was kann ich selber tun für ein gelungenes Leben – jenseits von genetischer Vorbestimmung und Schicksal?
Biografiearbeit unterstützt darin, die eigene Lebensgeschichte, mit allen Höhen und Tiefen zu verstehen und anzunehmen – sich selber kennen zu lernen, in der gesamten persönlichen Vielfalt und Einzigartigkeit!
Der „seelische Kleiderschrank“ kann aufgeräumt und neu sortiert werden: Altes kann entrümpelt werden und so kann Platz für Neues entstehen!
Es geht um: Achtsamkeit, Selbsterfahrung, Selbstliebe, Selbstachtung!
Wir arbeiten mit: Achtsamkeitsübungen, Phantasiereisen, Ritualen, Malen, Kreatives Schreiben, Handpuppen und mit Märchen
Denn der Mensch ist eigentlich nie fertig, er „wird“ immer!
Bitte Block und Stifte mitbringen.

Leitung: Karola Janku

GE, HWH, 13 Florenz

U511020015 Sa 14.04.18
10.00 – 15.00 Uhr
1 x 6 UE
Kursgebühr EUR 30,00

V511020016 Sa 06.10.18
10.00 – 15.00 Uhr
1 x 6 UE
Kursgebühr EUR 30,00

● **Literaturcafé**

Eingeladen sind alle, die der Meinung sind,
– dass es nicht das Wichtigste ist, dem Leben mehr Jahre zu geben, sondern den Jahren mehr Leben,
– dass auch Menschen mehr auf dem Programm haben, als ihre Arbeit,
– dass Kennen lernen und Lernen ungewollungen und unterhaltsam sein kann.

Es werden keine literarischen Kenntnisse vorausgesetzt oder erwartet. Im Mittelpunkt steht das Gespräch – die vorgestellten Texte sollen Hilfen dazu sein.

● **Literatur im Gespräch**

Texte von Schriftsteller/innen sind auf ihre Weise einzigartige Mitteilungen von Menschen an Menschen. Erst in der Beziehung zum Leser entfalten sie ihren Sinn.

Dieser lange, nie enden wollende Weg zu sich selbst (Christa Wolf)

Das Ringen des Menschen um seine Identität nimmt in der Literatur eine alle anderen Probleme überragende Stellung ein.

Die Selbstfindung im spannungsvollen Wechselspiel zwischen angestrebter Freiheit und notwendiger oder von außen aufgezwungener Festlegung ist Leitmotiv literarischer Texte.
Literarische Texte sollen die Lust am Lesen wecken und den Leser/innen die Chance geben – und sei es mit den verschiedenen Gedanken – sich in Texten zu spiegeln, sich selbst zu erleben oder in kritischer Distanz eigene Erfahrungen und Wünsche zu entdecken.

Leitung: Brigitte Schneider

GE, HWH, Raum Elbing

U511020020 Mo 08.01.18 – Di 10.07.18
09.30 – 11.00 Uhr
12 x 24 UE
Kursgebühr EUR 48,00

● Familienforschung – immer alt, immer neu

Die einen sammeln Bierdeckel, Muscheln, Ü-Eier – die anderen Familiendaten und Geschichten

Einführung und Vortrag

Die einen sammeln Bierdeckel und Muscheln – die anderen Familiendaten und Geschichten.

Wenn man einmal angefangen hat, lässt das Suchen und Sammeln einen nicht mehr los. Darum sollte man frühzeitig beginnen. Es kann sich ein wunderbares Hobby entwickeln.

Leitung: Regina Klein

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Raum Dresden

U511020022 Mo 15.01.18
18.30 – 20.15 Uhr
1 x 2 UE
Kursgebühr EUR 9,00

U511020023 Sa 03.02.18
9.30 – 16.15 Uhr
1 x 9 UE
Kursgebühr EUR 27,00

● Spiritueller Oasentag für Ehrenamtliche

Viele Ehrenamtliche setzen sich vorbildlich für ihre Aufgaben in der Pfarrei ein. Dieser Tag ist gedacht, um inne zu halten, sich auf die eigenen Quellen zu besinnen und neue Kräfte zu sammeln. Der Glaube lebt vom Austausch. Wie können uns biblische Texte für die Herausforderungen der Gegenwart inspirieren? Welche persönlichen Ressourcen kann ich pflegen und ausbauen? Wie kann ich achtsam mit mir umgehen?

Es geht um Achtsamkeit, Entspannung und die eigene Spiritualität.

Leitung: Christa Licharz-Lichtenthäler,
Dipl.-Theologin

GE, HWH, 13 Florenz

U511020100 Sa 17.03.18
10.00 – 14.00 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 10,00

Helene Weber Haus

Gelsenkirchen-Mitte

Allgemeines

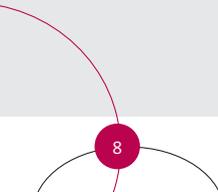




Foto: FOTOLIA 11217713_L

info

**Fachbereichsleitung:
Annette Lüer,
Diplom Pädagogin,
Tel. 0209/933117-13,**

**oder:
annette.lueer@bistum-essen.de**

FamilienLeben

Wer Kinder hat, weiß: So schön und erfüllend ein Leben mit Kindern ist, so anspruchsvoll ist es auch, sie zu erziehen. In der Familie erleben wir, was Gemeinschaft ist:

soziales Leben mit Geben und Nehmen. In der Familie lernen wir, was wir sind: soziale Wesen.

In der Familie lernen wir, was Solidarität ist:

für einander Einstehen über Generationen hinaus, aber auch der humane Umgang mit Schwächen und Behinderungen.

In der Familie bekommen junge Menschen das, was man Daseinskompetenz nennt: praktische Lebensbewältigung, Werthaltungen und Liebesfähigkeit, Urteilsvermögen und Grundvertrauen.

Familie ist der erste, ursprünglichste Bildungsort. Das, was Kinder brauchen, ist in jedem Alter, bei jedem Kind anders. Für jedes Kind, in besonderem Maße aber

für das bis Zweijährige, sind dessen Eltern (Bezugsperson) die wichtigsten Menschen. Auch die Bindungsforschung sagt klar: In den ersten bis 18 Monaten baut das Kind die Bindungsbeziehung zu seinen Eltern auf und braucht sehr intensive Zuwendung, Nähe und Fürsorge durch beständige, feinfühlig Bindungspersonen im vertrauten Umfeld. Bindung ist die Basis für Bildung.

Eltern brauchen ihre individuelle Zeit, um ihre Kinder ins Leben zu begleiten und Kinder brauchen ihre Zeit um mit ihren Eltern (Bezugsperson) eine stabile Bindung einzugehen. Gerade weil Eltern die Schlüsselposition für die Lebenschancen ihrer Kinder haben, möchten wir Sie in dieser besonderen Funktion für Ihre Kinder stärken, stützen und begleiten. Eine positive Erziehung kann Entwicklungsverläufen den geeigneten Rahmen geben und Entwicklung anregen und fördern.

Zugewandt, einfühlsam und zuverlässig sollten Entwicklungsbegleiter sein sowie Achtung und Liebe spüren lassen, damit ein Kind an sich zu glauben beginnt und sich vielfältig entfalten kann.

In der Interaktion mit Erwachsenen und Gleichaltrigen entwickeln die Kinder vielfältige, förderliche, soziale Kompetenzen, lernen Struktur und verlässliche Organisation sowie Grenzen und Regeln. Verlässliche Bindung und das Spiel des Kindes in der Nähe der Eltern befriedigt sein Bedürfnis nach Nähe und Geborgenheit.

Durch unsere vielfältigen Angebote im Bereich Eltern- und Familienbildung von 0 bis 3 Jahren sowie Angebote rund um das Familienleben, wollen wir Eltern und Erziehende durch unser pädagogisches Fach- und Hintergrundwissen in ihrer verantwortungsvollen und spannenden Aufgabe begleiten, unterstützen und stärken.

In unseren Kursen „Abenteuer Erziehung“ steht das Erziehungsverhalten und die Einstellung im Mittelpunkt. Unser Ziel ist, die elterlichen Kompetenzen, welche die kindliche Entwicklung positiv beeinflussen, zu fördern und zu stärken, damit sich Ihre Kinder zu starken Persönlichkeiten entwickeln. Die Kurszeit beinhaltet das An- und Ausziehen.

Unsere Angebote werden laufend zukunftsfähig weiterentwickelt. Durch gute, einrichtungsübergreifende Netzwerke und Kooperationen finden unsere Angebote auch in Ihrer Nähe statt.

Aktuelle Kursangebote unter:
www.kefb-bistum-essen.de

Wir bestätigen Ihnen den Kurs ca. 10 Tage vor Beginn, wenn Sie uns Ihre Mail-Adresse angegeben haben. Falls Sie keine Mail-Adresse haben, erkundigen Sie sich bitte 10 Tage vor Kursbeginn zu den angegebenen Öffnungszeiten. Vielen Dank!

Im Helene Weber Haus können Sie Ihren Kinderwagen anketten, wenn Sie ein Schloss mitbringen. Fehlerteufel! Leider kann es vorkommen, dass sich Fehler einschleichen, wir bitten um Entschuldigung.

Herzlich Willkommen!

Abenteuer Erziehung: Themen für Eltern, Großeltern und Interessierte

Erste Hilfe am Kleinkind
Zum Trotzen braucht es immer zwei
Wertevermittlung
Bedeutung von Märchen
Sexualität im Kindesalter
Kein Anfassen auf Kommando
Großeltern in ihrer Rolle
Ein Monster ist im Schrank – Kinderängste ernst nehmen
Mein Kind kommt in die Schule
Regeln und Grenzen im Familienalltag
Handy, Tablet, Fernsehen und Co. – Kinder und Medien
Schultüten selbstgemacht
Basteln zu Frühling und Ostern
Anregung und Hilfestellung:
Abenteuer Pubertät
Anregung und Hilfestellung: ADHS
ElternTreffpunkt: Pubertät und ADHS

Heilsame Wickel und Auflagen.
Erkältungskrankheiten homöopathisch und naturheilkundlich bei Kindern behandeln
Allergien bei Kindern homöopathisch und naturheilkundlich behandeln
Die homöopathische Notfall- und Reise Apotheke

Gelsenkirchener Elternschule 0 bis 3 und 4 bis 7 Jahre

Familie und gesunde Ernährung

Zuerst die Milch... und wann der Brei?

Kurse für Eltern und Kinder 0 bis 3 Jahre

PEKiP® (ab 6 Wochen)

ElternStart NRW

Fitnessgymnastik mit Baby (ab 6 Wochen)

Fit mit Kinderwagen (ab 6 Wochen)

Baby-Trias (ab 9 bis 14 Monate)

Zwergenmusik (9 bis 18 Monate)

Kidix® (12 Monate bis 2 Jahre)

Spielgruppe für Eltern mit Geschwisterkindern (0 bis 4 Jahre)

Die Zapfenzwerge (Waldgruppe)
(2,5 bis 4 Jahre)
Toben macht schlau ... Eltern turnen mit
ihren Kleinen (1,5 bis 3 Jahre)

Kurse für Eltern und Kinder 3 bis 7 Jahren

Auf Spurensuche – ein Tag mit Vätern und
Kindern im Wald (4 bis 6 Jahre)
Toben macht schlau – Eltern turnen mit
ihren Kindern (3 bis 6 Jahre)
WenDo – Mädchen 7 – 11 Jahre

Kurse für Jugendliche und junge Erwachsene

Babysitter Kurse ab 16 bis 20 Jahren
Bewerbertraining HWH für Jugendliche
16 bis 22 Jahre
JugendlichenTreffpunkt ab 16 – 20 Jahre
„Chill mal!“
WenDo – junge Frauen 16 – 22 Jahre
WenDo – für Frauen

Weitere Themen zur Erziehungsbegleitung im Netzwerk/Kooperation in den Familienzentren und KiTa's

Die Persönlichkeit des Kindes stärken
Erste Hilfe am Kleinkind
Erste Hilfe für Vorschüler
Kinder und Medien
Sexualität bei Kindern
Kinderängste
Mein Kind kommt in die Schule,
so kann ich es unterstützen
Manchmal halte ich es nicht mehr aus!
Heilsame Wickel und Auflagen.
Erkältungskrankheiten homöopathisch und
naturheilkundlich bei Kindern behandeln
Allergien bei Kindern homöopathisch und
naturheilkundlich behandeln
Entspannung für Eltern und Kinder
Entspannung mit Klangschalen
Selbstbehauptung für Mädchen
ab 1. bis 3. Klasse
Streit unter Kindern
Geschwisterstreit
Spiele aus der Hosentasche
Bewegungsspiele

Bilderbücher – was sie bewirken können
Bedeutung von Märchen
Knigge für Kinder
Kindlicher Stress
Bastelideen für Kinder (0-3 Jahre)
Wertevermittlung
Zum Trotzen braucht es immer zwei ...
Großeltern zwischen Freude
und Verpflichtung?
Strickfilzen
Oster- und Frühlingsdekorationen
Schultüten selbstgemacht
Laternen selbstgemacht
Adventskalender selbstgemacht

Konferenzen und Weiterbildungen für Referentinnen

Kurse in Kooperation mit Familienzentren,
KiTa's und in Aussenstellen

Manchmal halt ich's nicht mehr aus...!

Kennen Sie diesen Gedanken? Es geht
Ihnen nicht alleine so, denn der Alltag
mit Kindern und der Familie ist nicht
„kinderleicht“! Vielleicht hilft es Ihnen,
wenn Sie einmal jemandem, der nicht
betroffen ist, Ihre Situation schildern.
Ein Gespräch über die aktuelle Stress-
situation lässt manches ganz anders
aussehen. Unsicherheiten und Missver-
ständnisse können mit einem passenden
Tipp vielleicht schnell gelöst werden.
Bei Unsicherheiten im „Erziehungsalltag“
stehe ich Ihnen gerne bei und falls nötig,
bemühe ich mich um eine kompetente
Adresse, die Sie weiter beraten kann.
Bitte rufen Sie mich an, damit wir
miteinander ins Gespräch kommen.

Termin nach Vereinbarung:

Tel. 0209/933 117-13 Annette Lüer

Abenteuer Erziehung – Themen für Eltern und Interessierte

● Trotz und Aggressionen bei Kleinkindern

Zum Trotzen braucht es immer zwei...

„Ich will selber! Nein!“ Mit diesen Worten drückt das Kind aus, dass sein Ich erwacht. Gleichzeitig beginnt damit die Trotzphase. Diese entwicklungsbedingte Zeit durchläuft fast jedes Kind zweimal im Leben. Die erste Phase beginnt etwa mit ein- und einhalb Jahren und dauert bis das Kind etwa vier Jahre alt ist. Die zweite findet während der Pubertät statt. Trotz ist kein schönes Wort. Es impliziert, dass das Kind böse ist. Das ist es aber nicht. Das Wort Willensbildung ist ein passenderer Begriff für diesen Entwicklungsabschnitt. Im Trotzalter befindet sich das Kleinkind zwischen Wollen und Können. Mit Trotzen löst sich das Kind Schritt für Schritt von den Eltern. Dieser Nachmittag/Abend soll Ihnen helfen zu verstehen wo Ihr Kind gerade steht.

Leitung: Barbara Neumann,
Dipl. Soz. Pädagogin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Raum Dresden

U511040000 Di 30.01.18
14.30 – 16.45 Uhr
1 x 3 UE
Kursgebühr EUR 7,50

● Handy, Tablet, Fernsehen und Co. – Kinder und Medien –

Wie Medien auf Kinder wirken und was Sie tun können, damit Ihr Kind einen sinnvollen und verantwortungsbewussten Umgang mit Medien lernt.

Die Lebenswelt von Kindern ist angefüllt mit Medien – mit alten, zurückhaltenden wie dem Bilderbuch, mit neuen, aber oft auch dominanten wie dem Fernsehen, Handy oder dem DVD-Player. Es wird sicher nicht allzu lange dauern, dann werden sich schon die Dreijährigen ihre „Märchentante“ oder ihre Zeichentrickserie aus dem Internet/Handy „klicken“. Dabei stellt sich die Frage, wie wir als Eltern damit umgehen sollen. Wie können wir klare Maßstäbe für den Medienumgang der Kinder festlegen und umsetzen und durchhalten? Wie können wir die Neugier auf die interessante Welt im Fernsehen und Internet unterstützen und gleichzeitig ein Zuviel und Überforderung verhindern? Brauchen Kinder im Kindergartenalter überhaupt Medien und wenn, welche, wozu und wie viel? In diesem Seminar werden wir uns diesen und weiteren Fragen widmen, damit unsere Kinder einen sinnvollen und verantwortungsbewussten Umgang mit Medien lernen.

Leitung: Nathalie Jacke, Diplom Pädagogin,
Elternberaterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Raum Dresden

U511040001 Di 20.02.18
19.30 – 21.45 Uhr
1 x 3 UE
Kursgebühr EUR 7,50

● Erste Hilfe am Kind – Basis Kurs (1 – 6 Jahre)

Themen sind u.a.:

- Erkennen von Notfällen bei Kinder – Was ist ein kritischer Notfall? (Oder handelt es sich um eine Krankheit?)
- Wie verhalte ich mich im Notfall als Elternteil – (Überlegt handeln in kritischen Situationen)
- Erste Hilfe am Kind (Basismaßnahmen)
- Der Rettungsdienst muss kommen – (Was erwartet uns jetzt?)
- Sofortmaßnahmen

Leitung: Sven Will, Rettungssanitäter
Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Saal

U511040003 Sa 10.03.18
10.00 – 14.00 Uhr
1x 5 UE
Kursgebühr EUR 15,00

● Mein Kind kommt in die Schule, so kann ich es unterstützen

Jetzt dauert es vielleicht gar nicht mehr lange und aus ihrem Kindergartenkind wird ein Schulkind. Eltern sind in besonders hohem Maße für den Bildungserfolg ihrer Kinder verantwortlich. Sie können Ihr Kind schon vor und auch während der Schulzeit so unterstützen, dass es sich motiviert und gestärkt durch Selbstvertrauen, Disziplin, Eigeninitiative und Lerninteresse auf seinen Bildungsweg macht. In Form von Vortrag, Film und Diskussion werden Sie auf das spannende Thema „Erziehung zur Schulvorbereitung“ eingestimmt.

Leitung: Susanne Schilling, Elternbegleiterin, Theaterpädagogin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Raum Dresden

U511040004 Mo 16.04.18
14.30 – 17.30 Uhr
1x 4 UE
Kursgebühr EUR 7,50

● Die homöopathische Notfall- und Reiseapotheke

Es werden Homöopathische und naturkundliche Arzneimittel von einer Heilpraktikerin vorgestellt, die für viele akute Erkrankungen von der Blase bis zur Nase eingesetzt werden können.

Leitung: Claudia Machner, Heilpraktikerin, Gesundheits- und Krankenpflegerin

GE, HWH, 13 Florenz

Helene Weber Haus, Westerholter Str. 10, 45894 Gelsenkirchen, Tel.: 0209 / 93 31 17-0

U511040005 Di 15.05.18
15.00 – 16.30 Uhr
1x 2 UE
Kursgebühr EUR 9,00

● Hilfe! – Ein Monster ist im Schrank Kinderängste ernst nehmen

Kinder aller Altersstufen erleben immer wieder Ängste. Wir Eltern stehen diesen oft hilflos gegenüber und fragen uns, ob wir etwas falsch gemacht haben. Woher die verschiedenen Kinderängste tatsächlich kommen, welches Verhalten unserer Kinder durch Angst ausgelöst werden kann und wie Eltern ihre Kinder bei der Bewältigung ihrer Ängste unterstützen können, werden wir an diesem Abend besprechen.

Bücher für Eltern und Kinder werden vorgestellt.

Anmeldeschluss:

Leitung: Nathalie Jacke, Diplom
Pädagogin, Elternberaterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Raum Bodrum

U511040006 Do 17.05.18
19.30 – 21.00 Uhr
1x 2 UE
Kursgebühr EUR 7,50

● Welche Rolle spielen Großeltern heute? Das Verhältnis von Enkeln und Großeltern ist heute ganz anders als früher.

Die Beziehung zwischen Enkeln und Großeltern ist heute viel enger als noch in der Generation davor.

Großeltern können in verschiedenen Rollen wichtig für die Familie sein. Jedes dritte Kind hierzulande, das noch wenigstens einen Großelternanteil hat, wird von den Großeltern mindestens einmal in der Woche betreut. Immer deutlicher zeigt

sich aber auch: Großeltern von heute passen nicht in eine Schublade. Sie haben ein sehr unterschiedliches Rollenverständnis und leben das auch so, sie begegnen Problemen mit mehr Lebenserfahrung. Und, sie können Kindern einen stabilen Halt bieten, wenn es zwischen den Eltern kriselt.

In Zeiten, in denen Kita-Plätze rar sind und beide Elternteile arbeiten, werden Oma und Opa wieder wichtiger.

Aber wie weit sollte man sich einlassen auf das „eingebunden sein“? Darf man auch mal Nein sagen ohne gleich ein schlechtes Gewissen eingeredet zu bekommen?

Welcher Typ sind Sie?

- die Ersatzeltern,
- die vollständig distanzierenden Großeltern,
- die Spaßmotivierten,
- die formellen Großeltern
- ...

Leitung: Barbara Neumann,
Dipl. Soz. Pädagogin

GE, HWH, 13 Florenz

U511040007 Di 05.06.18
14.30 – 16.00 Uhr
1 x 2 UE
Kursgebühr EUR 7,50

● **Elterstammtisch rund um das Thema Pubertät mit all seinen Konflikten und Besonderheiten.**

Anregung und Hilfestellung bei dem Thema: Abenteuer Pubertät

Wir diskutieren gemeinsam über die Themen Launen und Liebeskummer, Wut und Trauer, Kraft und Lautstärke, Reden und Schweigen, Abnabelung, Rechte und Pflichten, Liebe und Unterstützung und viele mehr. Themen – die Sie mitbringen sind uns wichtig!

Wir laden Sie ein, ihre Erfahrungen auszutauschen und suchen gemeinsam nach Lösungswegen in heiklen Situationen und begleiten Sie ein Stück um diese besondere Zeit für alle Familienmitglieder zu einem schönen Lebensabschnitt werden zu lassen.

Herzlich Willkommen!

Leitung: Diana Endruhn, Heilpraktikerin
(Psychotherapie)

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Raum Bodrum

U511040008 Di 30.01.18 – Di 26.06.18
19.30 – 21.45 Uhr
15 UE
Kursgebühr EUR 40,50,
monatliche Treffen!

V511040008 Di 18.09.18 – Di 11.12.18
19.30 – 21.45 Uhr
4 x 12 UE
Kursgebühr EUR 32,40,
monatliche Treffen!

● **ElternTreffpunkt: Pubertät und ADHS**

Eltern eines von ADHS betroffenen Kindes zu sein ist ein echt herausfordernder Job und Sie sind richtig gut darin!

Oft ist es aber leider so, dass Eltern kaum mehr wissen, wie sie sich verhalten sollen und mit der häuslichen Situation völlig überfordert sind. Auf der einen Seite ausgelaugt, auf der anderen Seite wütend aber dennoch voller Mitgefühl! stehen sie dem Alltag fast hilflos gegenüber.

- Was mache ich, wenn mein Kind außer Kontrolle gerät?
- Ist eine Umstellung der Ernährung notwendig?
- Was passiert im Kopf meines Kindes?
- Wie kann ich mein Kind gezielt unterstützen?
- Wie kann ich die Fähigkeiten meines Kindes fördern?
- Gibt es spezielle Übungen, die ich meinem Kind anbieten kann?

– Welche Sportarten können einen positiven Einfluss auf ADHS haben?

Diese Fragen und viele mehr erörtern wir in gemeinsamen Gesprächen, diskutieren Lösungswege und unterstützen die ganz besonderen Fähigkeiten junger Menschen mit ADHS

Leitung: Diana Endruhn, Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Raum Bodrum

U511040011 Di 20.02.18 – Di 15.05.18
19.30 – 21.45 Uhr
monatliche Treffen
12 UE
Kursgebühr EUR 32,40

● Die Persönlichkeit des Kindes stärken

„Zwei Dinge sollen Kinder von ihren Eltern bekommen: Wurzeln und Flügel“
(Johann Wolfgang von Goethe).

Über die wichtigen Zusammenhänge zwischen Bindung und Loslassen wollen wir an diesem Tag mit Ihnen ins Gespräch kommen und viele Strategien kennenlernen und trainieren (!), die Ihnen dabei helfen sollen, die Persönlichkeit ihres Kindes zu stärken.

Leitung: Susanne Schilling, Elternbegleiterin, Theaterpädagogin

GE, HWH, 13 Florenz

V511040011 Mo 10.09.18
15.00 – 17.15 Uhr
1 x 3 UE
Kursgebühr EUR 7,50

● Wenn mir (fast) der Kragen platzt Immer mit der Ruhe statt wütend: Wie Eltern gelassen bleiben können...

Ihr Kind nervt und quengelt den ganzen Tag, es kommt keine Ruhe rein. Als Eltern kann man da schon mal wütend werden

und an seine Grenzen kommen. Um sich hinterher zu fragen, warum man eben eigentlich so wütend war und warum man es nicht geschafft hat, cool zu bleiben. Hinweise und Strategien bei drohenden Wutausbrüchen erkennen und Cool bleiben. Austausch und Büchertipps.

Leitung: Nathalie Jacke, Diplom Pädagogin, Elternberaterin

GE, HWH, 13 Florenz

V511040012 Di 09.10.18
15.30 – 17.45 Uhr
1 x 3 UE
Kursgebühr EUR 7,50

● Trotz und Aggressionen bei Kleinkindern

Zum Trotzen braucht es immer zwei...

„Ich will selber! Nein!“ Mit diesen Worten drückt das Kind aus, dass sein Ich erwacht. Gleichzeitig beginnt damit die Trotzphase. Diese entwicklungsbedingte Zeit durchläuft fast jedes Kind zweimal im Leben. Die erste Phase beginnt etwa mit einhalb Jahren und dauert bis das Kind etwa vier Jahre alt ist. Die zweite findet während der Pubertät statt. Trotz ist kein schönes Wort. Es impliziert, dass das Kind böse ist. Das ist es aber nicht. Das Wort Willensbildung ist ein passenderer Begriff für diesen Entwicklungsabschnitt. Im Trotzalter befindet sich das Kleinkind zwischen Wollen und Können. Mit Trotzen löst sich das Kind Schritt für Schritt von den Eltern. Dieser Abend soll Ihnen helfen zu verstehen wo Ihr Kind gerade steht.

Leitung: Barbara Neumann,
Dipl. Soz. Pädagogin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Raum Dresden

V511040013 Di 30.10.18
15.00 – 16.30 Uhr
1 x 2 UE
Kursgebühr EUR 7,50

● Adventskalender selbst gemacht

Materialkosten 12€

Modelle hängen 14 Tage vorher aus.

Leitung: Brigitte Jakob

GE, HWH, 13 Florenz

V511040014 Di 20.11.18

10.00 – 12.15 Uhr

1 x 3 UE

Kursgebühr EUR 7,50,

Materialkosten 12€

In Kooperation mit dem Referat Kinder, Jugend und Familie der Stadt Gelsenkirchen

● Gelsenkirchener Elternschule (0 bis 3 Jahre)

Mit der Geburt eines Kindes wird der Alltag gründlich auf den Kopf gestellt. Sie haben ein Kind im Alter von 0 bis 3 Jahren und finden, dass es nicht immer einfach ist, alles „gut und richtig“ zu machen? Um es Ihnen leichter zu machen, gibt es die Gelsenkirchener Elternschule. Dort werden viele Fragen beantwortet und Sie lernen im Austausch andere Eltern kennen. Es werden zentrale Themen der Erziehung besprochen. Es gibt Antworten auf Fragen wie z.B.

- Wie verstehe ich mein Kind besser?
- Wie setze ich von Anfang an richtig Grenzen?
- Wie kann ich mit meinem Kind spielen?
- Worauf muss ich bei der Ernährung und Hygiene achten?
- Wie kann ich Kraft für mich tanken und Krisen vermeiden?
- Warum sind die Vorsorgeuntersuchungen so wichtig?

Inkl. Kinderbetreuung!

Für Selbstzahler beträgt die Kursgebühr 45,00 EUR.

Leitung: Barbara Neumann,
Dipl. Soz. Pädagogin

GE, Ort wird noch bekanntgegeben

U511040016 Di 06.02.18 – Di 13.03.18

14.00 – 16.15 Uhr

5 x 15 UE

AS, GE, Ort wird noch bekanntgegeben

V511040016 Di 18.09.18 – Di 27.11.18

14.00 – 16.15 Uhr

5 x 15 UE

● Gelsenkirchener Elternschule (4 bis 7 Jahre)

In fünf Treffen werden Themen der Erziehung besprochen, z.B.

- Wie wichtig ist der Spracherwerb und die Sprachförderung für mein Kind?
- Sinn und Unsinn bestimmter Verbote und Gebote/Grenzen und Konsequenzen!
- Wie fördere ich die Selbständigkeit meines Kindes – Falsche Fürsorge und ihre Folgen!
- Spielerisches Lernen!
- Ernährung, Bewegung und Gesundheit!
- Welche Medien sind altersgerecht und in welchem Umfang sinnvoll!
- Wie bereite ich mein Kind auf die Schule vor?

Inkl. Kinderbetreuung!

Für Selbstzahler beträgt die Kursgebühr 45,00 EUR.

Leitung: Barbara Neumann,
Dipl. Soz. Pädagogin

GE, Ort wird noch bekanntgegeben

U511040017 Di 10.04.18 – Di 15.05.18

14.00 – 16.15 Uhr

5 x 15 UE

● Gelsenkirchener Elternschule (4 bis 7 Jahre)

Leitung: Barbara Neumann,
Dipl. Soz. Pädagogin

AS, GE, Ort wird noch bekannt gegeben

V511040017 Mo 24.09.18 – Mo 05.11.18
09.30 – 11.45 Uhr
5 x 15 UE

● Fitnessgymnastik Mama mit Baby (ab 6 Wochen)

– schnell wieder fit –

Einfache Gymnastikübungen ähnlich wie in der Rückbildung, mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen, mit oder ohne Kind, helfen mit, sich nach der Geburt schneller wieder fit zu fühlen.

Egal ob sportlich oder ungeübt – nutzen Sie die gemeinsame Zeit mit ihrem Kind, um nach Schwangerschaft und Geburt schnell wieder fit zu werden.

Die Übungen stärken Beckenboden, Rücken, Beine, Bauch und Po, sind spielerisch, unkompliziert und entspannend. Außerdem purzeln die Pfunde, die Lieblingsjeans passt wieder, auch das Baby wird durch die Bewegung gefördert. Handtuch, Getränk

Leitung: Dagmar Droste-Brinkmann,
Übungsleiterin, Elternberaterin,
Fachkraft Eltern- Kindarbeit

Ge-Buer, HWH, Gymnastikraum

U511040020 Fr 12.01.18 – Fr 23.03.18
09.30 – 10.15 Uhr
8 x 8 UE
Kursgebühr EUR 28,00

U511040021 Fr 13.04.18 – Fr 06.07.18
09.30 – 10.15 Uhr
10 x 10 UE
Kursgebühr EUR 35,00

V511040021 Sa 08.09.18 – Sa 17.11.18
09.30 – 10.15 Uhr
10 x 10 UE
Kursgebühr EUR 35,00

● Fit mit Kind im Kinderwagen (ab 6 Wochen)

– schnell wieder fit –

Hier tun Sie sich etwas gutes für ihr Wohlbefinden, ihre Fitness und ihre Figur und Sie unterstützen die Rückbildung des Beckenbodens.

Workout für „frische“ Eltern – Sport mit Kind, so unkompliziert wie möglich.

Das Kind ist da und nach gut 6 Monaten hat sich ein Tagesablauf eingespielt.

Vielleicht merken Sie, dass Sie gern wieder etwas Sport machen und ihrem Körper etwas gutes tun möchten, aber:

Das Baby schon jetzt abgeben?

Bei uns brauchen Sie das nicht, denn wir bieten Ihnen einen Sport-Kurs der besonderen Art: mit Kinderwagen, sodass Sie ihren „Sonnenschein“ mit an die Luft nehmen und gleichzeitig etwas für Ihre Gesundheit und Fitness tun. Die Rückbildung wird beschleunigt und die frische Luft sorgt für den Kick gegen Müdigkeit und Verstimmungen.

Die Trainingsfläche ist im „Grünen“ und ein Mix aus:

- Ausdauer
- Stretching
- Kräftigungsübungen
- Koordinationsübungen
- etc.

Der Doppeleffekt: Sie treffen andere Eltern in ähnlicher Lebenssituation und haben so die Möglichkeit, neue Kontakte sowie Spielpartner für Ihre/n Kleine/n kennenzulernen.

Eine Teilnahme ist übrigens mit jedem Kinderwagenmodell möglich.

Es können auch Aufbaukurse angeboten werden, fragen Sie nach!

Leitung: Marion Heßeler, Übungsleiterin
GE, AS, Schloss Berge, Adenauerallee 103,
45894 Gelsenkirchen

U511040023 Do 08.03.18 – Do 26.04.18
10.00 – 11.00 Uhr
6 x 6 UE
Kursgebühr EUR 24,00

V511040023 Mi 10.10.18 – Mi 07.11.18
10.00 – 11.00 Uhr
5 x 5 UE
Kursgebühr EUR 20,00

● **ElternStart NRW
Der BabyTreff im
Helene Weber Haus
(ab 6 Wochen bis 12 Monate)
Ein kostenloses, primärpräventives
Angebot der Familienbildung für
Eltern mit Kindern im ersten
Lebensjahr!**

Sie als Eltern/Mutter/Vater, haben während dieses Angebotes, die Möglichkeit, sich in angenehmer Atmosphäre bei Kaffee, Tee, Wasser über Ihre ersten Erfahrungen, in der Babyphase auszutauschen und neue Kontakte zu anderen Eltern zu knüpfen. Da es uns um Ihre Anliegen und Wünsche geht, wird jedes Treffen individuell und aktuellen Bedürfnisse der Mütter oder Väter und deren Babys abgestimmt, Sie liegen uns am Herzen.

Keine Anschlussverpflichtung!

Leitung: Claudia Monno, Kidix-Kursleitung,
Kinderkrankenschwester

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Kidix-Club-Raum 2

U511040028 Di 17.04.18 – Di 12.06.18
15.00 – 16.30 Uhr
08.05., 15.05., 29.05.,
12.06.18
10 UE

● **ElternStart NRW
Der BabyTreff im
Helene Weber Haus
Ein kostenloses, primärpräventives
Angebot der Familienbildung für
Eltern mit Kindern im ersten
Lebensjahr!**

Leitung: Claudia Monno, Kidix-Kursleitung,
Kinderkrankenschwester

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Kidix-Club-Raum 2

V511040028 Mi 12.09.18 – Di 30.10.18
15.00 – 16.30 Uhr
5 x 10 UE

Spiel und Bewegung PEKiP® für Eltern mit Säuglingen ab der 6. Lebenswoche



(Beginn des Kurses nach der dritten Vorsorgeuntersuchung)

Das PEKiP®-Konzept

Das Prager-Eltern-Kind-Programm ist ein Konzept für die Gruppenarbeit mit Eltern und ihren Kindern im ersten Lebensjahr (nach Jaroslav Koch).

Ab der 6. Lebenswoche treffen sich junge Eltern mit ihren Babys in kleinen Gruppen. Im Mittelpunkt stehen in der Gruppenarbeit die PEKiP®-Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen für Eltern und Kinder. Generationsübergreifend sind Eltern und Kinder gemeinsam spielend tätig.

PEKiP auch was für Sie?

Während der Gruppentreffen erfahren Eltern im spielerischen Umgang mit ihren Kindern, wie sie die Kinder unterstützen können, welches Spiel und welche Bewegung den Kindern gut tut.

Ziel des PEKiP® ist es, Eltern und Babys im sensiblen Prozess des Zueinanderfindens zu unterstützen, um das Baby in seiner momentanen Situation und seiner Entwicklung wahrzunehmen, zu begleiten und zu fördern;

- die Beziehung zwischen dem Baby und seinen Eltern zu stärken und zu vertiefen;
- die Eltern in ihrer aktuellen Situation zu begleiten und den Erfahrungsaustausch sowie die Kontakte der Eltern untereinander zu fördern;
- dem Baby Kontakte zu Gleichaltrigen zu ermöglichen.

Auch für Eltern und Kinder mit Behinderungen ist dieses Gruppenangebot geeignet, da die Angebote für die Babys individuell gestaltet werden. Familien, die sich Zeit nehmen wollen füreinander, die ihr Baby bewusst wahr nehmen wollen, die Spaß an ersten gemeinsamen Spielen haben, die ihrem Baby den Kontakt zu anderen gleichaltrigen Kindern und Erwachsenen ermöglichen wollen, und andere Familien in ähnlichen Situationen kennen lernen und sich mit ihnen austauschen möchten, sind herzlich eingeladen. Bitte stellen Sie ihr Handy während der Kursdauer auf lautlos. Danke!

Nehmen Sie sich hier bewusst Zeit für Ihr Kind und schenken Sie ihm Ihre ganze Aufmerksamkeit, der Alltag ist auch in diesem Alter schon turbulent genug. Bitte bequeme Kleidung und Handtücher als Unterlage mitbringen. Der Raum ist gut beheizt.

Neue Kurse können auch ein Einführungsgespräch beinhalten, (Die Kinder können zu diesem Termin mitgebracht werden). Die Teilnahme am Einführungsgespräch ist Voraussetzung zum Verständnis des Kursablaufs. Geschwisterkinder können aus versicherungstechnischen Gründen nicht mitgebracht werden.

Alle angegebenen Kurszeiten beinhalten das An- und Ausziehen. Sie können Ihren Kinderwagen anketten, wenn Sie ein Schloss mitbringen.

Die vorgesehenen Geburtsdaten können sich bis zum Beginn der Kurs verändern, bitte fragen Sie nach oder schauen Sie Online unter www.kefb-bistum-essen.de. Danke

Die Gebühr ist für einen Erwachsenen und ein Kind. Nach der Hälfte des Kurses bitten wir Sie um ein Feedback.

Kurse 1. Halbjahr

● PEKiP® (geb. März bis April 2017)

Leitung: Gertraude Nagel-Kerntke,
Dipl. Soz.-Pädagogin,
PEKiP® Gruppenleiterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, PEKiP-Raum

U511040029 Di 09.01.18 – Di 20.03.18
09.00 – 10.30 Uhr
10 x 20 UE
Kursgebühr EUR 60,00

● PEKiP® (geb. Dezember 17 bis Januar 18)

Leitung: Gertraude Nagel-Kerntke,
Dipl. Soz.-Pädagogin,
PEKiP® Gruppenleiterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, PEKiP-Raum

U511040030 Di 10.04.18 – Di 03.07.18
09.00 – 10.30 Uhr
10 x 20 UE
Kursgebühr EUR 60,00

● PEKiP® (geb. Januar bis Februar 2018)

Leitung: Gertraude Nagel-Kerntke,
Dipl. Soz.-Pädagogin,
PEKiP® Gruppenleiterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, PEKiP-Raum

V511040030 Di 04.09.18 – Di 04.12.18
09.00 – 10.30 Uhr
12 x 24 UE
Kursgebühr EUR 72,00

● PEKiP® (geb. Oktober bis November 2017)

Leitung: Gertraude Nagel-Kerntke,
Dipl. Soz.-Pädagogin,
PEKiP® Gruppenleiterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, PEKiP-Raum

U511040031 Di 16.01.18 – Di 03.07.18
10.30 – 12.00 Uhr
20 x 40 UE
Kursgebühr EUR 120,00

● PEKiP® (geb. Juni bis Juli 2018)

Leitung: Gertraude Nagel-Kerntke,
Dipl. Soz.-Pädagogin,
PEKiP® Gruppenleiterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, PEKiP-Raum

V511040031 Di 04.09.18 – Di 04.12.18
10.30 – 12.00 Uhr
12 x 24 UE
Kursgebühr EUR 72,00

● PEKiP® (geb. Februar bis März 2017)

Leitung: Gertraude Nagel-Kerntke,
Dipl. Soz.-Pädagogin,
PEKiP® Gruppenleiterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, PEKiP-Raum

U511040032 Mi 10.01.18 – Mi 21.03.18
09.00 – 10.30 Uhr
10 x 20 UE
Kursgebühr EUR 60,00

● PEKiP® (geb. Mai bis Juni 2018)

Leitung: Gertraude Nagel-Kerntke,
Dipl. Soz.-Pädagogin,
PEKiP® Gruppenleiterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, PEKiP-Raum

V511040032 Mi 05.09.18 – Mi 05.12.18
09.00 – 10.30 Uhr
11 x 22 UE
Kursgebühr EUR 66,00

● PEKiP® (geb. Januar bis Februar 2018)

Leitung: Gertraude Nagel-Kerntke,
Dipl. Soz.-Pädagogin,
PEKiP® Gruppenleiterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, PEKiP-Raum

U511040033 Mi 11.04.18 – Mi 04.07.18
09.00 – 10.30 Uhr
9 x 18 UE
Kursgebühr EUR 54,00

● PEKiP® (geb. April bis Mai 2018)

Leitung: Gertraude Nagel-Kerntke,
Dipl. Soz.-Pädagogin,
PEKiP® Gruppenleiterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, PEKiP-Raum

V511040033 Mi 05.09.18 – Mi 05.12.18
10.30 – 12.00 Uhr
11 x 22 UE
Kursgebühr EUR 66,00

● PEKiP® (geb. Oktober bis November 2017)

Leitung: Gertraude Nagel-Kerntke,
Dipl. Soz.-Pädagogin,
PEKiP® Gruppenleiterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, PEKiP-Raum

U511040034 Mi 17.01.18 – Mi 04.07.18
10.30 – 12.00 Uhr
19 x 38 UE
Kursgebühr EUR 114,00

● PEKiP® (geb. Juni bis Juli 2017)

Leitung: Susanne Herbst, Erzieherin,
PEKiP-Gruppenleiterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, PEKiP-Raum

U511040035 Mi 10.01.18 – Mi 09.05.18
16.00 – 17.30 Uhr
16 x 32 UE
Kursgebühr EUR 96,00,
Kooperation mit dem
FZ Brößweg
offenes Angebot

● PEKiP® (geb. Juni bis Juli 2018)

Leitung: Susanne Herbst, Erzieherin,
PEKiP-Gruppenleiterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, PEKiP-Raum

V511040035 Mi 05.09.18 – Mi 05.12.18
16.00 – 17.30 Uhr
11 x 22 UE
Kursgebühr EUR 66,00

● **Baby-Trias – Bewegung-Erziehung-Bildung**

Frühkindliche Bildung eröffnet Chancen. Schon in den ersten Lebensjahren wird das Fundament einer erfolgreichen Bildungsbiografie gelegt. Vom ersten Lebenstag an sind Kinder neugierige, kompetente und eigenständige Entdecker der Welt. Jedes Kind lernt dabei anders und auf unterschiedlichen Lernwegen. Entscheidend für eine erfolgreiche frühe Förderung sind eine gute Qualität der Bildungsangebote und der Zugang aller Kinder zu vielfältigen Lerngelegenheiten.

Ziele dieses Eltern-Kind-Kurses:

- Stärkung der Eltern in ihrer Begeisterung über das Können des Kindes, den Blick auf das Kind positiv ergänzen: Dein Kind kann!! („das Kind machen lassen“)
- Angebote zu Sprache und motorische Entwicklung
- Begegnung mit anderen Eltern, ähnlich alter Kinder (Austausch)
- dem Entwicklungsstand der Kinder angemessen sein und den frühen Bildungsprozess möglichst optimal anregen
- Förderung der Kinder mit Einbeziehung der Eltern als „Spielpartner“
- elterliche Erziehungskompetenz stärken

Auch für Eltern und Kinder mit Behinderungen ist dieses Gruppenangebot geeignet, da die Angebote für die Babys individuell gestaltet werden. Alle angegebenen Kurszeiten beinhalten das An- und Ausziehen.

Die Gebühr ist für einen Erwachsenen und ein Kind. Nach der Hälfte des Kurses bitten wir Sie um ein Feedback. Die Teilnahme am Einführungsgespräch ist Voraussetzung zum Verständnis des Kursablaufs. Herzlich Willkommen!

Leitung: Heike Schultz, Erzieherin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Kidix-Club-Raum 1

U511040038 Do 18.01.18 – Do 14.06.18
09.00 – 10.30 Uhr
18x 36 UE
Kursgebühr EUR 90,00,
Info für beide Kurse am:
17.01.18, 20 Uhr
Kooperation mit St. Konrad,
offenes Angebot des
Familienzentrums.

● **Baby-Trias (10 bis 14 Monate) Bewegung – Erziehung – Bildung Kooperation mit St. Konrad**

Leitung: Heike Schultz, Erzieherin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Kidix-Club-Raum 1

V511040038 Do 06.09.18 – Do 06.12.18
09.00 – 10.30 Uhr
11 x 22 UE
Kursgebühr EUR 55,00,
Info für beide Kurse am:
04.09.18, 20 Uhr
Kooperation mit St. Konrad,
offenes Angebot des
Familienzentrums.

● **Baby-Trias Bewegung – Erziehung – Bildung**

Leitung: Heike Schultz, Erzieherin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Kidix-Club-Raum 1

U511040039 Do 18.01.18 – Do 14.06.18
10.30 – 12.00 Uhr
18 x 36 UE
Kursgebühr EUR 90,00,
Info für beide Kurse am:
17.01.18, 20 Uhr
in Kooperation mit
St. Konrad.

● **Baby-Trias (10 bis 14 Monate) Bewegung – Erziehung – Bildung**

Leitung: Heike Schultz, Erzieherin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Kidix-Club-Raum 1

V511040039 Do 06.09.18 – Do 06.12.18
10.30 – 12.00 Uhr
11 x 22 UE
Kursgebühr EUR 55,00,
Info für beide Kurse am:
04.09.18, 20 Uhr

● **Zwergenmusik Anfänger**

Frühes Musizieren in einer Gruppe bedeutet ausprobieren und improvisieren. Für die Entwicklung von Musikalität, Gehör und Sprachentwicklung sind die ersten Lebensjahre wichtig.

Die Verbindung zwischen Sprache, Musik, Bewegung sind beim Menschen sehr eng geknüpft und untrennbar mit dem emotionalen Kontext der Situation verbunden.

Emotionale Zuwendung und sprachliche-musikalische Interaktion bleiben im Laufe des gesamten Spracherwerbsprozesses wichtig – daher sind zum Beispiel Spiellieder von so außerordentlich großer Bedeutung in der Sprachförderung. Wir laden Sie ein, mit Ihrem Kind gemeinsam Musik zu erleben.

Dieser Kurs gehört in die Rubrik – Musikalische Früherziehung. Es ist kein Spielkurs. Die Teilnahme am Einführungsgespräch ist Voraussetzung zum Verständnis des Kurskonzeptes und des Ablaufs. Hier haben Sie auch erstmalig die Gelegenheit, ihre Erwartungen und Wünsche anzusprechen. Es wird ein Set Zwergeninstrumente benötigt (ca. 10,00€).

Leitung: Annika Eggert, Erzieherin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Kidix-Club-Raum 2

U511040040 Do 18.01.18 – Do 22.03.18
09.30 – 10.15 Uhr
10 x 10 UE
Kursgebühr EUR 35,00,
Inkl. Info am Montag,
15.01.18, 9.30 Uhr

U511040041 Do 18.01.18 – Do 22.03.18
10.30 – 11.15 Uhr
10 x 10 UE
Kursgebühr EUR 35,00,
Inkl. Info am Montag,
15.01.18, 9.30 Uhr

U511040042 Do 12.04.18 – Do 21.06.18
09.30 – 10.15 Uhr
8 x 8 UE
Kursgebühr EUR 35,00,
Info 10.04.18, 9.30 Uhr

U511040043 Do 12.04.18 – Do 21.06.18
10.30 – 11.15 Uhr
8 x 8 UE
Kursgebühr EUR 35,00,
Info 10.04.18, 9.30 Uhr

V511040044 Do 13.09.18 – Do 29.11.18
09.30 – 10.15 Uhr
10 x 10 UE
Kursgebühr EUR 35,00,
Info für beide Kurse
11.09.18, 9.30-11 Uhr

V511040045 Do 13.09.18 – Do 29.11.18
10.30 – 11.15 Uhr
10 x 10 UE
Kursgebühr EUR 35,00,
Info für beide Kurse
11.09.18, 9.30-11 Uhr



Kidix® ist ein Kurs für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren. Das Kurskonzept wurde für die katholischen Familienbildungseinrichtungen in NRW entwickelt.

Inhalte: abwechslungsreiche Momente für Mutter/Vater und Kind.

Kinderzeit: Selbstständiges Erforschen von unterschiedlichen Materialien, Experimentieren und Entdecken im Spiel mit anderen Kindern.

Elternzeit: Erfahrungsaustausch und Anregungen zur Gestaltung von Erziehung, Familie und Alltag, Unterstützung durch die Kursleitung, Beobachten und Entdeckung des eigenen Kindes.

Gemeinsame Zeit: Miteinander spielen, lachen und singen, dabei Spaß haben und voneinander lernen.

Alle unsere Kidix® Eltern-Kind-Kurse werden nur von qualifizierten Kursleitungen mit Kidix® Zertifikat durchgeführt.

Zu unseren Kursen gehört ein Elternabend, bei neuen Kursen auch ein Einführungsgespräch, welche in der Kursanzahl/-gebühr enthalten sind. Die Teilnahme am Einführungsgespräch ist Voraussetzung zum Verständnis des Kurskonzeptes und des Ablaufs, hier haben Sie auch erstmalig die Gelegenheit, ihre Erwartungen und Wünsche anzusprechen.

Geschwisterkinder können aus versicherungstechnischen Gründen zu den Kursen nicht mitgebracht werden. Die Kurszeit beinhaltet das An- und Ausziehen.

Nach der Hälfte des Kurses, bitten wir Sie, um ein Feedback. Fragen Sie auch während des Semesters nach freien Plätzen! Die Gebühr ist für einen Erwachsenen und ein Kind.

Bitte versäumen Sie nicht, sich und ihr Kind rechtzeitig für jeden Folgekurs persönlich wieder anzumelden. Eine GROßE Bitte! Damit wir und Sie verlässlich planen können, wäre es sehr hilfreich, wenn Sie sich 14 Tage vor Beginn Ihres Kurses informieren würden, ob dieser stattfindet. Dieses gilt natürlich auch dann, wenn Kurse um- oder zusammengelegt werden müssen.

Sie können Ihren Kinderwagen bei uns anschließen, bitte bringen Sie sich ein Schloss mit.

Kurse 1. Halbjahr

● Kidix®

Leitung: Dagmar Droste-Brinkmann, Übungsleiterin, Elternberaterin, Fachkraft Eltern-Kindarbeit

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus, Westerholter Str. 10, Kidix-Club-Raum 1

U511040046 Di 09.01.18 – Di 03.07.18
09.30 – 11.00 Uhr
20 x 40 UE
Kursgebühr EUR 80,00

● Kidix® – Anfänger

Leitung: Dagmar Droste-Brinkmann, Übungsleiterin, Elternberaterin, Fachkraft Eltern-Kindarbeit

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus, Westerholter Str. 10, Kidix-Club-Raum 1

V511040046 Di 04.09.18 – Di 04.12.18
09.30 – 11.00 Uhr
12x 24 UE
Kursgebühr EUR 48,00

● Kidix®

Leitung: Claudia Parchettka, Erzieherin
Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Kidix-Club-Raum 2

V511040047 Di 16.01.18 – Di 26.06.18
10.30 – 12.00 Uhr
20x 40 UE
Kursgebühr EUR 80,00

V511040047 Di 11.09.18 – Di 04.12.18
10.30 – 12.00 Uhr
11 x 22 UE
Kursgebühr EUR 44,00

Leitung: Claudia Monno, Kidix-Kursleitung,
Kinderkrankenschwester

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Kidix-Club-Raum 1

V511040048 Di 16.01.18 – Di 29.05.18
16.30 – 18.00 Uhr
16x 32 UE
Kursgebühr EUR 64,00

V511040048 Di 04.09.18 – Di 13.11.18
16.30 – 18.00 Uhr
8x 16 UE
Kursgebühr EUR 32,00

V511040049 Di 10.04.18 – Di 26.06.18
16.30 – 18.00 Uhr
10 x 20 UE
Kursgebühr EUR 36,00

Leitung: Claudia Parchettka, Erzieherin

V511040050 Mi 17.01.18 – Mi 16.05.18
10.30 – 12.00 Uhr
16 x 32 UE
Kursgebühr EUR 64,00

V511040050 Mi 05.09.18 – Mi 28.11.18
10.30 – 12.00 Uhr
10 x 20 UE
Kursgebühr EUR 40,00

Leitung: N.N.

V511040051 Mi 17.01.18 – Mi 09.05.18
15.00 – 16.30 Uhr
15 x 30 UE
Kursgebühr EUR 60,00

V511040051 Mi 05.09.18 – Mi 28.11.18
15.00 – 16.30 Uhr
10 x 20 UE
Kursgebühr EUR 40,00

Leitung: Gabi Todeskino,
Dipl. Sozialarbeiterin

V511040055 Do 25.01.18 – Do 28.06.18
15.00 – 16.30 Uhr
18 x 36 UE
Kursgebühr EUR 72,00

V511040057 Do 06.09.18 – Do 06.12.18
15.00 – 16.30 Uhr
11 x 22 UE
Kursgebühr EUR 44,00

● Spielgruppe für Eltern mit einem oder mehreren Kindern bis 4 Jahre

Hier können Eltern und ihre Kinder gemeinsam, spielen, singen, turnen, malen und vieles mehr!

Wir bieten Ihnen in diesem Kurs: Verschiedene Spielmöglichkeiten je nach Alterszusammensetzung.

Es erwarten Sie mit Ihren Kindern Angebote wie zum Beispiel ein Bällebad, verschiedene Fahrzeuge, extragroße Bauelemente, in unserem großen Außengelände oder Sandburgenbauen. Auch besondere Aktionen, an die man sich mit einem einzelnen Kind zu Hause vielleicht nicht so leicht heranwagt werden hier bei uns angeboten: zum Beispiel mit Fingerfarben Riesensbilder auf Tapete malen, mit den eigenen Händen und Füßen stempeln, Riesen-seifenblasen machen und Ähnliches. Für Sie als Vater oder Mutter bietet eine Spielgruppe eine gute Möglichkeit, sich mit anderen Eltern auszutauschen. Wenn Geschwisterkinder mitkommen bezahlen diese nur 50% der Kursgebühr.

Leitung: Gabi Todeskino,
Dipl. Sozialarbeiterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Kidix-Club-Raum 1

U511040058 Do 25.01.18 – Do 28.06.18
16.30 – 18.00 Uhr
18x 36 UE
Kursgebühr EUR 72,00,
Infogespräch:
24.01.18, 20 Uhr

V511040058 Do 06.09.18 – Do 06.12.18
16.30 – 18.00 Uhr
11 x 22 UE
Kursgebühr EUR 44,00,
Infogespräch:
05.09.18, 20 Uhr

● Die Zapfenzweige (3,5 bis 5 Jahre)

– Waldspielgruppe –

Eltern und Kinder erleben und entdecken den Wald zu allen Jahreszeiten. Konzentrationsfähigkeit, Selbstvertrauen, Kreativität und Sozialverhalten werden positiv beeinflusst. Treffpunkt: Parkplatz an der Waldschänke, Ressestr. 50 45864 Ge. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung (Wechselkleidung) und Getränk/e und Verpflegung.

Leitung: Gertraude Nagel-Kerntke,
Dipl. Soz.-Pädagogin,
PEKiP® Gruppenleiterin

Parkplatz an der Waldschänke,
Ressestr. 50, Ge-Buer

U511040059 Di 13.03.18 – Di 24.04.18
15.30 – 17.00 Uhr
5 x 10 UE
Kursgebühr EUR 25,00

● Die Zapfenzweige (2,5 bis 4 Jahre)

– Waldspielgruppe –

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung (Wechselkleidung) und Getränk/e und Verpflegung.

Leitung: Gertraude Nagel-Kerntke,
Dipl. Soz.-Pädagogin,
PEKiP® Gruppenleiterin

Parkplatz an der Waldschänke,
Ressestr. 50, Ge-Buer

V511040059 Di 09.10.18 – Di 20.11.18
15.30 – 17.00 Uhr
5 x 10 UE
Kursgebühr EUR 25,00

● WenDo – Mädchen 07 – 11 Jahre WenDo für Mädchen

Ein Training, in dem Mädchen sich ihrer Stärke bewusst werden und lernen, dass sie, um sich vor Übergriffen zu schützen, selbst etwas tun können.

Das Stärketraining hilft, den Schulweg sicher zu meistern und sich auf dem Pausenhof durchzusetzen. Der Kurs ermöglicht den Kindern, gefährliche Situationen zu erkennen und abzuwenden.

Dazu machen wir Übungen und Spiele, erzählen Geschichten und haben sehr viel Spaß!

Leitung: Ulla Neubach, Diplom Sozialarbeiterin, WenDo Trainerin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Saal

U511040061 Fr 08.06.18 – Sa 09.06.18
15.00 – 18.00 Uhr
2 x 9 UE
Kursgebühr EUR 50,00

● WenDo – Mädchen 07 – 11 Jahre WenDo für Mädchen

Leitung: Ulla Neubach, Diplom Sozialarbeiterin, WenDo Trainerin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Saal

V511040062 Fr 28.09.18 – Sa 29.09.18
15.00 – 18.00 Uhr
2 x 9 UE
Kursgebühr EUR 50,00

● **WenDo – junge Frauen 16 – 22 Jahre WenDo für junge Frauen**

ist Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen. Ziele des Kurses sind, die eigenen Grenzen wahrzunehmen, sich gegen alltägliche Grenzüberschreitungen, wie abwertende Sprüche oder Respektlosigkeit, wehren zu können und einen Angriff abwenden zu können.

WenDo ist kein Kampfsport und ist für jede Frau geeignet!

Das Training bietet:

- Übungen zu Stand, Stimme und Körpersprache
- Möglichkeiten, die eigene Stärke zu entdecken
- Entwicklung von Strategien und Handlungsmöglichkeiten in Konfliktsituationen und bei Übergriffen
- leicht erlernbare und effektive Techniken

WenDo ermutigt, gibt Energie und macht Spaß!

Leitung: Ulla Neubach, Diplom Sozialarbeiterin, WenDo Trainerin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Saal

U511040063 Fr 16.02.18 – Sa 17.02.18
16.00 – 19.00 Uhr
2 x 10 UE
Kursgebühr EUR 60,00

V511040064 Fr 09.11.18 – Sa 10.11.18
16.00 – 19.00 Uhr
2 x 10 UE
Kursgebühr EUR 60,00

● **WenDo – für Frauen**

ist Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen. Ziele des Kurses sind, die eigenen Grenzen wahrzunehmen, sich gegen alltägliche Grenzüberschreitungen, wie abwertende Sprüche oder Respektlosigkeit, wehren zu können und einen Angriff abwenden zu können.

WenDo ist kein Kampfsport und ist für jede Frau geeignet!

Das Training bietet:

- Übungen zu Stand, Stimme und Körpersprache
- Möglichkeiten, die eigene Stärke zu entdecken
- Entwicklung von Strategien und Handlungsmöglichkeiten in Konfliktsituationen und bei Übergriffen
- leicht erlernbare und effektive Techniken

WenDo ermutigt, gibt Energie und macht Spaß!

Leitung: Ulla Neubach, Diplom Sozialarbeiterin, WenDo Trainerin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Saal

U511040065 Mo 09.04.18 – Mo 07.05.18
17.00 – 19.00 Uhr
5 x 10 UE
Kursgebühr EUR 60,00

● **WenDo – für Frauen**

Leitung: Ulla Neubach, Diplom Sozialarbeiterin, WenDo Trainerin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Saal

V511040066 Fr 21.09.18 – Sa 22.09.18
16.00 – 19.00 Uhr
2 x 10 UE
Kursgebühr EUR 60,00

Chill mal! Pubertät – Die Zeit, in der Eltern schwierig werden

● **Chill mal! Pubertät – Die Zeit, in der Eltern schwierig werden**

Wie mache ich ihnen klar, dass ich kein Kleinkind mehr bin? An einem Tag bin ich mega drauf, am nächsten todtraurig, dann wieder total wütend – woher kommt das und was kann man dagegen tun? Manchmal fühle ich mich total platt und ausgelaugt – was kann ich tun, um wieder fit zu werden? Kennst Du das auch? – Du bist nicht alleine mit den Problemen, die das Erwachsen werden mit sich bringen – Austausch unter Schülern

Keiner versteht mich wirklich – wie kann ich erklären, was ich mir wünsche?
Ist Streit wirklich die Lösung? Wie Du viel entspannter zum Ziel kommst!

– Austausch unter Schüler und Schülerinnen

Tipps und Tricks inklusive! Welcome

Leitung: Diana Endruhn, Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Raum Bodrum

U511040070 Di 06.02.18 – Di 03.07.18
19.00 – 20.30 Uhr
monatliche Treffen
8 UE
Kursgebühr EUR 16,00

● Chill mal! Pubertät – die Zeit, in der Eltern schwierig werden

Leitung: Diana Endruhn, Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Raum Bodrum

V511040070 Di 25.09.18 – Di 04.12.18
19.00 – 20.30 Uhr
4 x 8 UE
Kursgebühr EUR 16,00

● Babysitter-Kurs für Jugendliche 16 bis 20 Jahre ORT: Familienzentrums Freiligrathstr. 80, 45881 Gelsenkirchen,

Dieser Kurs soll Jugendlichen (Mädchen und Jungen) die Möglichkeit geben, Kenntnisse im Umgang mit Säuglingen und Kleinkindern zu erwerben.

Angeboten werden u.a.:

- Säuglingspflege
- Spiel- und Beschäftigungsangebote für Kleinkinder
- pädagogische Themen

Über die Teilnahme wird eine Bescheinigung ausgestellt.

Bitte beachten: Selbstverpflegung

Leitung: Barbara Neumann,
Dipl. Soz. Pädagogin,
Gabi Todeskino,
Dipl. Sozialarbeiterin

GE, AS, ORT: Familienzentrums
Freiligrathstr. 80

U511040071 Fr 02.03.18 – Sa 03.03.18
15.30 – 21.00 Uhr
2 x 14 UE
Kursgebühr EUR 29,00,
Samstag 9.30-15 Uhr,
2€ bar Materialkosten

ORT: Familienzentrums Freiligrathstr. 80, GE

● Babysitter-Kurs im HWH für Jugendliche 16 bis 20 Jahre

Bitte beachten: Selbstverpflegung

Leitung: Barbara Neumann,
Dipl. Soz. Pädagogin,
Gabi Todeskino,
Dipl. Sozialarbeiterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Saal

V511040071 Fr 09.11.18 – Sa 10.11.18
15.30 – 20.30 Uhr
2 x 28 UE
Kursgebühr EUR 29,00,
Samstag 9.30-15 Uhr,
2€ bar Materialkosten

Das Theaterpädagogische Bewerbertraining bietet auf kreative Art wertvolle Unterstützung auf dem Weg ins Berufsleben. Es zielt vor allem darauf ab, mit Methoden aus der Theaterpädagogik neue Impulse für Selbstwahrnehmung und -präsentation zu geben und so das eigene Repertoire zu erkennen und zu erweitern. Darüber hinaus bietet das Training praxisnahe Beratung bei der Erstellung der eigenen Bewerbungsunterlagen, der Stellenrecherche und der persönlichen Bewerbungsstrategie.

● Theaterpädagogisches Bewerbertraining – Für Interessierte junge Erwachsene

Einsatz ab der Jahrgangsstufe 9 aller allgemeinbildenden weiterführenden Schulen sowie ab Jahrgangsstufe 10 bis 13 der Schulformen der SEK II.

Auf den souveränen Auftritt beim Vorstellungsgespräch bereitet das Training durch geschulte Körpersprache und Stimme sowie wertvolle Tipps für die Gesprächsführung vor.

Das Training setzt sich aus 3 Modulen zusammen:

Modul 1: Persönlichkeitscoaching

Modul 2: Bewerbungstraining

Modul 3: Vorstellungsgespräch üben

Bitte beachten: Selbstverpflegung

Leitung: Angela Springenberg, Bewerbungsscoach, Theaterpädagogin, Susanne Schilling, Elternbegleiterin, Theaterpädagogin

GE, HWH, 13 Florenz

U511040072 Fr 23.02.18 – Sa 24.02.18
15.30 – 21.00 Uhr
2 x 28 UE
Kursgebühr EUR 45,00,
Materialkosten
1 € bar mitbringen!

U511040073 Fr 16.03.18 – Sa 17.03.18
15.30 – 21.00 Uhr
2 x 28 UE

Kursgebühr EUR 45,00,
Materialkosten
1 € bar mitbringen!

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Saal

U511040074 Fr 20.04.18 – Sa 21.04.18
15.30 – 21.00 Uhr
2 x 28 UE
Kursgebühr EUR 45,00,
Materialkosten
1 € bar mitbringen!

GE, HWH, 13 Florenz

V511040075 Fr 16.11.18 – Sa 17.11.18
15.30 – 21.00 Uhr
2 x 28 UE
Kursgebühr EUR 45,00,
Materialkosten
1 € bar mitbringen!

Konferenzen und Fortbildungen nur für Referentinnen des Fachbereiches.

Bei diesen offenen Treffen aller Mitarbeiterinnen im Elternbildungsbereich geht es um den Theorie- und Praxisdialog, Austausch und um kollegiale Beratung, als Qualitätssicherung in unserem pädagogischen Arbeitsfeld. Aktuelle pädagogische Themen, das Kursgeschehen sowie die Vernetzung der Kursleiterinnen gehören zu den Inhalten dieser Fachtreffen. Das jeweilige Treffen beginnt mit einem thematischen Impuls.

● Fachbereichstreffen „Bildung und Erziehung in der frühen Kindheit“

Thema: Bildung und Erziehung in der frühen Kindheit

- Der Elementarbereich – Stufe eins im Bildungssystem!
- Unsere Eltern-Kind Kurse im Fokus! Theorie und Praxis?
- Sprache, Kommunikation
- Personale und soziale Entwicklung, Werteerziehung/religiöse Bildung
- Naturwissenschaft,
- Musische Bildung/Umgang mit Medien

- Körper, Bewegung, Gesundheit
- Natur und kulturelle Umwelten

Ein Update unsere Kursinhalte.

Leitung: Annette Lüer, Diplom Pädagogin und Diplom Sozialpädagogin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Raum Bodrum

U511040080 Mo 12.03.18
19.00 – 21.15 Uhr
1 x 3 UE

● **Planungskonferenz „FB-FamilienLeben 2019“**

Als Anbieter von Angeboten für Familien, können wir keine Pause machen, Eltern und Familien in ihrer spannenden Aufgabe der Erziehung und Bildung zeitgemäß zu begegnen, zu begleiten und zu unterstützen. Von Bildung und Erziehung hängt es ab, wie sich die nachfolgenden Generationen den Herausforderungen und Belastungen der Zukunft stellen werden, denn auf den Anfang kommt es an...

Wir als Fachkräfte für Eltern mit Kindern unter 3 Jahren planen das Programm 2019 unter Berücksichtigung der aktuellen „Zeitzeichen“.

Leitung: Annette Lüer, Diplom Pädagogin und Diplom Sozialpädagogin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Raum Bodrum

U511040082 Do 07.06.18
19.00 – 21.15 Uhr
1 x 3 UE

● **Auffrischung für Kursleitungen – Erste Hilfe am Kind – Basis Kurs (1 – 6 Jahre)**

Themen sind u.a.:

- Erkennen von Notfällen bei Kinder – Was ist ein kritischer Notfall? (Oder handelt es sich um eine Krankheit?)
- Wie verhalte ich mich im Notfall als Elternteil – (Überlegt handeln in kritischen Situationen)
- Erste Hilfe am Kind (Basismaßnahmen)

- Der Rettungsdienst muss kommen – (Was erwartet uns jetzt?)
- Sofortmaßnahmen

Leitung: Sven Will, Rettungssanitäter

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Saal

U511040083 Fr 29.06.18
14.30 – 17.30 Uhr
1 x 4 UE

● **Fachbereichstreffen „Neue und Alte Spiele und Lieder“**

Neue und alte Spiele und Lieder

Theorie und Praxis!

Die beliebtesten Lieder-, Bewegungs- und Fingerspiele aus unseren Gruppen zusammen gestellt.

Leitung: Annette Lüer, Diplom Pädagogin und Diplom Sozialpädagogin

GE, HWH, 13 Florenz

V511040084 Mi 10.10.18
19.00 – 21.15 Uhr
1 x 3 UE

● **Jahresabschluss „FB-FamilienLeben 2018“**

Ob im Fernsehen, Radio oder in der Tageszeitung: Neigt sich ein Jahr dem Ende zu, präsentiert die gesamte Medienlandschaft einen Jahresrückblick, in dem die wichtigsten Highlights der vergangenen zwölf Monate zusammengestellt werden.

Ein Jahresrückblick bietet die Möglichkeit, sich interessante und bewegende Einzelereignisse in Erinnerung zu rufen, über das Jahr als Ganzes zu reflektieren und daraus Schlüsse für die Zukunft zu ziehen.

Heute nehmen wir das Gemeinsam für unseren Bereich Eltern-Bildung in den Blick.

Leitung: Annette Lüer, Diplom Pädagogin und Diplom Sozialpädagogin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Raum Straßburg

V511040086 Mo 17.12.18
18.30 – 21.30 Uhr
1 x 4 UE

Kurse in Turnhallen Buer

**● Bewegung, Spiel und Spaß...
(1,5 bis 2,5 Jahre)**

Erfahrungen mit allen Sinnen

Abenteuerturnen an verschiedenen Bewegungslandschaften zwischen Start- und Schlusskreisspielen. Verschiedene Bewegungsangebote, die es jedem Kind möglich machen in einem geschützten Rahmen dem Bewegungsdrang nachzukommen oder ihn zu entwickeln.

Die Kurszeit beinhaltet das An- und Ausziehen.

Die Kinder müssen laufen können!

Altersgemäße Bewegungsangebote anhand von verschiedenen Bewegungslandschaften aus Groß- und Kleingeräten und Matten. Bewegungslieder und -Spiele runden die Stunde ein und ab.

Bitte mitbringen: Sportkleidung für Eltern und Kinder, Turnschuhe/-schlappen oder Stoppersocken, Getränk

Leitung: Dagmar Droste-Brinkmann,
Übungsleiterin, Elternberaterin,
Fachkraft Eltern-Kindarbeit

GE, AS, Turnhalle Körperbehindertenschule, Lasthausstr. 8

U511040090 Fr 12.01.18 – Fr 06.07.18
15.00 – 16.00 Uhr
20 x 20 UE
Kursgebühr EUR 70,00

V511040090 Fr 31.08.18 – Fr 14.12.18
15.00 – 16.00 Uhr
12 x 12 UE
Kursgebühr EUR 42,00

U511040091 Fr 12.01.18 – Fr 06.07.18
16.00 – 17.00 Uhr
20 x 20 UE
Kursgebühr EUR 70,00

V511040091 Fr 31.08.18 – Fr 14.12.18
16.00 – 17.00 Uhr
12 x 12 UE
Kursgebühr EUR 42,00

**Bewegung, Spiel und Spaß...
(2,5 bis 4 Jahre) –
Toben macht schlau
Auch für Väter geeignet!**

**● Bewegung, Spiel und Spaß...
(2,5 bis 4 Jahre)**

**Erfahrungen mit allen Sinnen –
Toben macht schlau!**

Altersgemäße Bewegungsangebote anhand von verschiedenen Bewegungslandschaften aus Groß- und Kleingeräten und Matten. Bewegungslieder und -Spiele runden die Stunde ein und ab. Die Kurszeit beinhaltet das An- und Ausziehen. Bitte mitbringen: Sportkleidung für Eltern und Kinder, Turnschuhe oder Stoppersocken, Getränk.

Leitung: Dagmar Droste-Brinkmann,
Übungsleiterin, Elternberaterin,
Fachkraft Eltern-Kindarbeit

GE, AS, Turnhalle Körperbehindertenschule, Lasthausstr. 8

U511040092 Fr 12.01.18 – Fr 06.07.18
17.00 – 18.00 Uhr
20 x 20 UE
Kursgebühr EUR 70,00

V511040092 Fr 31.08.18 – Fr 14.12.18
17.00 – 18.00 Uhr
12 x 12 UE
Kursgebühr EUR 42,00

**● Toben macht schlau
(3 bis 4 Jahre)**

Eltern-Kind-Turnen

Die Kurszeit beinhaltet das An- und Ausziehen.

Die Kinder werden spielerisch an Groß- und Kleingeräte herangeführt. Durch den Anreiz der unterschiedlichen Turngeräte können sie vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln und ihre Muskulatur stärken. Gezielte Bewegung fördert so

wohl die Grundfertigkeiten wie Klettern, Balancieren, Schwingen etc. als auch Körperbewusstsein, Orientierung und Koordination. Die Eltern „turnen“ gemeinsam mit ihren Kindern und leisten Hilfestellung. Hände und Füße sind ein Tor zum lernen. Die Kurszeit beinhaltet das An- und Ausziehen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe oder Stoppersocken, Getränk.

Leitung: Marion Heßeler, Übungsleiterin
Grundschule Lindenschule, Urbanusstr. 25,
Ge-Buer

U511040095 Di 09.01.18 – Di 10.07.18
16.00 – 17.00 Uhr
19 x 19 UE
Kursgebühr EUR 66,50

● Toben macht schlau (3 bis 4,5 Jahre)

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe oder Stoppersocken, Getränk.

Leitung: Marion Heßeler, Übungsleiterin
Grundschule Lindenschule, Urbanusstr. 25,
Ge-Buer

V511040095 Di 11.09.18 – Di 18.12.18
16.00 – 17.00 Uhr
10 x 10 UE
Kursgebühr EUR 35,00

● Toben macht schlau (1,5 bis 3 Jahre)

Kinder müssen laufen können Eltern-Kind-Turnen

Die Kurszeit beinhaltet das An- und Ausziehen.

Die Kinder werden spielerisch an Groß- und Kleingeräte herangeführt. Durch den Anreiz der unterschiedlichen Turngeräte können sie vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln und ihre Muskulatur stärken.

Gezielte Bewegung fördert sowohl die Grundfertigkeiten wie Klettern, Balancieren, Schwingen etc. als auch Körperbewusstsein, Orientierung und Koordination. Die Eltern „turnen“ gemeinsam mit ihren Kindern und leisten Hilfestellung. Hände und Füße sind ein Tor zum lernen.

Die Kurszeit beinhaltet das An- und Ausziehen. Die Kinder müssen laufen können! Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe oder Stoppersocken, Getränk.

Leitung: Marion Heßeler, Übungsleiterin
Grundschule Lindenschule, Urbanusstr. 25,
Ge-Buer

U511040096 Di 09.01.18 – Di 10.07.18
17.00 – 18.00 Uhr
19 x 19 UE
Kursgebühr EUR 66,50

V511040096 Di 11.09.18 – Di 18.12.18
17.00 – 18.00 Uhr
10 x 10 UE
Kursgebühr EUR 35,00

● Toben macht schlau (3 bis 4,5 Jahre)

Eltern-Kind-Turnen

Die Kurszeit beinhaltet das An- und Ausziehen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe oder Stoppersocken, Getränk.

Leitung: Marion Heßeler, Übungsleiterin
GE, AS, Turnhalle Förderschule,
Marler Str. 41, 45894 Ge

U511040097 Do 11.01.18 – Do 12.07.18
16.00 – 17.00 Uhr
20 x 20 UE
Kursgebühr EUR 70,00

● Toben macht schlau – Kinder müssen laufen können (1,5 bis 3 Jahre) Eltern-Kind-Turnen

Die Kurszeit beinhaltet das An- und Ausziehen. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe oder Stoppersocken, Getränk.

Leitung: Marion Heßeler, Übungsleiterin
GE, AS, Turnhalle Förderschule, Marler Str. 41, 45894 Ge

U511040098 Do 11.01.18 – Do 12.07.18
17.00 – 18.00 Uhr
20 x 20 UE
Kursgebühr EUR 70,00

Netzwerk Familienzentren- Kooperationen-Außenstellen

Die z.Z. hier aufgeführten Familienzentren, KiTas und anderen Einrichtungen in Gelsenkirchen arbeiten eng mit uns zusammen. Durch gute, einrichtungübergreifende Netzwerke und Kooperationen finden unsere Angebote auch in Ihrer Nähe statt. Da das vielfältige Angebot über die ganze Stadt verteilt ist und für Sie immer aktuell sein soll, ist es leider nicht möglich, alle Angebote hier aufzulisten. Außer Angebote für Eltern und Kinder bieten wir in den Einrichtungen auch Kurse für Erwachsene an. Z. B im Bereich Gesundheit, Kreativität, Nähen. Gerne nehmen wir auch Ihre Ideen auf und setzen diese um. Für Externe TeilnehmerInnen können bei den Veranstaltungen in den FZ oder KiTas Gebühren/Materialkosten anfallen, fragen Sie nach.

Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder über unsere Homepage: www.kefb-bistum-essen.de anmelden.

Bürozeiten:

Helene-Weber-Haus (Ge-Buer)
0209/ 9331170,
Mo 15.00 – 18.15 Uhr, Di. und
Do. 9.00 – 11.00 und Do. 15 – 16 Uhr.

Die aktuellen Angebote, welche fortlaufend aktualisiert und ergänzt werden, können Sie nachfragen und buchen. Beratung zu allen Kursen erhalten Sie während der Bürozeiten und nach Vereinbarung. Unsere Angebote werden laufend zukunftsfähig weiterentwickelt! Eine Anmeldung ist verbindlich, wenn die Gebühr vor Beginn beglichen ist oder ein Sepamandat erteilt wurde. Anmeldeschluss ist 10 Tage vor Kursbeginn.

Achtung Fehlerteufel: leider kommt es vor, dass Daten zu Kursbeginn nicht mehr stimmen – wir bitten um Entschuldigung.

Kooperations-Partner in GE-Nord, Buer, Horst:

FZ St. Urbanus, Buer-Gladbecker-Str. 14
FZ Don Bosco, Feldhauser Str. 208a
FZ Landecker Str. 2
FZ Brößweg 16
FZ Hugostr 18 a/b
FZ Liebfrauen II, Rosenstr. 59 mit FZ St. Hippolytus Auf dem Schollbruch 51
FZ Diesterwegstraße 5
FZ Schulstraße 19
FZ St. Konrad, Gartmannshof mit FZ St. Suitbert
FZ Niefeldstr. 18 a
FZ Mühlenstrasse 122
KiTa Oberfeldinger Str. 50
FZ Ovellackerweg 29
FZ GGS – Grundschule, Im Brömm 6
FZ Vossstr. 128, Gladbeck
FZ Braukämper Str. 33

GE-Buer-Mitte

Dezentrale Veranstaltungen aus dem Fachbereich 04 „FamilienLeben“ mit Kooperationspartnern in Gelsenkirchen.

Es besteht die Möglichkeit, alle Veranstaltungen, die unter dem Thema „Abenteuer Erziehung“ in diesem Programm zu finden sind, auch in Familienzentren und Tageseinrichtungen durchzuführen. Bitte sprechen Sie uns bei Interesse an.

In Kooperation mit dem Katholischen Familienzentrum

St. Urbanus, Buer-Gladbecker-Str. 14,
45894 Ge. Tel. 379546.

Auskunft und Anmeldung: Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder im Helene-Weber-Haus anmelden.

(Ge-Buer) 0209/ 9331170, Mo 15.00 – 18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do. 15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage: www.kefb-bistum-essen.de anmelden.

Für TeilnehmerInnen können bei den Veranstaltungen in den FZ oder KiTaS Gebühren oder Materialkosten anfallen, fragen Sie nach.

● Auf Spurensuche...

Ein Tag mit Vätern und Kindern im Wald (4 bis 6 Jahre)

Viele kleine Dinge, die am Wegesrand in der Natur zu finden sind, werden oft übersehen, z. B. Fraßspuren an Bäumen, Sträuchern, Kräutern und Früchten. Oft sind es Kinder, die in ihrem Entdeckungstrieb unbekannte Dinge finden und Fragen stellen. An diesem Samstag gehen wir gemeinsam den verschiedenen Spuren nach und schauen, was denn der Wald zu bieten hat. In Kooperation mit dem FZ St. Urbanus. Anmeldeschluss 11.04.18
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung (Wechselkleidung), für das Picknick Getränke und Verpflegung

Leitung: Gertraude Nagel-Kerntke,
Dipl. Soz.-Pädagogin,
PEKiP® Gruppenleiterin

Parkplatz an der Waldschänke,
Ressestr. 50, Ge-Buer

U511040102 Sa 21.04.18
10.00 – 13.15 Uhr
Anmeldeschluss 11.04.18
4 UE, Gebühr für einen
Erwachsene und ein Kind.

● Mein Kind kommt in die Schule, so kann ich es unterstützen

Jetzt dauert es vielleicht gar nicht mehr lange und aus ihrem Kindergartenkind wird ein Schulkind.

Eltern sind in besonders hohem Maße für den Bildungserfolg ihrer Kinder verantwortlich. Sie können Ihr Kind schon vor und auch während der Schulzeit so unterstützen, dass es sich motiviert und gestärkt durch Selbstvertrauen, Disziplin, Eigeninitiative und Lerninteresse auf seinen Bildungsweg macht.

In Form von Vortrag, Film und Diskussion werden Sie auf das spannende Thema „Erziehung zur Schulvorbereitung“ eingestimmt.

Leitung: Susanne Schilling, Elternbegleiterin, Theaterpädagogin

Kath. KiTa und FZ, St. Urbanus,
Buer-Gladbecker-Str. 14, Ge-Buer

U511040103 Mo 29.01.18
14.30 – 17.30 Uhr
1 x 4 UE

● Hilfe! – Ein Monster ist im Schrank

Kinderängste ernst nehmen

Kinder aller Altersstufen erleben immer wieder Ängste. Wir Eltern stehen diesen oft hilflos gegenüber und fragen uns, ob wir etwas falsch gemacht haben. Woher die verschiedenen Kinderängste tatsächlich kommen, welches Verhalten unserer Kinder durch Angst ausgelöst werden kann und wie Eltern ihre Kinder bei der Bewältigung ihrer Ängste unterstützen können, werden wir an diesem Abend besprechen. Bücher für Eltern und Kinder werden vorgestellt.

Anmeldeschluss: 09.04.2018

Leitung: Nathalie Jacke, Diplom Pädagogin,
Elternberaterin

Kath. KiTa und FZ, St. Urbanus,
Buer-Gladbecker-Str. 14, Ge-Buer

U511040104 Di 17.04.18
15.00 – 16.30 Uhr
1 x 2 UE

● **Trotz und Aggressionen bei Kleinkindern**

**Zum Trotzen braucht es immer
zwei...**

„Ich will selber! Nein!“ Mit diesen Worten drückt das Kind aus, dass sein Ich erwacht. Gleichzeitig beginnt damit die Trotzphase. Diese entwicklungsbedingte Zeit durchläuft fast jedes Kind zweimal im Leben. Die erste Phase beginnt etwa mit ein- und einhalb Jahren und dauert bis das Kind etwa vier Jahre alt ist. Die zweite findet während der Pubertät statt. Trotz ist kein schönes Wort. Es impliziert, dass das Kind böse ist. Das ist es aber nicht. Das Wort Willensbildung ist ein passenderer Begriff für diesen Entwicklungsabschnitt. Im Trotzalter befindet sich das Kleinkind zwischen Wollen und Können. Mit Trotzen löst sich das Kind Schritt für Schritt von den Eltern. Dieser Abend soll Ihnen helfen zu verstehen wo Ihr Kind gerade steht.

Leitung: Barbara Neumann,
Dipl. Soz. Pädagogin

Kath. KiTa und FZ, St. Urbanus,
Buer-Gladbecker-Str. 14, Ge-Buer

V511040105 Di 09.10.18
14.30 – 16.45 Uhr
1 x 3 UE

● **Erste Hilfe am Kind – Basis Kurs – Eine Einführung**

- Notfälle bei kleinen Menschen – was ist ein Notfall?
- Wie verhalte ich mich richtig wenn meinem Kind was passiert?
- Wann muss ich die 112 anrufen?
- Theoretische und praktische Handlungsanweisungen und Übungen zum sicheren Handeln bei Notfällen.
- Sofortmaßnahmen

Leitung: Sven Will, Rettungssanitäter

Kath. KiTa und FZ, St. Urbanus,
Buer-Gladbecker-Str. 14, Ge-Buer

V511040106 Do 20.09.18
14.30 – 17.30 Uhr
1 x 4 UE

● **Adventskalender selbst gemacht**

Zwei Modelle hängen zur Wahl aus.
Materialkosten ca. 11€

Leitung: Brigitte Jakob

Goldbergstr. 11, 45894 Gelsenkirchen

V511040107 Di 27.11.18
14.00 – 16.15 Uhr
1 x 3 UE

GE-Buer-Nord

**Familienzentrum in der Grundschule,
Im Brömm 6**

**Angebote in Kooperation mit der
Grundschule Im Brömm 6, 45896 Ge.
Tel. 0163-3169998.**

Auskunft und Anmeldung: Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder im Helene-Weber-Haus anmelden. (Ge-Buer) 0209/ 9331170, Mo 15.00 – 18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do. 15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage: www.kefb-bistum-essen.de anmelden. Für TeilnehmerInnen können bei den Veranstaltungen in den FZ oder KiTas Gebühren oder Materialkosten anfallen, fragen Sie nach.

● Veranstaltung in Planung

Leitung: N.N.

GE, AS, Familienzentrums, OGS,
Im Brömm 6, 45896 Ge

U511040110 Mi 11.04.18
15.30 – 17.00 Uhr

GE, AS, Familienzentrums, OGS,
Im Brömm 6, GE

V511040111 Di 25.09.18
15.30 – 17.00 Uhr

Ge-Erle

**Veranstaltungen in Kooperation mit dem
Katholischen Familienzentrums St. Konrad,
Gartmannshof 9, 45891 GE-Erle**

0209 75226

Auskunft und Anmeldung: Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder im Helene-Weber-Haus (Ge-Buer) 0209/9331170, Mo 15.00 – 18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do. 15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage: www.kefb-bistum-essen.de anmelden. Für TeilnehmerInnen können bei den Veranstaltungen in den FZ oder KiTas Gebühren oder Materialkosten anfallen, fragen Sie nach.

● Baby-Trias – Bewegung – Erziehung – Bildung

Kursort: Helene Weber Haus

Frühkindliche Bildung eröffnet Chancen. Schon in den ersten Lebensjahren wird das Fundament einer erfolgreichen Bildungsbio-graphie gelegt. Vom ersten Lebenstag an sind Kinder neugierige, kompetente und eigenständige Entdecker der Welt. Jedes Kind lernt dabei anders und auf unterschiedlichen Lernwegen. Entscheidend für eine erfolgreiche frühe Förderung sind eine gute Qualität der Bildungsangebote und der Zugang aller Kinder zu vielfältigen Lerngelegenheiten.

Ziele dieses Eltern-Kind-Kurses:

- Stärkung der Eltern in ihrer Begeisterung über das Können des Kindes, den Blick auf das Kind positiv ergänzen: Dein Kind kann!! („das Kind machen lassen“)
- Angebote zu Sprache und motorische Entwicklung
- Begegnung mit anderen Eltern, ähnlich alter Kinder (Austausch)
- dem Entwicklungsstand der Kinder angemessen sein und den frühen Bildungsprozess möglichst optimal anregen
- Förderung der Kinder mit Einbeziehung der Eltern als „Spielpartner“
- elterliche Erziehungskompetenz stärken

Auch für Eltern und Kinder mit Behinderungen ist dieses Gruppenangebot geeignet, da die Angebote für die Babys individuell gestaltet werden. Alle angegebenen Kurszeiten beinhalten das An- und Ausziehen. Die Gebühr ist für einen Erwachsenen und ein Kind. Nach der Hälfte des Kurses bitten wir Sie um ein Feedback. Die Teilnahme am Einführungsgespräch ist Voraussetzung zum Verständnis des Kursablaufs. Herzlich Willkommen!

Leitung: Heike Schultz, Erzieherin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Kidix-Club-Raum 1

U511040120 Do 18.01.18 – Do 14.06.18
09.00 – 10.30 Uhr
18x 36 UE
Kursgebühr EUR 90,00,
In Kooperation: Kurs findet
im Helene-Weber-Haus statt

● Baby-Trias

Leitung: Heike Schultz, Erzieherin

Kath. KiTa und FZ, St. Konrad,
Gartmannshof 9

V511040120 Do 13.09.18 – Do 06.12.18
09.00 – 10.30 Uhr
0
Kursgebühr EUR 44,00,
Der Kurs findet in Kooperation
im Helene Weber Haus statt.

● Erste Hilfe am Kind – Basis Kurs

Für Eltern im Familienzentrum mit Kinderbetreuung

Notfälle bei kleinen Menschen – was ist ein Notfall ?

- Erste Hilfe am Kind
- Notfälle bei kleinen Menschen – was ist ein Notfall?
- Wie verhalte ich mich richtig wenn meinem Kind was passiert?
- Wann muss ich die 112 anrufen?
- Theoretische und praktische Handlungsanweisungen und Übungen zum sicheren Handeln bei Notfällen.

Leitung: Sven Will, Rettungssanitäter
Kath. KiTa und FZ, St. Konrad, Gartmannshof 9

U511040121 Mi 14.03.18
14.30 – 16.15 Uhr
1 x 2 UE

● Heute basteln Eltern für ihre Kinder Schultüten

Es fallen Materialkosten in Höhe von ca. 12 EUR an, die am Kurstag bar zu entrichten sind. Modelle hängen aus.

Leitung: Brigitte Jakob
Kath. KiTa und FZ, St. Konrad, Gartmannshof 9

U511040122 Do 17.05.18
14.30 – 16.45 Uhr
1 x 3 UE

● Erste Hilfe für Vorschulkinder

Kinder lernen spielerisch folgende Maßnahmen:

- wie und vor allem warum sie ein Kind, das sich weh getan hat, trösten sollen
- wie sie im Ernstfall einen Notruf absetzen können
- wie sie kleinere Verletzungen selber versorgen können, wie Verbände anlegen

- wie sie sich bei Verbrennungen, Verbrühungen und Insektenstichen verhalten sollen
- stabile Seitenlage.

Leitung: Malteser Hilfsdienst e.V.
Kath. KiTa und FZ, St. Konrad, Gartmannshof 9

U511040123 Mi 30.05.18
14.30 – 16.00 Uhr
1 x 2 UE
Kursgebühr EUR 5,00

● Hilfe bei Erkältung

Erkältungskrankheiten homöopathisch und naturheilkundlich bei Kindern und Eltern behandeln

Aus der homöopathischen und naturheilkundlichen Praxis werden von einer Heilpraktikerin Möglichkeiten vorgestellt, die bei Erkältungskrankheiten eingesetzt werden können.

Leitung: Claudia Machner, Heilpraktikerin, Gesundheits- und Krankenpflegerin

Kath. KiTa und FZ, St. Konrad, Gartmannshof 9

U511040124 Di 25.09.18
19.30 – 21.00 Uhr
1 x 2 UE
Kursgebühr EUR 9,00

● Die Persönlichkeit des Kindes stärken

„Zwei Dinge sollen Kinder von ihren Eltern bekommen: Wurzeln und Flügel“ (Johann Wolfgang von Goethe).

Über die wichtigen Zusammenhänge zwischen Bindung und Loslassen wollen wir an diesem Tag mit Ihnen ins Gespräch kommen und viele Strategien kennenlernen und trainieren (!), die Ihnen dabei helfen sollen, die Persönlichkeit ihres Kindes zu stärken.

Leitung: Susanne Schilling, Elternbegleiterin, Theaterpädagogin

Kath. KiTa und FZ, St. Konrad,
Gartmannshof 9

V511040125 Di 16.10.18
14.30 – 16.45 Uhr
1 x 3 UE

● Adventskalender selbst gemacht

Zwei Modelle hängen zur Wahl aus.
Materialkosten ca. 12€

Leitung: Brigitte Jakob

Kath. KiTa und FZ, St. Konrad,
Gartmannshof 9

V511040126 Fr 16.11.18
14.00 – 16.15 Uhr
1 x 3 UE

Ge-Nord-Buer

Veranstaltungen in Kooperation mit dem Städtischen Familienzentrum Hugostr. 18 a/b, GE., Tel. 0209 5980399

Auskunft und Anmeldung: Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder im Helene-Weber-Haus (Ge-Buer) 0209/ 9331170, Mo 15.00 – 18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do. 15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage: www.kefb-bistum-essen.de anmelden. Für TeilnehmerInnen können bei den Veranstaltungen in den FZ oder KiTas Gebühren oder Materialkosten anfallen, fragen Sie nach.

● Offener Eltern Kind Treff 0 bis 4 Jahre

Sie haben bei uns die Möglichkeit, mit ihren Kindern im Alter von 0 – 4 Jahren ohne Anmeldung und Verpflichtungen den Eltern-Baby-Kind-Treff in Anspruch zu nehmen. In einer gemütlichen Atmosphäre wird gespielt, gemalt, gesungen, gestaltet und Spaß erlebt.

Dieses vorzeitige Kennenlernen der Einrichtung und des pädagogisch tätigen Personals, trägt dazu bei, Schwellenängste Abzubauen – der spätere Einstieg in den regelmäßigen Kindergartenalltag fällt somit allen Beteiligten leichter.

Leitung: Bärbel Nowak-Cybula,
Kinderkrankenschwester/
Kinderpflegerin

Städt. KiTa und FZ, Hugostr. 18 a/b

U511040130 Do 11.01.18 – Do 15.03.18
15.00 – 17.15 Uhr
10x 30 UE

U511040131 Do 12.04.18 – Do 14.06.18
15.00 – 17.15 Uhr
7 x 21 UE

● Offener-Eltern-Baby-Kind-Treff – 0 bis 4 Jahre

Leitung: Bärbel Nowak-Cybula,
Kinderkrankenschwester/
Kinderpflegerin

Städt. KiTa und FZ, Hugostr. 18 a/b

V511040132 Do 06.09.18 – Do 29.11.18
15.00 – 17.15 Uhr
10 x 30 UE

Gelsenkirchen-Erle

Veranstaltungen in Kooperation mit dem Städtischen Familienzentrum Ovellackerweg, Ovellackerweg 29, 45891 Gelsenkirchen, 0209/ 79 96 14

Auskunft und Anmeldung: Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder im Helene Weber Haus (Ge-Buer) 0209/ 9331170, Mo 15.00 – 18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do. 15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage: www.kefb-bistum-essen.de

● Hilfe bei Erkältung

Erkältungskrankheiten homöopathisch und naturheilkundlich bei Kindern und Eltern behandeln.

Aus der homöopathischen und naturheilkundlichen Praxis werden von einer Heilpraktikerin Möglichkeiten vorgestellt, die bei Erkältungskrankheiten eingesetzt werden können.

Leitung: Claudia Machner, Heilpraktikerin, Gesundheits- und Krankenpflegerin

Städt. KiTa und FZ, Ovellackerweg 29, 45891 Gelsenkirchen

U511040135 Di 23.01.18
14.30 – 16.00 Uhr
1 x 2 UE

● Basteln zu Ostern und Frühling

Veranstaltung für Eltern im Familienzentrum. Modelle hängen aus. Materialkosten ca. 3€

Leitung: Brigitte Jakob

Städt. KiTa und FZ, Ovellackerweg 29, 45891 Gelsenkirchen

U511040136 Di 13.03.18
16.00 – 18.15 Uhr
1 x 3 UE

● Heute basteln Eltern für Ihre Kinder Adventskalender

Es werden drei Modelle angeboten, Materialkosten ca. 12€

Leitung: Brigitte Jakob

Städt. KiTa und FZ, Ovellackerweg 29, 45891 Gelsenkirchen

U511040138 Mo 12.11.18
19.00 – 21.15 Uhr
1 x 3 UE

Ge-Nord-Buer

Veranstaltungen in Kooperation mit dem Städtischen Familienzentrum Niefeldstr. 18a, GE, 0209-32747

Auskunft und Anmeldung: Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder im Helene-Weber-Haus (Ge-Buer) 0209/ 9331170, Mo 15.00 – 18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do. 15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage: www.kefb-bistum-essen.de anmelden. Für TeilnehmerInnen können bei den Veranstaltungen in den FZ oder KiTas Gebühren oder Materialkosten anfallen, fragen Sie nach.

● Allergien bei Kindern homöopathisch und naturheilkundlich behandeln

Durch eine Heilpraktikerin werden homöopathische Arzneimittel vorgestellt, die beim allergischen Beschwerdebild eingesetzt werden können. Durch Aufbau des Immunsystems z.B. durch Darmsanierung kann man dem Körper eine wichtige Unterstützung bieten.

Leitung: Claudia Machner, Heilpraktikerin, Gesundheits- und Krankenpflegerin

GE, AS, Familienzentrum KiTa Niefeldstr.18a

U511040140 Do 12.04.18
14.00 – 16.15 Uhr
1 x 3 UE

● Welche Rolle spielen Großeltern heute? Das Verhältnis von Enkeln und Großeltern ist heute ganz

Die Beziehung zwischen Enkeln und Großeltern ist heute viel enger als noch in der Generation davor.

Großeltern können in verschiedenen Rollen wichtig für die Familie sein. Jedes dritte Kind hierzulande, das noch wenigstens einen Großelternanteil hat, wird von den Großeltern mindestens einmal in der Woche betreut. Immer deutlicher zeigt sich aber auch: Großeltern von heute passen nicht in eine Schublade. Sie haben ein sehr unterschiedliches Rollenverständnis und leben das auch so, sie begegnen Problemen mit mehr Lebenserfahrung. Und, sie können Kindern einen stabilen Halt bieten, wenn es zwischen den Eltern kriselt.

In Zeiten, in denen Kita-Plätze rar sind und beide Elternteile arbeiten, werden Oma und Opa wieder wichtiger.

Aber wie weit sollte man sich einlassen auf das „eingebunden sein“? Darf man auch mal Nein sagen ohne gleich ein schlechtes Gewissen eingeredet zu bekommen?

Welcher Typ sind Sie?

- die Ersatzeltern,
- die vollständig distanzierten Großeltern,
- die Spaßmotivierten,
- die formellen Großeltern
- ...

Leitung: Barbara Neumann,
Dipl. Soz. Pädagogin

GE, AS, Familienzentrum KiTa
Niefeldstr.18a

U511040141 Di 15.05.18
14.30 – 16.00 Uhr
1 x 2 UE

● Schultüten – selbstgemacht Eltern und Kinder zusammen aktiv

Es fallen Materialkosten in Höhe von ca. 12 EUR an, die am Kurstag bar zu entrichten sind. Modelle hängen aus.

Leitung: Brigitte Jakob

GE, AS, Familienzentrum KiTa
Niefeldstr.18a

U511040142 Mi 20.06.18
14.00 – 16.15 Uhr
1 x 3 UE

U511040143 Do 21.06.18
14.00 – 16.15 Uhr
1 x 3 UE

● Erste Hilfe für Vorschulkinder

Kinder lernen spielerisch folgende Maßnahmen:

- wie und vor allem warum sie ein Kind, das sich weh getan hat, trösten sollen
- wie sie im Ernstfall einen Notruf absetzen können
- wie sie kleinere Verletzungen selber versorgen können, wie Verbände anlegen
- wie sie sich bei Verbrennungen, Verbrühungen und Insektenstichen verhalten sollen
- stabile Seitenlage.

Leitung: Malteser Hilfsdienst e.V.

GE, AS, Familienzentrum KiTa
Niefeldstr.18a

V511040144 Di 13.11.18
14.30 – 16.00 Uhr
1 x 2 UE

V511040145 Do 15.11.18
14.30 – 16.00 Uhr
1 x 2 UE

● Adventskalender selbst gemacht

Zwei Modelle hängen zur Wahl aus.
Materialkosten ca. 12€

Leitung: Brigitte Jakob

GE, AS, Familienzentrum KiTa
Niefeldstr.18a

V511040146 Mi 28.11.18
14.00 – 16.15 Uhr
1 x 3 UE

V511040147 Mo 26.11.18
14.00 – 16.15 Uhr
1 x 3 UE

GE-Horst

Veranstaltungen in Kooperation mit dem Städtischen Familienzentrum Landeckerstr. 2, GE. Tel. 0209 56010

Auskunft und Anmeldung: Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder im Helene Weber Haus (Ge-Buer) 0209/ 9331170, Mo 15.00 – 18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do. 15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage: www.kefb-bistum-essen.de anmelden. Für TeilnehmerInnen können bei den Veranstaltungen in den FZ oder KiTas Gebühren oder Materialkosten anfallen, fragen Sie nach.

● Erste Hilfe am Kind – Basis Kurs Für Eltern im Familienzentrum mit Kinderbetreuung

- Notfälle bei kleinen Menschen – was ist ein Notfall?
- Wie verhalte ich mich richtig wenn meinem Kind was passiert ?
- Wann muss ich die 112 anrufen?
- Theoretische und praktische Handlungsanweisungen und Übungen zum sicheren Handeln bei Notfällen.

Leitung: Sven Will, Rettungssanitäter

GE, AS, Familienzentrum Landeckerstr. 2,
45899 GE

U511040148 Do 22.02.18
15.00 – 17.15 Uhr
1 x 3 UE

● Mein Kind kommt in die Schule

Wie Eltern ihr Kind unterstützen können!

Jetzt dauert es vielleicht gar nicht mehr lange und aus ihrem Kindergartenkind wird ein Schulkind. Eltern sind in besonders hohem Maße für den Bildungserfolg ihrer Kinder verantwortlich. Sie können Ihr Kind schon vor und auch während der Schulzeit so unterstützen, dass es sich motiviert und gestärkt durch Selbstvertrauen, Disziplin, Eigeninitiative und Lerninteresse auf seinen Bildungsweg macht. In Form von Vortrag, Film und Diskussion werden Sie auf das spannende Thema „Erziehung zur Schulvorbereitung“ eingestimmt.

Leitung: Susanne Schilling, Elternbegleiterin, Theaterpädagogin

GE, AS, Familienzentrum Landeckerstr. 2,
45899 GE

V511040148 Do 06.09.18 – Mi 19.09.18
14.30 – 17.00 Uhr
1 x 3 UE

Ge-Scholven

Veranstaltungen in Kooperation mit dem Katholischen Familienzentrum Don Bosco, Feldhauser Str. 208a, 45896 GE, Tel. 0209-395024

Auskunft und Anmeldung: Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder im Helene Weber Haus (Ge-Buer) 0209/ 9331170, Mo 15.00 – 18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do. 15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage: www.kefb-bistum-essen.de anmelden. Für TeilnehmerInnen können bei den Veranstaltungen in den FZ oder KiTas Gebühren oder Materialkosten anfallen, fragen Sie nach.

● Kidix® ab 1 Jahr

Kidix® ist ein Kurs für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren. Das Kurskonzept wurde für die katholischen Familienbildungseinrichtungen in NRW entwickelt.

Inhalte:

Kinderzeit: Selbstständiges Erforschen von unterschiedlichen Materialien, Experimentieren und Entdecken im Spiel mit anderen Kindern.

Elternzeit: Erfahrungsaustausch und Anregungen zur Gestaltung von Erziehung, Familie und Alltag, Unterstützung durch die Kursleitung, Beobachten und Entdeckung des eigenen Kindes.

Gemeinsame Zeit: Miteinander spielen, lachen und singen, dabei Spaß haben und voneinander lernen.

Dieser Eltern-Kind-Kurs wird von qualifizierten Kursleitungen mit Kidix® Zertifikat durchgeführt.

Zu unseren Kursen gehört ein Elternabend, bei einigen Kursen auch ein Einführungsgespräch. Die Teilnahme am Einführungsgespräch ist Voraussetzung zum Verständnis des Kurskonzeptes und des Ablaufs.

Hier haben Sie auch erstmalig die Gelegenheit ihre Erwartungen und Wünsche anzusprechen. Geschwisterkinder können aus versicherungstechnischen Gründen zu den Kursen nicht mitgebracht werden. Die Kurszeit beinhaltet das An- und Ausziehen. Nach der Hälfte des Kurses bitten wir Sie um ein Feedback. Fragen Sie auch während des Semesters nach freien Plätzen! Die Gebühr ist für einen Erwachsenen und ein Kind. Bitte versäumen Sie nicht, sich und ihr Kind rechtzeitig für jeden Folgekurs persönlich wieder anzumelden.

Leitung: Claudia Parchettka, Erzieherin
Kath. KiTa und FZ, Don Bosco,
Feldhauser Str. 208a, GE-Scholven

U511040150 Di 23.01.18 – Di 20.03.18
10.30 – 12.00 Uhr
8 x 16 UE

U511040151 Di 10.04.18 – Di 19.06.18
10.30 – 12.00 Uhr
10 x 20 UE

● Kidix®

Leitung: Claudia Parchettka, Erzieherin
Kath. KiTa und FZ, Don Bosco,
Feldhauser Str. 208a, GE-Scholven

V511040152 Di 11.09.18 – Di 27.11.18
10.30 – 12.00 Uhr
10 x 20 UE
Kursgebühr EUR 40,00

● Erste Hilfe für Vorschulkinder

Kinder lernen spielerisch folgende Maßnahmen:

- wie und vor allem warum sie ein Kind, das sich weh getan hat, trösten sollen
- wie sie im Ernstfall einen Notruf absetzen können
- wie sie kleinere Verletzungen selber versorgen können, wie Verbände anlegen
- wie sie sich bei Verbrennungen, Verbrühungen und Insektenstichen verhalten sollen
- stabile Seitenlage.

Leitung: Malteser Hilfsdienst e.V.
Kath. KiTa und FZ, Don Bosco,
Feldhauser Str. 208a, GE-Scholven

U511040153 Di 15.05.18
14.30 – 16.00 Uhr
1 x 2 UE

U511040154 Do 17.05.18
14.30 – 16.00 Uhr
1 x 2 UE

● Fit für die Schule?

Förderung der kommenden Schulanfänger durch Bewegung – Ein KiTa-Kinder-Kurs

Bitte mitbringen: Turnsachen und Stoppersocken, Getränk

Leitung: Rita Meese, Erzieherin, Motopädin, Übungsleiterin Reha-Sport

Kath. KiTa und FZ, Don Bosco, Feldhauser Str. 208a, GE-Scholven

U511040155 Mo 15.01.18 – Mo 05.02.18
14.00 – 14.45 Uhr
4 x 4 UE

● Angebot nur für das Familienzentrum Don Bosco

Bitte mitbringen: Sportzeug, Getränk, Frühstück

Leitung: Kirsten Heyer, Dipl. Sozialarbeiterin, Kursleitung Kess, Elternbegleiterin, Entspannungstherapeutin

Kath. KiTa und FZ, Don Bosco, Feldhauser Str. 208a, GE-Scholven

U511040156 Di 06.03.18 – Di 17.04.18
10.00 – 11.30 Uhr
5 x 10 UE

● Mein Kind kommt in die Schule, so kann ich es unterstützen

Jetzt dauert es vielleicht gar nicht mehr lange und aus ihrem Kindergartenkind wird ein Schulkind. Eltern sind in besonders hohem Maße für den Bildungserfolg ihrer Kinder verantwortlich. Sie können Ihr Kind schon vor und auch während der Schulzeit so unterstützen, dass es sich motiviert und gestärkt durch Selbstvertrauen, Disziplin, Eigeninitiative und Lerninteresse auf seinen Bildungsweg macht. In Form von Vortrag, Film und Diskussion werden Sie auf das spannende Thema „Erziehung zur Schulvorbereitung“ eingestimmt.

Leitung: Susanne Schilling, Elternbegleiterin, Theaterpädagogin

Kath. KiTa und FZ, Don Bosco, Feldhauser Str. 208a, GE-Scholven

U511040157 Mi 16.05.18
14.00 – 16.15 Uhr
1 x 3 UE

● Wenn mir (fast) der Kragen platzt

Immer mit der Ruhe statt wütend: Wie Eltern gelassen bleiben

Ihr Kind nervt und quengelt den ganzen Tag es kommt keine Ruhe rein. Als Eltern kann man da schon mal wütend werden und an seine Grenzen kommen. Um sich hinterher zu fragen, warum man eben eigentlich so wütend war und warum man es nicht geschafft hat, „cool“ zu bleiben. Hinweise und Strategien bei drohenden Wutausbrüchen erkennen und cool bleiben. Austausch und Büchertipps.

Leitung: Nathalie Jacke, Diplom Pädagogin, Elternberaterin

Kath. KiTa und FZ, Don Bosco, Feldhauser Str. 208a, GE-Scholven

U511040158 Di 25.09.18
14.45 – 17.00 Uhr
1 x 3 UE

● Geschwisterstreit – Normal? Taziehen um die Liebe der Eltern

Jedes Kind hat Angst, nicht genug geliebt zu werden, gegenüber seinem Bruder oder seiner Schwester ins Hintertreffen zu geraten. Da hat das ältere Kind das Gefühl, immer vernünftig sein zu müssen und die meiste Arbeit im Haushalt aufgebracht zu bekommen. Und das kann ja wohl nur bedeuten, dass die Eltern das jüngere Kind bevorzugen. Das jüngere Kind hingegen ist eifersüchtig auf das große, da es gewisse Vorrechte, wie länger aufbleiben hat, deshalb haben es die Eltern bestimmt lieber.

Kinder streiten um die Aufmerksamkeit ihrer Eltern, um Privilegien und Besitz. Sie wollen ihr eigenes Terrain abstecken, möglichst etwas vom anderen dazuerobern und Überlegenheit demonstrieren.

Leitung: Nathalie Jacke, Diplom Pädagogin, Elternberaterin

Kath. KiTa und FZ, Don Bosco,
Feldhauser Str. 208a, GE-Scholven

V511040159 Do 11.10.18
14.45 – 17.00 Uhr
1 x 3 UE

GE-Horst-Süd

Veranstaltungen in Kooperation mit dem Katholischen Familienzentrum Liebfrauen, Rosenstr. 59, 45889 GE, 0209-584218

Auskunft und Anmeldung: Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder im Helene Weber Haus (Ge-Buer) 0209/ 9331170, Mo 15.00 – 18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do. 15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage: www.kefb-bistum-essen.de anmelden. Für TeilnehmerInnen können bei den Veranstaltungen in den FZ oder KiTas Gebühren oder Materialkosten anfallen, fragen Sie nach.

● Kidix® ab 1 Jahr

Kidix® ist ein Kurs für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren. Das Kurskonzept wurde für die katholischen Familienbildungseinrichtungen in NRW entwickelt.

Inhalte:

Kinderzeit:

Selbstständiges Erforschen von unterschiedlichen Materialien, Experimentieren und Entdecken im Spiel mit anderen Kindern.

Elternzeit:

Erfahrungsaustausch und Anregungen zur Gestaltung von Erziehung, Familie und Alltag, Unterstützung durch die Kursleitung, Beobachten und Entdeckung des eigenen Kindes.

Gemeinsame Zeit:

Miteinander spielen, lachen und singen, dabei Spaß haben und voneinander lernen.

Dieser Eltern-Kind-Kurs wird von qualifizierten Kursleitungen mit Kidix® Zertifikat durchgeführt.

Zu unseren Kursen gehört ein Elternabend, bei einigen Kursen auch ein Einführungsgespräch. Die Teilnahme am Einführungsgespräch ist Voraussetzung zum Verständnis des Kurskonzeptes und des Ablaufs. Hier haben Sie auch erstmalig die Gelegenheit ihre Erwartungen und Wünsche anzusprechen. Geschwisterkinder können aus versicherungstechnischen Gründen zu den Kursen nicht mitgebracht werden. Die Kurszeit beinhaltet das An- und Ausziehen. Nach der Hälfte des Kurses bitten wir Sie um ein Feedback. Fragen Sie auch während des Semesters nach freien Plätzen! Die Gebühr ist für einen Erwachsenen und ein Kind. Bitte versäumen Sie nicht, sich und ihr Kind rechtzeitig für jeden Folgekurs persönlich wieder anzumelden.

Leitung: N.N.

Kath. KiTa und FZ Liebfrauen, Rosenstr. 59, Ge-Horst

U511040161 Di 30.01.18 – Di 13.03.18
14.30 – 16.00 Uhr
7 x 14 UE
Kursgebühr EUR 28,00

U511040162 Di 10.04.18 – Di 19.06.18
14.30 – 16.00 Uhr
9 x 18 UE
Kursgebühr EUR 36,00

V511040163 Di 11.09.18 – Di 20.11.18
14.30 – 16.00 Uhr
10 x 20 UE
Kursgebühr EUR 40,00

● Erste Hilfe für Vorschulkinder

Kinder lernen spielerisch folgende Maßnahmen:

- wie und vor allem warum sie ein Kind, das sich weh getan hat, trösten sollen
- wie sie im Ernstfall einen Notruf absetzen können
- wie sie kleinere Verletzungen selber versorgen können, wie Verbände anlegen
- wie sie sich bei Verbrennungen, Verbrühungen und Insektenstichen verhalten sollen
- stabile Seitenlage.

Leitung: Malteser Hilfsdienst e.V.

Kath. KiTa und FZ Liebfrauen, Rosenstr. 59, Ge-Horst

U511040164 Do 26.04.18
14.30 – 16.00 Uhr
1 x 2 UE
Kursgebühr EUR 5,00

● Hilfe! – Ein Monster ist im Schrank – Kinderängste ernst nehmen

Kinder aller Altersstufen erleben immer wieder Ängste. Wir Eltern stehen diesen oft hilflos gegenüber und fragen uns, ob wir etwas falsch gemacht haben. Woher die verschiedenen Kinderängste tatsächlich kommen, welches Verhalten unserer Kinder durch Angst ausgelöst werden kann und wie Eltern ihre Kinder bei der Bewältigung ihrer Ängste unterstützen können, werden wir an diesem Abend besprechen.

Bücher für Eltern und Kinder werden vorgestellt.
Anmeldeschluss:

Leitung: Nathalie Jacke, Diplom Pädagogin, Elternberaterin

Kath. KiTa und FZ Liebfrauen, Rosenstr. 59, Ge-Horst

V511040164 Mi 14.11.18
15.00 – 16.45 Uhr
1 x 2 UE

GE-Horst-Süd

Veranstaltungen in Kooperation mit dem Katholischen Familienzentrum St. Hippolytus, Auf dem Schollbruch 51, 45899 GE, 0209 56869

Auskunft und Anmeldung: Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder im Helene Weber Haus (Ge-Buer) 0209/ 9331170, Mo 15.00 – 18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do. 15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage: www.kefb-bistum-essen.de anmelden. Für TeilnehmerInnen können bei den Veranstaltungen in den FZ oder KiTas Gebühren oder Materialkosten anfallen, fragen Sie nach.

● Erste Hilfe für Vorschulkinder

Leitung: Malteser Hilfsdienst e.V.

Kath. KiTa und FZ, St. Hippolytus, Auf dem Schollbruch 51, Ge-Horst

U511040167 Di 24.04.18
14.30 – 16.00 Uhr
1 x 2 UE

● Handy, Tablet, Fernsehen und Co.

– Kinder und Medien –

Wie Medien auf Kinder wirken und was Sie tun können, damit Ihr Kind einen sinnvollen und verantwortungsbewussten Umgang mit Medien lernt.

Die Lebenswelt von Kindern ist angefüllt mit Medien – mit alten, zurückhaltenden wie dem Bilderbuch, mit neuen, aber oft auch dominanten wie dem Fernsehen, Handy oder dem DVD-Player. Es wird sicher nicht allzu lange dauern, dann werden sich schon die Dreijährigen ihre „Märchentante“ oder ihre Zeichentrickserie aus dem Internet/Handy „klicken“. Dabei stellt sich die Frage, wie wir als Eltern damit umgehen sollen. Wie können wir klare Maßstäbe für den Medienumgang der Kinder festlegen und umsetzen und durchhalten? Wie können wir die

Neugier auf die interessante Welt im Fernsehen und Internet unterstützen und gleichzeitig ein Zuviel und Überforderung verhindern? Brauchen Kinder im Kindergartenalter überhaupt Medien und wenn, welche, wozu und wie viel?

In diesem Seminar werden wir uns diesen und weiteren Fragen widmen, damit unsere Kinder einen sinnvollen und verantwortungsbewussten Umgang mit Medien lernen.

Leitung: Nathalie Jacke, Diplom Pädagogin, Elternberaterin

Kath. KiTa und FZ, St. Hippolytus, Auf dem Schollbruch 51, Ge-Horst

V511040167 Do 27.09.18
15.00 – 16.30 Uhr
1 x 2 UE

GE-Nord

Veranstaltungen in Kooperation mit dem Städtischen Familienzentrum Mühlenstrasse, 122, 45896 GE, 0209 63588

Auskunft und Anmeldung: Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder im Helene Weber Haus (Ge-Buer) 0209/ 9331170, Mo 15.00 – 18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do. 15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage: www.kefb-bistum-essen.de anmelden.

Für TeilnehmerInnen können bei den Veranstaltungen in den FZ oder KiTas Gebühren oder Materialkosten anfallen, fragen Sie nach.

● Babytreff – Spielgruppe im Familienzentrum

Sie haben bei uns die Möglichkeit, mit ihren Kindern im Alter von 0 – 2 Jahren ohne Anmeldung und Verpflichtungen den Eltern-Baby-Kind-Treff in Anspruch zu nehmen. In einer gemütlichen Atmosphäre wird gespielt, gemalt, gesungen, gestaltet und Spaß erlebt.

Dieses vorzeitige Kennenlernen der Einrichtung und des pädagogisch tätigen Personals, trägt dazu bei, Schwellenängste abzubauen – der spätere Einstieg in den regelmäßigen Kindergartenalltag fällt somit allen Beteiligten leichter.

Leitung: Edith Saß – von der Heyden, Erzieherin

Städt. KiTa und FZ, Mühlenstrasse, Mühlenstr., 122, Ge-Buer

U511040170 Mo 08.01.18 – Mo 19.03.18
15.00 – 17.15 Uhr
10 x 30 UE

U511040171 Mo 09.04.18 – Mo 11.06.18
15.00 – 17.15 Uhr
9 x 27 UE

V511040172 Mo 03.09.18 – Mo 10.12.18
15.00 – 17.15 Uhr
13 x 39 UE

● Erste Hilfe am Kind

Notfälle bei kleinen Menschen – was ist ein Notfall ?

- Wie verhalte ich mich richtig wenn meinem Kind was passiert?
- Wann muss ich die 112 anrufen?
- Theoretische und praktische Handlungsanweisungen und Übungen zum sicheren Handeln bei Notfällen.

Leitung: Sven Will, Rettungssanitäter

Städt. KiTa und FZ, Mühlenstrasse, Mühlenstr., 122, Ge-Buer

U511040173 Do 15.03.18
15.00 – 17.15 Uhr
1 x 3 UE

● Eltern und Kinder basteln Schultüten zum Schulanfang 2018!

ORT: KiTa Oberfeldinger Str. 50, 45896 Gelsenkirchen

Veranstaltung in der KiTa. Modelle hängen aus. Materialkosten 12€

Leitung: Brigitte Jakob

GE, AS, KiTa Oberfeldinger Str. 50, 45896 Gelsenkirchen

U511040174 Mo 25.06.18
14.00 – 16.15 Uhr
1 x 3 UE

Spielend lernen mit allen Sinnen

Wahrnehmung mit allen Sinnen bedeutet: Hören, sehen, riechen, schmecken, fühlen den eigenen Körper spüren sich bewegen mit Menschen in Kontakt kommen..

● Kinder können schon ganz viel

Wahrnehmung mit allen Sinnen ist eine wesentliche Voraussetzung dafür, dass sich Kinder körperlich, geistig und emotional und gesund entwickeln. In den ganz normalen Alltag mit Kindern lassen sich vielseitige Anregungen (wie nebenbei) einfügen, diese regen alle Sinne an und machen Kindern viel Spaß.

Heute besprechen wir wie sie mit kleinen Hilfestellungen Tipps und Tricks Ihre kleinen auch Zuhause fördern können.

Leitung: Nathalie Jacke, Diplom Pädagogin, Elternberaterin

Städt. KiTa und FZ, Mühlenstrasse, Mühlenstr., 122, Ge-Buer

V511040174 Di 18.09.18
15.00 – 17.15 Uhr
1 x 3 UE

● Hilfe! – Ein Monster ist im Schrank Kinderängste ernst nehmen

Kinder aller Altersstufen erleben immer wieder Ängste. Wir Eltern stehen diesen oft hilflos gegenüber und fragen uns, ob wir etwas falsch gemacht haben. Woher die verschiedenen Kinderängste tatsächlich kommen, welches Verhalten unserer Kinder durch Angst ausgelöst werden kann und wie Eltern ihre Kinder bei der Bewältigung ihrer Ängste unterstützen können, werden wir an diesem Abend besprechen.

Bücher für Eltern und Kinder werden vorgestellt.

Anmeldeschluss:

Leitung: Nathalie Jacke, Diplom Pädagogin, Elternberaterin

Städt. KiTa und FZ, Mühlenstrasse, Mühlenstr., 122, Ge-Buer

V511040175 Mi 07.11.18
15.00 – 17.15 Uhr
1 x 3 UE

Gladbeck

Veranstaltungen in Kooperation mit dem Städtischen Familienzentrum Vossstr. 128, 45964 Gladbeck Tel. 02043 – 61874

Auskunft und Anmeldung: Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder im Helene Weber Haus (Ge-Buer) 0209/ 9331170, Mo 15.00 – 18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do. 15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage: www.kefb-bistum-essen.de anmelden. Für TeilnehmerInnen können bei den Veranstaltungen in den FZ oder KiTas Gebühren oder Materialkosten anfallen, fragen Sie nach.

● **Geschwisterstreit – Normal?** **Tauziehen um die Liebe der Eltern**

Jedes Kind hat Angst, nicht genug geliebt zu werden, gegenüber seinem Bruder oder seiner Schwester ins Hintertreffen zu geraten. Da hat das ältere Kind das Gefühl, immer vernünftig sein zu müssen und die meiste Arbeit im Haushalt aufgebracht zu bekommen. Und das kann ja wohl nur bedeuten, dass die Eltern das jüngere Kind bevorzugen. Das jüngere Kind hingegen ist eifersüchtig auf das große, da es gewisse Vorrechte, wie länger aufbleiben hat, deshalb haben es die Eltern bestimmt lieber. Kinder streiten um die Aufmerksamkeit ihrer Eltern, um Privilegien und Besitz. Sie wollen ihr eigenes Terrain abstecken, möglichst etwas vom anderen dazuerobern und Überlegenheit demonstrieren.

Leitung: Barbara Neumann,
Dipl. Soz. Pädagogin

Städt. KiTa und FZ, Familienzentrum
Voßstr.128, Gladbeck

U511040180 Di 08.05.18
14.30 – 16.15 Uhr
1 x 2 UE

● **Wenn mir (fast) der Kragen platzt**

**Immer mit der Ruhe statt wütend:
Wie Eltern gelassen bleiben können...**

Ihr Kind nervt und quengelt den ganzen Tag, es kommt keine Ruhe rein. Als Eltern kann man da schon mal wütend werden und an seine Grenzen kommen. Um sich hinterher zu fragen, warum man eben eigentlich so wütend war und warum man es nicht geschafft hat, cool zu bleiben. Hinweise und Strategien bei drohenden Wutausbrüchen erkennen und cool bleiben. Austausch und Büchertipps.

Leitung: Nathalie Jacke, Diplom Pädagogin,
Elternberaterin

Städt. KiTa und FZ, Familienzentrum
Voßstr.128, Gladbeck

U511040181 Di 20.03.18
14.30 – 16.00 Uhr
1 x 3 UE

● **Mein Kind kommt in die Schule, so kann ich es unterstützen**

Jetzt dauert es vielleicht gar nicht mehr lange und aus ihrem Kindergartenkind wird ein Schulkind. Eltern sind in besonders hohem Maße für den Bildungserfolg ihrer Kinder verantwortlich. Sie können Ihr Kind schon vor und auch während der Schulzeit so unterstützen, dass es sich motiviert und gestärkt durch Selbstvertrauen, Disziplin, Eigeninitiative und Lerninteresse auf seinen Bildungsweg macht. In Form von Vortrag, Film und Diskussion werden Sie auf das spannende Thema „Erziehung zur Schulvorbereitung“ eingestimmt.

Leitung: Susanne Schilling, Elternbegleiterin, Theaterpädagogin

Städt. KiTa und FZ, Familienzentrum
Voßstr.128, Gladbeck

V511040182 Mi 12.09.18
14.30 – 16.00 Uhr
1 x 3 UE

● **Wie vermitteln ich meinem Kind WERTE?**

**Freundschaft, Verantwortung,
Ehrlichkeit, Zuverlässigkeit,
Fairness, Gerechtigkeit, Liebe,
Herzlichkeit was wollen Sie Ihrem
Kind mit auf den Weg geben?**

Um sich in der Welt zurechtzufinden und zwischen richtig und falsch abzuwägen, sich also „richtig“ zu entscheiden, braucht man Vorbilder.

Werte helfen besonders Kindern sich in der Welt zurechtzufinden und sich richtig zu entscheiden. Sie sind die Grundlage für den Zusammenhalt einer Gemeinschaft.

Leitung: Nathalie Jacke, Diplom Pädagogin,
Elternberaterin

Städt. KiTa und FZ, Familienzentrum
Voßstr.128, Gladbeck

V511040183 Di 13.11.18
15.00 – 17.00 Uhr
1 x 3 UE

Gelsenkirchen Horst

**Veranstaltungen in Kooperation mit dem
Städtischen Familienzentrum
Braukämperstr. 33 45899 Gelsenkirchen,
Tel. 0209 582698**

Auskunft und Anmeldung: Gerne können
Sie sich direkt in der jeweiligen Einrich-
tung oder im Helene Weber Haus
(Ge-Buer) 0209/ 9331170, Mo 15.00 –
18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do.
15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage:
www.kefb-bistum-essen.de anmelden.
Für TeilnehmerInnen können bei den
Veranstaltungen in den FZ oder KiTas
Gebühren oder Materialkosten anfallen,
fragen Sie nach.

● Vielfalt des Nähens

Anmeldung in Kurs U511103501

Je nach Typ und persönlichem Stil können
Sie individuelle Kleidungsstücke anfertigen.
In den wöchentlich stattfindenden
Kursen vermitteln Ihnen ausnahmslos
Fachkräfte die dafür erforderlichen
Grundkenntnisse.

Leitung: Angela Horstmann

Städt. Kita und FZ Braukämperstr. 33,
45899 GE

U511040185 Di 30.01.18 – Di 24.04.18
13.45 – 16.00 Uhr
10x 30 UE

Gelsenkirchen-Buer

**Veranstaltungen in Kooperation mit dem
Städtischen Familienzentrum Brößweg,
Brößweg 16, 45897 GE, 0209 5908319**

Auskunft und Anmeldung: Gerne können
Sie sich direkt in der jeweiligen Einrich-
tung oder im Helene Weber Haus
(Ge-Buer) 0209/ 9331170, Mo 15.00 –
18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do.
15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage:
www.kefb-bistum-essen.de

● Toben macht schlau

**Eltern-Kind-Turnen mit den
Kleinsten (12 bis 20 Monate)**

Die Eltern bewegen sich zielorientiert mit
ihren Kindern. Die Grundfertigkeiten wie
balancieren, rollen, springen, hüpfen etc.
werden mit und ohne Kleingeräte ge-
schult. Kleine Geräteaufbauten erhöhen
dabei den Anreiz. Die Kinder müssen
laufen können!!!

Die Kurszeit beinhaltet das An- und Aus-
ziehen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turn-
schuhe oder Stoppersocken, Getränk.

Leitung: Marion Heßeler, Übungsleiterin
Städt. Kita und FZ, Brößweg 16, Ge-Buer

U511040190 Mo 15.01.18 – Mo 12.03.18
17.15 – 18.15 Uhr
8 x 8 UE
Kursgebühr EUR 28,00

● Toben macht schlau

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turn-
schuhe oder Stoppersocken, Getränk.

Leitung: Marion Heßeler, Übungsleiterin
Städt. Kita und FZ, Brößweg 16, Ge-Buer

V511040191 Mo 05.11.18 – Mo 10.12.18
17.15 – 18.15 Uhr
6 x 6 UE
Kursgebühr EUR 21,00

● Mein Kind kommt in die Schule, so kann ich es unterstützen

Wie Eltern und Kinder ein Team werden

Jetzt dauert es vielleicht gar nicht mehr lange und aus ihrem Kindergartenkind wird ein Schulkind. Eltern sind in besonders hohem Maße für den Bildungserfolg ihrer Kinder verantwortlich. Sie können Ihr Kind schon vor und auch während der Schulzeit so unterstützen, dass es sich motiviert und gestärkt durch Selbstvertrauen, Disziplin, Eigeninitiative und Lerninteresse auf seinen Bildungsweg macht. In Form von Vortrag, Film und Diskussion werden Sie auf das spannende Thema „Erziehung zur Schulvorbereitung“ eingestimmt.

Leitung: Susanne Schilling, Elternbegleiterin, Theaterpädagogin

Städt. Kita und FZ, Brößweg 16, Ge-Buer

U511040192 Mo 19.03.18
14.15 – 16.30 Uhr
1 x 3 UE

● Trotz und Aggressionen bei Kleinkindern

Zum Trotzen braucht es immer zwei...

Ich will, selber, Nein. Mit diesen Worten drückt das Kind aus, dass sein Ich erwacht. Gleichzeitig beginnt damit die Trotzphase. Diese entwicklungsbedingte Zeit durchläuft fast jedes Kind zweimal im Leben. Die erste Phase beginnt etwa mit ein- und einhalb Jahren und dauert bis das Kind etwa vier Jahre alt ist. Die zweite findet während der Pubertät statt. Trotz ist kein schönes Wort. Es impliziert, dass das Kind böse ist. Das ist es aber nicht. Das Wort Willensbildung ist ein passenderer Begriff für diesen Entwicklungsabschnitt.

Im Trotzalter befindet sich das Kleinkind zwischen Wollen und Können. Mit Trotzen löst sich das Kind Schritt für Schritt von den Eltern. Dieser Abend soll Ihnen helfen zu verstehen wo Ihr Kind gerade steht.

Leitung: Nathalie Jacke, Diplom Pädagogin, Elternberaterin

Städt. Kita und FZ, Brößweg 16, Ge-Buer

V511040194 Mi 05.09.18
14.45 – 17.00 Uhr
1 x 3 UE

Gelsenkirchen-Erle

Veranstaltungen in Kooperation mit dem Städtischen Familienzentrum Schulstr. 19, 45891 Gelsenkirchen, 0209 97760730

Auskunft und Anmeldung: Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder im Helene Weber Haus (Ge-Buer) 0209/ 9331170, Mo 15.00 – 18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do. 15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage: www.kefb-bistum-essen.de

● Hilfe bei Erkältung

Erkältungskrankheiten homöopathisch und naturheilkundlich bei Kindern und Eltern behandeln

Aus der homöopathischen und naturheilkundlichen Praxis werden von einer Heilpraktikerin Möglichkeiten vorgestellt, die bei Erkältungskrankheiten eingesetzt werden können.

Leitung: Claudia Machner, Heilpraktikerin, Gesundheits- und Krankenpflegerin

GE, AS, KiTa Schulstraße 19, 45891 Gelsenkirchen

U511040200 Di 13.02.18
14.00 – 16.15 Uhr
1 x 3 UE

● Welche Rolle spielen Großeltern heute?

Das Verhältnis von Enkeln und Großeltern ist heute ganz anders als früher.

Die Beziehung zwischen Enkeln und Großeltern ist heute viel enger als noch in der Generation davor.

Großeltern können in verschiedenen Rollen wichtig für die Familie sein. Jedes dritte Kind hierzulande, das noch wenigstens einen Großelternanteil hat, wird von den Großeltern mindestens einmal in der Woche betreut. Immer deutlicher zeigt sich aber auch: Großeltern von heute passen nicht in eine Schublade. Sie haben ein sehr unterschiedliches Rollenverständnis und leben das auch so, sie begegnen Problemen mit mehr Lebenserfahrung. Und, sie können Kindern einen stabilen Halt bieten, wenn es zwischen den Eltern kriselt.

In Zeiten, in denen Kita-Plätze rar sind und beide Elternteile arbeiten, werden Oma und Opa wieder wichtiger.

Aber wie weit sollte man sich einlassen auf das „eingebunden sein“? Darf man auch mal Nein sagen ohne gleich ein schlechtes Gewissen eingeredet zu bekommen?

Welcher Typ sind Sie?

- die Ersatzeltern,
- die vollständig distanzierenden Großeltern,
- die Spaßmotivierten,
- die formellen Großeltern
-

Leitung: Barbara Neumann,
Dipl. Soz. Pädagogin

GE, AS, KiTa Schulstraße 19,
45891 Gelsenkirchen

U511040202 Di 20.03.18
14.30 – 16.00 Uhr
1 x 2 UE

● Mein Kind kommt in die Schule, so kann ich es unterstützen

Jetzt dauert es vielleicht gar nicht mehr lange und aus ihrem Kindergartenkind wird ein Schulkind. Eltern sind in besonderem Maße für den Bildungserfolg ihrer Kinder verantwortlich. Sie können Ihr Kind schon vor und auch während der Schulzeit so unterstützen, dass es sich motiviert und gestärkt durch Selbstvertrauen, Disziplin, Eigeninitiative und Lerninteresse auf seinen Bildungsweg macht. In Form von Vortrag, Film und Diskussion werden Sie auf das spannende Thema „Erziehung zur Schulvorbereitung“ eingestimmt.

Leitung: Susanne Schilling, Elternbegleiterin, Theaterpädagogin

GE, AS, KiTa Schulstraße 19,
45891 Gelsenkirchen

U511040203 Mo 14.05.18
14.30 – 16.45 Uhr
1 x 3 UE

● „Komm mit ins Zauberland“ verschiedene Entspannungstechniken für Eltern und Kinder

Verschiedene Entspannungstechniken werden vorgestellt und ausprobiert.

Leitung: Claudia Dormann,
Entspannungspädagogin

GE, AS, KiTa Schulstraße 19,
45891 Gelsenkirchen

V511040210 Di 06.11.18 – Di 27.11.18
14.30 – 15.30 Uhr
4 x 4 UE

Ernährung – Hauswirtschaft

Helene Weber Haus

Gelsenkirchen-Mitte

Allgemeines



Foto: FOTOLIA 10971318 XXL

info

Fachbereichsleitung:
Ursula Behrendt
Tel. 0209/933117-18

Ernährung – Hauswirtschaft

Das Angebot des FB Ernährung und Hauswirtschaft wendet sich an Interessierte, die Grundkenntnisse der aktuellen Ernährungswissenschaft, der Haushaltstechnik und der Ökologie erwerben wollen.

Hauswirtschaft und Ernährung bedeutet mehr als Kochen.

Die richtige Auswahl der Nahrungsmittel und deren fachgerechte Zubereitung in abwechslungsreichen Rezepten, sind Grundvoraussetzung für die Gesunderhaltung aus ernährungsphysiologischer Sicht für die gesamte Familie.

Gesunde Ernährung ist eine Prävention und beugt nicht nur ernährungsbedingten Krankheiten vor.

Weiterhin können junge Familien Anregungen für die Herstellung kindgerechter Mahlzeiten bekommen. Auf Wunsch werden Hilfestellungen bei der Organisation im Haushalt zur Zeit- und Geldersparnis angeboten.

Der Esstisch stellt wieder den Mittelpunkt des Familienlebens dar und somit

die Möglichkeit zur generationsübergreifenden Kommunikation.

In allen Kursen möchten wir Aspekte der Tisch- und Esskultur, der Gastlichkeit und Tradition vermitteln.

Achtung: In den Gebühren für Kochkurse ist die Umlage für Lebensmittel enthalten. Bei Preisanstieg wird eine Nachzahlung erhoben.

In allen Kursen wird nach aktuellen Rezepten gearbeitet

Zuerst die Milch ...

Männerkochkurse

Treffpunkt Küche

Der besondere Tipp

Kochkurse in englischer Sprache

Regionale und internationale Spezialitäten

Gemeinsames Kochen für Menschen mit und ohne Behinderung

Koch- und Backkurse für Eltern und Kinder

Gesunde Ernährung

● Zuerst die Milch... und wann der Brei? Säuglingsnahrung selbst zubereitet?

Schwerpunkt dieses Kurses ist die Zubereitung von Breikost. In diesem Kurs lernen Mütter und Väter die unterschiedlichen Milcharten und den richtigen Zeitpunkt für Breikost kennen. Tipps und Anregungen für verschiedene Möglichkeiten der Säuglingsernährung werden vermittelt (Gebühr inkl. Lebensmittelumlage). Die Kinder können zu diesem Kurs mitgebracht werden, bitte bei der Anmeldung angeben.

Leitung: Anna Lange, Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050004 Di 06.02.18
10.00 – 12.15 Uhr
1 x 3 UE
Kursgebühr EUR 12,50

V511050006 Di 25.09.18
10.00 – 12.15 Uhr
1 x 3 UE
Kursgebühr EUR 12,50

Männerkochkurse

● Der Mann als Hobbykoch

Für Männer, die gerne kochen oder ein neues Hobby entdecken möchten. Die Rezeptauswahl kann mitbestimmt werden. Aus diesem Grund kann es zu einer nachträglich kassierten Lebensmittelumlage kommen.

Leitung: Bärbel May, Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050008 Mo 22.01.18 – Mo 19.03.18
Mo 22.01.18
18.30 – 22.15 Uhr
Mo 19.02.18
18.30 – 22.15 Uhr
Mo 19.03.18
18.30 – 22.15 Uhr
3 x 15 UE
Kursgebühr EUR 76,50

U511050010 Mo 16.04.18 – Mo 02.07.18
Mo 16.04.18
18.30 – 22.15 Uhr
Mo 07.05.18
18.30 – 22.15 Uhr
Mo 04.06.18
18.30 – 22.15 Uhr
Mo 02.07.18
18.30 – 22.15 Uhr
4 x 20 UE
Kursgebühr EUR 102,00

V511050012 Mo 03.09.18 – Mo 01.10.18
Mo 03.09.18
18.30 – 22.15 Uhr
Mo 01.10.18
18.30 – 22.15 Uhr
2 x 10 UE
Kursgebühr EUR 51,00

V511050014 Mo 29.10.18 – Mo 26.11.18
Mo 29.10.18
18.30 – 22.15 Uhr
Mo 26.11.18
18.30 – 22.15 Uhr
2 x 10 UE
Kursgebühr EUR 51,00

Treffpunkt Küche

Fragen Sie nach! An freien Terminen bieten wir Gruppen, Verbänden, Teams usw. die Möglichkeit für individuelle Kochabende. Beim Zubereiten von frischer, gesunder Ernährung kommt auch die Kommunikation innerhalb der Gruppe nicht zu kurz.

Der besondere Tipp – unsere Freitage und Samstage im HWH

● Mit einem Hauch der Rebellion

Verkosten Sie verschiedene Rumsorten und genießen Sie ein karibisches Menü
Leitung: Bärbel May, Hauswirtschaftsmeisterin, Martin Volmer

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050016 Fr 02.02.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 60,00

● Bier aus dem Rheinland

Leitung: Bärbel May, Hauswirtschaftsmeisterin, Christian Wolf

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050018 Fr 16.02.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 60,00

● Ostern! – Ein Menü!

z.B. Lachsterrine mit Rettichcreme, Frankfurter grüne Suppe mit Blätterteigkissen, geschmorte Lammhaxen mit Frühlingsgemüse, Schoko-Mandel-Körbchen mit Mascarponecreme

Leitung: Bärbel May, Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050020 Fr 16.03.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 27,00

● Kaffeeklatsch am Sonntag?

Mit selbstgemachten Kuchen wie Oma ihn gemacht hat! Wir backen vom Hefe-Blätterteig bis zur Biskuit-Torte und Sie genießen die Kuchen dann zuhause. Für den kleinen Hunger backen wir herzhafte Kuchen.

Bitte bringen Sie eine tragbare Tortenplatte mit

Leitung: Bärbel May, Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050022 Sa 28.04.18
Sa 21.04.18
13.30 – 17.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 26,50

● Wildgenuß!

Wie macht man eigentlich eine Rehkeule? Stücke vom Rotwild, Rehwild und Schwarzwild werden zubereitet.

Leitung: Bärbel May, Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

V511050023 Fr 21.09.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 31,00

● Garen mit Niedrigtemperatur

Fleisch, Fisch und Gemüse bei niedriger Temperatur und im eigenen Saft gegart sind der vollkommene Genuß.

Leitung: Bärbel May, Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

V511050024 Fr 12.10.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 31,00

● Torten für Advent und Weihnachten

Wir erarbeiten Torten aus gebackenen und ungebackenen Böden. Zusätzlich backen wir noch einige herzhaft Leckereien zum sofortigem Verzehr. Bitte bringen Sie eine Kuchenplatte mit Transporthaube mit. Die Tortenstücke können auch eingefroren werden.

Leitung: Bärbel May,
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

V511050025 Sa 17.11.18
13.30 – 18.00 Uhr
1 x 6 UE
Kursgebühr EUR 27,50

Eating British – speaking English

● Cookery Course

Do you like to speak English? Do you like cooking? Maybe you have prejudices referring to the British cuisine? Let us try to convince you that British food is more than fish and chips with mashed peas. Accompany us on our walk through British cuisine and make your own experience with soups, salads, pies, vegetables, puddings etc. prepared British.

Leitung: Peter Dr. Lampret
Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050026 Di 10.04.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 23,00

V511050027 Di 06.11.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 23,00

U511050028 Di 12.06.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 23,00

V511050028 Di 04.12.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 23,00

Regionale und internationale Spezialitäten

● Studentenküche

Schnelle, preiswerte Küche für Studenten

Leitung: Sabine Barletta
Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050032 Do 11.01.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 20,00

● Leicht – Lecker – Asiatisch

Asiatischer Genuss für einen guten Start ins Jahr, z.B. Leichte Paksoi-Gemüse-Pfanne, geschmortes Hähnchen, auf Gemüse gedämpfter Rotbarsch und viele Leckereien mehr

Leitung: Bärbel May, Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050034 Mo 15.01.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 24,00

● Mexico, Mexico!

Heiß auf der Zunge, warm ums Herz!

Leitung: Jutta Werwer, Küchenmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050036 Di 16.01.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 25,00

● Wunderbare Winterküche

Deftiges aus der Alpenregion, Rezepte aus der Schweiz, Österreich und Süddeutschland. So schmeckt der Winter!

Leitung: Stefanie Freese,
Hauswirtschaftlerin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050038 Mi 17.01.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 21,00

● Ein Abend am Kamin

Snacks und Fingerfood in der kalten Jahreszeit

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050040 Do 18.01.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 21,00

● Der Duft von Orangen

Ob Salat, Suppe oder Dessert, eine leckere Orangennote passt immer

Leitung: Jutta Werwer, Küchenmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050042 Di 23.01.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 26,00

● Brust oder Keule?

Ente, Huhn und Pute – vielseitig und immer lecker

Leitung: Renate Breuer,
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050044 Mi 24.01.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 22,00

● Schwäbische Küche

Spätzle, Schupfnudeln und Co

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050046 Do 25.01.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 21,00

● Wie auf Reisen speisen?

Streetfood! Essen „To Go“! Schnelle und einfache Rezepte aus der ganzen Welt. In den Rezepten finden Sie die Aromen und Geschmackserlebnisse Ihrer Reisen wieder. Wie z.B. karamellisiertes Schweinefilet „Bahn Mi“

Leitung: Bärbel May, Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050048 Mo 29.01.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 24,50

● Genussreise Deutschland

z.B. Schweinebraten, Knödel, Rotkohl und Tafelspitz

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050050 Mi 31.01.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 22,00

● Alaaf! Rheinische Küche, die fröhlich stimmt

Ob Wasserspatzen oder Muhrenjubbel, das Rheinland hat auch ohne Fleisch etwas zu bieten – vegetarisch -

Leitung: Natalie Frebel

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050052 Do 01.02.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 20,00

● Raffiniert – schnell – lecker

z.B. Puten-Ofenschnitzel mit Paprika, leicht fruchtiges Hähnchenschnitzel, herzhaft gefüllte Schweineschnitzel und geistete Orangencreme

Leitung: Bärbel May, Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050054 Mo 05.02.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 23,50

● Hotel Mama hat geschlossen!

Irgendwann im Leben schließt auch das Hotel Mama und dann soll die eigene Küche nicht kalt bleiben. Gekocht werden Gerichte, die relativ schnell und einfach zubereitet werden können, aber trotzdem überhaupt nicht langweilig sind. Dieses Angebot richtet sich vor allem an junge Leute. Auch als Weihnachtsgeschenk geeignet!

Leitung: Gaby Siegel, Köchin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050056 Mi 07.02.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 20,00

● Kaiserlich österreichische Küche

Kaiserschmarrn, Wiener Schnitzel usw.

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050058 Di 06.02.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 22,00

● Leicht und lecker!

Weg mit dem Winterspeck. Leckere Rezepte, die dem Winter ade sagen. Schnell und einfach zubereitet. So macht Kalorien sparen Spaß!

Leitung: Stefanie Freese,
Hauswirtschaftlerin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050060 Mi 14.02.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 21,00

● Karneval in Venedig

Lasagne, Chiacchiere (frittierte Teigbällchen), Buranelli, Aperol Spritz

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050062 Do 15.02.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 21,00

● Für Fisch-Fans

Mit Wein und Sahne fein gemacht

Leitung: Renate Breuer,
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050064 Mi 21.02.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 23,00

● Lea Linster

Kochen mit Rezepten von Lea Linster

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050066 Do 22.02.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 22,00

● Flotte Pfannen für Genießer!

In 30 Minuten steht jedes Gericht auf dem Tisch! Z.B.: Sherry-Knoblauch-Hähnchen, Blitz-Bratnudeln mit Omelettstreifen, Wurst-Kartoffel-Pfanne, Gratinierte Mettbällchen sowie Rharbarber Clafoutis

Leitung: Bärbel May, Hauswirtschafts-
meisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050068 Mo 26.02.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 25,00

● Schichtwechsel

Lasagne mal anders. Sie ist prima vorzubereiten und lässt sich vielfach variieren.

Leitung: Jutta Werwer, Küchenmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050070 Di 27.02.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 25,00

● After work cooking

Schnelle und leckere Gerichte für einen entspannten Feierabend

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050072 Mi 28.02.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 21,00

● Pronto Pasta! – Schnelle Nudelgerichte

Nudeln machen glücklich – auch diese Pastagerichte wirken gegen trübe Wintergedanken. Lassen Sie sich von Rote-Beete-Nudeln mit Spinat oder Blumenkohl-Pasta con aglio e olio aufheitern. – vegetarisch –

Leitung: Natalie Frebel

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050074 Do 01.03.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 21,00

● 1001 Aroma orientalisch

Küche mit märchenhaften Gewürzen! Falafeln im Pita-Brötchen, gewürzt mit Berberitze. Auberginen-Eintopf mit Zimt-Hirse. Marrokanischer Schmortopf mit Salzzitronen, Rasel-Hannout mit Safran und Rosencreme mit Feigen in Gewürz-Kaffee-Sud.

Leitung: Bärbel May,
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050076 Mo 05.03.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 25,50

● Brunchen für Alle

Pfiffige Rezepte für Familienbrunch oder Besuch aus dem Freundeskreis. Leckere Ideen für das Osterfest.

Leitung: Stefanie Freese,
Hauswirtschaftlerin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050078 Mi 07.03.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 22,00

● Kulinarischer Streifzug durch Damaskus

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050080 Do 08.03.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 21,00

● So schmeckt der Lenz! – Frühlingserwachen Kräuterküche

Grüne Frittata, Petersilienmousse auf Lachs, Käse im Mantel frittiert mit Bärlauchdip, Schweinefilet im Kräuterbett und Zitronencreme auf Schoko-Torteletts

Leitung: Bärbel May,
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050082 Mo 12.03.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 25,50

● Erstes Sprießen!

Endlich sprießt das erste Grün – leichte Rezepte rund um Kerbel, Schnittlauch, Petersilie, Radieschen und Frühlingszwiebeln.

Leitung: Jutta Werwer, Küchenmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050084 Di 13.03.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 25,00

● Von Kopf bis Fuß auf Lämmchen eingestellt

Das Richtige zum Osterfest

Leitung: Renate Breuer,
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050086 Mi 14.03.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 23,00

● Kulinarisches aus Chile

Z.B. Onionsalat mit Avocado, Rindfleisch-eintopf und betrunkene Birne

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050088 Do 15.03.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 22,00

● Leichte Frühjahrsküche

Sie wollen vor der Bikinisaison noch einige Pfunde verlieren? Dann essen Sie jetzt gesünder und leichter und bewegen Sie sich viel an der frischen Luft. Wer denkt, dass man dabei aufs Genießen verzichten muss, der irrt. Denn mit den richtigen Rezepten purzeln die Pfunde wie von alleine und es schmeckt trotzdem.

Leitung: Gaby Siegel, Köchin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050090 Mi 21.03.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 22,00

● Frühlingsküche

Rezepte mit Bärlauch

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050092 Do 22.03.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 21,00

● One-Pott-Pasta

In einem Topf werden in kurzer Zeit z.B. Paprika-Pasta mit Feta, Liguine al Salmone, sowie Spaghetti mit Rindfleisch und Zwiebeln zubereitet.

Leitung: Bärbel May,
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050094 Mo 09.04.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 25,50

● Frühling vom Feinsten – ganz flott

Schnelle Rezepte mit den köstlichen Zutaten, die uns der Frühling bringt. Lamm, Spargel, Erdbeeren, Rhabarber, sowie frische Kräuter sind fix zu Köstlichkeiten verarbeitet.

Leitung: Stefanie Freese,
Hauswirtschaftlerin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050096 Mi 11.04.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 22,00

● Tapas

Spanische „Kleinigkeiten“

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050098 Do 12.04.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 22,00

● After-work-cooking

After work – Feierabend!! Und nun ein leckeres Gericht. Genießen und nicht lange am Herd stehen. Schnelle Rezepte für jeden Geschmack, auch geeignet, sie mit ins Büro zu nehmen. Einfach, schnell und lecker.

Leitung: Gaby Siegel, Köchin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050100 Mi 18.04.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 22,00

● Australien und Ozeanien bittet zur Tisch

Diese Küche ist ein Mix aus kontinentaler und asiatischer Esskultur.

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050102 Do 19.04.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 22,00

● Wir bitten zu Fisch!

Krabben-Küchlein mit Avocado-Salsa, Heringsröllchen mit Lauch-Zwiebel-Risotto, Kohlrabisuppe mit Pfeffermakrele, Ofenlachs mit Gewürz-Kruste, Lachsforelle aus dem Bratschlauch und Kabeljau-Saltimbocca mit Tomatenpüree

Leitung: Bärbel May,
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050104 Mo 23.04.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 28,00

● Restaurante Casa Lucio bittet zu Tisch

Tapas aus dem Lieblingsrestaurant von König Juan Carlos

Leitung: Jutta Werwer, Küchenmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050106 Di 24.04.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 24,00

● Kleine Wonnen

Snacks, Dips und Häppchen, die nach mehr schmecken

Leitung: Renate Breuer,
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050108 Mi 25.04.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 21,00

● Vive la France

Bistro-Küche

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050110 Do 26.04.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 22,00

● Spargel und Erdbeeren

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050112 Mi 02.05.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 21,00

● Fischers Fritze on Tour

Internationale Fischgerichte wie z.B. ein brasilianischer Fischeintopf oder kreolischer Fisch zeigen wie vielfältig und geschmackvoll so ein Fang sein kann. – ohne Fleisch, mit Fisch – für Pescetarier

Leitung: Natalie Frebel

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050114 Do 03.05.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 23,00

● Frisch von der Angel

Fisch für alle. Kunterbunte Fischrezepte aus der ganzen Welt.

Leitung: Stefanie Freese,
Hauswirtschaftlerin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050116 Mi 09.05.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 23,00

● Wir brauchen Spargel! Jeden Tag!

Deshalb kochen wir: schnelle Spargelpizza, Sedani alla Primavera, Spargel-Frittata mit Süßkartoffeln, Spargel-Erdbeersalat mit Crustini, Spargel-Frites mit Minz-Joghurt, Spargel-Curry-Suppe mit Hackbällchen, Spargel-Hähnchenragout mit Estragon

Leitung: Bärbel May,
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050118 Mo 14.05.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 27,00

● Im Wald und auf der Heide

Wir packen den Picknickkorb mit allerlei Leckerbissen!

Leitung: Jutta Werwer, Küchenmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050120 Di 15.05.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 25,00

● Her mit den Aromen!

In jedem Bissen steckt der Frühling!

Leitung: Renate Breuer,
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050122 Mi 16.05.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 23,00

● Italien-Rundreise

Von Norden nach Süden

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050124 Do 17.05.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 22,00

● Fuerteventura bietet Mojos!

Zu Fisch, Fleisch und Papas arrugadas. Tradition pur! Wir machen Mojos und Marinaden sowie Fisch und Fleisch auf traditionelle Art.

Leitung: Bärbel May,
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche
U511050126 Mo 28.05.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 26,50

● Asiatisches Streetfood

Zu Besuch in China, Japan und Co. Thai-curry, Süß-saure Gerichte, Wakamesalat – die asiatische Küche ist so vielfältig, wie der asiatische Kontinent groß. Aber immer wieder wird die Neugier auf neue Geschmackserlebnisse und Aromen belohnt. Begeben Sie sich in unseren asiatischen Kochkurs auf kulinarische Expedition in die verschiedenen Küchen Asien.

Leitung: Gaby Siegel, Köchin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050128 Mi 30.05.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 22,00

● Ab in den Salat!

Auch Ente, Lamm und Garnele lassen sich von ihm umschmeicheln.

Leitung: Renate Breuer,
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050130 Mi 06.06.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 22,00

● Meze – authentisch griechisch

Ein Abend nur mit den kleinen Köstlichkeiten der griechischen Küche.

Leitung: Natalie Frebel

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050132 Do 07.06.18
18.30 – 22.15 Uhr
1x 5 UE
Kursgebühr EUR 20,00

● Abendbrot

Brot, Brötchen, Dips und Antipasti

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050134 Fr 08.06.18
18.30 – 22.15 Uhr
1x 5 UE
Kursgebühr EUR 20,00

● Meine Freunde wohnen in Südafrika

Deshalb habe ich Rezepte direkt von dort.

Leitung: Bärbel May, Hauswirtschafts-
meisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050136 Mo 11.06.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 27,50

● Mediterranes auf dem Teller

Rezepte aus der Mittelmeerregion,
z.B. knusprige Ricotta-Kräuter-Torte,
Auberginen in Wein-Sud und Meeres-
früchte-Spaghetti

Leitung: Stefanie Freese,
Hauswirtschaftlerin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050138 Mi 13.06.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 23,00

● Fastfood Homemade

Currywurst, Burger und Wraps

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050140 Do 14.06.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 21,00

● Für einen Grillabend!

Salate, Dips und selbstgebackenes Brot,
begleitet mit Leckerem vom Grill!

Leitung: Bärbel May,
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050142 Mo 18.06.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 25,50

● Selbstgemachte Pasta

Mit leckeren Soßen und Fleisch, Fisch und
Gemüse

Leitung: Jutta Werwer, Küchenmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050144 Di 19.06.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 24,00

● Die besten Grillbeilagen

Salate, Salsa, Grillbrot, Soßen

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050146 Do 21.06.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 21,00

● Neue Kartoffeln – Neues Glück

z.B. Kartoffel-Tarte mit Harissa-Dip, Kartoffel-
n in Salzkruste mit Schweinesteak mit
Mojo verde, Blechkartoffeln mit Perlhuhn-
brust sowie mediterranen Kartoffelsalat

Leitung: Bärbel May,
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050148 Mo 25.06.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 26,00

● American Style

Die moderne amerikanische Küche,
z.B. Pulled Pork

Leitung: Jutta Werwer, Küchenmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050150 Di 26.06.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 25,00

● Fingerfood – von der Hand in den Mund

Zucchinirollchen, Enten-Orangen-
Schnitten, süße Windbeutel

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050152 Do 28.06.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 21,00

● Türkische Küche

Sigara Börek, Lahmacun, Baklava

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050154 Mi 04.07.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 21,00

● Kulinarische Rundreise durch das Mittelmeer

Kochen Sie sich durch die aromareiche und frische Küche von Frankreich, Spanien und Italien – vegetarisch –

Leitung: Natalie Frebel

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050156 Do 05.07.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 22,00

● Achtmal Nudeln

Nudeln in sahniger Soße, knusprig aus dem Ofen, als sommerlicher Salat oder süße Nachspeise

Leitung: Jutta Werwer, Küchenmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050158 Di 10.07.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 24,00

● Karibische Party

Das schmeckt nach Sonne, Strand und Meer

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050160 Do 12.07.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 23,00

● Kulinarische Weltreise

In dreieinhalb Stunden um die Welt.

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

V511050172 Do 30.08.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 23,00

● Wenn es schnell gehen muss...

...können gefüllte Teigwaren eine gute Grundlage für ein schnelles Mittag- oder Abendessen sein

Leitung: Jutta Werwer, Küchenmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

V511050174 Di 04.09.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 25,00

● Provence – eine Welt südlicher Genüsse

Köstliche Brotaufstriche, Quiches, verführerische Fisch- und Fleischgerichte, leichte Gemüse – Kräuterküche

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

V511050176 Mi 05.09.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 22,00

● American Streetfood – Veggie Burger

Vielfältige Burger-Varianten ohne Fleisch
– vegetarisch –

Leitung: Natalie Frebel

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

V511050178 Do 06.09.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 20,00

● Quer Beet – aus dem Garten

Ofen-Gemüsesalat mit Salsiccia, Möhren-
Ziegenkäse-Pastete, Blumenkohl-Fenchel-
Suppe, Tomaten-Sugo zu Steak,
Backkartoffel zu Lachs

Leitung: Bärbel May,
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

V511050180 Mo 10.09.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 25,50

● Freches Fröchtchen

Süßes und herzhaftes mit leckerem Obst
aus dem Garten oder vom Markt.
Herbstlich willkommen!

Leitung: Stefanie Freese,
Hauswirtschaftlerin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

V511050182 Mi 12.09.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 22,00

● Brunch – leckere Ideen für gemütliche Vormittage

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

V511050184 Do 13.09.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 21,00

● Raffiniert gedreht – Rouladen

Porree-Schinken-Rouladen, Putenrouladen
mit Balsamico-Pilz-Soße, Kohlrouladen mit
Gemüse-Hackfüllung, Involtini in Marsala-
soße

Leitung: Bärbel May,
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

V511050186 Mo 17.09.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 27,50

● Erlebnisreiche Kürbisküche

Die besten Rezepte werden mit verschiede-
nen Kürbissorten angeboten,
z.B. Ragouts, Chilis, Gratins und Suppen.

Leitung: Gaby Siegel, Köchin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

V511050188 Mi 19.09.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 21,00

● Pilzgenuss

Rund um Steinpilze, Austernpilze und Pfifferlinge

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

V511050190 Do 20.09.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 23,00

● Wir feiern Erntedank!

Gebratenen Schupfnudeln mit Trauben und Kraut, Zucchini-Hackbällchen, Wurzelsuppe mit Orangen und Walnüssen, Roter Heringsalat auf Vollkornbrot, Schweineröllchen mit Pilzrahm, Pochierte Birnen auf Grießbrei und Eis

Leitung: Bärbel May,
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

V511050192 Mo 24.09.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 25,50

● Herbstgemüse

Kürbis, Steckrüben, Porree, Kohl und weitere Gemüsesorten – der Herbst hat viel zu bieten

Leitung: Jutta Werwer, Küchenmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

V511050194 Di 25.09.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 25,00

● Lieblinge mit Pfiff

Pilze in einträglicher Kombination mit Fleisch, Fisch und Pasta

Leitung: Renate Breuer,
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

V511050196 Mi 26.09.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 23,00

● Sansibar

Essen wie in der Sansibar auf Sylt

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

V511050198 Do 27.09.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 23,00

● Mit Schrot und Korn – Grünkern

z.B. Gurkenrisotto mit Zanderfilet oder Schweinemedallions mit Grünkernkruste

Leitung: Jutta Werwer, Küchenmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

V511050200 Di 02.10.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 27,00

● Basis der guten Küche

Kalte und warme Soßen von klassisch bis trendy, selbstgemachte Mayonnaise oder Cocktailsoße, Dressings zu Salaten u.s.w.

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

V511050202 Do 04.10.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 21,00

● Wer kommt mit nach Italien?

Antipasti, Nudelvarianten und vieles mehr

Leitung: Bärbel May,
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

V511050204 Mo 08.10.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 25,50

● Finger-Gläser-Löffelfood

für Ihre Gäste nur das Beste

Leitung: Jutta Werwer, Küchenmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

V511050206 Di 09.10.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 25,00

● Fünf vor zwölf!

Schnelle Alltagsküche. Leckerer für eilige
Genießer

Leitung: Stefanie Freese,
Hauswirtschaftlerin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

V511050208 Mi 10.10.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 21,00

● Ein Hauch von Orient

Entdecken Sie die aromatische Küche des Libanon, der Türkei und Marokkos. Lassen Sie sich von den orientalischen Düften verzaubern.

Leitung: Natalie Frebel

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

V511050210 Do 11.10.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 21,00

● Schweizer Küche

Röstis, Käsewähen u.s.w.

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

V511050212 Mi 31.10.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 21,00

● In den Ofen – fertig, los!

Wenn das Timing stimmt, passt das ganze Menü in den Backofen und der Herd bleibt sauber!

Leitung: Bärbel May,
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

V511050214 Mo 05.11.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 24,00

● Südtirol

herzhaft Bodenständiges vereint sich gekonnt mit der frischen Leichtigkeit der Italienischen Küche

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

V511050216 Mi 07.11.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 22,00

● Ein Topf reist um die Welt

Herrliche Eintopf-Varianten aus aller Welt, die wunderbar in die kalte Jahreszeit passen!

Leitung: Natalie Frebel

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

V511050218 Do 08.11.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 21,00

● Geflügel und Co

Hähnchenbrustsalat nach Art des Winzers, gefüllter Putenrollbraten mit Pestosoße, Perlhuhn mit Romanesco, Erdnuss-Hähnchenschnitzel auf Kartoffel-Erbsenstampf und Gänsebrust im Sauerkrautbett.

Leitung: Bärbel May, Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

V511050220 Mo 12.11.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 27,00

● Harte Schale, leckerer Kern

süßes und herzhaftes mit Nüssen. Selbstgemachte Wasabinüsse auf Avocadosalat und vieles mehr

Leitung: Jutta Werwer, Küchenmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

V511050222 Di 13.11.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 25,00

● Weihnachtliche Tapas

Spanische Tapas zu Weihnachten: Mal was anderes zu Weihnachten anbieten?

Köstliche spanische Häppchen, die besonders zu Weihnachten schmecken.

Tolle Rezepte – voller Tapas-Genuß

Leitung: Gaby Siegel, Köchin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

V511050224 Mi 14.11.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 25,00

● Bruschetta und Crostini

Ja perfekt! Thunfisch-Bruschetta mit Roter Bete und Meerrettich, Crostini mit Schweinefilet und Chili-Orangen und und und ...

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

V511050226 Do 15.11.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 21,00

● Plätzchen aus Omas Backstube

Es wird auch salziges Gebäck zum sofortigen Verzehr gebacken.

Bitte eine Dose mitbringen

Leitung: Bärbel May,
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

V511050228 Mo 19.11.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 27,50

● Ohoho du leckere Ofenküche!

Pfiffige Auflaufideen und Überbackenes aus dem Ofen.

Leitung: Stefanie Freese,
Hauswirtschaftlerin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

V511050230 Mi 21.11.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 21,00

● Magischer Orient

schmackhafte Gerichte verzaubert mit den Gewürzen des Morgenlands

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

V511050232 Do 22.11.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 21,00

● Köstliche Plätzchenparade

Die Hochsaison zum Plätzchen backen hat begonnen.

Leitung: Jutta Werwer, Küchenmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

V511050234 Di 27.11.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 26,00

● Morgen Kinder wird's was geben!!

Ein 5-Gänge Weihnachtsmenü mit regionalen Zutaten,

Leitung: Renate Breuer,
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

V511050236 Mi 28.11.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 24,00

● Cuisine Normand

Camembert, Cidre, Calvados

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

V511050238 Do 29.11.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 23,00

● Alle Jahre wieder – ein Schlemmermenü

z.B. Ziegenkäse-Tartelletes mit Feigen und Feldsalat, Blumenkohl-Mandelsuppe, Rinderfilet-Medaillons mit Rotwein-Reduktion und Vanille-Möhren und Lebkuchen-Biskuit mit Physaliseis und Cassis-Portwein-Sabayon.

Leitung: Bärbel May,
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

V511050240 Mo 03.12.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 28,00

● Weihnachten rund um den Globus

Probieren Sie Weihnachtsrezepte aus aller Welt.

Leitung: Stefanie Freese,
Hauswirtschaftlerin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

V511050242 Mi 05.12.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 24,00

● **Wärmende Winterküche**

Partysuppen für den Nikolaus !

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

V511050244 Do 06.12.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 22,00

● **Silvester auf dem Traumschiff**

Barfuss oder Lackschuh? Ein First-Class-Menü begleitet von Glanz, Glamour und Glimmer!

Leitung: Bärbel May,
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

V511050246 Mo 10.12.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 30,00

● **Geschenke aus der Küche**

Aromatisierter Zucker, Würzsalze,
Marmeladen uvm.
Bitte Gläser und Flaschen mitbringen

Leitung: Sabine Barletta

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

V511050248 Do 13.12.18
18.30 – 22.15 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 24,00

Gemeinsames Kochen und Backen für Menschen mit und ohne Behinderung

● **Kochen verbindet – Wintergerichte**

Zusammen kochen und gemeinsam genießen wir saisonale, pffiffige Wintergerichte.

Leitung: Anna Lange,
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050320 Sa 24.02.18
11.00 – 14.45 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 16,00

● **Kochen verbindet – Frühlingsgerichte**

Zusammen kochen und gemeinsam genießen wir frühlingfrische Rezeptideen.

Leitung: Anna Lange,
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050322 Sa 21.04.18 – Sa 28.04.18
11.00 – 14.45 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 16,00

● **Kochen verbindet – Spätsommergerichte**

Zusammen kochen und gemeinsam genießen wir die spätsommerliche, mediterrane Küche.

Leitung: Anna Lange,
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

V511050324 Sa 22.09.18
11.00 – 14.45 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 16,00

● Kochen verbindet – Herbstküche

Zusammen kochen und gemeinsam genießen wir die besten Rezepte aus der Herbstküche.

Leitung: Anna Lange,
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

V511050326 Sa 10.11.18
11.00 – 14.45 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 16,00

Koch- und Backkurse für Eltern und Kinder

● Frühlingsbrunch

Nach dem Eier suchen entspanntes Schlemmen, z.B. Ajvar und Baguette, Spargel und Zitronencreme.

Leitung: Anna Lange,
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

U511050340 Sa 17.03.18
11.00 – 14.30 Uhr
1 x 4,67 UE
Kursgebühr EUR 22,00

● Weihnachtsbacken für Eltern mit Kindern von 4-6 Jahren

Bitte Dosen mitbringen

Leitung: Anna Lange,
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

V511050342 Mo 12.11.18
15.00 – 18.00 Uhr
1 x 4 UE
Kursgebühr EUR 15,00

● Weihnachtsbacken für Kinder von 6-8 Jahren

Bitte Dosen mitbringen

Leitung: Anna Lange,
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

V511050344 Di 13.11.18
15.00 – 18.00 Uhr
1 x 4 UE
Kursgebühr EUR 15,00

● Weihnachtsbacken für Kinder von 8-11 Jahren

Bitte Dosen mitbringen

Leitung: Anna Lange,
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

V511050346 Sa 17.11.18
10.00 – 13.00 Uhr
1 x 4 UE
Kursgebühr EUR 15,00

● Adventsbrunch

Die Kombination von Brunch und Weihnachtsbacken gibt Gelegenheit vor Ort zu genießen und volle Keksdosen mit nach Hause zu nehmen.

Bitte Dosen mitbringen

Leitung: Anna Lange,
Hauswirtschaftsmeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Küche

V511050348 Sa 24.11.18
11.00 – 14.45 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 25,00



Foto: FOTOLIA

info

Fachbereichsleitung:
Ursula Behrendt
Tel. 0209/933 117-18

Ich lobe den Tanz
denn er befreit die Menschen
von der Schwere der Dinge
bindet den Vereinzelten
an die Gemeinschaft

Ich lobe den Tanz
der alles fordert und fördert
Gesundheit und klaren Geist
und eine beschwingte Seele

Tanz ist Verwandlung
des Raumes, der Zeit, des Menschen
der dauernd in Gefahr ist
zu zerfallen ganz Hirn
Wille oder Gefühl zu werden

Der Tanz dagegen fordert
den ganzen Menschen
der in seiner Mitte verankert ist
der nicht besessen ist
von der Begehrlichkeit
nach Menschen und Dingen
und von der Dämonie
der Verlassenheit im eigenen Ich

Der Tanz fordert
den befreiten, den schwingenden
Menschen
im Gleichgewicht aller Kräfte

Ich lobe den Tanz

Oh Mensch lerne tanzen,
sonst wissen die Engel
im Himmel mit dir
nichts anzufangen!

Augustinus

Tanzen für Paare
Tänze mit mir in den Morgen
Kontra, Quadrille u. Co
Erlebnistanz
Tänze mit mir am Nachmittag
Tänze im Sitzen
Gitarrenkurse
Ukulele

Die folgenden Tanzkurse gehören zum Bonusprogramm verschiedener Krankenkassen. Erkundigen Sie sich!

● Tanzen für Anfänger

Tanzen für Paare ist eine der wenigen Sportarten, die man gemeinsam als Paar erleben kann und die die Paarbeziehung fördert.

In diesem Kurs werden in zwangloser Atmosphäre die beliebtesten Tänze (Disco-Fox, Cha-Cha, langsamer Walzer, Jive ect.) erlernt.

Leitung: Dieter Wagner, Tanzlehrer

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Saal

U511050506 Fr 19.01.18 – Fr 23.03.18
19.00 – 20.30 Uhr
10 x 20 UE
Kursgebühr EUR 75,00

● Disco-Fox

Leitung: Dieter Wagner, Tanzlehrer

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Saal

U511050507 Fr 19.01.18 – Fr 23.03.18
19.00 – 20.30 Uhr
10 x 20 UE
Kursgebühr EUR 75,00

Sie bereiten den schönsten Tag Ihres Lebens vor, wir wollen Ihnen dabei helfen. Individuelle Terminabsprachen für Gruppen zur Tanzauffrischung bzw Hochzeits-tanz des Brautpaares. Sprechen Sie uns an!

Tanzen für Paare

● Tanzen 1

Leitung: Dieter Wagner, Tanzlehrer

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Saal

U511050510 Mi 10.01.18 – Mi 30.05.18
20.30 – 22.00 Uhr
10 x 20 UE
Kursgebühr EUR 75,00

● Tanzen 1

Leitung: Dieter Wagner, Tanzlehrer

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Saal

V511050511 Mi 29.08.18 – Mi 19.12.18
20.30 – 22.00 Uhr
8 x 16 UE
Kursgebühr EUR 60,00

● Tanzen 2

Leitung: Dieter Wagner, Tanzlehrer

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Saal

U511050512 Mi 17.01.18 – Mi 06.06.18
19.00 – 20.30 Uhr
10 x 20 UE
Kursgebühr EUR 75,00

V511050513 Mi 05.09.18 – Mi 12.12.18
19.00 – 20.30 Uhr
7 x 14 UE
Kursgebühr EUR 52,50

● Tanzen 3

Leitung: Dieter Wagner, Tanzlehrer

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Saal

U511050514 Mi 17.01.18 – Mi 06.06.18
20.30 – 22.00 Uhr
10 x 20 UE
Kursgebühr EUR 75,00

V511050515 Mi 05.09.18 – Mi 12.12.18
20.30 – 22.00 Uhr
7 x 18 UE
Kursgebühr EUR 52,50

● Tanzen 4

Leitung: Dieter Wagner, Tanzlehrer
Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Saal

U511050516 Di 09.01.18 – Di 29.05.18
19.00 – 20.30 Uhr
10 x 20 UE
Kursgebühr EUR 75,00

V511050517 Di 28.08.18 – Di 11.12.18
19.00 – 20.30 Uhr
8 x 16 UE
Kursgebühr EUR 60,00

● Tanzen 5

Leitung: Dieter Wagner, Tanzlehrer
Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Saal

U511050518 Di 16.01.18 – Di 05.06.18
20.30 – 22.00 Uhr
10 x 20 UE
Kursgebühr EUR 75,00

V511050519 Di 04.09.18 – Di 11.12.18
20.30 – 22.00 Uhr
8 x 16 UE
Kursgebühr EUR 67,50

● Tanzen 6

Leitung: Dieter Wagner, Tanzlehrer
Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Saal

U511050520 Di 16.01.18 – Di 05.06.18
19.00 – 20.30 Uhr
10 x 20 UE
Kursgebühr EUR 75,00

V511050521 Di 04.09.18 – Di 11.12.18
19.00 – 20.30 Uhr
8 x 16 UE
Kursgebühr EUR 60,00

● Tanzen 7

Leitung: Dieter Wagner, Tanzlehrer
Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Saal

U511050522 Di 09.01.18 – Di 29.05.18
20.30 – 22.00 Uhr
10 x 20 UE
Kursgebühr EUR 75,00

V511050523 Di 28.08.18 – Di 11.12.18
20.30 – 22.00 Uhr
8 x 16 UE
Kursgebühr EUR 60,00

● Tanzen 8

Leitung: Dieter Wagner, Tanzlehrer
Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Saal

U511050524 Mi 10.01.18 – Mi 30.05.18
19.00 – 20.30 Uhr
10 x 20 UE
Kursgebühr EUR 75,00

V511050524 Mi 29.08.18 – Mi 12.12.18
19.00 – 20.30 Uhr
8 x 16 UE
Kursgebühr EUR 60,00

● Tanze mit mir in den Morgen

Tanzen hält fit und macht Spaß!
Es werden internationale Tänze und aus
dem Gesellschaftstanzbereich getanzt.
Jeder kann teilnehmen, auch ohne
Vorkenntnisse und eigenen Partner.
Tanzen bedeutet aktive Gesundheits-
vorsorge.
Schnuppern Sie herein und beleben Sie
Körper, Geist und Seele.

Leitung: Barbara Steltner, Tanzleiterin/
Gedächtnistrainerin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Saal

U511050525 Di 09.01.18 – Di 20.03.18
09.00 – 10.30 Uhr
11 x 22 UE
Kursgebühr EUR 44,00

Tanz und Musik

Helene Weber Haus

Gelsenkirchen-Mitte

Allgemeines

U511050526 Di 10.04.18 – Di 10.07.18
09.00 – 10.30 Uhr
13 x 26 UE
Kursgebühr EUR 52,00

V511050527 Di 04.09.18 – Di 04.12.18
09.00 – 10.30 Uhr
13 x 26 UE
Kursgebühr EUR 52,00

U511050528 Di 09.01.18 – Di 20.03.18
10.45 – 12.15 Uhr
11 x 22 UE
Kursgebühr EUR 44,00

U511050529 Di 10.04.18 – Di 10.07.18
10.45 – 12.15 Uhr
13 x 26 UE
Kursgebühr EUR 52,00

V511050530 Di 04.09.18 – Di 04.12.18
10.45 – 12.15 Uhr
13 x 26 UE
Kursgebühr EUR 52,00

● Kontra, Quadrille u. Co

Mit geübten Tänzern wollen wir in fröhlicher Runde Kontras, Square dance, Quadrillen und „3 Paar Tänze“ tanzen.

Leitung: Barbara Steltner, Tanzleiterin/
Gedächtnistrainerin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Saal

U511050531 Do 22.02.18
15.00 – 16.30 Uhr
1 x 2 UE
Kursgebühr EUR 5,50

U511050532 Do 17.05.18
15.00 – 16.30 Uhr
1 x 2 UE
Kursgebühr EUR 5,50

● Amsel, Drossel, Fink und Star laden ein zu einem Abend rund um das deutsche Volkslied

Kommen Sie zu einem gemeinsamen Singen in fröhlicher Runde zu bekannten Liedern wie „Im Frühtau zu Berge“ oder „Es klappert die Mühle am rauschenden Bach“.

Leitung: Bernd Böhm

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Saal

U511050533 Sa 17.03.18
17.00 – 19.15 Uhr
1 x 3 UE
Kursgebühr EUR 10,00

● Genießen Sie die Stimmung im Advent

Das gemeinsame Singen von Weihnachtsliedern ist die schönste Einstimmung auf das Weihnachtsfest. Singen Sie gemeinsam in Begleitung von Bernd Böhm am Klavier klassische Lieder zum Advent und zur Weihnachtszeit.

Leitung: Bernd Böhm

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Saal

V511050534 Sa 08.12.18
17.00 – 19.15 Uhr
1 x 3 UE
Kursgebühr EUR 10,00

● ErlebniSTanz

Eine große Vielfalt von Tänzen aller Art und die dazugehörige Vielfalt der Musiken von rockig und modern bis Oldies und traditionell macht das Erlebnis Tanz aus. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich für Singles und Paare.

Leitung: Barbara Steltner, Tanzleiterin/
Gedächtnistrainerin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Saal

U511050540 Do 11.01.18 – Do 22.03.18
18.00 – 19.00 Uhr
11 x 11 UE
Kursgebühr EUR 44,00

U511050541 Do 12.04.18 – Do 28.06.18
18.00 – 19.00 Uhr
10 x 10 UE
Kursgebühr EUR 40,00

V511050542 Do 06.09.18 – Do 06.12.18
18.00 – 19.00 Uhr
11 x 11 UE
Kursgebühr EUR 44,00

● Tänze im Sitzen

Gehirnjogging für Kopf und Füße! Nach unterschiedlichster Musik und einer festgelegten Choreographie fordern und fördern wir unser Gedächtnis, Feinmotorik, Reaktionsfähigkeit und vieles mehr.

Leitung: Bärbel Lampret, Tanzleiterin
Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Saal

U511050550 Mi 10.01.18 – Mi 14.03.18
15.00 – 16.00 Uhr
10 x 10 UE
Kursgebühr EUR 40,00

U511050551 Mi 11.04.18 – Mi 04.07.18
15.00 – 16.00 Uhr
8 x 10,67 UE
Kursgebühr EUR 32,00

V511050552 Mi 19.09.18 – Mi 12.12.18
15.00 – 16.00 Uhr
10 x 13,33 UE
Kursgebühr EUR 40,00

● Meditative Tänze zum Advent

Mit ruhigen und einfachen Tänzen im Kreis bewegen wir uns in den Advent. Diese Tänze tragen zur Entspannung bei und lassen den Stress der Weihnachtsvorbereitung vergessen. Jeder ist herzlich willkommen. Vorkenntnisse und ein eigener Partner sind nicht erforderlich.

Leitung: Barbara Steltner, Tanzleiterin/
Gedächtnistrainerin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Saal

V511050555 Sa 01.12.18
15.00 – 18.00 Uhr
1 x 4 UE
Kursgebühr EUR 11,00

Instrumentalmusik

● Gitarre 1

Musik ist Balsam für die Seele und Erholung für den Geist. Erlernen einfacher Akkorde und Schlagtechniken an Hand von Liedern aus Folk, Rock und Pop, deutsch und englischsprachige Texte.

Leitung: Rüdiger Jänsch
GE, HWH, Florenz

U511050560 Do 11.01.18 – Do 12.07.18
19.00 – 20.30 Uhr
23 x 46 UE
Kursgebühr EUR 103,50

V511050561 Do 30.08.18 – Do 13.12.18
19.00 – 20.30 Uhr
14 x 28 UE
Kursgebühr EUR 63,00

● Gitarre 2

Leitung: Rüdiger Jänsch
GE, HWH, Florenz

U511050562 Do 11.01.18 – Do 12.07.18
20.30 – 22.00 Uhr
23 x 46 UE
Kursgebühr EUR 103,50

V511050563 Do 30.08.18 – Do 13.12.18
20.30 – 22.00 Uhr
14 x 28 UE
Kursgebühr EUR 63,00

● Gitarre 3

Leitung: Rüdiger Jänsch

GE, HWH, Florenz

U511050564 Mi 10.01.18 – Mi 11.07.18
20.00 – 21.30 Uhr
24 x 48 UE
Kursgebühr EUR 108,00

V511050565 Mi 29.08.18 – Mi 12.12.18
20.00 – 21.30 Uhr
14 x 28 UE
Kursgebühr EUR 63,00

● Ukulele

Aus den Kindertagen des Instrumentes (Swing und Hawaii) bis zur heutigen Pop-Musik (Riptide-Vance Joy) erfreut sich die Ukulele seit über 100 Jahren großer Beliebtheit.

Die Ukulele als einfachstes Akordinstrument ist für Jedermann geeignet. Sie ist im Vergleich zur Gitarre einfacher erlernbar bei nahezu gleichen Möglichkeiten und günstigerem Anschaffungspreis.

Mit einfachen Akorden sind Lieder spielbar, die schnell zu einem Erfolg führen.

Leitung: Rüdiger Jänsch

GE, HWH, Florenz

U511050570 Mi 10.01.18 – Mi 11.07.18
18.30 – 20.00 Uhr
25 x 50 UE
Kursgebühr EUR 112,50

V511050571 Mi 29.08.18 – Mi 12.12.18
18.30 – 20.00 Uhr
14 x 28 UE
Kursgebühr EUR 63,00



Foto: Dr. Stephan Barth / pixelio.de

info

Fachbereichsleitung:
Ursula Behrendt
Tel 0209/93311718

Sprachen

Das Angebot des Fachbereichs Sprachen richtet sich an Interessierte, die nicht nur eine Sprache erlernen oder vertiefen, sondern auch über die Kultur des jeweiligen Landes informiert werden wollen. Vorrangiges Ziel der Sprachkurse ist es, durch Kommunikation mit den anderen Teilnehmenden und den Kursleitungen in entspannter Atmosphäre Zugang zu der Sprache zu finden.

Die Sprachkurse des Helene-Weber-Hauses sind keine berufsbezogene Weiterbildung. Es werden keine Zertifikate erteilt. Daher kann die Gruppe ohne Leistungsdruck das Lerntempo selbst bestimmen. Auf Bedürfnisse und Erwartungen der Teilnehmenden kann eingegangen werden.

Beratung

Für Neueinsteiger ist eine Beratung erforderlich, damit sie keine Enttäuschung erleben, weil ihre Lernwünsche nicht mit dem Kursangebot übereinstimmen. Wir bemühen uns zudem, Teilnehmende mit den gleichen Vorkenntnissen zusammenzuführen.

Die Fachbereichsleiterin und die Kursleitungen sind bei der Auswahl des Kurses behilflich. Es ist nach Absprache möglich, an der ersten Unterrichtseinheit zur Probe teilzunehmen.

Englischkurse

English for Anfänger

Englisch Fortgeschrittene

English Conversation

Kochkurse in englischer Sprache siehe

Fachbereich Ernährung und Hauswirtschaft

Spanisch Fortgeschrittene

Italienisch für Anfänger

Englischkurse

● Englisch für Wiedereinsteiger

Die Schwerpunkte des Kurses liegen auf dem mündlichen Ausdrucksvermögen und dem Lese- und Hörverständnis. Zur Erweiterung des Wortschatzes werden wir Kurzgeschichten, Auszüge aus Romanen und Zeitungsartikel lesen. Zur Festigung der Grammatikkenntnisse werden verschiedene sprachliche Erscheinungen wie „tenses, modal verbs, irregular verbs, word order and the passive“ behandelt. Gesprächsthemen können von den Teilnehmer/Innen gewählt werden.

Leitung: Wido Schröder

GE, HWH, 13 Florenz

U511060001 Mi 10.01.18 – Mi 11.07.18
10.00 – 11.30 Uhr
24 x 48 UE
Kursgebühr EUR 110,40

V511060002 Mi 29.08.18 – Mi 12.12.18
10.00 – 11.30 Uhr
14 x 28 UE
Kursgebühr EUR 64,40

● Englisch Anfänger

Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse. Den Teilnehmer/Innen sollen grundlegende Strukturen der gesprochenen Sprache vermittelt werden, die sie befähigen, einfache Alltagssituationen sprachlich zu bewältigen, d.h. Wendungen und Sätze richtig zu gebrauchen und anderen mitzuteilen, wer sie sind, was sie möchten und was sie interessiert.

Wir werden mit dem Lehrbuch „At your leisure“ A1, Hueber Verlag 009599-5 (Kurs- und Arbeitsbuch und 2 Audio Cds) arbeiten.

Leitung: Wido Schröder

GE, HWH, 13 Florenz

U511060003 Di 09.01.18 – Di 10.07.18
15.30 – 17.00 Uhr
23 x 46 UE
Kursgebühr EUR 105,80

V511060004 Di 04.09.18 – Di 11.12.18
15.30 – 17.00 Uhr
14 x 28 UE
Kursgebühr EUR 64,40

● Englisch für Wiedereinsteiger

Anhand von leichter Lektüre, landeskundlichen Texten und grammatischen Übungen werden wir Hör- und Leseverständnis und freies Sprechen üben. Die Teilnehmer/Innen sollen befähigt werden, in Alltagssituationen sprachlich angemessen zu reagieren. Ebenso erweitern wir den Wortschatz und wiederholen grundlegende grammatische Erscheinungen (irregular verbs, modal verbs, tenses, word order). Nach Beendigung des Buches „Englisch for Tourists“ werden wir mit einem neuen Textbuch arbeiten.

Leitung: Wido Schröder

GE, HWH, 13 Florenz

U511060005 Di 09.01.18 – Di 10.07.18
10.45 – 12.15 Uhr
23 x 46 UE
Kursgebühr EUR 105,80

V511060006 Di 04.09.18 – Di 11.12.18
10.45 – 12.15 Uhr
14 x 28 UE
Kursgebühr EUR 64,40

U511060007 Di 09.01.18 – Di 10.07.18
9.00 – 10.30 Uhr
23 x 46 UE
Kursgebühr EUR 105,80

V511060008 Di 04.09.18 – Di 11.12.18
9.00 – 10.30 Uhr
14 x 28 UE
Kursgebühr EUR 64,40

● Englisch für Fortgeschrittene

Sie haben Spaß an der englischen Sprache und würden gerne regelmäßig auf Englisch kommunizieren über interessante und aktuelle Themen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige!

In diesem Kurs diskutieren wir über aktuelle Themen aus Gesellschaft, Politik, Wirtschaft und vieles mehr.

So können Sie ganz entspannt Ihre Englischkenntnisse aktivieren und auch die ein oder andere Grammatikfrage stellen. Die Themenauswahl wird von den Teilnehmenden selbst bestimmt

Neueinsteiger sind herzlich willkommen!

Leitung: Ulrich Gröning

GE, HWH, Florenz

U511060009 Do 11.01.18 – Do 28.06.18
9.00 – 10.30 Uhr
20 x 40 UE
Kursgebühr EUR 92,00

V511060010 Do 30.08.18 – Do 13.12.18
9.00 – 10.30 Uhr
14 x 28 UE
Kursgebühr EUR 64,40

● Englisch Fortgeschrittene

Schwerpunkte des Kurses sind freies Sprechen (conversation, topics of general interest), Lektüre (short stories, fables, extracts from novels, essays, newspaper articles) und Übungen zur Festigung der Grammatik und Erweiterung des Wortschatzes. Die Teilnehmer/Innen können Gesprächsthemen und Textsorten wählen.

Leitung: Wido Schröder

GE, HWH, 13 Florenz

U511060011 Mi 10.01.18 – Mi 11.07.18
15.30 – 17.00 Uhr
24 x 48 UE
Kursgebühr EUR 110,40

V511060012 Mi 29.08.18 – Mi 12.12.18
15.30 – 17.00 Uhr
14 x 28 UE
Kursgebühr EUR 64,40

● Englische Konversation Schwerpunkt amerikanische Themen

Diese Kurse richten sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die über gute Grundkenntnisse im Englischen verfügen und diese in Gesprächen anwenden möchten. Sie trainieren besonders die Fähigkeiten Sprechen und Hören und setzen Ihr Wissen in Alltagsgesprächen praktisch ein. Zusätzliche Lektüre nach Absprache, z.B. Kurzgeschichten, Krimis, landeskundliche Texte.

Leitung: Brigitte Böcker-Miller

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Raum Dresden

U511060013 Do 18.01.18 – Do 17.05.18
10.30 – 12.00 Uhr
15 x 30 UE
Kursgebühr EUR 69,00

V511060014 Do 30.08.18 – Do 06.12.18
10.30 – 12.00 Uhr
12 x 24 UE
Kursgebühr EUR 55,20

Cookery Course

Do you like to speak English? Do you like cooking? Maybe you have prejudices referring to the British cuisine? Let us try to convince you that British food is more than fish and chips with mashed peas. Accompany us on our walk through British cuisine and make your own experience with soups, salads, pies, vegetables, puddings etc. prepared British, siehe Fachbereich Ernährung und Hauswirtschaft

● Spanisch Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. Inhalte sind Kommunikation im Alltag, Begegnungen, Freunde, Reisen, Familie usw. Es werden auch grammatikalische Grundkenntnisse vermittelt.

Lehrbuch: Caminos, neu A1

Leitung: Maria Pola Aguado

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Raum Bodrum

U511060043 Mi 10.01.18 – Mi 27.06.18
20.30 – 22.00 Uhr
22 x 44 UE
Kursgebühr EUR 101,20

V511060044 Mi 29.08.18 – Mi 19.12.18
20.30 – 22.00 Uhr
14 x 28 UE
Kursgebühr EUR 64,40

● Spanisch Aufbau

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit zweijähriger Sprachlernerfahrung bzw. sehr guten Sprachkenntnissen. Inhalte sind Wortschatzerweiterung, Kommunikation im Alltag und auf Reisen, Ausspracheübungen, gebräuchliche Vokabeln, Grundregeln der Grammatik. Lehrbuch: „Perspectivas 2“, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3464205372

Leitung: Maria Pola Aguado

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Raum Bodrum

V511060046 Mi 29.08.18 – Mi 12.12.18
19.00 – 20.30 Uhr
14 x 28 UE
Kursgebühr EUR 64,40

● Italienisch für AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Inhalte sind Kommunikation im Alltag, grammatikale Grundkenntnisse und interessante Einblicke in die Kultur des Landes

Gearbeitet wird mit dem Lehrbuch: *lou piacere* A1

Nach Absprache mit der Kursleitung kann im Kurs eine Sammelbestellung erfolgen.

Leitung: Verena Peters

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Raum Dresden

U511060047 Do 11.01.18 – Do 21.06.18
18.30 – 20.00 Uhr
19 x 38 UE
Kursgebühr EUR 87,40

V511060048 Fr 31.08.18 – Do 29.11.18
18.30 – 20.00 Uhr
12 x 24 UE
Kursgebühr EUR 55,20



Foto: FOTOLIA 17968123 XXL

info

Fachbereichsleitung:
Christa Licharz-Lichtenthäler

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit

Das Erreichen von körperlicher, psychischer und seelischer Balance wird von vielen Faktoren beeinflusst. Bewegung, Stressbewältigung, Selbstbewusstsein, Sinnerfüllung und Lebensfreude spielen eine große Rolle bei der Gesunderhaltung des Menschen.

Durch eine Fülle von Angeboten bieten unsere Kurse Entspannung und Ausgleich, um die Belastung in Familie und Alltag gelassener zu bewältigen.

Hinweis: Die Kursgebühr wird pro Halbjahr ab einem Betrag von 85,00 EUR in zwei Raten abgebucht

Kurse im HWH

Autogenes Training
Progressive Muskelentspannung
Yoga
Tai Ji und Qi Gong
Pilates
Gesundheitssport für Frauen
Gymnastik für Frauen
Funktionsgymnastik „Fit und gesund“

Konferenzen und Fortbildungen für Referentinnen und Referenten

Dezentrale Veranstaltungen

Body-Fun für Frauen
(GE-Buer)
Gymnastik für Frauen aller Altersstufen
(GE-Buer)
Fitness für Männer ab 40
(GE-Hassel)
Gymnastik für Frauen aller Altersgruppen
(GE-Resse)
Gymnastik für Frau ab 40
(GE-Horst)

● Autogenes Training

Autogenes Training ist ein Entspannungsverfahren, das in den 1920er Jahren von dem Berliner Arzt J.H. Schultz entwickelt worden ist und heute zu den bekanntesten Entspannungstechniken in Deutschland gehört. Autogenes Training ist leicht zu erlernen. Mit diesen Entspannungsübungen können die Teilnehmer in kurzer Zeit einen angenehmen Zustand von Ruhe und Gelassenheit erreichen und Konzentrationsstörungen, Unruhe, Störungen im Magen-Darm-Bereich, Schlafstörungen, Kopfschmerzen etc positiv beeinflussen.

Bitte mitbringen: eine Decke und warme Socken

Leitung: Annette Mohrbach,
Dipl.-Sozialarbeiterin und
Leiterin für Autogenes Training

Ge-Buer, HWH, Gymnastikraum

U511090100 Mo 16.04.18 – Mo 18.06.18
19.30 – 21.00 Uhr
9 x 18 UE
Kursgebühr EUR 72,00

V511090101 Mo 10.09.18 – Mo 12.11.18
19.30 – 21.00 Uhr
9 x 18 UE
Kursgebühr EUR 72,00

Dieser Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle zertifiziert und kann mit den Kassen abgerechnet werden

● Autogenes Training

Entspannt in den Tag

Bitte mitbringen: eine Decke und warme Socken

Leitung: Annette Mohrbach,
Dipl.-Sozialarbeiterin und
Leiterin für Autogenes Training

Ge-Buer, HWH, Gymnastikraum

U511090109 Mo 16.04.18 – Mo 18.06.18
10.00 – 11.30 Uhr
9 x 18 UE
Kursgebühr EUR 72,00

Dieser Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle zertifiziert und kann mit den Kassen abgerechnet werden

● Progressive Muskel- entspannung nach Jacobson

Die Progressive Muskelentspannung wurde 1938 von dem Psychologen Edmund Jacobson entwickelt und hat sich inzwischen als ein leicht erlernbares und wirkungsvolles Entspannungsverfahren gut bewährt.

Bei diesem Verfahren werden nacheinander einzelne Muskelpartien angespannt, die Muskelanspannung kurz angehalten und anschließend die Spannung wieder gelöst. Diese intensive Wahrnehmung zwischen Anspannung und Entspannung der Muskulatur führt zu einem Zustand körperlicher und seelischer Entspannung. Progressive Muskelentspannung kann angewandt werden bei Schlaflosigkeit, Unruhe, Muskelverspannungen, Kopfschmerzen, Stresssymptomen etc.

Bitte mitbringen: eine Decke und warme Socken

Leitung: Annette Mohrbach,
Dipl.-Sozialarbeiterin und
Leiterin für Autogenes Training

Ge-Buer, HWH, Gymnastikraum

U511090150 Mo 08.01.18 – Mo 05.03.18
19.30 – 21.00 Uhr
8 x 16 UE
Kursgebühr EUR 64,00

● **Stärkung der Widerstandskraft – Resilienz**

„Auch bei heftigem Regen scheint unter meinem Regenschirm die Sonne“

Den „Regen“ anzunehmen und trotzdem die persönliche Sonne genießen – Neues erleben und bei sich selbst bleiben; mit veränderten Umständen zu leben, ist das Ziel von Übungen zur Resilienz. Innehalten – was würde im Moment gut tun? Was stärkt meine Widerstandskraft? Ich lade Sie ein zu einem entspannten und achtsamen Abend.

Gemeinsam verbringen wir eine angenehme, stressfreie Zeit und haben eine persönliche Auszeit.

Lernen Sie durch verschiedene kleine Achtsamkeits- und Atemübungen innere Ruhe und Gelassenheit. Entspannen Sie Augen, Schulter, Hand und Fuß. Seien Sie auf ein achtsames Miteinander gespannt.

Leitung: Heike Hülsmann

GE, HWH, 13 Florenz

V511090169 Fr 16.02.18
18.30 – 20.45 Uhr
1 x 3 UE
Kursgebühr EUR 9,00

V511090170 Do 15.11.18
18.30 – 20.45 Uhr
1 x 3 UE
Kursgebühr EUR 9,00

● **Entspannt ins Weekend**

**„Wer bemüht ist, sein eigenes Glück zu suchen, der ist auch den anderen gern behilflich dazu“
(Sebastian Kneipp)**

Ich begleite Sie durch den Samstagvormittag für Körper-Geist und Seele. Spazieren Sie mit mir durch ein Wohlfühlprogramm und legen eine Pause ein. Abschalten, entspannen und es sich einfach gut gehen lassen.

Nehmen Sie eine Anleitung für Ihre eigene kleine Auszeit mit.

- Tipps und Anregungen für den (Beruf) Alltag
- Genießen Sie Achtsamkeitsübungen
- Schenken Sie Ihren Augen Ruhe und Entspannung
- Wohltuendes für Ihre Hände

Anschließend lade ich Sie zu einem gesunden Snack und zu einer Kneippischen Tasse Kaffee ein!

Leitung: Heike Hülsmann

GE, HWH, 13 Florenz

V511090171 Sa 27.10.18
9.00 – 13.00 Uhr
1 x 5,33 UE
Kursgebühr EUR 35,00

U511090172 Sa 17.03.18
9.00 – 13.00 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 35,00

Hatha-Yoga

Hatha-Yoga steigert das körperliche Wohlbefinden. Eine regelmäßige Hatha-Yoga-Praxis verbessert die Körperhaltung, macht den Körper vitaler, beweglicher, kraftvoller und befreit von muskulären Verspannungen. Stress wird abgebaut, der Atem vertieft. Es entwickeln sich mehr Klarheit, Gelassenheit, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden. Egal wie alt, gesund oder krank Sie sind, ob Sie mit Ihrer Praxis am Anfang stehen oder fortgeschritten sind, Sie werden im Kurs individuell auf Sie abgestimmte, freundliche und kompetente Unterstützung finden. Denn es geht im Hatha-Yoga nicht um die äußere Form, sondern um den Grad der Aufmerksamkeit und Hingabe, mit der Sie die Übungen durchführen.

● Yoga am Nachmittag für Anfänger und Fortgeschrittene

Yoga harmonisiert Körper und Geist und Seele. Mit Elementen aus dem Yin Yoga erreichen wir gezielt tiefere Körperschichten wie das Bindegewebe (Faszien) und die Gelenke.

Yoga steigert das körperliche Wohlbefinden, verbessert die Körperhaltung, Stress wird abgebaut. Es entwickelt sich Klarheit und Gelassenheit.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Wollsocken und eine Decke

Leitung: Amala Annelie Bechmann, Yogalehrerin, BYV

Ge-Buer, HWH, Gymnastikraum

U511090230 Mo 08.01.18 – Mo 19.03.18
16.15 – 17.45 Uhr
11 x 22 UE
Kursgebühr EUR 93,50

U511090231 Mo 09.04.18 – Mo 09.07.18
16.15 – 17.45 Uhr
13 x 26 UE
Kursgebühr EUR 110,50

V511090232 Mo 03.09.18 – Mo 03.12.18
16.15 – 17.45 Uhr
12 x 24 UE
Kursgebühr EUR 102,00

● Yoga am Nachmittag – sanft

Yoga harmonisiert Körper, Geist und Seele. Es verbessert die Körperhaltung, macht den Körper vitaler, beweglicher, befreit von muskulären Verspannungen. Stress wird abgebaut und der Atem vertieft. Es entwickeln sich Klarheit und Gelassenheit.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Wollsocken und eine Decke

Leitung: Amala Annelie Bechmann, Yogalehrerin, BYV

Ge-Buer, HWH, Gymnastikraum

U511090240 Mo 08.01.18 – Mo 19.03.18
15.00 – 16.00 Uhr
11 x 11 UE
Kursgebühr EUR 62,70

U511090241 Mo 09.04.18 – Mo 09.07.18
15.00 – 16.00 Uhr
13 x 13 UE
Kursgebühr EUR 74,10

V511090242 Mo 03.09.18 – Mo 03.12.18
15.00 – 16.00 Uhr
12 x 12 UE
Kursgebühr EUR 68,40

● Yoga am Morgen Hatha Yoga sanft

Yoga harmonisiert Körper, Geist und Seele. Er verbessert die Körperhaltung, macht den Körper vitaler und beweglicher, vertieft den Atem. Es entwickelt sich Ruhe und Gelassenheit.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Wollsocken und eine Decke

Leitung: Amala Annelie Bechmann, Yogalehrerin, BYV

Ge-Buer, HWH, Gymnastikraum

U511090250 Do 11.01.18 – Do 22.03.18
10.30 – 11.30 Uhr
11 x 11 UE
Kursgebühr EUR 62,70

U511090251 Do 12.04.18 – Do 12.07.18
10.30 – 11.30 Uhr
11 x 11 UE
Kursgebühr EUR 62,70

V511090252 Do 30.08.18 – Do 06.12.18
10.30 – 11.30 Uhr
12 x 12 UE
Kursgebühr EUR 68,40

● Tai Ji und Qi Gong am Morgen für Anfänger

Haben Sie sich schon immer gewünscht, drinnen oder draußen sanfte und fließende Körperübungen zu machen, um dann erfrischt den Tag zu beginnen? Wenn ja, dann üben Sie mit uns Tai Ji und Qi Gong. Bei geeignetem Wetter treffen wir uns im Garten des Helene-Weber-Hauses, ansonsten finden die Übungen im Haus statt. Bitte mitbringen: bequeme, der Witterung entsprechende Kleidung, Schuhe

Leitung: Margret Arens, Tai Ji-Lehrerin
Ge-Buer, HWH, Gymnastikraum

U511090300 Di 09.01.18 – Di 10.07.18
09.30 – 10.30 Uhr
23 x 23 UE
Kursgebühr EUR 92,00

V511090301 Di 04.09.18 – Di 11.12.18
09.30 – 10.30 Uhr
13 x 13 UE
Kursgebühr EUR 52,00

● Tai Ji und Qi Gong am Morgen – Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: bequeme, der Witterung entsprechende Kleidung, Schuhe

Leitung: Margret Arens, Tai Ji-Lehrerin
Ge-Buer, HWH, Gymnastikraum

U511090306 Di 09.01.18 – Di 10.07.18
08.15 – 09.15 Uhr
23 x 23 UE
Kursgebühr EUR 92,00

V511090307 Di 04.09.18 – Di 11.12.18
08.15 – 09.15 Uhr
13 x 13 UE
Kursgebühr EUR 52,00

● Qi Gong Meditation in Bewegung

Bitte bequeme Kleidung, QiGong- (oder Gymnastik) Schläppchen (oder auch dicke Socken) und eine Decke mitbringen.

Leitung: Anja Kastilan

Ge-Buer, HWH, Gymnastikraum

U511090311 Di 06.02.18 – Di 20.03.18
15.30 – 16.30 Uhr
7 x 7 UE
Kursgebühr EUR 29,40

U511090312 Di 10.04.18 – Di 10.07.18
15.30 – 16.30 Uhr
10 x 10 UE
Kursgebühr EUR 42,00

V511090313 Di 04.09.18 – Di 11.12.18
15.30 – 16.30 Uhr
10 x 10 UE
Kursgebühr EUR 42,00

Pilates

Bei der sehr sanften Trainingsmethode nach Pilates, geht es in erster Linie um die Stärkung tiefliegender Muskulatur, die Verbesserung der Körperhaltung und um die Geschmeidigkeit der Bewegungen. Jede Übung wird kontrolliert, konzentriert, fließend und mit unterstützender Atmung ausgeführt. Der Schwerpunkt dieser Trainingsmethode liegt auf der Körperkontrolle, welche unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit mehr Körperbalance und Beweglichkeit garantiert. Das Pilates-Training ist eine so konzentrierte und präzise Technik, dass die Ergebnisse regelmäßigen Übens dauerhaften Bestand haben.

● Pilates – Ein Trainingsprogramm für mehr Gesundheit und Wohlbefinden

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Antirutschsocken bzw. Gymnastikschläppchen evtl. ein Getränk

Leitung: Rita Meese, Erzieherin,
Motopädin, Übungsleiterin
Reha-Sport

Ge-Buer, HWH, Gymnastikraum

U511090349 Di 09.01.18 – Di 13.03.18
17.30 – 18.30 Uhr
9 x 9 UE
Kursgebühr EUR 49,50

● Pilates

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Antirutschsocken bzw. Gymnastikschläppchen evtl. ein Getränk

Leitung: Rita Meese, Erzieherin, Motopädin, Übungsleiterin Reha-Sport

Ge-Buer, HWH, Gymnastikraum

U511090350 Di 10.04.18 – Di 10.07.18
17.30 – 18.30 Uhr
10 x 10 UE
Kursgebühr EUR 55,00

V511090351 Di 04.09.18 – Di 04.12.18
17.30 – 18.30 Uhr
10 x 10 UE
Kursgebühr EUR 55,00

U511090353 Di 09.01.18 – Di 13.03.18
18.30 – 19.30 Uhr
9x 9 UE
Kursgebühr EUR 49,50

U511090354 Di 10.04.18 – Di 03.07.18
18.30 – 19.30 Uhr
10 x 10 UE
Kursgebühr EUR 55,00

V511090355 Di 04.09.18 – Di 04.12.18
18.30 – 19.30 Uhr
10x 10 UE
Kursgebühr EUR 55,00

● Bodyforming

In diesen Kursen werden gymnastische Übungen für den ganzen Körper erlernt, die für die Steigerung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit geeignet sind. Auf dem Programm stehen ausgewählte Elemente von Aerobic, Pilates und wirbelsäulenschonender Gymnastik ebenso wie Übungen zur Muskel- und Gewebestraffung (insbesondere Bauch, Beine und Po) und zur Entspannung.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Wollsocken und eine Decke

Leitung: Ralf Ohloff

Ge-Buer, HWH, Gymnastikraum

U511090361 Mi 17.01.18 – Mi 14.03.18
09.00 – 10.00 Uhr
9 x 9 UE
Kursgebühr EUR 49,50

U511090362 Mi 11.04.18 – Mi 04.07.18
9.00 – 10.00 Uhr
12 x 12 UE
Kursgebühr EUR 66,00

V511090363 Mi 05.09.18 – Mi 12.12.18
09.00 – 10.00 Uhr
12 x 12 UE
Kursgebühr EUR 66,00

● Wirbelsäulengymnastik

Rückenbeschwerden sind zur Volkskrankheit Nr. 1 geworden. Der Grund für die meisten Rückenbeschwerden liegt dabei in einem allgemeinen Bewegungsmangel, oder in einseitigen und falschen Bewegungen, was zu einer zu schwachen Muskulatur bzw. muskulären Dysbalancen (Ungleichgewicht) führt.

Wenn Sie etwas für Ihre Gesundheit tun wollen ist Wirbelsäulengymnastik die beste Therapie und Vorbeugung bei Rückenschmerzen. Sie stärkt Rücken und Rumpf und bringt Ihnen mehr Stabilität im Alltag.

Inhalte des Kurses sind

- Kraft- und Beweglichkeitsübungen im Stehen und auf der Matte
- Training mit verschiedenen Kleingeräten wie z.B. Therabänder, Redondo-Bälle, Balance Pads oder Stäbe
- Dehnungs- und Entspannungsübungen

Leitung: Ralf Ohloff

Ge-Buer, HWH, Gymnastikraum

U511090365 Mi 17.01.18 – Mi 14.03.18
10.00 – 11.00 Uhr
9 x 9 UE
Kursgebühr EUR 49,50

U511090366 Mi 11.04.18 – Mi 04.07.18
10.00 – 11.00 Uhr
12 x 12 UE
Kursgebühr EUR 66,00

V511090367 Mi 05.09.18 – Mi 12.12.18
10.00 – 11.00 Uhr
12 x 12 UE
Kursgebühr EUR 66,00

● **Gesundheitssport für Frauen von 60 bis 80** **Gesundheit braucht Bewegung – in jedem Alter**

Inhalte des Kurses sind ein moderates Herz-Kreislauftraining, gymnastische Übungen für eine schonende Kräftigung und Mobilisation des gesamten Körpers sowie Übungen zur Vorbeugung von Stürzen, zum Training der Koordination und Reaktionsfähigkeit durch Bewegung sowie Spiele zur Steigerung der Merkfähigkeit und Gedächtnisleistung. Wieder- und Neueinsteiger, die etwas für sich und ihre Gesundheit tun wollen, sind herzlich willkommen.

Bitte ein (zuckerfreies) Getränk mitbringen

Leitung: Rita Meese, Erzieherin, Motopädin, Übungsleiterin Reha-Sport

Ge-Buer, HWH, Gymnastikraum

U511090470 Mi 17.01.18 – Mi 14.03.18
17.30 – 18.30 Uhr
8 x 8 UE
Kursgebühr EUR 35,20

U511090471 Mi 11.04.18 – Mi 27.06.18
17.30 – 18.30 Uhr
10x 10 UE
Kursgebühr EUR 44,00

V511090472 Mi 05.09.18 – Mi 05.12.18
17.30 – 18.30 Uhr
10 x 10 UE
Kursgebühr EUR 44,00

● **Gymnastik für Frauen**

Ein Intensivprogramm für den ganzen Körper (besonders Bauch, Beine, Po), Wirbelsäulengymnastik sowie Entspannungsübungen.

Leitung: Gisela Krecht, Übungsleiterin
Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Saal

U511090534 Do 11.01.18 – Do 12.07.18
09.30 – 10.30 Uhr
22 x 22 UE
Kursgebühr EUR 88,00

U511090535 Do 30.08.18 – Do 13.12.18
09.30 – 10.30 Uhr
14 x 14 UE
Kursgebühr EUR 56,00

U511090537 Do 11.01.18 – Do 12.07.18
10.30 – 11.30 Uhr
22 x 22 UE
Kursgebühr EUR 88,00

U511090538 Do 30.08.18 – Do 13.12.18
10.30 – 11.30 Uhr
14 x 14 UE
Kursgebühr EUR 56,00

● **„Fitness und Gesundheit“**

Leitung: Christa Licharz-Lichtenthäler,
Dipl.-Theologin

GE, HWH, 13 Florenz

U511090539 Do 07.06.18
16.30 – 18.00 Uhr
1 x 2 UE

● **Wirbelsäulengymnastik und Entspannung** **Fortbildung für Mitarbeiter**

Leitung: Guisela Flores-Olschewski,
Entspannungstrainerin

Städt. KiTa und FZ, Schweizer Dorf,
Rotthausener Straße 48, Gelsenkirchen

U511090672 Di 09.01.18 – Di 20.03.18
16.15 – 17.15 Uhr
10 x 10 UE
Kursgebühr EUR 15,00

Dezentrale Veranstaltungen

Auskunft und Anmeldung:

Helene-Weber-Haus, Tel: 933117-0

Die Anmeldung ist erst verbindlich, wenn eine Einzugsermächtigung erteilt wurde.

GE-Buer-Mitte

● Body-Fun für Frauen

Gymnastik, Bewegung und Fitness

In diesen Kursen werden gymnastische Übungen für den ganzen Körper erlernt, die für die Steigerung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit geeignet sind. Auf dem Programm stehen ausgewählte Elemente von Aerobic, Pilates und wirbelsäulenschonender Gymnastik ebenso wie Übungen zur Muskel- und Gewebestraffung (insbesondere Bauch, Beine und Po) und zur Entspannung. Soweit möglich und sinnvoll werden die Übungen durch die Benutzung von Handgeräten wie Hanteln und Therabändern sowie durch Begleitmusik unterstützt.

Leitung: Heli Ulbrich, Übungsleiterin

Grundschule Lindenschule, Urbanusstr. 25, Ge-Buer

U511093109 Mo 08.01.18 – Mo 25.06.18
19.30 – 21.00 Uhr
20 x 40 UE
Kursgebühr EUR 90,00

V511093111 Mo 03.09.18 – Mo 03.12.18
19.30 – 21.00 Uhr
12 x 24 UE
Kursgebühr EUR 54,00

Realschule Mühlenstrasse, Mühlenstr. 15, Ge-Buer

U511093113 Mi 10.01.18 – Mi 27.06.18
19.30 – 21.00 Uhr
21 x 42 UE
Kursgebühr EUR 94,50

V511093114 Mi 05.09.18 – Mi 05.12.18
19.30 – 21.00 Uhr
11 x 22 UE
Kursgebühr EUR 49,50

● Gymnastik für Frauen aller Altersstufen

Ausgleichendes Körpertraining zur Verbesserung der Beweglichkeit, Kondition und Koordination. Ein Intensivprogramm zu passender Musik für den ganzen Körper. Hierzu gehören Übungen zur Muskel- und Gewebestraffung (besonders von Rücken, Bauch, Beine und Po) unter Verwendung einiger Elemente aus Wirbelsäulengymnastik, Pilates, Aerobic, Joyrobic, Stretching sowie Entspannungsübungen.

Leitung: Gisela Krecht, Übungsleiterin

Annette-von Droste-Hülshoff-Gymnasium, Goldbergstr. 93, Ge-Buer

U511093116 Mo 08.01.18 – Mo 09.07.18
19.00 – 20.30 Uhr
23 x 46 UE
Kursgebühr EUR 110,40

V511093117 Mo 03.09.18 – Mo 10.12.18
19.00 – 20.30 Uhr
13 x 26 UE
Kursgebühr EUR 62,40

U511093120 Mi 10.01.18 – Mi 11.07.18
19.00 – 20.30 Uhr
24 x 48 UE
Kursgebühr EUR 115,20

V511093121 Mi 29.08.18 – Mi 12.12.18
19.00 – 20.30 Uhr
13 x 26 UE
Kursgebühr EUR 62,40

Leitung: Christine Osterkamp, Übungsleiterin

Turnhalle Glückauf-Schule, Marler Straße 41, Ge-Hassel

U511093124 Do 11.01.18 – Do 28.06.18
19.00 – 20.30 Uhr
20 x 40 UE
Kursgebühr EUR 104,00

V511093125 Do 30.08.18 – Do 13.12.18
19.00 – 20.30 Uhr
13 x 26 UE
Kursgebühr EUR 67,60

● Fitness von Kopf bis Fuß für Männer ab 40

Funktions- und Konditionsgymnastik, Übungen zur besseren Haltung und richtiger Bewegung, Ausdauersport, verschiedene Ballspiele, wie Basketball, Volleyball, Fußball und Hockey.

Leitung: Reinhold Osterkamp, Übungsleiter B und C in der Prävention „Haltung und Bewegungssysteme“

Turnhalle Glückauf-Schule, Marler Straße 41, Ge-Hassel

U511093129 Di 09.01.18 – Di 26.06.18
20.00 – 21.30 Uhr
21 x 42 UE
Kursgebühr EUR 109,20

V511093130 Di 04.09.18 – Di 11.12.18
20.00 – 21.30 Uhr
13 x 26 UE
Kursgebühr EUR 67,60

GE-Resse

Auskunft und Anmeldung:
Helene-Weber-Haus, Tel.: 933117-0
Die Anmeldung ist erst verbindlich, wenn eine Einzugsermächtigung erteilt wurde.

● Gymnastik für Frauen aller Altersgruppen

Ausgleichendes Körpertraining zur Verbesserung der Beweglichkeit und der Kondition, mit und ohne Handgeräte – Elemente der Wirbelsäulengymnastik – Gymnastik mit Musik

Leitung: Brigitte Hötten, Gymnastiklehrerin

Turnhalle in der Langestr. 21, Ge-Resse

U511093301 Mi 10.01.18 – Mi 14.03.18
20.00 – 21.00 Uhr
10 x 10 UE
Kursgebühr EUR 31,00

U511093302 Mi 11.04.18 – Mi 27.06.18
20.00 – 21.00 Uhr
11 x 11 UE
Kursgebühr EUR 34,10

V511093303 Mi 05.09.18 – Mi 28.11.18
20.00 – 21.00 Uhr
9 x 9 UE
Kursgebühr EUR 27,90

GE-Scholven

Auskunft und Anmeldung:
Helene-Weber-Haus, Tel.: 933117-0
Die Anmeldung ist erst verbindlich, wenn eine Einzugsermächtigung erteilt wurde.

● Gymnastik für Frauen Gymnastik, Bewegung und Fitness

In diesen Kursen werden gymnastische Übungen für den ganzen Körper erlernt, die für die Steigerung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit geeignet sind. Auf dem Programm stehen ausgewählte Elemente von Aerobic, Pilates und wirbelsäulenschonender Gymnastik ebenso wie Übungen zur Muskel- und Gewebestraffung (insbesondere Bauch, Beine und Po) und zur Entspannung. Soweit möglich und sinnvoll werden die Übungen durch die Benutzung von Handgeräten wie Hanteln und Therabändern sowie durch Begleitmusik unterstützt.

Leitung: Heli Ulbrich, Übungsleiterin
St. Josef, Pfarrsaal, Buddestr. 37, Ge-Scholven

U511093400 Mo 08.01.18 – Mo 25.06.18
16.30 – 18.00 Uhr
20 x 40 UE
Kursgebühr EUR 90,00

V511093401 Mo 03.09.18 – Mo 03.12.18
16.30 – 18.00 Uhr
12 x 24 UE
Kursgebühr EUR 54,00

● **Gymnastik für Frauen ab 40** **Gymnastik, Bewegung und Fitness**

Leitung: Andrea Marzoll,
Gymnastiklehrerin

Turnhalle Kath. Grundschule, Sandstr. 12,
Ge-Horst

U511094620 Di 09.01.18 – Di 13.03.18
17.00 – 18.30 Uhr
10 x 20 UE
Kursgebühr EUR 86,00

U511094621 Di 10.04.18 – Di 10.07.18
17.00 – 18.30 Uhr
12 x 24 UE
Kursgebühr EUR 103,20

V511094622 Di 04.09.18 – Di 11.12.18
17.00 – 18.30 Uhr
13 x 26 UE
Kursgebühr EUR 111,80



Foto: FOTOLIA 25054738_M

info

Fachbereichsleitung:
Gabriele Rietmann
Tel. 0209/933117-12

Mode- und Textildesign

Das Konzept in diesem Fachbereich beinhaltet die Vermittlung von Näh- und Zuschneidetechniken, den sparsamen Umgang mit den eigenen Ressourcen, kritische Auseinandersetzung mit der Welt der Mode und Bewusstmachen von ökologischen Werten. Die kreativen sowie politischen Anregungen steigern das Selbstbewusstsein und ermöglichen der Teilnehmenden eine Vorbildfunktion in Familie und ihrem sozialen Umfeld zu erlangen.

Das kommunikative Miteinander gibt der Einzelnen Hilfestellung in vielen Lebensbereichen und somit einen Ausgleich zwischen Beruf, Schule und Familie. Sie benötigen Maßband, Schere, Nähgarn, Steck- und Nähmaschinennadeln, Kopiergerät, Kopierpapier, Schneiderkreide, Bleistift und Stoff.

In der Kursgebühr sind EUR 2,00 für die Benutzung der Overlockmaschine enthalten.

Hinweis für alle Nähkurse

Ein Kurs kommt im Allgemeinen nur zustande, wenn 10 Teilnehmerinnen bezahlt haben.

Bei Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl ist eine Durchführung nur bei Kostendeckung durch die Teilnehmerinnen möglich.

Die Kursgebühr wird pro Halbjahr ab einem Betrag von EUR 85,00 in 2 Raten abgebucht.

Workshops

Die Overlock – eine Maschine mit vielen Fragen

Ihre Overlock in der Anwendung

Neu – Nähtreff am Morgen

Wöchentliche Kurse

Nähkurse von Montag-Freitag

Styling by Mama

Konferenzen und Fortbildungen für Referentinnen

Aussenstellen

Workshops

● Die Overlock – eine Maschine mit vielen Fragen

In diesem Workshop erfolgen folgende Grundeinweisungen an ihrer Overlock:

- Fädeln der Maschine,
- Stichbreiteneinstellung,
- Stichlängeneinstellung,
- Differentialtransport mit Erklärung für seinen Einsatz und
- Spannungsverhältnis Ober- und Untergreiferfaden.

funktionsfähige Overlock, das gesamte Zubehör (Pinzette, Schraubendreher, Imbusschlüssel), eine Schere und Ersatznadeln.

Leitung: Dagmar Hülsmann

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Nähraum

U511100140 Sa 20.01.18
10.00 – 16.00 Uhr
1 x 8 UE
Kursgebühr EUR 30,00

V511100141 Sa 22.09.18
10.00 – 16.00 Uhr
1 x 8 UE
Kursgebühr EUR 30,00

● Ihre Overlock in der Anwendung

Voraussetzung zur Teilnahme ist, dass Sie Ihre Overlock bereits nutzen und somit perfekt einfädeln können. Die Begriffe Ober- und Untergreifer sind Ihnen in ihrer Bedeutung geläufig. Die erweiterte Einweisung beinhaltet:

- Nähen mit einer Nadel (links, rechts),
- Rollsaum,
- Dekornähte mit der Overlock mit verschiedenen Garnen und
- Nähen mit und ohne Messer.

funktionsfähige Overlock, das gesamte Zubehör (Pinzette, Schraubendreher, Imbusschlüssel), eine Schere und Ersatznadeln.

Leitung: Dagmar Hülsmann

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Nähraum

U511100142 Sa 10.02.18
10.00 – 16.00 Uhr
1 x 8 UE
Kursgebühr EUR 30,00

● Ihre Overlock in der Anwendung

funktionsfähige Overlock, das gesamte Zubehör (Pinzette, Schraubendreher, Imbusschlüssel), eine Schere und Ersatznadeln.

Leitung: Dagmar Hülsmann

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Nähraum

V511100143 Sa 06.10.18
10.00 – 16.00 Uhr
1 x 8 UE
Kursgebühr EUR 30,00

● Nähkurs am Montag

Je nach Typ und persönlichem Stil können Sie individuelle Kleidungsstücke anfertigen. In den wöchentlich stattfindenden Kursen vermitteln Ihnen ausnahmslos Fachkräfte die dafür erforderlichen Grundkenntnisse. Sie erlernen den Umgang mit Schnittmustern und mit der Nähmaschine, aber auch die Ausführung von Änderungen aller Art oder von Reparaturen wie z.B. Reißverschlüsse ersetzen.

In der Kursgebühr sind 2,00 Euro für die Benutzung der Overlockmaschine enthalten. Bitte zu den Kursen mitbringen: scharfe Schere, Nähgarne, Nähmaschinennadel, weichen Bleistift, Stecknadeln.

Leitung: Monika Wienkötter,
Damenschneiderin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Nähraum

U511100253 Mo 08.01.18 – Mo 09.07.18
15.00 – 18.00 Uhr
23 x 92 UE
Kursgebühr EUR 138,00

V511100254 Mo 03.09.18 – Mo 10.12.18
15.00 – 18.00 Uhr
13 x 52 UE
Kursgebühr EUR 78,00

U511100255 Mo 08.01.18 – Mo 09.07.18
18.15 – 21.15 Uhr
23 x 92 UE
Kursgebühr EUR 138,00

V511100256 Mo 03.09.18 – Mo 10.12.18
18.15 – 21.15 Uhr
13 x 52 UE
Kursgebühr EUR 78,00

● Nähkurs am Dienstag

Leitung: Sabine Latsch,
Damenschneiderin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Nähraum

U511100355 Di 16.01.18 – Di 20.03.18
09.00 – 12.00 Uhr
10 x 40 UE
Kursgebühr EUR 60,00

U511100356 Di 24.04.18 – Di 10.07.18
09.00 – 12.00 Uhr
10 x 40 UE
Kursgebühr EUR 60,00

V511100357 Di 18.09.18 – Di 04.12.18
09.00 – 12.00 Uhr
10 x 40 UE
Kursgebühr EUR 60,00

Leitung: Henriette Rump,
Damenschneiderin

U511100358 Di 09.01.18 – Di 10.07.18
18.45 – 21.45 Uhr
23 x 92 UE
Kursgebühr EUR 138,00

V511100359 Di 04.09.18 – Di 11.12.18
18.45 – 21.45 Uhr
13 x 52 UE
Kursgebühr EUR 78,00

● Nähkurs am Mittwoch

Leitung: Bettina Eichholz, Schnittdirektrice
Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Nähraum

U511100405 Mi 10.01.18 – Mi 11.07.18
18.15 – 21.15 Uhr
24 x 96 UE
Kursgebühr EUR 144,00

V511100406 Mi 05.09.18 – Mi 12.12.18
18.15 – 21.15 Uhr
12 x 48 UE
Kursgebühr EUR 72,00

● Nähkurs am Freitag

Leitung: Monika Wienkötter,
Damenschneiderin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Nähraum

U511100408 Fr 12.01.18 – Fr 16.03.18
18.00 – 21.00 Uhr
10 x 40 UE
Kursgebühr EUR 60,00

U511100409 Fr 13.04.18 – Fr 06.07.18
18.00 – 21.00 Uhr
10 x 40 UE
Kursgebühr EUR 60,00

V511100410 Fr 07.09.18 – Fr 14.12.18
18.00 – 21.00 Uhr
13 x 52 UE
Kursgebühr EUR 78,00

● Nähtreff am Morgen

Die folgenden Kurse sind dazu gedacht,
einen Einblick in die Welt des Nähens zu
bekommen.

- wie bediene ich eine Nähmaschine
- was ist eine Overlock
- wie ändere ich Kleidungsstücke ab
- was kann ich mir als Anfänger/in zutrauen
- wie schneide ich ein Kleidungsstück zu

Leitung: N.n

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Nähraum

Mode- und Textildesign

U511100601 Do 15.02.18 – Do 15.03.18
9.00 – 12.00 Uhr
5 x 20 UE
Kursgebühr EUR 27,00

● Nähtreff am Morgen

Leitung: Gabriele Greger

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Nähraum

U511100602 Do 10.05.18 – Do 07.06.18
9.00 – 12.00 Uhr
5 x 20 UE
Kursgebühr EUR 27,00

V511100603 Do 20.09.18 – Do 18.10.18
9.00 – 12.00 Uhr
5 x 20 UE
Kursgebühr EUR 27,00

U511100607 Fr 26.01.18 – Fr 23.02.18
9.00 – 12.00 Uhr
5 x 20 UE
Kursgebühr EUR 27,00

U511100608 Fr 23.03.18 – Fr 04.05.18
9.00 – 12.00 Uhr
5 x 20 UE
Kursgebühr EUR 27,00

V511100609 Fr 19.10.18 – Fr 30.11.18
9.00 – 12.00 Uhr
5 x 20 UE
Kursgebühr EUR 27,00

● Styling by Mama

Schöne Stoffe und einfache Schnitte sind die besten Voraussetzungen für ausgefallene Kinderkleidung. Selbst ungeübte Teilnehmerinnen werden ihr Talent entdecken und sehr erfreut und stolz sein über das Ergebnis.

Stoffe können bei der Kursleitung erworben werden.

Leitung: Angela Horstmann

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Nähraum

U511100855 Mo 05.02.18 – Mo 07.05.18
09.30 – 12.30 Uhr
11 x 44 UE
Kursgebühr EUR 81,40

U511100856 Mo 09.04.18 – Mo 18.06.18
09.30 – 12.30 Uhr
10 x 40 UE
Kursgebühr EUR 74,00

V511100857 Mo 24.09.18 – Mo 10.12.18
09.30 – 12.30 Uhr
10 x 40 UE
Kursgebühr EUR 60,00

U511100858 Do 11.01.18 – Do 12.04.18
18.30 – 21.30 Uhr
12 x 48 UE
Kursgebühr EUR 72,00

U511100859 Do 12.04.18 – Do 12.07.18
18.30 – 21.30 Uhr
10 x 40 UE
Kursgebühr EUR 60,00

V511100860 Do 13.09.18 – Do 13.12.18
18.30 – 21.30 Uhr
11 x 44 UE
Kursgebühr EUR 66,00

Konferenzen und Fortbildungen für Referentinnen

● Fortbildung für Referentinnen im Fachbereich „Mode und Textil“ – Proportionslehre plus kollegialer Austausch

Die Themen der Fortbildung sind die Proportionslehre, diese ist die Grundlage für die individuelle Beratung in der Kursarbeit. Die verbleibende Zeit wird für den fachlich, praktischen Austausch genutzt.

Leitung: Gabriele Rietmann

GE, AS, Institut Vita, Rietberg

U511100990 Sa 17.03.18 – So 18.03.18
11.00 – 15.00 Uhr
2 x 10 UE
Kursgebühr EUR 60,00

● **Planungskonferenz – Fachbereich „Mode und Textildesign“**

Neue Ideen auf den Punkt gebracht.

Leitung: Gabriele Rietmann

GE, HWH, 13 Florenz

U511100991 Fr 08.06.18
18.30 – 20.00 Uhr
1 x 2 UE

● **Fachbereichskonferenz – Der Blick zurück**

– Verarbeitungstechniken neuer
Materialien

– Schnittabänderung

– kollegialer Austausch

Leitung: Gabriele Rietmann

GE, HWH, 13 Florenz

V511100992 Fr 30.11.18
18.00 – 19.30 Uhr
1 x 2 UE

● **Fachbereichskonferenz – Start ins neue Jahr**

– Verarbeitungstechniken neuer
Materialien

– kollegialer Austausch

Leitung: Gabriele Rietmann

GE, HWH, 13 Florenz

U511100999 Sa 13.01.18
19.00 – 22.00 Uhr
1 x 4 UE

Dezentrale Veranstaltungen aus dem Fachbereich 10 „Mode- und Textildesign“ mit Kooperationspartnern in Gelsenkirchen

Auskunft und Anmeldung:

Helene-Weber-Haus, Tel.: 933 117-0

Die Anmeldung ist erst verbindlich, wenn
eine Einzugsermächtigung erteilt wurde.

GE-Resse

Herz Jesu

Nähkurse

In diesen Kursen erwerben die Teilnehmerinnen Grundkenntnisse im Schneiden. Sie erlernen den Umgang mit der Nähmaschine, mit Schnittmustern, das selbstständige Zuschneiden anhand eines Schnittes sowie die Anfertigung von typgerechter Garderobe nach Wahl.

● **Die Vielfalt des Nähens**

Leitung: Tanja Kück, Schneidermeisterin

Pfarrzentrum Herz-Jesu, Ahornstr. 6,
Ge-Resse

U511103305 Do 11.01.18 – Do 12.07.18
09.00 – 12.00 Uhr
22 x 88 UE
Kursgebühr EUR 127,60

V511103306 Do 06.09.18 – Do 13.12.18
09.00 – 12.00 Uhr
12 x 48 UE
Kursgebühr EUR 69,60

U511103307 Do 11.01.18 – Do 12.07.18
19.00 – 22.00 Uhr
22 x 88 UE
Kursgebühr EUR 127,60

● **Die Vielfalt des Nähens**

Leitung: Tanja Kück, Schneidermeisterin

Pfarrzentrum Herz-Jesu, Ahornstr. 6,
Ge-Resse

V511103308 Do 06.09.18 – Do 13.12.18
19.00 – 22.00 Uhr
12 x 48 UE
Kursgebühr EUR 69,60

GE-Scholven

● Die Vielfalt des Nähens

Leitung: Henriette Rump,
Damenschneiderin

St. Josef, Pfarrsaal, Buddestr. 37,
Ge-Scholven

U511103405 Mi 10.01.18 – Mi 21.03.18
18.30 – 21.30 Uhr
11 x 44 UE
Kursgebühr EUR 63,80

U511103406 Mi 11.04.18 – Mi 11.07.18
18.30 – 21.30 Uhr
13 x 52 UE
Kursgebühr EUR 75,40

V511103408 Mi 05.09.18 – Mi 12.12.18
18.30 – 21.30 Uhr
12 x 48 UE
Kursgebühr EUR 69,60

● Vielfalt des Nähens

Leitung: Angela Horstmann

Städt. Kita und FZ Braukämperstr. 33
45899 GE

U511103501 Di 30.01.18 – Di 24.04.18
13.45 – 16.00 Uhr
10 x 30 UE

Städt. KiTa und FZ, Familienzentrum
Voßstr.128, Gladbeck

U511103602 Fr 02.02.18 – Fr 09.03.18
14.30 – 17.30 Uhr
6 x 24 UE

U511103603 Fr 16.03.18 – Fr 04.05.18
14.30 – 17.30 Uhr
6 x 24 UE

Kurse in Gelsenkirchen-Horst-Süd

● Die Vielfalt des Nähens

Leitung: Sabine Latsch, Damenschneiderin
Evangelische Kirchengemeinde Horst,
Paul-Gerhardt Haus, Industriestr. 38

U511104605 Mi 10.01.18 – Mi 21.03.18
17.30 – 20.30 Uhr
11 x 44 UE
Kursgebühr EUR 63,80

U511104606 Mi 11.04.18 – Mi 11.07.18
17.30 – 20.30 Uhr
13 x 52 UE
Kursgebühr EUR 75,40

V511104607 Mi 05.09.18 – Mi 12.12.18
17.30 – 20.30 Uhr
12 x 48 UE
Kursgebühr EUR 69,60

● Styling by Mama

Schöne Stoffe und einfache Schnitte sind die besten Voraussetzungen für ausgefallene Kinderkleidung. Selbst ungeübte Teilnehmerinnen werden ihr Talent entdecken und sehr erfreut und stolz sein über das Ergebnis.

Stoffe können bei der Kursleitung erworben werden.

Leitung: Angela Horstmann

Städt. Kita und FZ Diesterwegstrasse 5,
Ge-Horst

U511104801 Mi 10.01.18 – Mi 14.03.18
14.00 – 17.00 Uhr
10 x 40 UE

U511104802 Mi 11.04.18 – Mi 11.07.18
14.00 – 17.00 Uhr
13 x 52 UE

V511104803 Mi 05.09.18 – Mi 12.12.18
14.00 – 17.00 Uhr
12 x 48 UE



info

Fachbereichsleitung:
Ursula Behrendt
Tel. 0209/933117-18

Kreativität und Gestaltung

Das Angebot des FB Kreativität und Gestaltung bietet den Teilnehmern die Möglichkeit, unterschiedlichste Werktechniken experimentell auszuprobieren, eigene Kreativität zu entdecken und dadurch neue Erfahrungen zu machen. Regelmäßiges Tun miteinander im vertrauten Kreis bietet die Ebene für offene Gespräche über „Gott und die Welt“. Gestärkt im Selbstvertrauen durch das Erfolgserlebnis gibt es Halt und wappnet uns für die ständigen Anforderungen im Alltag und in der Familie. Diskussionen und Gespräche über Kunst und Kunsthandwerk weisen über die Kurs hinaus und bieten Anreiz für die aktive Teilnahme am kulturellen Leben. Somit werden die Sinne sensibilisiert für den offenen Blick in die Schönheiten einer uns umgebenden Welt bei gleichzeitiger Wahrung traditioneller Werte.

Workshops

Schmuckstücke aus Silber
Mosaiken legen
Workshop Marmormerisstechnik
in der Acrylmalerei

Wöchentliche Kurse

Experimentwerkstatt
Holzbildhauerei
Aquarellmalerei
Acrylmalerei
Schmuckstücke aus Silber
Seidenmalerei
Gartenkeramik
Keramik kreativ
Künstlerisches Papierobjekt
Urban Sketching
Textile Kunst
Figürlich zeichnen

Workshops

● Schmuckstücke aus Silber für Anfänger und Fortgeschrittene

Im Workshop haben die Teilnehmer die Möglichkeit ein Schmuckstück nach eigenem Entwurf zu arbeiten. Es stehen auch verschiedene Sachen zur Auswahl. Vorkenntnisse sind erwünscht, aber nicht zwingend erforderlich. Zusätzlich fallen Materialkosten an.

Bitte beachten: Vorbesprechung zu den Kursen: jeweils dienstags, 19:00 Uhr

Leitung: Kerstin Anthes,
Goldschmiedemeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, kleiner Werkraum

U511110005 Fr 16.03.18 – Sa 17.03.18
Di 13.03.18
19.00 – 19.45 Uhr
Fr 16.03.18
17.00 – 21.30 Uhr
Sa 17.03.18
10.00 – 16.00 Uhr
3 x 15 UE
Kursgebühr EUR 31,50

V511110005 Fr 16.11.18 – Sa 17.11.18
Di 13.11.18
19.00 – 19.45 Uhr
Fr 16.11.18
17.00 – 21.30 Uhr
Sa 17.11.18
10.00 – 16.00 Uhr
3 x 15 UE
Kursgebühr EUR 31,50

● Mosaiken legen

Mosaiken bringen mediterranes Flair in Haus und Garten. Tische und Gartenaccessoires, aber auch Blumentöpfe, Bilderrahmen oder Tablettis werden durch Mosaik zum individuellen Kunstwerk. Ein Mosaik selbst zu legen, ist eine spannende, geradezu meditative Tätigkeit, und das Ergebnis kann sich sehen lassen! In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit, die Technik auszuprobieren und mit unterschiedlichen Materialien zu experimentieren. Die Steine und passende Mosaikträger, wie Tablettis, Spiegel, Bilderrahmen oder einfache Holzplatten können Sie bei der Kursleiterin erwerben. Gerne können Sie auch mitgebrachte Schätze einarbeiten, beispielsweise Ihren zerbrochenen Porzellanteller oder schöne Fundstücke vom Strandurlaub. Hinweis: Bei gutem Wetter findet der Kurs im Garten statt.

Materialkosten ab 8,00 €

Leitung: Dr. Annette Böhm
Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, großer Werkraum

U511110007 Sa 23.06.18
14.00 – 17.45 Uhr
1 x 5 UE
Kursgebühr EUR 13,00

● Workshop – Marmormehlrisstechnik in der Acrylmalerei

Es werden an zwei Tagen Wirkung der abstrakten Rissbildung durch den Einsatz von Marmormehl-Spachtelmasse in die Acrylmalerei einbezogen.

1. Tag:
- Theoretische Einführung
 - Planung der Arbeiten
 - Vorbereitung und Auftragen der angefertigten Spachtelmassen
 - Evtl. Einarbeitung von Sand und anderen Materialien
 - Auslegen der Arbeiten zum Trocknen

2. Tag:

- Bearbeiten der weiteren Bildgestaltung
- Mehrschichtiger Farbauftrag mit Erzeugung eines Transparenzeffekts durch Wischen (Farbabtrag)

Sande, Acrylfarben, Pinsel, Effektpasten und Spachtelmassen sind im Kurs vorhanden und werden gegen eine kleine Materialkostenumlage gestellt und nach Verbrauch abgerechnet.

2.1 kg Marmormehl, 1 Fl. Binder, 1 Fl. Grundiertusche und ein 6er Set kl. farbige Tuschen im Wert von 34,75 € werden von der Kursleiterin für jeden Teilnehmer im Großhandel besorgt und sind nach Absprache auf das Konto der Kursleiterin zu überweisen. Malgründe wie Leinwände, Holzplatten oder Malkarton müssen mitgebracht werden. Was jeder mitbringen sollte: Malkittel, eine größere Schüssel oder Eimer aus Kunststoff, 1 Kochlöffel, Spachtel, Haushaltsschwamm, Rolle Zewa, Einweghandschuhe, Spültuch, 2 gleichgroße Joghurtbecher, Folie oder Wachsdecke zum Unterlegen für den Arbeitsplatz.

Leitung: Sabine Doll-Hoffmann

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, großer Werkraum

U511110008 Fr 16.03.18 – Sa 17.03.18
16.00 – 20.00 Uhr
Sa, 10:00- 15:30 Uhr
13 UE
Kursgebühr EUR 26,00

V511110008 Fr 16.11.18 – Sa 17.11.18
16.00 – 20.00 Uhr
Sa, 10:00-15:45
13 UE
Kursgebühr EUR 26,00

Wöchentliche Kurse

● Experimentwerkstatt

Dieser Kurs bietet allen Teilnehmern, die mit gewöhnlichen Materialien Ungeöhnliches gestalten wollen, Experimentmöglichkeiten. Der spielerische Umgang mit verschiedenen Werkstoffen (z. B. Pappe, Metall, Farben) zeigt eine Alternative zu allen klassischen Werktechniken auf. In lockerer Atmosphäre werden Objekte und Grafiken gefertigt, die zur individuellen Raumgestaltung beitragen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Hanno Trebstein, Fotograf

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, großer Werkraum

U511110011 Mo 08.01.18 – Mo 19.03.18
19.15 – 21.30 Uhr
10 x 30 UE
Kursgebühr EUR 60,00

U511110012 Mo 09.04.18 – Mo 18.06.18
19.15 – 21.30 Uhr
10 x 30 UE
Kursgebühr EUR 60,00

V511110013 Mo 03.09.18 – Mo 19.11.18
19.15 – 21.30 Uhr
10 x 30 UE
Kursgebühr EUR 60,00

● Holzbildhauerei

Dieser Kurs bietet Anfängern die Möglichkeit eine attraktive Schale zu fertigen, um dabei Form, Material und Werkzeug kennen zu lernen, die als Grundkenntnisse der Bildhauerei gelten. Fortgeschrittene können nach vorhandenen oder eigenen Entwürfen arbeiten.

Leitung: Helmuth Kesting, Bildhauer

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, kleiner Werkraum

U511110020 Do 11.01.18 – Do 15.03.18
19.15 – 21.30 Uhr
10 x 30 UE
Kursgebühr EUR 60,00

U511110021 Do 22.03.18 – Do 21.06.18
19.15 – 21.30 Uhr
9 x 27 UE
Kursgebühr EUR 66,00

V511110022 Do 06.09.18 – Do 29.11.18
19.15 – 21.30 Uhr
12 x 36 UE
Kursgebühr EUR 72,00

● Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Einführung in die Aquarellmalerei.
Erste Versuche, gegenständlich oder abstrakt zu malen. Zeichnen in einer anderen Technik ist möglich.
Bitte mitbringen: 3 Pinsel, 1 Aquarellblock, Aquarellfarben, 1 Wasserbecher

Leitung: Marlies Strunk, Malerin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Saal

U511110025 Mo 05.03.18 – Mo 23.04.18
17.15 – 19.30 Uhr
6 x 18 UE
Kursgebühr EUR 36,00

U511110026 Mo 30.04.18 – Mo 11.06.18
17.15 – 19.30 Uhr
6 x 18 UE
Kursgebühr EUR 36,00

V511110027 Mo 03.09.18 – Mo 08.10.18
17.15 – 19.30 Uhr
6 x 18 UE
Kursgebühr EUR 36,00

V511110028 Mo 29.10.18 – Mo 10.12.18
17.15 – 19.30 Uhr
7 x 21 UE
Kursgebühr EUR 42,00

GE, HWH, 13 Florenz

U511110033 Mi 07.03.18 – Mi 25.04.18
18.30 – 20.45 Uhr
6 x 18 UE
Kursgebühr EUR 36,00

U511110034 Mi 02.05.18 – Mi 13.06.18
18.30 – 20.45 Uhr
8 x 24 UE
Kursgebühr EUR 36,00

V511110035 Mi 05.09.18 – Mi 10.10.18
18.30 – 20.45 Uhr
5 x 15 UE
Kursgebühr EUR 30,00

V511110036 Mi 31.10.18 – Mi 12.12.18
18.30 – 20.45 Uhr
7 x 18 UE
Kursgebühr EUR 42,00

GE, HWH, Saal und Florenz

U511110037 Fr 09.03.18 – Fr 27.04.18
10.00 – 12.15 Uhr
7 x 21 UE
Kursgebühr EUR 36,00

U511110038 Fr 04.05.18 – Fr 15.06.18
10.00 – 12.15 Uhr
7 x 21 UE
Kursgebühr EUR 36,00

Leitung: Helmuth Kersting

GE, HWH, 13 Florenz

U511110039 Sa 24.02.18 – Sa 07.04.18
10.00 – 12.15 Uhr
7 x 21 UE
Kursgebühr EUR 42,00

Leitung: Marlies Strunk, Malerin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Saal

V511110039 Fr 07.09.18 – Fr 12.10.18
10.00 – 12.15 Uhr
8 x 24 UE
Kursgebühr EUR 36,00

Leitung: Helmuth Kersting

GE, HWH, Saal und Florenz

U511110040 Sa 28.04.18 – Sa 09.06.18
10.00 – 12.15 Uhr
7 x 21 UE
Kursgebühr EUR 42,00

Leitung: Marlies Strunk, Malerin

V511110040 Fr 02.11.18 – Fr 14.12.18
10.00 – 12.15 Uhr
7 x 21 UE
Kursgebühr EUR 36,00

● Acrylmalerei mit Einsatz von Rosttechnik und Marmormehl

Malen mit Acrylfarben und experimentieren mit Spachteltechniken

Lust auf den Umgang mit Farben und Materialien und auf neue Erfahrungen, mehr ist erst einmal nicht erforderlich. Ich vermittele dann das, was ich selbst am liebsten mache: verschiedene Malverfahren und verschiedene Techniken auszuprobieren, und miteinander zu kombinieren. In Basisübungen erlernen Sie Farbenmischen, Farbkontraste, Bildaufbau und das richtige Sehen eines Motivs. Von der gegenständlichen Malerei, Stillleben, Blumen und Landschaften, bis hin zur abstrakten Malerei ist in diesem Kurs alles möglich. Auch Spachtelmassen und verschiedene Materialien können eingearbeitet werden und ein Bild aus dem Impuls heraus entstehen lassen. Systematisch führe ich Sie zu den einzelnen Techniken, so dass Sie am Ende des Kurses in der Lage sind, selbstständig zu erkennen worauf es ankommt. Auch Fortgeschrittene können in diesem Kurs ihr Spektrum am Umgang mit Farben und Materialien erweitern.

Leitung: Sabine Doll-Hoffmann

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, großer Werkraum

U511110041 Fr 12.01.18 – Fr 23.03.18
10.15 – 12.30 Uhr
11 x 33 UE
Kursgebühr EUR 42,00

U511110042 Fr 13.04.18 – Fr 29.06.18
10.15 – 12.30 Uhr
11 x 33 UE
Kursgebühr EUR 49,50

● Malen mit Acrylfarben und experimentieren mit Spachteltechniken

Leitung: Sabine Doll-Hoffmann

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, großer Werkraum

V511110042 Fr 31.08.18 – Fr 30.11.18
10.15 – 12.30 Uhr
12 x 36 UE
Kursgebühr EUR 54,00

● Acrylmalerei

Nach eigenen Skizzen und Vorlagen können z.B. Stillleben, Landschaften u.a. gemalt werden (Pinsel- und Spachteltechnik). Bitte mitbringen: eine Leinwand (40x50 cm), 3 Acrylpinsel, Acryl-Grundfarben, 1 Wasserbecher

Leitung: Marlies Strunk, Malerin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, Saal

U511110045 Mo 05.03.18 – Mo 23.04.18
19.30 – 21.45 Uhr
6 x 18 UE
Kursgebühr EUR 36,00

U511110046 Mo 30.04.18 – Mo 11.06.18
19.30 – 21.45 Uhr
6 x 18 UE
Kursgebühr EUR 36,00

V511110047 Mo 03.09.18 – Mo 08.10.18
19.30 – 21.45 Uhr
6 x 18 UE
Kursgebühr EUR 36,00

V511110048 Mo 29.10.18 – Mo 10.12.18
19.30 – 21.45 Uhr
7 x 21 UE
Kursgebühr EUR 36,00

● **Schmuckstücke aus Silber für Anfänger und Fortgeschrittene**

Grundtechniken: Sägen, Feilen, Biegen, Löten werden dem Teilnehmer vermittelt. Dabei entstehen nach eigenen Entwürfen Schmuckstücke zum Selbertragen oder Verschenken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Kerstin Anthes,
Goldschmiedemeisterin

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, kleiner Werkraum

U511110049 Mo 08.01.18 – Mo 05.02.18
19.15 – 21.30 Uhr
5 x 15 UE
Kursgebühr EUR 49,00

U511110050 Mo 19.02.18 – Mo 19.03.18
19.15 – 21.30 Uhr
5 x 15 UE
Kursgebühr EUR 35,00

U511110051 Mo 09.04.18 – Mo 14.05.18
19.15 – 21.30 Uhr
6 x 18 UE
Kursgebühr EUR 56,00

U511110052 Mo 28.05.18 – Mo 09.07.18
19.15 – 21.30 Uhr
7 x 21 UE
Kursgebühr EUR 56,00

V511110052 Mo 03.09.18 – Mo 08.10.18
19.15 – 21.30 Uhr
6 x 18 UE
Kursgebühr EUR 49,00

V511110053 Mo 29.10.18 – Mo 10.12.18
19.15 – 21.30 Uhr
7 x 21 UE
Kursgebühr EUR 49,00

● **Seidenmalerei**

Anfänger haben die Möglichkeit, die Grundtechniken wie Aquarell-, Gutta-, Salz- und Auswaschtechnik zu erlernen und zu vertiefen. Fortgeschrittene erweitern ihre Gestaltungskenntnisse und experimentieren mit der Wachs-, Druck- und Fotokopieretechnik. Es steht ein „Dampffixierer“ zur Verfügung, Kosten: EUR 1,00

Die benötigten Materialien werden am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Leitung: Ursula Uhlenbrock, Schneiderin
Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, großer Werkraum

U511110055 Do 11.01.18 – Do 22.03.18
09.30 – 11.45 Uhr
11 x 33 UE
Kursgebühr EUR 60,00

V511110057 Do 27.09.18 – Do 06.12.18
09.30 – 11.45 Uhr
8 x 24 UE
Kursgebühr EUR 48,00

● **Gartenkeramik für Ihren Garten oder Balkon** **Individuelle Gegenstände, auch zum Verschenken... selbstgemacht!**

Keramik ist:
– Yoga für die Hände
– Krafttraining für die Finger
– Schulung für die Augen
– Die Möglichkeit, individuell etwas zu gestalten.

Zuzüglich Materialkosten!

Leitung: Monika Simon

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, großer Werkraum

U511110060 Di 16.01.18 – Di 13.03.18
19.15 – 21.30 Uhr
9 x 27 UE
Kursgebühr EUR 54,00

U511110061 Di 17.04.18 – Di 10.07.18
19.15 – 21.30 Uhr
11 x 33 UE
Kursgebühr EUR 66,00

V511110062 Di 11.09.18 – Di 06.11.18
19.15 – 21.30 Uhr
7 x 21 UE
Kursgebühr EUR 42,00

● Keramik kreativ

Töpfern gilt als das älteste, nachgewiesene Handwerk der Kunstgeschichte.

In der Hand gedrehte Tonschalen lassen das Verständnis für das dreidimensionale Gefühl von den Händen in den Kopf gehen, und lassen uns verstehen, wie die ersten Menschen sich mit dem Material Ton auseinandergesetzt haben. Töpfern ist Yoga für die Hände, das Krafttraining für die Finger.

Eine Reise von den Anfängen der menschlichen Ausdrucksformen bis zu den heutigen Darstellungen der menschlichen Gestalt, kann die Beschäftigung, mit dem Material Ton sein.

Töpfern ist Schulung für das Auge. Die Hand lernt begreifen und der Kopf setzt sich mit dem Thema Raum auseinander. Mit eigenen Händen gestaltete Werkstücke, stehen als Ergebnis einer Kurseinheit.

Leitung: Monika Simon

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, großer Werkraum

U511110065 Mi 17.01.18 – Mi 14.03.18
15.00 – 17.15 Uhr
9 x 27 UE
Kursgebühr EUR 54,00

U511110066 Mi 18.04.18 – Mi 04.07.18
15.00 – 17.15 Uhr
11 x 33 UE
Kursgebühr EUR 66,00

V511110067 Mi 12.09.18 – Mi 28.11.18
15.00 – 17.15 Uhr
8 x 24 UE
Kursgebühr EUR 48,00

● Künstlerisches Papierobjekt

Durch die Inspiration eines Gedichts ihrer Wahl schaffen wir ein künstlerisches Papierobjekt, durch unterschiedlichste Materialien wie Draht, Pappmaché, Papier, Kleister, Garn, ...

Leitung: Sara Liebe

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, großer Werkraum

U511110068 Do 08.02.18 – Do 15.03.18
19.15 – 21.30 Uhr
6 x 18 UE
Kursgebühr EUR 41,00

● Urban Sketching

Wir erkunden unsere Stadt mit Stift, Papier und zeichnerischem Blick. Einführung in die Zeichentechnik und Erkundungsgänge durch die Stadt.

Leitung: Sara Liebe

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, großer Werkraum

U511110069 Mi 11.04.18 – Mi 16.05.18
10.00 – 11.30 Uhr
6 x 12 UE
Kursgebühr EUR 27,00

● Textile Kunst „Freestyle“

Stoff und Papier künstlerisch vereinen durch die Inspiration eines Gedichts ihrer Wahl, mit Farben, Nadel und Faden.

Leitung: Sara Liebe

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, großer Werkraum

V511110069 Do 06.09.18 – Do 27.09.18
19.15 – 20.45 Uhr
4 x 8 UE
Kursgebühr EUR 18,00

● Figürlich zeichnen

Eine Basis schaffen, um zu erlernen, wie der Körper zeichnerisch auf dem Papier Ausdruck findet, wie Stoffe und Materialien dargestellt werden können. Wir stehen uns gegenseitig Modell.

Leitung: Sara Liebe

Ge-Buer, Helene-Weber-Haus,
Westerholter Str. 10, großer Werkraum

V511110070 Do 04.10.18 – Do 29.11.18
19.15 – 21.30 Uhr
6 x 18 UE
Kursgebühr EUR 27,00



Anmeldung zu Kursen

der FBS HELENE-WEBER-HAUS

1. Teilnehmer/in (Name, Vorname)		Geburtsdatum
2. Teilnehmer/in (Name, Vorname)		Geburtsdatum
Bei Eltern-Kind-Kursen bitte ausfüllen!	Name, Vorname des Kindes	Geburtsdatum (erforderlich)
Straße, Hausnummer		Telefon/Handy
Postleitzahl, Ort		E-Mail (für Teilnahme am SEPA-Verfahren erforderlich)
Für die folgenden Kurse melde ich mich hiermit unter Anerkennung der AGB der KEFB gGmbH verbindlich an:		
Kursnummer	Kurstitel	Gebühr
Ort, Datum, Unterschrift		
X		
Erteilung eines SEPA-Lastschrift-Mandats		
für die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH, Zwölfing 16, 45127 Essen		
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE71ZZZ00000233625 Mandatsreferenznummer: WIRD SEPARAT MITGETEILT		
<input type="checkbox"/> SEPA-Mandat liegt bereits vor		
Ich ermächtige die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Katholischen Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.		
Name, Vorname Kontoinhaber/in		
Strasse, PLZ, Ort		
IBAN (finden Sie auf Ihren Kontoauszügen)		
DE _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _		
Bank	BIC	
	_ _ _ _ _ _ _ _ _ _	
Falls IBAN nicht bekannt: Bankleitzahl	Kontonummer	
Die Frist zur Versendung der Vorankündigung (Pre-Notification) der SEPA-Lastschrift beträgt mindestens zwei Werktage vor Bankeinzug. Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Lastschrift wird mich die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH über den Einzug in dieser Verfahrensart unterrichten.		
Ort, Datum, Unterschrift		
X		



Anmeldung zu Kursen

der FBS HELENE-WEBER-HAUS

1. Teilnehmer/in (Name, Vorname)		Geburtsdatum
2. Teilnehmer/in (Name, Vorname)		Geburtsdatum
Bei Eltern-Kind-Kursen bitte ausfüllen!	Name, Vorname des Kindes	Geburtsdatum (erforderlich)
Straße, Hausnummer		Telefon/Handy
Postleitzahl, Ort	E-Mail (für Teilnahme am SEPA-Verfahren erforderlich)	
Für die folgenden Kurse melde ich mich hiermit unter Anerkennung der AGB der KEFB gGmbH verbindlich an:		
Kursnummer	Kurstitel	Gebühr
Ort, Datum, Unterschrift		
X		
Erteilung eines SEPA-Lastschrift-Mandats		
für die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH, Zwölfing 16, 45127 Essen		
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE71ZZZ00000233625 Mandatsreferenznummer: WIRD SEPARAT MITGETEILT		
<input type="checkbox"/> SEPA-Mandat liegt bereits vor		
Ich ermächtige die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Katholischen Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.		
Name, Vorname Kontoinhaber/in		
Strasse, PLZ, Ort		
IBAN (finden Sie auf Ihren Kontoauszügen)		
DE _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _		
Bank	BIC	
	_ _ _ _ _ _ _ _ _	
Falls IBAN nicht bekannt: Bankleitzahl	Kontonummer	
Die Frist zur Versendung der Vorabankündigung (Pre-Notification) der SEPA-Lastschrift beträgt mindestens zwei Werktage vor Bankeinzug. Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Lastschrift wird mich die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH über den Einzug in dieser Verfahrensart unterrichten.		
Ort, Datum, Unterschrift		
X		

Helene Weber Haus

Gelsenkirchen-Mitte

Allgemeines

Ihre Meinung ist uns wichtig!

Was möchten Sie uns mitteilen? (Mehrfachauswahl möglich)

Ich habe eine
Anregung

Ich möchte
auf etwas hinweisen

Ich habe eine
Beschwerde

Ich möchte
**Lob und Dank
äußern**

Welches ist Ihr Anliegen / Ihre Anregung?

Name / Vorname:

Straße / Hausnummer:

PLZ / Ort:

E-mail:

Telefon:

Vielen Dank für Ihre Angaben!

Ihre Meinung ist uns wichtig!

Wir möchten Ihnen die Möglichkeit bieten, unser Programm und unsere Arbeit aktiv mitzugestalten. Mit Ihren Anregungen helfen Sie uns, die Qualität unserer Einrichtung kontinuierlich zu verbessern.

Auf diesen Wegen erreichen Sie uns:

Kath. Familienbildungsstätte Helene-Weber-Haus

telefonisch unter: 0209 / 93 31 17-0

per Fax unter: 0209 / 39 88 76

per E-mail: fbs.hwh@bistum-essen.de

Kurse in Gelsenkirchen-Altstadt

Helene Weber Haus

Gelsenkirchen-Mitte



Foto: Privat

Allgemeines

Gelsenkirchen Mitte

Kurse im Purzelbaum,
Augustinushaus, Ahstr. 7

Kurse in der Feldmark,
Am Schillerplatz 12

Kurse in den Familienzentren
in Gelsenkirchen Mitte

Ansprechpartner:

Gesundheit

Christa Licharz-Lichtenthäler,
Dipl.-Theologin
Christa.Licharz-Lichtenthaeler@bistum-
essen.de

Textiles Gestalten

Gabriele Rietmann, Direktrice
0209 – 933117 12 oder
gabriele.rietmann@bistum-essen.de

Kooperationen, Netzwerke, Familienzentren

Annette Lüer, Dipl.-Pädagogin
0209 – 933117-13 oder
annette.lueer@bistum-essen.de

Dieses Programm enthält Kurse für das
1. und 2. Halbjahr 2018. Die Kurse für das
2. Halbjahr sind mit einem R und einer
roten Linie gekennzeichnet.

Mensch, Gesellschaft und Theologie 117

Auftanken für Frauen
Glaubensseminar

FamilienLeben 119

Abenteuer Erziehung – Kurse für Eltern
Gelsenkirchener Elternschule
Kidix®
Bewegung und Entspannung
für Kinder und Eltern
Kreativ-Kids
Kurse in Familienzentren
und Außenstellen

Fitness und Gesundheit 141

Autogenes Training
Tanze mit mir in den Nachmittag
Wirbelsäulengymnastik
Ganzheitliches Körpertraining
zur Osteoporose-Vorbeugung
Gymnastik für
„jung gebliebene Seniorinnen“
Sitzgymnastik
Wasser- und Bewegungsgymnastik
Präventiv-Gymnastik für Frauen
Sanfte Gymnastik für Frauen
Senior Fit
Body and Soul
Fit Gym
Rückilates

Power-Workout
Fatburner
Pilates
Joyrobic
Gymnastik und Bewegung

Mode- und Textildesign 149

Upcycling
Filzen
Stricklust
Interkultureller Nähtreff
wöchentliche Nähkurse
Fashion-Hits selbstkreiert
Textile Ideenwerkstatt
Weiterbildung für Kursleiter
Fachbereichstreffen

Anmeldeformular 153

Ihre Meinung ist uns wichtig! 155

Allgemeine Geschäftsbedingungen 157

Kalender 2018 160

Helene Weber Haus

Gelsenkirchen-Mitte

Allgemeines

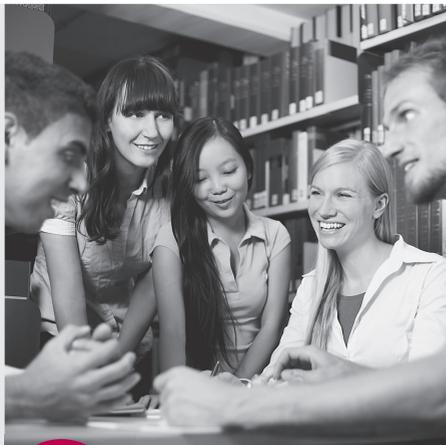


Foto: FOTOLIA 18473790_L

info

Fachbereichsleitung:
Christa Licharz-Lichtenthäler
christa.licharz-lichtenthaeler@bistum-essen.de

Mensch, Gesellschaft und Theologie

Unsere Kurse

- sind ein Beitrag zum lebenslangen Lernen durch Horizont- und Wissens-erweiterung und zur Pflege sozialer Kontakte und Netzwerke

Unsere Kurse

- bieten die Gelegenheit, zentrale christliche und kulturelle Werte zu reflektieren, damit sie lebendig bleiben können
- ermutigen und befähigen Frauen und Männer, in ihren Ehen, Familien, Beziehungen und vor Ort für das einzustehen, was ihnen wirklich wichtig ist
- sind gegenseitige Unterstützung als Suchende und Glaubende: Glauben braucht Gemeinschaft

Auftanken für Frauen
Glaubensseminar

Helene Weber Haus

Gelsenkirchen-Mitte

Allgemeines

● Auftanken für Frauen

Denken Sie auch ab und zu „Jetzt würde ich gerne etwas unternehmen oder hätte gerne Austausch mit anderen Frauen“? Dann geben Sie sich einen Ruck, lernen Sie bei uns gleichgesinnte Frauen kennen, erfahren Neues zu berührenden Themen und erleben die eine oder andere sehenswerte Führung.

Schwerpunkte:
09.01.
Gesprächsrunde

23.01.
Schwungvoll von Kopf bis Fuß ins Neue Jahr
Referentin: Heike Hülsmann
Leitung: Christa Licharz-Lichtenthäler,
Dipl.-Theologin

GE, AS, Augustinushaus, Ahstr. 7,
Purzelbaum

U512020050 Di 09.01.18 – Di 10.07.18
14.15 – 16.30 Uhr
12 x 36 UE
Kursgebühr EUR 43,20

Leitung: Christa Licharz-Lichtenthäler,
Dipl.-Theologin

V512020051 Di 28.08.18 – Di 11.12.18
14.15 – 16.30 Uhr
8 x 24 UE
Kursgebühr EUR 28,80

● Wie können wir heute über unseren Glauben sprechen? Gottes unbequeme Freundinnen Wie können wir heute über unseren Glauben sprechen?

Dieses Seminar wendet sich an Frauen, die sich Zeit nehmen wollen für die Auseinandersetzung mit ihrem Glauben und ihr Wissen erweitern möchten. Anliegen ist es, aktuelle theologische Fragen mit dem konkreten Glaubens- und Lebensvollzug zu verbinden.

Durch thematische Inputs (u.a. mit Dias, Filmen, Texten) und Gruppenarbeit in verschiedenen Formen (Diskussion, Bibelteilen, Bildbetrachtung) wird sowohl der wissenschaftliche Hintergrund vorgestellt als auch die persönliche Umsetzung durch die Teilnehmerinnen geschaffen.

Leitung: Christa Licharz-Lichtenthäler,
Dipl.-Theologin

GE, AS, Augustinushaus, Ahstr. 7,
Purzelbaum

U512030005 Mo 05.03.18 – Mo 28.05.18
14.00 – 17.00 Uhr
6 x 24 UE
Kursgebühr EUR 12,00

V512030006 Mo 10.09.18 – Mo 26.11.18
14.00 – 17.00 Uhr
6 x 24 UE
Kursgebühr EUR 12,00



Foto: FOTOLIA 11217713_L

info

Fachbereichsleitung:
Annette Lüer,
Diplom Pädagogin
Tel. Ge-Buer, Mo bis Fr
0209/933117-13,

oder:
annette.lueer@bistum-essen.de

FamilienLeben

Wer Kinder hat, weiß: So schön und erfüllend ein Leben mit Kindern ist, so anspruchsvoll ist es auch, sie zu erziehen.

In der Familie erleben wir, was Gemeinschaft ist:

soziales Leben mit Geben und Nehmen.

In der Familie lernen wir, was wir sind: soziale Wesen.

In der Familie lernen wir, was Solidarität ist:

für einander Einstehen über Generationen hinaus, aber auch der humane Umgang mit Schwächen und Behinderungen.

In der Familie bekommen junge Menschen das, was man Daseinskompetenz nennt: praktische Lebensbewältigung, Werthaltungen und Liebesfähigkeit, Urteilsvermögen und Grundvertrauen.

Familie ist der erste, ursprünglichste Bildungsort. Das, was Kinder brauchen,

ist in jedem Alter, bei jedem Kind anders. Für jedes Kind, in besonderem Maße aber für das ein- bis zweijährige sind dessen Eltern die wichtigsten Menschen. Auch die Bindungsforschung sagt klar: In den ersten 12 bis 18 Monaten baut das Kind die Bindungsbeziehung zu seinen Eltern auf und braucht sehr intensive Zuwendung, Nähe und Fürsorge durch beständige, feinfühligte Bindungspersonen im vertrauten Umfeld. Bindung ist die Basis für Bildung. Eltern brauchen ihre individuelle Zeit, um ihre Kinder ins Leben zu begleiten und Kinder brauchen ihre Zeit mit ihren Eltern (Bezugsperson), um eine stabile Bindung einzugehen. Gerade weil Eltern die Schlüsselposition für die Lebenschancen ihrer Kinder haben, möchten wir Sie in dieser besonderen Funktion für Ihre Kinder stärken, stützen und begleiten. Verlässliche Bindung und das Spiel des Kindes in der Nähe der Eltern befriedigt sein Bedürfnis nach Nähe und Geborgenheit. Eine positive Erziehung kann Entwicklungsverläufen den geeigneten Rahmen geben und Entwicklung anregen und fördern. Zugewandt, einfühlsam und zuverlässig sollten Entwicklungsbegleiter sein sowie Achtung und Liebe spüren lassen, damit ein Kind an sich zu glauben beginnt und sich vielfältig entfalten kann. In der Interaktion mit Erwachsenen und Gleichaltrigen entwickeln die Kinder vielfältige, förderliche, soziale Kompetenzen, lernen Struktur und verlässliche Organisation sowie Grenzen und Regeln. Durch unsere vielfältigen Angebote im Bereich Eltern- und Familienbildung von 0 bis 3 Jahren sowie Angebote rund um das Familienleben, wollen wir Eltern und Erziehende durch unser pädagogisches Fach- und Hintergrundwissen in ihrer verantwortungsvollen und spannenden Aufgabe begleiten, unterstützen und stärken.

In unseren Kursen „Abenteuer Erziehung“ steht das Erziehungsverhalten und die Erziehungseinstellung im Mittelpunkt. Unser Ziel ist, die elterlichen Kompetenzen, welche die kindliche Entwicklung positiv beeinflussen, zu fördern und zu stärken, damit sich Ihre Kinder zu starken Persönlichkeiten entwickeln.

Unsere Angebote werden laufend zukunftsfähig weiterentwickelt! Durch gute, einrichtungsübergreifende Netzwerke und Kooperationen finden unsere Angebote auch in Ihrer Nähe statt.

Aktuelle Kursangebote unter:
www.kefb-bistum-essen.de

Herzlich Willkommen!

Kurse in Kooperation mit KiTas, Familienzentren, Außenstellen

Familienzentren-Kooperationen- Außenstellen in Gelsenkirchen Mitte

Die z.Z. hier aufgeführten Familienzentren, KiTas und anderen Einrichtungen in Gelsenkirchen arbeiten eng mit uns zusammen. Durch gute, einrichtungsübergreifende Netzwerke und Kooperationen finden unsere Angebote auch in Ihrer Nähe statt. Da das vielfältige Angebot über die ganze Stadt verteilt ist und für Sie immer aktuell sein soll, ist es leider nicht möglich, alle Angebote hier aufzulisten. Außer Angebote für Eltern und Kinder bieten wir in den Einrichtungen auch Kurse für Erwachsene an. Z. B im Bereich Gesundheit, Kreativität. Gerne nehmen wir auch Ihre Ideen auf und setzen diese um.

Für Externe TeilnehmerInnen können bei den Veranstaltungen in den FZ oder KiTas Gebühren/Materialkosten anfallen, fragen Sie nach.

Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder über unsere Homepage: www.kefb-bistum-essen.de anmelden.

Bürozeiten:

Helene-Weber-Haus (Ge-Buer)
0209/ 9331170, Mo 15.00 – 18.15 Uhr,
Di. und Do. 9.00 – 11.00 und
Do. 15 – 16 Uhr.

Die aktuellen Angebote, welche fortlaufend aktualisiert und ergänzt werden, können Sie nachfragen und buchen.

Beratung zu allen Kursen erhalten Sie während der Bürozeiten und nach Vereinbarung. Unsere Angebote werden laufend zukunftsfähig weiterentwickelt!. Eine Anmeldung ist verbindlich, wenn die Gebühr vor Beginn beglichen ist oder ein Sepamandat erteilt wurde. Anmelde-schluss ist 10 Tage vor Kursbeginn. Herzlich Willkommen!

Fachbereichsleitung: Kooperationen, Netzwerke, Familienzentren, Familienbildung

Annette Lüer, Dipl.-Pädagogin
0209 – 933117-13 oder
annette.lueer@bistum-essen.de

Achtung Fehlerteufel, leider kommt es vor, dass Daten zu Kursbeginn nicht mehr stimmen, wir bitten um Entschuldigung.

Kooperationen und Partner in GE-Mitte

FZ St. Agnes, Grillostr. 57a
FZ Schweizer Dorf, Rotthaus Str.48
FZ Rotthaus Markt 18
FZ Hl. Familie, Im Mühlenfeld 12-14
FZ Florastr./Franz Bielefeld Str. 48
FZ St. Antonius, Am Schillerplatz 12a,
FZ In der GGS – Sternschule,
Franz-Bielfeld-Str. 50
FZ Bochumer Str. 214,
mit Ückendorfer Str. 163a
FAZ Kriemhildstr 6a, mit Uteweg 25,
FZ In der GGS, Georgstr. 1,
FZ Munscheidstr. 12
FZ Freiligrathstr. 80
KiTa Dörmannsweg 8
FZ In der GGS Haverkamp, Erdbrüggenstr. 50
FZ Hl. Dreifaltigkeit, Hagemannshof 5

FZ Plutostr. 64 mit Hohenzollernstr. 149

GE-Schalke

In Kooperation mit dem Katholischen Familienzentrum St. Agnes, Grillostr. 57, 45881 GE-Mitte, 0209 47866.

Auskunft und Anmeldung: Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder im Helene Weber Haus (Ge-Buer) 0209/ 9331170, Mo 15.00 – 18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do. 15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage: www.kefb-bistum-essen.de anmelden. Für TeilnehmerInnen können bei den Veranstaltungen in den FZ oder KiTas Gebühren oder Materialkosten anfallen, fragen Sie nach.



Kidix®

Kidix® ist ein Kurs für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren. Das Kurskonzept wurde für die katholischen Familienbildungseinrichtungen in NRW entwickelt.

Inhalte:

Kinderzeit:

Selbstständiges Erforschen von unterschiedlichen Materialien, Experimentieren und Entdecken im Spiel mit anderen Kindern.

Elternzeit:

Erfahrungsaustausch und Anregungen zur Gestaltung von Erziehung, Familie und Alltag, Unterstützung durch die Kursleitung, Beobachten und Entdeckung des eigenen Kindes.

Gemeinsame Zeit:

Miteinander spielen, lachen und singen, dabei Spaß haben und voneinander lernen. Dieser Eltern-Kind-Kurs wird nur von qualifizierten Kursleitungen mit Kidix® Zertifikat durchgeführt.

Zu unseren Kursen gehört ein Elternabend, bei einigen Kursen auch ein Einführungsgespräch. Die Teilnahme am Einführungsgespräch ist Voraussetzung zum Verständnis des Kurskonzeptes und des Ablaufs. Hier haben Sie auch erstmalig die Gelegenheit ihre Erwartungen und Wünsche anzusprechen. Geschwisterkinder können aus versicherungstechnischen Gründen zu den Kursen nicht mitgebracht werden. Die Kurszeit beinhaltet das An- und Ausziehen. Nach der Hälfte des Kurses bitten wir Sie um ein Feedback. Fragen Sie auch während des Semesters nach freien Plätzen! Die Gebühr ist für einen Erwachsenen und ein Kind. Bitte versäumen Sie nicht, sich und ihr Kind rechtzeitig für jeden Folgekurs persönlich wieder anzumelden.

● Kidix® ab 1 Jahr

Leitung: Gabi Todeskino,
Dipl. Sozialarbeiterin

Kath. KiTa und FZ, St. Agnes,
Grillostraße 57 A

U512040100 Mi 24.01.18 – Mi 14.03.18
08.45 – 10.15 Uhr
8 x 16 UE
Kursgebühr EUR 32,00

U512040101 Mi 11.04.18 – Mi 04.07.18
08.45 – 10.15 Uhr
12 x 24 UE
Kursgebühr EUR 48,00

V512040102 Mi 05.09.18 – Mi 05.12.18
08.45 – 10.15 Uhr
11 x 22 UE
Kursgebühr EUR 44,00

● Hilfe bei Erkältung Erkältungskrankheiten homöopathisch und naturheilkundlich bei Kindern und Eltern behandeln

Aus der homöopathischen und naturheilkundlichen Praxis werden von einer Heilpraktikerin Möglichkeiten vorgestellt, die bei Erkältungskrankheiten eingesetzt werden können.

Leitung: Claudia Machner,
Heilpraktikerin, Gesundheits-
und Krankenpflegerin

Kath. KiTa und FZ, St. Agnes,
Grillostraße 57 A

V512040103 Mi 26.09.18
14.30 – 16.30 Uhr
1 x 2 UE

● Hilfe! – Ein Monster ist im Schrank Kinderängste ernst nehmen

Hilfe! – Ein Monster ist im Schrank –
Kinderängste ernst nehmen

Leitung: Nathalie Jacke, Diplom Pädagogin,
Elternberaterin

Kath. KiTa und FZ, St. Agnes,
Grillostraße 57 A

U512040104 Di 23.01.18
14.30 – 16.45 Uhr
1 x 3 UE

● „Toben macht schlau“ (1,5 bis 2,5 Jahre)

**Eltern-Kind-Turnen mit ihren
Kindern – Achtung! Ort: Turnhalle
Friedrich-Grillo-Schule**

Die Kinder müssen laufen können!

ORT: Turnhalle
Friedrich-Grillo-Schule
Grillostraße 63, 45881 Gelsenkirchen
Bitte denken Sie an bequeme Kleidung,
Turnschuhe oder Stoppersocken, Getränke
in Plastikflaschen/Becher Handtuch.

Leitung: Marion Heßeler, Übungsleiterin
GE, AS, Familienzentrum St. Agnes,
Turnhalle Grundschule

U512040105 Sa 03.03.18 – Sa 10.03.18
10.00 – 11.00 Uhr
2 x 2 UE

● „Toben macht schlau“ (3 bis 6 Jahre)

**Eltern-Kind-Turnen mit ihren
Kindern Achtung!! Turnhalle!!
Friedrich-Grillo-Schule**

ORT: Turnhalle
Friedrich-Grillo-Schule
Grillostraße 63, 45881 Gelsenkirchen
Bitte denken Sie an bequeme Kleidung,
Turnschuhe oder Stoppersocken, Getränke
in Plastikflaschen/Becher, Handtuch.

Haus der Familie, Ahstr. 6, 45879 Gelsenkirchen, Tel.: 0209 / 2 29 58

Leitung: Marion Heßeler, Übungsleiterin
GE, AS, Familienzentrum St. Agnes,
Turnhalle Grundschule

U512040106 Sa 03.03.18 – Sa 10.03.18
11.00 – 12.00 Uhr
2 x 2 UE

● Grenzen und Regeln

Wenn Eltern nicht recht wissen, was sie
wollen und vor entschiedenem, konse-
quentem Handeln zurückschrecken, haben
plötzlich die Kinder „das Heft in der Hand“.
Egal, ob sie 6 Monate, drei oder zehn Jahre
alt sind: Kinder spüren die Unsicherheit
der Eltern. Sie spüren, wie gut es funktio-
nieren kann, nach Belieben den eigenen
Willen durchzusetzen. Eltern sind sich
bewusst, dass Kinder Grenzen brauchen.
Doch wie kann man diese durchsetzen?

Leitung: Barbara Neumann,
Dipl. Soz. Pädagogin

Kath. KiTa und FZ, St. Agnes,
Grillostraße 57 A

U512040107 Di 06.03.18
14.30 – 16.00 Uhr
1 x 2 UE

● Basteln zu Ostern und Frühling

Veranstaltung für Eltern im Familien-
zentrum. Modelle hängen aus.
Materialkosten ca. 3€

Leitung: Brigitte Jakob

Kath. KiTa und FZ, St. Agnes,
Grillostraße 57 A

U512040108 Mo 12.03.18
14.15 – 16.30 Uhr
Anmeldeschluss: 05.03.018
3 UE

● Heute basteln Eltern und Kinder Schultüten

Veranstaltung für Eltern und Kinder im Familienzentrum.

Modelle hängen aus, Materialkosten ca. 12€ die bei Anmeldung zu begleichen sind.

Leitung: Brigitte Jakob

Kath. KiTa und FZ, St. Agnes, Grillostraße 57 A

U512040109 Mo 18.06.18
14.00 – 16.15 Uhr
1 x 3 UE

● Mein Kind kommt in die Schule – So kann ich es unterstützen

Jetzt dauert es vielleicht gar nicht mehr lange und aus ihrem Kindergartenkind wird ein Schulkind. Eltern sind in besonders hohem Maße für den Bildungserfolg ihrer Kinder verantwortlich. Sie können Ihr Kind schon vor und auch während der Schulzeit so unterstützen, dass es sich motiviert und gestärkt durch Selbstvertrauen, Disziplin, Eigeninitiative und Lerninteresse auf seinen Bildungsweg macht. In Form von Vortrag, Film und Diskussion werden Sie auf das spannende Thema „Erziehung zur Schulvorbereitung“ eingestimmt.

Leitung: Susanne Schilling, Elternbegleiterin, Theaterpädagogin

Kath. KiTa und FZ, St. Agnes, Grillostraße 57 A

V512040110 Mi 07.11.18
14.30 – 16.45 Uhr
1 x 3 UE

Angebote in Kooperation mit dem Städtischen Familienzentrum und KiTa Florastr, Franz-Bielefeld Str. 48, 45881 GE, 0209 97751881

Auskunft und Anmeldung: Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder im Helene Weber Haus (Ge-Buer) 0209/ 9331170, Mo 15.00 – 18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do. 15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage: www.kefb-bistum-essen.de anmelden. Für TeilnehmerInnen können bei den Veranstaltungen in den FZ oder KiTas Gebühren oder Materialkosten anfallen, fragen Sie nach.

● Spielgruppe für Eltern und Kinder ab 1 Jahr

Mit Liedern und Bewegungsspielen, kleinen Spielen, Büchern und altersgerechten Bewegungslandschaften unterstützen und begleiten wir die Kinder in Ihrer Entwicklung. Auch das Elterngespräch kommt nicht zu kurz.

Leitung: Annika Eggert, Erzieherin

Städt. Kita und FZ, Florastr. Franz-Bielefeld-Str. 48, 45881 Gelsenkirchen

U512040111 Mi 17.01.18 – Mi 21.03.18
09.00 – 10.30 Uhr
10 x 20 UE

U512040112 Mi 11.04.18 – Mi 13.06.18
09.00 – 10.30 Uhr
9 x 18 UE

V512040113 Mi 05.09.18 – Mi 05.12.18
09.00 – 10.30 Uhr
11 x 22 UE

● „Komm mit ins Zauberland“ Für Eltern und Kinder!

„Komm mit ins Zauberland“ verschiedene Entspannungstechniken und Bewegung für Eltern und Kinder.

Leitung: Claudia Dormann,
Entspannungspädagogin

Städt. Kita und FZ, Florastr. Franz-Bielefeld-Str. 48, 45881 Gelsenkirchen

U512040115 Di 06.02.18 – Di 06.03.18
15.00 – 16.00 Uhr
5 x 5 UE

● Heute basteln wir Eltern und Kinder Laternen

Veranstaltung für Eltern und Kinder.
Kosten, 2,00 oder 3,50 € je nach Modell

Leitung: Brigitte Jakob

Städt. Kita und FZ, Florastr. Franz-Bielefeld-Str. 48, 45881 Gelsenkirchen

V512040116 Di 30.10.18
15.00 – 17.15 Uhr
1 x 3 UE

● Heute basteln Eltern und Kinder Laternen

Veranstaltung für Eltern ORT: Familienzentrum. Kosten: 2,00 oder 3,50€, je nach Modell

Leitung: Brigitte Jakob

Städt. Kita und FZ, Florastr. Franz-Bielefeld-Str.48, 45881 Gelsenkirchen

V512040117 Mi 31.10.18
14.00 – 16.15 Uhr
1 x 3 UE

GE-Bulmke

Angebote in Kooperation mit dem Katholischen Familienzentrum Heilige Familie, Im Mühlenfeld 12-14, 45888 GE, 0209 200366

Auskunft und Anmeldung: Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder im Helene Weber Haus (Ge-Buer) 0209/ 9331170, Mo 15.00 – 18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do. 15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage: www.kefb-bistum-essen.de anmelden. Für TeilnehmerInnen können bei den Veranstaltungen in den FZ oder KiTas Gebühren oder Materialkosten anfallen, fragen Sie nach.

kidix®
Eltern-Kind-Kurs

Kidix® ab 1 Jahr

Kidix® ist ein Kurs für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren. Das Kurskonzept wurde für die katholischen Familienbildungseinrichtungen in NRW entwickelt.

Inhalte:

Kinderzeit:

Selbstständiges Erforschen von unterschiedlichen Materialien, Experimentieren und Entdecken im Spiel mit anderen Kindern.

Elternzeit:

Erfahrungsaustausch und Anregungen zur Gestaltung von Erziehung, Familie und Alltag, Unterstützung durch die Kursleitung, Beobachten und Entdeckung des eigenen Kindes.

Gemeinsame Zeit:

Miteinander spielen, lachen und singen, dabei Spaß haben und voneinander lernen.

Dieser Eltern-Kind-Kurs wird nur von qualifizierten Kursleitungen mit Kidix® Zertifikat durchgeführt.

● Kidix®

Leitung: Barbara Klefken, Kinderpflegerin,
Kidix-Kursleitung

Kath. KiTa und FZ, Heilige Familie,
Im Mühlenfeld 12-14, GE

U512040120 Di 23.01.18 – Mo 19.03.18
09.30 – 11.00 Uhr
9 x 18 UE
Kursgebühr EUR 36,00

U512040121 Di 24.04.18 – Mo 25.06.18
09.30 – 11.00 Uhr
11 x 22 UE
Kursgebühr EUR 44,00

V512040122 Mo 03.09.18 – Mo 26.11.18
09.30 – 11.00 Uhr
11 x 22 UE
Kursgebühr EUR 44,00

● Mein Kind kommt in die Schule, so kann ich es unterstützen

Jetzt dauert es vielleicht gar nicht mehr lange und aus ihrem Kindergartenkind wird ein Schulkind. Eltern sind in besonders hohem Maße für den Bildungserfolg ihrer Kinder verantwortlich. Sie können Ihr Kind schon vor und auch während der Schulzeit so unterstützen, dass es sich motiviert und gestärkt durch Selbstvertrauen, Disziplin, Eigeninitiative und Lerninteresse auf seinen Bildungsweg macht. In Form von Vortrag, Film und Diskussion werden Sie auf das spannende Thema „Erziehung zur Schulvorbereitung“ eingestimmt.

Leitung: Susanne Schilling, Elternbegleiterin, Theaterpädagogin

Kath. KiTa und FZ, Heilige Familie,
Im Mühlenfeld 12-14, GE

U512040123 Mi 14.03.18
14.30 – 16.45 Uhr
1 x 3 UE

● Das Monster unter dem Bett – Kinderängste ernst nehmen

Kinder aller Altersstufen erleben immer wieder Ängste. Wir Eltern stehen diesen oft hilflos gegenüber und fragen uns, ob wir etwas falsch gemacht haben. Woher die verschiedenen Kinderängste tatsächlich kommen, welches Verhalten unserer Kinder durch Angst ausgelöst werden kann und wie Eltern ihre Kinder bei der Bewältigung ihrer Ängste unterstützen können, werden wir an diesem Abend besprechen. Bücher für Eltern und Kinder werden vorgestellt.

Leitung: Nathalie Jacke, Diplom Pädagogin,
Elternberaterin

Kath. KiTa und FZ, Heilige Familie,
Im Mühlenfeld 12-14, GE

U512040124 Di 24.04.18
14.30 – 16.45 Uhr
1 x 3 UE

● Erste Hilfe für Vorschulkinder

Kinder lernen spielerisch folgende Maßnahmen:

- wie und vor allem warum sie ein Kind, das sich weh getan hat, trösten sollen
- wie sie im Ernstfall einen Notruf absetzen können
- wie sie kleinere Verletzungen selber versorgen können, wie Verbände anlegen
- wie sie sich bei Verbrennungen, Verbrühungen und Insektenstichen verhalten sollen
- stabile Seitenlage.

Leitung: Malteser Hilfsdienst e.V.

Kath. KiTa und FZ, Heilige Familie,
Im Mühlenfeld 12-14, GE

U512040125 Mo 04.06.18
15.00 – 16.30 Uhr
1 x 2 UE
Kursgebühr EUR 5,00

U512040126 Mi 06.06.18
15.00 – 16.30 Uhr
1 x 2 UE
Kursgebühr EUR 5,00

● Erste Hilfe am Kind – Basis Kurs

Themen sind u.a.:

- Erkennen von Notfällen bei Kinder – Was ist ein kritischer Notfall? (Oder handelt es sich um eine Krankheit?)
- Wie verhalte ich mich im Notfall als Elternteil (Überlegt handeln in kritischen Situationen)
- Erste Hilfe am Kind (Basismaßnahmen)
- Der Rettungsdienst muss kommen – (Was erwartet uns jetzt?)
- Sofortmaßnahmen

Leitung: Sven Will, Rettungssanitäter

Kath. KiTa und FZ, Heilige Familie, Im Mühlenfeld 12-14, GE

V512040127 Do 27.09.18
15.00 – 17.15 Uhr
1 x 3 UE

● Welche Rolle spielen Großeltern heute?

Das Verhältnis von Enkeln und Großeltern ist heute ganz

Die Beziehung zwischen Enkeln und Großeltern ist heute viel enger als noch in der Generation davor.

Großeltern können in verschiedenen Rollen wichtig für die Familie sein. Jedes dritte Kind hierzulande, das noch wenigstens einen Großelternanteil hat, wird von den Großeltern mindestens einmal in der Woche betreut. Immer deutlicher zeigt sich aber auch: Großeltern von heute passen nicht in eine Schublade. Sie haben ein sehr unterschiedliches Rollenverständnis und leben das auch so, sie begegnen Problemen mit mehr Lebenserfahrung. Und, sie können Kindern einen stabilen Halt bieten, wenn es zwischen den Eltern kriselt.

In Zeiten, in denen Kita-Plätze rar sind und beide Elternteile arbeiten, werden Oma und Opa wieder wichtiger.

Aber wie weit sollte man sich einlassen auf das „eingebunden sein“? Darf man

auch mal Nein sagen ohne gleich ein schlechtes Gewissen eingeredet zu bekommen?

Welcher Typ sind Sie?

- die Ersatzeltern,
- die vollständig distanzierten Großeltern,
- die Spaßmotivierten,
- die formellen Großeltern
- ...

Leitung: Barbara Neumann,
Dipl. Soz. Pädagogin

Kath. KiTa und FZ, Heilige Familie, Im Mühlenfeld 12-14, GE

V512040128 Di 30.10.18
15.00 – 17.15 Uhr
1 x 3 UE

● Weihnachtliche und winterliche Dekoration

Leitung: Brigitte Jakob

Kath. KiTa und FZ, Heilige Familie, Im Mühlenfeld 12-14, GE

V512040129 Di 13.11.18
14.30 – 16.45 Uhr
1 x 3 UE

GE-Bismarck

In Kooperation mit dem Katholischen Familienzentrum und KiTa Heilige Dreifaltigkeit, Hagemannshof 5, 45889 GE, 0209 811737

Auskunft und Anmeldung: Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder im Helene Weber Haus (Ge-Buer) 0209/ 9331170, Mo 15.00 – 18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do. 15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage: www.kefb-bistum-essen.de anmelden. Für TeilnehmerInnen können bei den Veranstaltungen in den FZ oder KiTas Gebühren oder Materialkosten anfallen, fragen Sie nach.



Kidix®

Kidix® ist ein Kurs für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren. Das Kurskonzept wurde für die katholischen Familienbildungseinrichtungen in NRW entwickelt.

Inhalte:

Kinderzeit:

Selbstständiges Erforschen von unterschiedlichen Materialien, Experimentieren und Entdecken im Spiel mit anderen Kindern.

Elternzeit:

Erfahrungsaustausch und Anregungen zur Gestaltung von Erziehung, Familie und Alltag, Unterstützung durch die Kursleitung, Beobachten und Entdeckung des eigenen Kindes.

Gemeinsame Zeit:

Miteinander spielen, lachen und singen, dabei Spaß haben und voneinander lernen.

Dieser Eltern-Kind-Kurs wird nur von qualifizierten Kursleitungen mit Kidix® Zertifikat durchgeführt.

● Kidix® ab 1 Jahr

Leitung: Gabi Todeskino,
Dipl. Sozialarbeiterin

Kath. KiTa und FZ, Hl. Dreifaltigkeit
Hagemannshof 5, GE

U512040130 Mi 24.01.18 – Mi 21.03.18
14.30 – 16.00 Uhr
9 x 18 UE
Kursgebühr EUR 36,00

U512040131 Mi 11.04.18 – Mi 27.06.18
14.30 – 16.00 Uhr
11 x 22 UE
Kursgebühr EUR 44,00

V512040131 Mi 05.09.18 – Mi 05.12.18
14.30 – 16.00 Uhr
11 x 22 UE
Kursgebühr EUR 44,00

● Entspannung für Mütter des Familienzentrums

Verschiedene Entspannungstechniken werden vorgestellt und ausprobiert! Getränke, Socken, Decken, Matte mitbringen

Leitung: Claudia Dormann,
Entspannungspädagogin

Kath. KiTa und FZ, Hl. Dreifaltigkeit
Hagemannshof 5, GE

U512040132 Sa 03.02.18
10.00 – 13.00 Uhr
1 x 4 UE

● Erste Hilfe für Vorschulkinder

Kinder lernen spielerisch folgende Maßnahmen:

- wie und vor allem warum sie ein Kind, das sich weh getan hat, trösten sollen
- wie sie im Ernstfall einen Notruf absetzen können
- wie sie kleinere Verletzungen selber versorgen können, wie Verbände anlegen
- wie sie sich bei Verbrennungen, Verbrühungen und Insektenstichen verhalten sollen
- stabile Seitenlage.

Leitung: Malteser Hilfsdienst e.V.
Kath. KiTa und FZ, Hl. Dreifaltigkeit
Hagemannshof 5, GE

U512040133 Di 17.04.18
14.30 – 16.00 Uhr
1 x 2 UE
Kursgebühr EUR 5,00

● Handy, Tablet, Fernsehen und Co.

Wie Medien auf Kinder wirken und was Sie tun können, damit Ihr Kind einen sinnvollen und verantwortungsbewussten Umgang mit Medien lernt. Die Lebenswelt von Kindern ist angefüllt mit Medien – mit alten, zurückhaltenden wie dem Bilderbuch, mit neuen, aber oft auch dominanten wie dem Fernsehen,

Handy oder dem DVD-Player. Es wird sicher nicht allzu lange dauern, dann werden sich schon die Dreijährigen ihre „Märchentante“ oder ihre Zeichentrickserie aus dem Internet/Handy „klicken“. Dabei stellt sich die Frage, wie wir als Eltern damit umgehen sollen? Wie können wir klare Maßstäbe für den Medienumgang der Kinder festlegen und umsetzen und durchhalten? Wie können wir die Neugier auf die interessante Welt im Fernsehen und Internet unterstützen und gleichzeitig ein Zuviel und Überforderung verhindern? Brauchen Kinder im Kindergartenalter überhaupt Medien und wenn, welche, wozu und wie viel? In diesem Seminar werden wir uns diesen und weiteren Fragen widmen, damit unsere Kinder einen sinnvollen und verantwortungsbewussten Umgang mit Medien lernen.

Leitung: Nathalie Jacke, Diplom Pädagogin, Elternberaterin

Kath. KiTa und FZ, Hl. Dreifaltigkeit Hagemannshof 5, GE

U512040134 Do 26.04.18
14.45 – 17.00 Uhr
1 x 3 UE

● Mein Kind kommt in die Schule

Leitung: Susanne Schilling, Elternbegleiterin, Theaterpädagogin

Kath. KiTa und FZ, Hl. Dreifaltigkeit Hagemannshof 5, GE

V512040135 Mo 17.09.18
14.30 – 16.45 Uhr
1 x 3 UE

● Alte Spiele, Lieder und Geschichten neu entdeckt! Auf die Plätze fertig los!

Alte Spiele neu entdecken, wir möchten sie einladen heute einfach mal mit ihren Kindern oder Enkeln zu spielen. Aus einem riesigen Vorrat von Kinderspielen haben wir einige ausgewählt, die zeitlos sind und sich über Jahre gehalten haben.

Die meisten Spiele eignen sich für Kinder ab dem Kindergartenalter, nach oben hin sind keine Grenzen gesetzt. Dabei legen wir Wert darauf, dass dieses Spieleangebot ohne großen Aufwand gespielt werden kann. Auch gibt es noch Tipps und Spielideen für zu Hause.

Auf die Plätze fertig los!

Leitung: Barbara Neumann,
Dipl. Soz. Pädagogin

Kath. KiTa und FZ, Hl. Dreifaltigkeit Hagemannshof 5, GE

V512040136 Mo 05.11.18
14.30 – 16.45 Uhr
1 x 3 UE

GE-Rotthausen

In Kooperation mit dem Städtischen Familienzentrum und Kita Schweizer Dorf, Rotthausener Straße 48, 45879 GE, 0209 9996289

Auskunft und Anmeldung: Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder im Helene Weber Haus (Ge-Buer) 0209/ 9331170, Mo 15.00 – 18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do. 15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage: www.kefb-bistum-essen.de anmelden. Für TeilnehmerInnen können bei den Veranstaltungen in den FZ oder KiTas Gebühren oder Materialkosten anfallen, fragen Sie nach.

● „Toben macht schlau“ (1,5 bis 2,5 Jahre)

Eltern-Kind-Turnen mit ihren Kindern

Die Kinder müssen laufen können!
Bitte denken Sie an bequeme Kleidung,
Turnschuhe oder Stoppersocken, Getränke
in Plastikflaschen/Becher Handtuch.

Leitung: Ramona Meese, Erzieherin,
Übungsleiterin, Studentin
Lehramt

Städt. KiTa und FZ, Schweizer Dorf,
Rotthauer Straße 48, Gelsenkirchen

U512040140 Mi 14.02.18 – Mi 02.05.18
16.00 – 17.00 Uhr
10 x 10 UE

● Erste Hilfe am Kleinkind (1 bis 6 Jahre) – Sofortmaß- nahmen

Inkl. Kinderbetreuung!

Themen sind u.a.:

- Erkennen von Notfällen bei Kinder –
Was ist ein kritischer Notfall? (Oder
handelt es sich um eine Krankheit?)
- Wie verhalte ich mich im Notfall als
Elternteil (Überlegt handeln in kritischen
Situationen)
- Erste Hilfe am Kind (Basismaßnahmen)
- Der Rettungsdienst muss kommen –
(Was erwartet uns jetzt?)

Leitung: Sven Will, Rettungssanitäter,
Silke Kortenjann, Fachkraft für
Eltern und Kinder

Städt. KiTa und FZ, Schweizer Dorf,
Rotthauer Straße 48, Gelsenkirchen

U512040141 Sa 17.03.18
10.00 – 14.30 Uhr
1 x 6 UE

● Klangschalen Erfahrungen für Eltern und Kinder

Die Wirkung von Klangschale zielt auf eine
Aktivierung unseres Energiesystems ab.
Da unser Körper zu 70 % aus Wasser
besteht, breiten sich die wohltuenden
Schwingungen der Klangschalen in kon-
zentrischen Kreisen im Körper aus, wie die
Wellen in einem Teich, in den ein Stein
geworfen wird und das spürt man in
diesem Kurs im ganzen Körper! Schwingen
Sie mit!

Leitung: Claudia Dormann,
Entspannungspädagogin

Städt. KiTa und FZ, Schweizer Dorf,
Rotthauer Straße 48, Gelsenkirchen

U512040142 Mi 11.04.18 – Mi 25.04.18
16.00 – 17.00 Uhr
3 x 3 UE

● Erste Hilfe für Vorschulkinder

Kinder lernen spielerisch folgende
Maßnahmen:

- wie und vor allem warum sie ein Kind,
das sich weh getan hat, trösten sollen
- wie sie im Ernstfall einen Notruf abset-
zen können
- wie sie kleinere Verletzungen selber
versorgen können, wie Verbände anlegen
- wie sie sich bei Verbrennungen, Verbrü-
hungen und Insektenstichen verhalten
sollen
- stabile Seitenlage.

Leitung: Malteser Hilfsdienst e.V.

Städt. KiTa und FZ, Schweizer Dorf,
Rotthauer Straße 48, Gelsenkirchen

U512040143 Di 12.06.18
14.45 – 16.15 Uhr
1 x 2 UE
Kursgebühr EUR 5,00

U512040144 Mi 13.06.18
14.45 – 16.15 Uhr
1 x 2 UE
Kursgebühr EUR 5,00

● Heute basteln wir Eltern Schultüten

Veranstaltung für Eltern im Familienzentrum. Modelle hängen aus. Materialkosten ca. 12€

Leitung: Brigitte Jakob

GE, AS, Familienzentrum Schweizer Dorf, Rothhauser Str. 48

U512040145 Mi 13.06.18
14.00 – 16.15 Uhr
1 x 3 UE

U512040146 Do 14.06.18
16.00 – 18.15 Uhr
1 x 3 UE

● Erste Hilfe am Kleinkind (1 bis 6 Jahre) – Sofortmaßnahmen für Väter Inkl. Kinderbetreuung!

- Erste Hilfe am Kind
- Notfälle bei kleinen Menschen – was ist ein Notfall?
- Wie verhalte ich mich richtig wenn meinem Kind was passiert?
- Wann muss ich die 112 anrufen?
- Theoretische und praktische Handlungsanweisungen und Übungen zum sicheren Handeln bei Notfällen.
- Sofortmaßnahmen

Leitung: Sven Will, Rettungssanitäter, Silke Kortenjann, Fachkraft für Eltern und Kinder

Städt. KiTa und FZ, Schweizer Dorf, Rothhauser Straße 48, Gelsenkirchen

V512040146 Sa 13.10.18
10.00 – 14.30 Uhr
1 x 6 UE

● „Toben macht schlau“ (3 bis 5 Jahre)

Eltern-Kind-Turnen mit ihren Kindern

Bitte denken Sie an bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Stoppersocken, Getränke in Plastikflaschen/Becher Handtuch.

Leitung: Ramona Meese, Erzieherin, Übungsleiterin, Studentin Lehramt

Städt. KiTa und FZ, Schweizer Dorf, Rothhauser Straße 48, Gelsenkirchen

V512040147 Mi 05.09.18 – Mi 28.11.18
16.00 – 17.00 Uhr
10 x 10 UE

● Eltern basteln Adventskalender

Veranstaltung für Eltern im Familienzentrum. Modelle hängen aus. Materialkosten 12 Euro

Leitung: Brigitte Jakob

GE, AS, Familienzentrum Schweizer Dorf, Rothhauser Str. 48

V512040148 Mo 19.11.18
18.00 – 20.15 Uhr
1 x 3 UE

V512040149 Mi 21.11.18
14.00 – 16.15 Uhr
1 x 3 UE

In Kooperation mit dem Städtischen Familienzentrum, Munscheidstraße 12, 45879 GE, 0209 23370

Auskunft und Anmeldung: Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder im Helene Weber Haus (Ge-Buer) 0209/ 9331170, Mo 15.00 – 18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do. 15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage: www.kefb-bistum-essen.de anmelden. Für TeilnehmerInnen können bei den Veranstaltungen in den FZ oder KiTas Gebühren oder Materialkosten anfallen, fragen Sie nach.

● Basteln zum Frühling und zu Ostern

Veranstaltung für Eltern im Familienzentrum. Modelle hängen aus.

Leitung: Brigitte Jakob

Städt. KiTa und FZ, Munscheidstraße 12, Gelsenkirchen

U512040150 Mi 28.03.18
14.00 – 16.15 Uhr
Anmeldeschluss: 10.03.018
3 UE

● Heute basteln wir Eltern Schultüten

Veranstaltung für Eltern im Familienzentrum. Modelle hängen aus. Materialkosten ca. 12€

Leitung: Brigitte Jakob

Städt. KiTa und FZ, Munscheidstraße 12, Gelsenkirchen

U512040151 Mi 06.06.18
14.00 – 17.00 Uhr
1 x 4 UE

● Eltern basteln Laternen

Veranstaltung für Eltern im Familienzentrum. Modelle hängen aus. Materialkosten ca 2-3 €

Leitung: Brigitte Jakob

Städt. KiTa und FZ, Munscheidstraße 12, Gelsenkirchen

V512040154 Di 06.11.18
14.00 – 16.15 Uhr
1 x 3 UE

V512040155 Mi 07.11.18
18.00 – 21.00 Uhr
1 x 4 UE

GE-Bismarck

In Kooperation mit der GGs Haverkamp, Erdbrüggenstr. 50, 45889 Gelsenkirchen
Tel. Fr. Ceranski 015783169984

Auskunft und Anmeldung: Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder im Helene Weber Haus (Ge-Buer) 0209/ 9331170, Mo 15.00 – 18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do. 15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage: www.kefb-bistum-essen.de anmelden. Für TeilnehmerInnen können bei den Veranstaltungen in den FZ oder KiTas Gebühren oder Materialkosten anfallen, fragen Sie nach.

● Eltern Treffpunkt Grundschule ORT: Erdbrüggenstr. 50, GE

Gemeinsam erziehen in der Grundschule – Das „Elternseminar“ der Grundschule Haverkamp richtet sich an alle Eltern, die ihr Kind gerade erst eingeschult haben. Im Rahmen von 5 Treffen geht es um folgende Trainingsziele:

1. Was ist eigentlich „gute Erziehung“?
2. So stärke ich die Persönlichkeit meines Kindes
3. Grenzen, Regeln und Konsequenzen
4. So meistere ich auch schwierige Situationen im Erziehungsalltag.
5. So kann ich mein Kind in der Schule unterstützen

Die Teilnahme an allen 5 Terminen ist verbindlich. Unser Kurs findet im Rahmen des Familienzentrums und in Kooperation mit der Familienbildungsstätte „Helene-Weber-Haus“ statt. Die Moderation übernimmt Frau Susanne Schilling. Die Teilnahme ist kostenlos.

Der Kurs findet Montagvormittags von 10.30 Uhr – 11.00 Uhr in der Grundschule Haverkamp statt. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Leitung: Susanne Schilling, Elternbegleiterin, Theaterpädagogin

GE, AS, Familienzentrum Erdbrüggenstr. 50, 45889 GE

U512040157 Mo 29.01.18 – Mo 05.03.18
14.30 – 16.45 Uhr
4 x 12 UE

V512040157 Mo 24.09.18 – Mo 29.10.18
14.30 – 16.45 Uhr
4 x 12 UE

GE-Schalke

Veranstaltungen in Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Freiligrathstr. 80, 45881, Ge 0209 815364

Auskunft und Anmeldung: Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder im Helene Weber Haus (Ge-Buer) 0209/ 9331170, Mo 15.00 – 18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do. 15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage: www.kefb-bistum-essen.de anmelden. Für TeilnehmerInnen können bei den Veranstaltungen in den FZ oder KiTas Gebühren oder Materialkosten anfallen, fragen Sie nach.

● „Toben macht schlau“ (1,5 bis 2,5 Jahre)

Eltern-Kind-Turnen mit ihren Kindern

Die Kinder müssen laufen können!
Bitte denken Sie an bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Stoppersocken, Getränke in Plastikflaschen/Becher Handtuch.

Leitung: Marion Heßeler, Übungsleiterin
Städt. Kita und FZ, Freiligrathstr. 80,
45881 GE

U512040160 Mi 10.01.18 – Mi 07.02.18
14.00 – 15.00 Uhr
5 x 5 UE

● Mein Kind kommt in die Schule – So kann ich es unterstützen

Jetzt dauert es vielleicht gar nicht mehr lange und aus ihrem Kindergartenkind wird ein Schulkind. Eltern sind in besonders hohem Maße für den Bildungserfolg ihrer Kinder verantwortlich. Sie können Ihr Kind schon vor und auch während der Schulzeit so unterstützen, dass es sich motiviert und gestärkt durch Selbstvertrauen, Disziplin, Eigeninitiative und Lerninteresse auf seinen Bildungsweg macht. In Form von Vortrag, Film und Diskussion werden Sie auf das spannende Thema „Erziehung zur Schulvorbereitung“ eingestimmt.

Leitung: Susanne Schilling, Elternbegleiterin, Theaterpädagogin

Städt. Kita und FZ, Freiligrathstr. 80,
45881 GE

U512040161 Mi 07.02.18
14.30 – 16.45 Uhr
1 x 3 UE

● Hilfe ein Monster ist im Schrank

Kinder aller Altersstufen erleben immer wieder Ängste. Wir Eltern stehen diesen oft hilflos gegenüber und fragen uns, ob wir etwas falsch gemacht haben. Woher die verschiedenen Kinderängste tatsächlich kommen, welches Verhalten unserer Kinder durch Angst ausgelöst werden kann und wie Eltern ihre Kinder bei der Bewältigung ihrer Ängste unterstützen können, werden wir an diesem Abend besprechen. Bücher für Eltern und Kinder werden vorgestellt.

Leitung: Nathalie Jacke, Diplom Pädagogin, Elternberaterin

Städt. Kita und FZ, Freiligrathstr. 80,
45881 GE

U512040162 Mi 21.02.18
14.45 – 17.00 Uhr
1 x 3 UE

● **Babysitter-Kurs für Jugendliche 16 bis 20 Jahre**

Das Familienzentrum zahlt unter Vorbehalt einen Zuschuss!!

Dieser Kurs soll Jugendlichen (Mädchen und Jungen) die Möglichkeit geben, Kenntnisse im Umgang mit Säuglingen und Kleinkindern zu erwerben.

Angeboten werden u.a.:

- Säuglingspflege
- Spiel- und Beschäftigungsangebote für Kleinkinder
- pädagogische Themen

Über die Teilnahme wird eine Bescheinigung ausgestellt.

Bitte beachten: Selbstverpflegung

Leitung: Barbara Neumann,
Dipl. Soz. Pädagogin

Städt. Kita und FZ, Freiligrathstr. 80,
45881 GE

U512040163 Fr 02.03.18 – Sa 03.03.18
Fr 02.03.18
15.30 – 20.45 Uhr
Sa 03.03.18
09.30 – 15.00 Uhr
2 x 14 UE
Kursgebühr EUR 29,00,
Samstag 9.30-15 Uhr,
2€ bar Materialkosten

● **Grenzen und Regeln für mehr Harmonie**

ORT: GG – Schule, Kurt-Schumacher-Str. 48, 45881 Gelsenkirchen

Wenn Eltern nicht recht wissen, was sie wollen und vor entschiedenem, konsequentem Handeln zurückschrecken, haben plötzlich die Kinder „das Heft in der Hand“. Egal, ob sie 6 Monate, drei oder zehn Jahre alt sind: Kinder spüren die Unsicherheit der Eltern. Sie spüren, wie gut es funktionieren kann, nach Belieben den eigenen Willen durchzusetzen.

Eltern sind sich bewusst, dass Kinder Grenzen brauchen. Doch wie kann man diese durchsetzen?

Leitung: Barbara Neumann,
Dipl. Soz. Pädagogin

Koop Partner FZ Freiligrathstr.

V512040164 Di 18.09.18
14.30 – 16.00 Uhr
1 x 2 UE

● **Streit unter Kindern**

ORT: GG – Schule, Kurt-Schumacher-Str. 48, 45881 Gelsenkirchen

Immer, wenn Kinder zusammenkommen, entstehen auch Konflikte, sei es in der Kindergruppe, auf dem Spielplatz oder in der Familie.

- Worüber streiten sich Kinder?
- Warum nehmen sich Kinder immer etwas weg?
- Warum streiten sich Geschwister?
- Wie verhält man sich als Erwachsener wenn Kinder sich streiten?
- Sollten sich Eltern da überhaupt einmischen?

An diesem Abend gibt es Gelegenheit Streitsituationen zwischen Kindern zu besprechen und eigene Verhaltensmöglichkeiten zu erarbeiten.

Leitung: Barbara Neumann,
Dipl. Soz. Pädagogin

Koop Partner FZ Freiligrathstr.

V512040165 Di 06.11.18
14.30 – 16.00 Uhr
1 x 2 UE

● Mein Kind kommt in die Schule – So kann ich es unterstützen

Jetzt dauert es vielleicht gar nicht mehr lange und aus ihrem Kindergartenkind wird ein Schulkind. Eltern sind in besonders hohem Maße für den Bildungserfolg ihrer Kinder verantwortlich. Sie können Ihr Kind schon vor und auch während der Schulzeit so unterstützen, dass es sich motiviert und gestärkt durch Selbstvertrauen, Disziplin, Eigeninitiative und Lerninteresse auf seinen Bildungsweg macht. In Form von Vortrag, Film und Diskussion werden Sie auf das spannende Thema „Erziehung zur Schulvorbereitung“ eingestimmt.

Leitung: Susanne Schilling, Elternbegleiterin, Theaterpädagogin

Städt. Kita und FZ, Freiligrathstr. 80, 45881 GE

V512040166 Mo 19.11.18
14.00 – 16.15 Uhr
1 x 3 UE

GE-Rothausen

Veranstaltungen in Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Rotthausen Markt 18, 45884 GE, 0209 1208766

Auskunft und Anmeldung: Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder im Helene Weber Haus (Ge-Buer) 0209/ 9331170, Mo 15.00 – 18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do. 15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage: www.kefb-bistum-essen.de anmelden. Für TeilnehmerInnen können bei den Veranstaltungen in den FZ oder KiTas Gebühren oder Materialkosten anfallen, fragen Sie nach.

● Erste Hilfe am Kleinkind (1 bis 6 Jahre) – Sofortmaßnahmen

Erste Hilfe am Kind

Notfälle bei kleinen Menschen – was ist ein Notfall ?

- Erste Hilfe am Kind
- Notfälle bei kleinen Menschen – was ist ein Notfall?
- Wie verhalte ich mich richtig wenn meinem Kind was passiert?
- Wann muss ich die 112 anrufen?
- Theoretische und praktische Handlungsanweisungen und Übungen zum sicheren Handeln bei Notfällen.
- Sofortmaßnahmen

Leitung: Sven Will, Rettungssanitäter

GE, AS, Familienzentrum Rotthausen Markt 18, GE Rotthausen

U512040171 Mi 14.03.18
16.00 – 18.15 Uhr
1 x 3 UE

● Hilfe! Mein Kind hört nicht auf mich!

„Das habe ich dir schon hundertmal gesagt...!“ In Form von Vortrag, Film und Diskussion werden wir Strategien kennen lernen, die uns dabei helfen, dass Kinder auf ihre Eltern hören lernen – und das alles ohne Schimpfen, Schreien und Strafen.

Leitung: Nathalie Jacke, Diplom Pädagogin, Elternberaterin

Städt. KiTa und FZ Rotthausen Markt 18

V512040173 Do 20.09.18
16.00 – 18.15 Uhr
1 x 3 UE

● Mein Kind kommt in die Schule

Jetzt dauert es vielleicht gar nicht mehr lange und aus ihrem Kindergartenkind wird ein Schulkind.

Eltern sind in besonders hohem Maße für den Bildungserfolg ihrer Kinder verantwortlich. Sie können Ihr Kind schon vor und auch während der Schulzeit so unterstützen, dass es sich motiviert und gestärkt durch Selbstvertrauen, Disziplin, Eigeninitiative und Lerninteresse auf seinen Bildungsweg macht.

In Form von Vortrag, Film und Diskussion werden Sie auf das spannende Thema „Erziehung zur Schulvorbereitung“ eingestimmt.

Leitung: Susanne Schilling, Elternbegleiterin, Theaterpädagogin

Städt. KiTa und FZ Rotthauer Markt 18

V512040174 Mo 12.11.18
16.00 – 18.15 Uhr
1 x 3 UE

GE-Feldmark

Veranstaltungen in Kooperation mit dem Katholischen Familienzentrum St. Antonius, Am Schillerplatz 12a, 45883 GE-Mitte, Tel. 0209 44749.

Auskunft und Anmeldung: Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder im Helene Weber Haus (Ge-Buer) 0209/ 9331170, Mo 15.00 – 18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do. 15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage: www.kefb-bistum-essen.de anmelden. Für TeilnehmerInnen können bei den Veranstaltungen in den FZ oder KiTas Gebühren oder Materialkosten anfallen, fragen Sie nach.

● Basteln zu Ostern und Frühling

Veranstaltung für Eltern und Kinder im Familienzentrum. Modelle hängen aus. Materialkosten ca. 3€

Leitung: Brigitte Jakob

Kath. KiTa und FZ, St. Antonius

U512040180 Do 08.03.18
14.15 – 16.30 Uhr
Anmeldeschluss:
26.02.2018
3 UE

● Auf Spurensuche! Väter und Kinder im Wald (4 bis 6 Jahre) in Kooperatoin Familienzentrum mit dem FZ St. Antonius, Am Schillerplatz 12a

Viele kleine Dinge, die am Wegesrand in der Natur zu finden sind, werden oft übersehen, z. B. Fraßspuren an Bäumen, Sträuchern, Kräutern und Früchten. Oft sind es Kinder, die in ihrem Entdeckungstrieb unbekannte Dinge finden und Fragen stellen. An diesem Samstag gehen wir gemeinsam den verschiedenen Spuren nach und schauen, was denn der Wald zu bieten hat. In Kooperation mit dem FZSt Urbanus. Anmeldeschluss 01.04.18
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung (Wechselkleidung) und Getränk/e und Verpflegung.

Leitung: Gertraude Nagel-Kerntke,
Dipl. Soz.-Pädagogin,
PEKiP® Gruppenleiterin

Parkplatz an der Waldschänke, Ressestr. 50, Ge-Buer

U512040181 Sa 14.04.18
10.15 – 13.15 Uhr
1 x 4 UE,
Treffpunkt: Parkplatz an der Waldschänke, Ressestr. 50, GE Buer

● Eltern-Treffpunkt im Familienzentrum St. Antonius

Eltern Treffpunkt – Erziehungsbegeleitung – Erziehungsstärkung

Gemeinsam erziehen in der KiTa

Das Elternseminar richtet sich an alle Eltern, die ihr Kind in unserer KiTa haben. Im Rahmen von 5 Treffen geht es um folgende Ziele:

1. Gute Erziehung
2. Die Persönlichkeit meines Kindes stärken
3. Grenzen, Regeln und Konsequenzen – durchhalten
4. Umgang mit schwierigen Situationen im Erziehungsalltag.
5. So kann ich mein Kind auf dem Übergang zur Schule unterstützen.

Die Teilnahme an allen 5 Terminen ist verbindlich. Unser Kurs findet im Rahmen des Familienzentrums in Kooperation mit der Familienbildungsstätte Helene-Weber-Haus statt.

Die Moderation übernimmt Frau Susanne Schilling. Die Teilnahme ist kostenlos. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Leitung: Susanne Schilling, Elternbegleiterin, Theaterpädagogin

Kath. KiTa und FZ, St. Antonius

U512040182 Mo 29.01.18 – Mi 11.04.18
14.30 – 16.30 Uhr
4 x 12 UE

● Die homöopathische Notfall- und Reiseapotheke

Es werden Homöopathische und naturkundliche Arzneimittel von einer Heilpraktikerin vorgestellt, die für viele akute Erkrankungen von der Blase bis zur Nase eingesetzt werden können.

Leitung: Claudia Machner, Heilpraktikerin, Gesundheits- und Krankenpflegerin

Kath. KiTa und FZ, St. Antonius

U512040183 Mo 14.05.18
15.00 – 16.30 Uhr
1 x 2 UE

● Erste Hilfe am Kind

Basis Kurs – für Väter

- Erste Hilfe am Kind
- Notfälle bei kleinen Menschen – was ist ein Notfall?
- Wie verhalte ich mich richtig wenn meinem Kind was passiert?
- Wann muss ich die 112 anrufen?
- Theoretische und praktische Handlungsanweisungen und Übungen zum sicheren Handeln bei Notfällen.
- Sofortmaßnahmen

Leitung: Sven Will, Rettungssanitäter
Kath. KiTa und FZ, St. Antonius

V512040185 Sa 22.09.18
10.30 – 14.30 Uhr
1 x 5 UE

● Erste Hilfe für Vorschulkinder

Kinder lernen spielerisch folgende Maßnahmen:

- wie und vor allem warum sie ein Kind, das sich weh getan hat, trösten sollen
- wie sie im Ernstfall einen Notruf absetzen können
- wie sie kleinere Verletzungen selber versorgen können, wie Verbände anlegen
- wie sie sich bei Verbrennungen, Verbrühungen und Insektenstichen verhalten sollen
- stabile Seitenlage.

Leitung: Malteser Hilfsdienst e.V.
Kath. KiTa und FZ, St. Antonius

V512040186 Mi 10.10.18
15.00 – 16.30 Uhr
1 x 2 UE

● Das Monster unter dem Bett – Kinderängste ernst nehmen

Kinder aller Altersstufen erleben immer wieder Ängste. Wir Eltern stehen diesen oft hilflos gegenüber und fragen uns, ob wir etwas falsch gemacht haben. Woher die verschiedenen Kinderängste tatsächlich kommen, welches Verhalten unserer Kinder durch Angst ausgelöst werden kann und wie Eltern ihre Kinder bei der Bewältigung ihrer Ängste unterstützen können, werden wir an diesem Abend besprechen. Bücher für Eltern und Kinder werden vorgestellt.

Anmeldeschluss: 26.10.18

Leitung: Nathalie Jacke, Diplom Pädagogin, Elternberaterin

Kath. KiTa und FZ, St. Antonius

V512040187 Mi 07.11.18
15.00 – 17.15 Uhr
1 x 3 UE

GE-Schalke

Angebote in Kooperation mit dem Familienzentrum Sternschule, Franz-Bielefeld-Str. 50, 45881 GE, Tel. 0209-169619

Auskunft und Anmeldung: Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder im Helene Weber Haus (Gebuer) 0209/9331170, Mo 15.00 – 18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do. 15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage: www.kefb-bistum-essen.de anmelden. Für TeilnehmerInnen können bei den Veranstaltungen in den FZ oder KiTas Gebühren oder Materialkosten anfallen, fragen Sie nach.

● Nähtreff

Anmeldung nur U512100110

Leitung: Nurten Yagli
GE, AS, Familienzentrum Sternschule, Franz-Bielefeld-Str. 50, GE

U512040191 Mo 15.01.18 – Mo 19.03.18
08.15 – 11.15 Uhr
10 x 40 UE

● Nähtreff

Anmeldung nur U512100111

Leitung: Nurten Yagli
GE, AS, Familienzentrum Sternschule, Franz-Bielefeld-Str. 50, GE

U512040192 Mo 09.04.18 – Mo 09.07.18
08.15 – 11.15 Uhr
13 x 52 UE

● Erste Hilfe für Schulkinder 3. – 4. Klasse

Mit diesem Angebot für Schulkinder der 3 und 4 Klasse möchten wir erreichen, dass Schüler und Schülerinnen Handlungskompetenzen entwickeln. Eine Grundidee ist, die Vermittlung von Inhalten und der Orientierung an der klassischen Ersten Hilfe Kursen, Kindgerecht aufgearbeitet zu vermitteln und den jungen Menschen eine Anleitung für das Verhalten in Notsituationen zu üben als auch Informationen zum Handeln in diesen zu vermitteln.

Leitung: Malteser Hilfsdienst e.V.

GE, AS, Familienzentrum Sternschule, Franz-Bielefeld-Str. 50, GE

V512040193 Do 11.10.18
15.00 – 16.30 Uhr
1 x 2 UE

Leitung: Malteser Hilfsdienst e.V.

V512040194 Di 09.10.18
15.00 – 16.30 Uhr
1 x 2 UE

GE-Ückendorf

Veranstaltungen in Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Ückendorfer Str. 163a, 45886 Gelsenkirchen, Tel. 0209 202048

Auskunft und Anmeldung: Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder im Helene Weber Haus (Gebuer) 0209/9331170, Mo 15.00 – 18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do. 15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage: www.kefb-bistum-essen.de anmelden.

Für TeilnehmerInnen können bei den Veranstaltungen in den FZ oder KiTas Gebühren oder Materialkosten anfallen, fragen Sie nach.

● Für Eltern im Familienzentrum mit Kinderbetreuung

- Erste Hilfe am Kind
- Notfälle bei kleinen Menschen – was ist ein Notfall?
- Wie verhalte ich mich richtig wenn meinem Kind was passiert?
- Wann muss ich die 112 anrufen?
- Theoretische und praktische Handlungsanweisungen und Übungen zum sicheren Handeln bei Notfällen.
- Sofortmaßnahmen

Leitung: Sven Will, Rettungssanitäter
Städt. KiTa und FZ, Ückendorfer Straße 163a, 45886 Gelsenkirchen,

U512040195 Di 19.06.18
14.30 – 16.45 Uhr
1 x 3 UE

● Angebot in Planung

Leitung: N.N.
Städt. KiTa und FZ, Ückendorfer Straße 163a, 45886 Gelsenkirchen,

V512040196 Mi 26.09.18
14.30 – 16.45 Uhr
1 x 3 UE

GE-Ückendorf

In Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Bochumer Str. 214, 45886 GE, Tel 0209 – 15022

Auskunft und Anmeldung: Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder im Helene Weber Haus (Gebuer) 0209/ 9331170, Mo 15.00 – 18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do. 15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage: www.kefb-bistum-essen.de anmelden. Für TeilnehmerInnen können bei den Veranstaltungen in den FZ oder KiTas Gebühren oder Materialkosten anfallen, fragen Sie nach.

Haus der Familie, Ahstr. 6, 45879 Gelsenkirchen, Tel.: 0209 / 2 29 58

● Für Eltern im Familienzentrum mit Kinderbetreuung

- Erste Hilfe am Kind (1 bis 6 Jahre)
- Notfälle bei kleinen Menschen – was ist ein Notfall?
- Wie verhalte ich mich richtig wenn meinem Kind was passiert?
- Wann muss ich die 112 anrufen?
- Theoretische und praktische Handlungsanweisungen und Übungen zum sicheren Handeln bei Notfällen.
- Sofortmaßnahmen

Leitung: Sven Will, Rettungssanitäter
Städt. Kita und FZ Bochumer Straße 214, Gelsenkirchen

U512040200 Di 27.02.18
14.30 – 16.45 Uhr
1 x 3 UE

● Basteln zu Ostern und Frühling

Veranstaltung für Eltern im Familienzentrum. Modelle hängen aus. Materialkosten ca. 2-3 €

Leitung: Brigitte Jakob
Städt. Kita und FZ Bochumer Straße 214, Gelsenkirchen

U512040201 Di 06.03.18
14.00 – 16.15 Uhr
1 x 3 UE

● Heute basteln wir Eltern und Kinder Schultüten

Veranstaltung für Eltern im Familienzentrum. Modelle hängen aus. Materialkosten ca. 12€

Leitung: Brigitte Jakob
Städt. Kita und FZ Bochumer Straße 214, Gelsenkirchen

U512040202 Mi 06.06.18
14.00 – 16.15 Uhr
1 x 3 UE

● Heute basteln wir Eltern und Kinder Schultüten

Veranstaltung für Eltern im Familienzentrum. Modelle hängen aus.

Materialkosten ca. 12€

Leitung: Brigitte Jakob

Städt. Kita und FZ Bochumer Straße 214, Gelsenkirchen

U512040203 Do 07.06.18
14.00 – 16.15 Uhr
1 x 3 UE

● Eltern und Kinder basteln für die Advents- und Weihnachtszeit

Bitte mitbringen: Cutter, Bleistift und eine Schere, Materialkosten ca. 5 €

Leitung: Brigitte Jakob

Städt. Kita und FZ Bochumer Straße 214, Gelsenkirchen

V512040205 Mi 14.11.18
14.00 – 16.15 Uhr
1 x 3 UE

In Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Plutostr. 64, 45888 Ge-Mitte, 0209 8181016

Auskunft und Anmeldung: Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder im Helene Weber Haus (Ge-Buer) 0209/ 9331170, Mo 15.00 – 18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do. 15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage: www.kefb-bistum-essen.de anmelden. Für TeilnehmerInnen können bei den Veranstaltungen in den FZ oder KiTas Gebühren oder Materialkosten anfallen, fragen Sie nach.

● Schultüten selbstgemacht

Leitung: Brigitte Jakob

Städt. Kita Dörmannsweg 8 GE-Bulmke

U512040207 Mi 16.05.18
14.30 – 16.45 Uhr
1 x 3 UE

● Heute basteln Eltern und Kinder Laternen

Materialkosten ca. 3€

Leitung: Brigitte Jakob

Städt. Kita Dörmannsweg 8 GE-Bulmke

V512040208 Mo 24.09.18
14.30 – 16.45 Uhr
1 x 3 UE

V512040209 Di 25.09.18
14.30 – 16.45 Uhr
1 x 3 UE

GE-Mitte

In Kooperation mit dem Familienzentrum GGS Georgstr. 1, 45879 Gelsenkirchen

Auskunft und Anmeldung: Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder im Helene Weber Haus (Ge-Buer) 0209/ 9331170, Mo 15.00 – 18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do. 15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage: www.kefb-bistum-essen.de anmelden. Für TeilnehmerInnen können bei den Veranstaltungen in den FZ oder KiTas Gebühren oder Materialkosten anfallen, fragen Sie nach.

● Veranstaltung in Planung

Leitung: N.N.

GE, AS, Familienzentrum GGS Georgstraße 1, 45879 GE

U512040210 Mo 29.01.18 – Mi 31.01.18
14.30 – 16.45 Uhr
1 x 3 UE

● Veranstaltung in Planung

Leitung: N.N.

GE, AS, Familienzentrum GGS Georgstraße 1, 45879 GE

V512040210 Mi 07.11.18
14.30 – 16.45 Uhr
1 x 3 UE



Foto: FOTOLIA 17968123 XXL

info

Fachbereichsleitung:
Christa Licharz-Lichtenthäler
christa.licharz-lichtenthaeler@
bistum-essen.de

Fitness und Gesundheit

- Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit.
- Das Erreichen von körperlicher, psychischer und seelischer Balance wird von vielen Faktoren beeinflusst. Bewegung, Stressbewältigung, Selbstbewusstsein, Sinnerfüllung und Lebensfreude spielen eine große Rolle bei der Gesunderhaltung des Menschen.
- Durch eine Fülle von Angeboten bieten unsere Kurse Entspannung und Ausgleich, um die Belastung in Familie und Alltag gelassener zu bewältigen.

Hinweis: Die Kursgebühr wird pro Halbjahr ab einem Betrag von 85,00 EUR in zwei Raten abgebucht.

Autogenes Training
Tanze mit mir in den Nachmittag
Wirbelsäulengymnastik
Progressive Muskelentspannung
Ganzheitliches Körpertraining zur Osteoporose-Vorbeugung
Gymnastik für „jung gebliebene-Seniorinnen“
Sitzgymnastik
Wassergymnastik
Vital 50+ – Präventiv-Gymnastik für Frauen
Vital und Fit
Monday Express
Power Hour
Rückilates
Bauch&Rücken Fitness
Skigymnastik
Power-Workout
Fatburner
Pilates
Gymnastik und Bewegung
Joyrobic
Konditionsgymnastik für Herren (Außenstellen)
Entspannungsgymnastik für Frauen (Außenstellen)
Fachbereichstreffen
Fortbildung für unsere Kursleitungen

Natürlich gesund leben

● Autogenes Training – Progressive Muskelentspannung, Fantasiereisen Was ist für mich das Passende?

Es werden Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Fantasiereisen vorgestellt und gemeinsam ausprobiert. Bitte kleines Kissen, Wollsocken und Decke mitbringen

Leitung: Ursula Hilbert, Lehrerin
GE, AS, Augustinushaus, Ahstr. 7, Purzelbaum

U512090060 Mi 10.01.18 – Mi 31.01.18
15.00 – 16.00 Uhr
4 x 4 UE
Kursgebühr EUR 20,00

● Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Fantasiereisen

Bitte Wollsocken und Decke mitbringen

Leitung: Ursula Hilbert, Lehrerin
GE, AS, Augustinushaus, Ahstr. 7, Purzelbaum

V512090061 Mi 28.11.18 – Mi 19.12.18
15.00 – 16.00 Uhr
4 x 4 UE
Kursgebühr EUR 20,00

● Tanze mit mir in den Nachmittag Tanzen hält fit und macht Spaß

Tanzen hält fit und macht Spaß, jeder kann teilnehmen, ohne Vorkenntnisse und ohne Partner

Wir tanzen nach internationaler Musik, Paartänze, Kolos, Squares, Line Dance, Gassen etc.

Leitung: Bärbel Lampret, Tanzleiterin
GE, AS, Augustinushaus, Ahstr. 7, Purzelbaum

U512090095 Mo 08.01.18 – Mo 09.07.18
15.30 – 17.00 Uhr
12 x 24 UE
Kursgebühr EUR 48,00

V512090096 Mo 17.09.18 – Mo 10.12.18
15.30 – 17.00 Uhr
6 x 12 UE
Kursgebühr EUR 24,00

● Seniorfit

Erhalt und Steigerung der Vitalität für Senioren durch Bewegung und Kräftigung. Gezielte Übungen erhöhen die Stabilität, Flexibilität und Koordination. Dehnen, Strcken, Kräftigen – Gymnastik für Senioren ist genau das Richtige, um sich schonend in Form zu halten. Sie fördert das Zusammenspiel der Muskelgruppen und hält die Gelenke geschmeidig.

Leitung: Silke Hermes
GE, AS, Augustinushaus, Ahstr. 7, Purzelbaum

U512090118 Do 18.01.18 – Do 12.07.18
10.00 – 10.45 Uhr
21 x 21 UE
Kursgebühr EUR 67,20

V512090119 Do 30.08.18 – Do 06.12.18
10.00 – 10.45 Uhr
12 x 12 UE
Kursgebühr EUR 38,40

● Sitzgymnastik/Sitztanz – Fit auch im Alter

Wie der Name schon sagt, werden Übungen bei der Sitzgymnastik im Sitzen durchgeführt. Dieser Kurs kann für Senioren mit (aber auch ohne) Einschränkungen ein sanfter Weg sein, um Muskeln aufzubauen, die Beweglichkeit zu erhalten oder zu steigern und sich fit zu halten. Mit und ohne Hilfsmittel wie Bälle, Stangen, Hanteln oder Tücher.

Leitung: Silke Hermes

GE, AS, Augustinushaus, Ahstr. 7,
Purzelbaum

U512090120 Do 18.01.18 – Do 12.07.18
11.00 – 11.45 Uhr
21 x 21 UE
Kursgebühr EUR 67,20

V512090121 Do 30.08.18 – Do 06.12.18
11.00 – 11.45 Uhr
12 x 12 UE
Kursgebühr EUR 38,40

● Gymnastik für „jung gebliebene Seniorinnen“

Auch wenn Knie, Hüfte und Rücken zwicken, ist es nie zu spät, unserem Körper etwas gutes zu tun. Moderate Gymnastikübungen, auf dem Stuhl sitzend, mit und ohne Handgeräte (Luftballon, Theraband, Ballkissen usw.), helfen, Kraft aufzubauen, beweglich zu bleiben, das Gleichgewicht zu trainieren und die Entspannungsfähigkeit zu verbessern.

Leitung: Monika Hermann

GE, AS, Augustinushaus, Ahstr. 7,
Purzelbaum

U512090160 Do 11.01.18 – Do 28.06.18
15.00 – 16.00 Uhr
20 x 20 UE
Kursgebühr EUR 72,00

V512090161 Do 06.09.18 – Do 13.12.18
15.00 – 16.00 Uhr
12 x 12 UE
Kursgebühr EUR 43,20

● Ganzheitliches Körpertraining zur Osteoporose-Vorbeugung

Osteoporose ist längst zu einer Volkskrankheit geworden. Da der Verlauf zu nächst schmerzlos und schleichend ist, kann ein Knochenbruch in der zweiten Lebenshälfte völlig unerwartet auftreten. Vorbeugendes, gezieltes Krafttraining zur Stärkung von Muskeln und Knochen,

– Gleichgewichtstraining, um Stürze zu vermeiden,
– Stretching, um die Beweglichkeit zu erhalten,
– Haltungsschule,
– Übungen zur Entspannungsfähigkeit sind Themen dieses Kurses. Tun Sie sich und ihren Knochen etwas Gutes: Bewegen Sie sich und haben Spaß und Freude dabei!

Leitung: Monika Hermann

GE, AS, Augustinushaus, Ahstr. 7,
Purzelbaum

U512090164 Do 11.01.18 – Do 28.06.18
16.15 – 17.15 Uhr
20 x 20 UE
Kursgebühr EUR 80,00

V512090165 Do 06.09.18 – Do 13.12.18
16.15 – 17.15 Uhr
12 x 12 UE
Kursgebühr EUR 48,00

● Sitzgymnastik Fit auch im Alter

Wie der Name schon sagt, werden Übungen bei der Sitzgymnastik im Sitzen durchgeführt. Dieser Kurs kann für Senioren mit (aber auch ohne) Einschränkungen ein sanfter Weg sein, um Muskeln aufzubauen, die Beweglichkeit zu erhalten oder zu steigern und sich fit zu halten. Mit und ohne Hilfsmittel wie Bälle, Stangen, Hanteln oder Tücher.

Leitung: Silke Hermes

GE, AS, Augustinushaus, Ahstr. 7,
Purzelbaum

U512090170 Di 16.01.18 – Di 10.07.18
17.00 – 17.45 Uhr
22 x 22 UE
Kursgebühr EUR 79,20

V512090171 Di 04.09.18 – Di 04.12.18
17.00 – 17.45 Uhr
12 x 12 UE
Kursgebühr EUR 43,20

● Wasser- und Bewegungsgymnastik Rückenentlastungsschwimmen (für SchwimmerInnen)

Leitung: Anna-Maria van den Meulenhof
GE, AS, Schwimmbad Waterworld,
Husemannstr. 50

U512090270 Mo 08.01.18 – Mo 19.03.18
09.00 – 09.45 Uhr
11 x 11 UE
Kursgebühr EUR 94,60

U512090271 Mo 09.04.18 – Mo 09.07.18
09.00 – 09.45 Uhr
14 x 14 UE
Kursgebühr EUR 120,40

V512090272 Mo 03.09.18 – Mo 10.12.18
09.00 – 9.45 Uhr
15 x 15 UE
Kursgebühr EUR 129,00

U512090273 Mo 08.01.18 – Mo 19.03.18
09.45 – 10.30 Uhr
11 x 11 UE
Kursgebühr EUR 94,60

U512090274 Mo 09.04.18 – Mo 09.07.18
09.45 – 10.30 Uhr
14 x 14 UE
Kursgebühr EUR 120,40

V512090275 Mo 03.09.18 – Mo 10.12.18
09.45 – 10.30 Uhr
15 x 15 UE
Kursgebühr EUR 129,00

Leitung: Konstantin Fischer

U512090276 Di 16.01.18 – Di 27.03.18
09.00 – 09.45 Uhr
11 x 11 UE
Kursgebühr EUR 94,60

U512090277 Di 10.04.18 – Di 03.07.18
9.00 – 9.45 Uhr
13 x 13 UE
Kursgebühr EUR 111,80

V512090278 Di 04.09.18 – Di 11.12.18
9.00 – 9.45 Uhr
15 x 15 UE
Kursgebühr EUR 129,00

U512090279 Di 09.01.18 – Di 20.03.18
9.45 – 10.30 Uhr
11 x 11 UE
Kursgebühr EUR 94,60

U512090280 Di 10.04.18 – Di 03.07.18
9.45 – 10.30 Uhr
13 x 13 UE
Kursgebühr EUR 111,80

V512090281 Di 04.09.18 – Di 04.12.18
9.45 – 10.30 Uhr
14 x 14 UE
Kursgebühr EUR 120,40

● Vital 50+ – Präventivgymnastik für Frauen

Übungen für den ganzen Körper, um fit und beweglich durch den Alltag zu gehen. Wir verbessern schrittweise die Mobilität, unsere Koordinationsfähigkeit und kräftigen die gesamte Muskulatur. Wir führen gezielt Übungen für die Wirbelsäule und den Beckenboden aus. Ein abschließender Dehnungs- und Entspannungsteil trägt zum allgemeinen Wohlbefinden bei.

Leitung: Andrea Große-Kreul,
Reha-Trainerin Orthopädie

GE, AS, Augustinushaus, Ahstr. 7,
Purzelbaum

U512090464 Di 09.01.18 – Di 03.07.18
09.45 – 10.45 Uhr
22 x 22 UE
Kursgebühr EUR 88,00

V512090465 Di 04.09.18 – Di 11.12.18
09.45 – 10.45 Uhr
13 x 13 UE
Kursgebühr EUR 52,00

● Vital & Fit – zur Verbesserung des muskulären Zusammenspiels, der koordinativen Fähigkeiten und Mobilitätsförderung

Ein abwechslungsreiches Training für alle, die sich gerne zu Musik bewegen und dabei ihre Koordinationsfähigkeit sowie die Hauptmuskelgruppen verbessern und kräftigen möchten. Übungen zur Stärkung der gesamten Wirbelsäule und des Beckenbodens gehören dazu sowie ein ausgiebiger abschließender Dehnungs- und Entspannungsteil, in dem wir auch mal unsere Faszien trainieren werden.

*Faszien sind das, was jeden Muskel, jedes Organ, aber auch jede Bandstruktur umgibt. Sie vernetzen unseren ganzen Körper. Ein Faszientraining kann Leistungssteigerung bewirken. Zudem beschleunigt es die Heilung und schützt den Körper erheblich vor Verletzungen.

Leitung: Andrea Große-Kreul,
Reha-Trainerin Orthopädie

GE, AS, Augustinushaus, Ahstr. 7,
Purzelbaum

U512090466 Di 09.01.18 – Di 03.07.18
10.45 – 11.45 Uhr
22 x 22 UE
Kursgebühr EUR 88,00

● Vital & Fit – zur Verbesserung des muskulären Zusammenspiels, der koordinativen Fähigkeiten und Mobilitätsförderung

Leitung: Andrea Große-Kreul

GE, AS, Augustinushaus, Ahstr. 7,
Purzelbaum

V512090467 Di 04.09.18 – Di 11.12.18
10.45 – 11.45 Uhr
13 x 13 UE
Kursgebühr EUR 52,00

● Body and Soul

Unsere körperlichen Beanspruchungen im Beruf sind gekennzeichnet von Bewegungsmangel bei sitzenden Tätigkeiten bzw. einseitigen Bewegungen mit Fehlbelastungen bei körperlicher Arbeit. Mit wohl dosierten gymnastischen Übungen werden alle Muskelpartien gedehnt und gekräftigt. Progressive Muskelentspannung sowie Haltungsschulung runden das Programm ab. Mit und ohne Hilfsmittel wie Steps, Hanteln, Therabänder etc. Für Anfänger sowie für Fortgeschrittene.

Leitung: Marion Götz

GE, AS, Augustinushaus, Ahstr. 7,
Purzelbaum

U512090550 Mo 15.01.18 – Mo 09.07.18
19.00 – 20.00 Uhr
22 x 22 UE
Kursgebühr EUR 88,00

V512090551 Mo 03.09.18 – Mo 17.12.18
19.00 – 20.00 Uhr
14 x 14 UE
Kursgebühr EUR 56,00

● Fit-Gym

Wöchentlich wechselndes Programm BBP, Bodystyling, Easy Step, Hanteltraining, Fit-Ball-Gymnastik o. ä. zur Förderung bzw. Beibehaltung der Ausdauer, Kräftigung & Dehnung aller Muskelgruppen. Ein Allround-Training im Low-Impact – also schonend für die Gelenke, Schonendes, aber keineswegs langweiliges Workout zu mitreißender Musik!
Also...let's move! Für Anfänger wie Fortgeschrittene!

Leitung: Silke Hermes

GE, AS, Augustinushaus, Ahstr. 7,
Purzelbaum

U512090560 Di 16.01.18 – Di 26.06.18
18.00 – 19.00 Uhr
20 x 20 UE
Kursgebühr EUR 80,00

● Fit Gym

Leitung: Silke Hermes

GE, AS, Augustinushaus, Ahstr. 7,
Purzelbaum

V512090561 Di 04.09.18 – Di 04.12.18
18.10 – 19.10 Uhr
12 x 12 UE
Kursgebühr EUR 48,00

● Rückilates

Eine Mischung von Pilates und Rückenfitness!

Die Rückengymnastik stärkt gering ausgebildete Muskelgruppen und bildet ein sinnvolles Äquivalent zum Pilates, das die inneren Organe entlastet, den Stoffwechsel ankurbelt und die Koordination verbessert. Der Mix aus kontrolliert ausgeführten Übungen und geistiger Entspannung richtet die strapazierte Wirbelsäule auf und stabilisiert den Rumpf in Hinblick auf ein besseres Körpergefühl. Für Anfänger sowie für Fortgeschrittene!

Leitung: Silke Hermes

GE, AS, Augustinushaus, Ahstr. 7,
Purzelbaum

U512090567 Di 16.01.18 – Di 20.03.18
19.15 – 20.00 Uhr
10 x 10 UE
Kursgebühr EUR 40,00

U512090568 Di 10.04.18 – Di 26.06.18
19.15 – 20.00 Uhr
10 x 10 UE
Kursgebühr EUR 40,00

V512090569 Di 04.09.18 – Di 09.10.18
19.15 – 20.00 Uhr
6 x 6 UE
Kursgebühr EUR 24,00

V512090570 Di 30.10.18 – Di 04.12.18
19.15 – 20.00 Uhr
6 x 6 UE
Kursgebühr EUR 24,00

● Fatburner

Ganz easy, schwitzen und die Fettreserven schmelzen durch Bewegung.
Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung: Petra Brandt

GE, AS, Augustinushaus, Ahstr. 7,
Purzelbaum

U512090700 Do 18.01.18 – Do 12.07.18
17.30 – 18.30 Uhr
19 x 19 UE
Kursgebühr EUR 85,50

V512090701 Do 30.08.18 – Do 06.12.18
17.30 – 18.30 Uhr
12 x 12 UE
Kursgebühr EUR 54,00

● Power Workout

Gezieltes Ganzkörpertraining, das alle Muskelgruppen (Bauch-Beine-Po sowie Rücken-Arme und Schultern) beansprucht. Ein Rundum-Programm mit und ohne Zusatzgeräte, um die Muskulatur zu kräftigen und zu formen.

Leitung: Petra Brandt

GE, AS, Augustinushaus, Ahstr. 7,
Purzelbaum

U512090702 Do 18.01.18 – Do 12.07.18
18.40 – 19.40 Uhr
19 x 19 UE
Kursgebühr EUR 85,50

V512090703 Do 30.08.18 – Do 06.12.18
18.40 – 19.40 Uhr
12 x 12 UE
Kursgebühr EUR 54,00

● Pilates

Training der Tiefenmuskulatur ganz ruhig und entspannt, trotzdem effektiv und figurformend, gezieltes Training der Bauch- und Rückenmuskulatur.

Leitung: Petra Brandt

GE, AS, Augustinushaus, Ahstr. 7,
Purzelbaum

U512090704 Do 18.01.18 – Do 12.07.18
19.45 – 20.45 Uhr
19 x 19 UE
Kursgebühr EUR 85,50

V512090705 Do 30.08.18 – Do 06.12.18
19.45 – 20.45 Uhr
12 x 12 UE
Kursgebühr EUR 54,00

● Joyrobic

Schlank und fit mit vergnüglichen Aerobic-Übungen zu flotter Musik. Ihr Körper wird es Ihnen danken. Sie steigern Fitness und Kondition, Vitalität und Energie. Der Stoffwechsel wird durch die aerobe Betätigung abgekurbelt, es werden Giftstoffe im Körper abgebaut und es hilft Zellulitis zu mindern.

Leitung: Maria del Carmen Medina,
Wellness-Trainerin Sportbund,
Übungsleiterin, N.n

GE, AS, Augustinushaus, Ahstr. 7,
Purzelbaum

U512090830 Mo 08.01.18 – Mo 11.06.18
17.30 – 18.30 Uhr
19 x 19 UE
Kursgebühr EUR 76,00

Leitung: Maria del Carmen Medina,
Wellness-Trainerin Sportbund,
Übungsleiterin

V512090831 Mo 03.09.18 – Mo 26.11.18
17.30 – 18.30 Uhr
11 x 11 UE
Kursgebühr EUR 44,00

Leitung: Heidrun Schiweck-Grabsch

U512090837 Mi 10.01.18 – Mi 20.06.18
18.15 – 19.15 Uhr
20 x 20 UE
Kursgebühr EUR 80,00

V512090838 Mi 29.08.18 – Mi 28.11.18
18.15 – 19.15 Uhr
11 x 11 UE
Kursgebühr EUR 44,00

● Gymnastik, Bewegung und Haltungsschulung (mit Musik)

Leitung: Monika Gruttmann

GE, AS, Augustinushaus, Ahstr. 7,
Purzelbaum

U512090870 Mo 08.01.18 – Mo 09.07.18
09.45 – 10.30 Uhr
23 x 23 UE
Kursgebühr EUR 64,40

V512090871 Mo 27.08.18 – Mo 10.12.18
09.45 – 10.30 Uhr
14 x 14 UE
Kursgebühr EUR 39,20

U512090872 Mo 08.01.18 – Mo 09.07.18
10.45 – 11.30 Uhr
23 x 23 UE
Kursgebühr EUR 64,40

V512090873 Mo 27.08.18 – Mo 10.12.18
10.45 – 11.30 Uhr
14 x 14 UE
Kursgebühr EUR 39,20

● Gymnastik für Senioren Bewegung mit Musik

Gymnastik, Bewegung mit Musik

Leitung: Christel Szurowski

GE, AS, Augustinushaus, Ahstr. 7,
Purzelbaum

U512090916 Mi 10.01.18 – Mi 04.07.18
10.00 – 10.45 Uhr
23 x 23 UE
Kursgebühr EUR 59,80

V512090917 Mi 05.09.18 – Mi 12.12.18
10.00 – 10.45 Uhr
12 x 12 UE
Kursgebühr EUR 31,20

GE-BULMKE

Information und Anmeldung
Helene-Weber-Haus,
Telefon: 0209/ 9331170

● Konditionsgymnastik für Herren mit Feierabend-Fußball

Stabilitätsübungen – Rückenschule –
Zirkeltraining – Konditionsübungen –
Laufschule (Lauf ABC)

Leitung: Jörg Dußak, Übungsleiter
Gauß-Gymnasium, Hammerschmidtstr. 13,
Gelsenkirchen

U512095401 Mi 10.01.18 – Mi 11.07.18
18.15 – 19.45 Uhr
24 x 48 UE
Kursgebühr EUR 96,00

V512095402 Mi 29.08.18 – Mi 19.12.18
18.15 – 19.45 Uhr
14 x 28 UE
Kursgebühr EUR 56,00

● Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Monika Hermann
GE, AS, Altfridraum Kettler Haus,
Im Mühlenfeld 10, Ge-Bulmke

U512095407 Mi 10.01.18 – Mi 27.06.18
15.30 – 16.30 Uhr
22 x 22 UE
Kursgebühr EUR 72,60

● Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Monika Hermann
GE, AS, Altfridraum Kettler Haus,
Im Mühlenfeld 10, Ge-Bulmke

V512095408 Mi 05.09.18 – Mi 12.12.18
15.30 – 16.30 Uhr
12 x 12 UE
Kursgebühr EUR 39,60

GE-HÜLLEN

Information und Anmeldung
Helene-Weber-Haus,
Telefon: 0209/9331170

● Gymnastik für Seniorinnen Bewegung mit Musik

Leitung: Christel Szurowski
Pfarrheim Hüllen, Turnhalle,
Skagerrakstr. 42, Gelsenkirchen

U512095505 Mo 08.01.18 – Mo 09.07.18
08.30 – 09.30 Uhr
23 x 23 UE
Kursgebühr EUR 75,90

V512095506 Mo 03.09.18 – Mo 10.12.18
08.30 – 09.30 Uhr
13 x 13 UE
Kursgebühr EUR 42,90

GE-HAVERKAMP

Information und Anmeldung
Helene-Weber-Haus,
Telefon: 0209/9331170

● Gymnastik, Bewegung und Haltungsschulung

Leitung: Monika Hermann
Turnhalle Mulvany Realschule,
Hagemannshof 5, Gelsenkirchen

U512096701 Mo 08.01.18 – Mo 25.06.18
17.00 – 18.00 Uhr
21 x 21 UE
Kursgebühr EUR 69,30

V512096702 Mo 03.09.18 – Mo 10.12.18
17.00 – 18.00 Uhr
13 x 13 UE
Kursgebühr EUR 44,20



Foto: FOTOLIA 25054738_M

info

HERZLICH WILLKOMMEN

zum lebendigen und kreativen Miteinander. Es ist geschafft, wie haben unsere neuen Näh- und Kreativ-Räume in der Feldmark bezogen.

Auf den nächsten Seiten präsentieren wir einen Auszug aus unserer Angebotspalette.

Alle weiteren neuen Angebote entnehmen sie bitte den ausliegenden Flyern.

Sie finden uns in der Gemeinde:
St. Antonius

Langemarckstr. 4/Schillerplatz
45883 Gelsenkirchen

Der Eingang befindet sich auf der Rückseite des Hauses

Fachbereichsleitung: Gabriele Rietmann
Tel. 0209/933117-12

Mode- und Textildesign

Das Konzept in diesem Fachbereich beinhaltet die Vermittlung von Näh- und Zuschneidetechniken, den sparsamen Umgang mit den eigenen Ressourcen, kritische Auseinandersetzung mit der Welt der Mode und Bewusstmachen von ökologischen Werten.

Die kreativen sowie politischen Anregungen steigern das Selbstbewusstsein und ermöglichen dem Teilnehmenden eine Vorbildfunktion in Familie und ihrem sozialen Umfeld zu erlangen. Das kommunikative Miteinander gibt der Einzelnen Hilfestellung in vielen Lebensbereichen und somit einen Ausgleich zwischen Beruf, Schule und Familie. Sie benötigen Maßband, Schere, Nähgarn, Steck- und Nähmaschinennadeln, Kopiergerät, Kopierpapier, Schneiderkreide, Bleistift und Stoff. In den Kursgebühren sind 2,00 EUR für die Nutzung der Overlock enthalten.

Hinweis für alle Nähkurse

Ein Kurs kommt im Allgemeinen nur zustande, wenn 10 Teilnehmerinnen bezahlt haben.

Bei Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl ist eine Durchführung nur bei Kostendeckung durch die Teilnehmerinnen möglich.

Die Kursgebühr wird pro Halbjahr ab einem Betrag von EUR 85,00 in 2 Raten abgebucht.

Wöchentliche Nähkurse

Nähtreff

Interkultureller Nähtreff

Fachbereichstreffen

● Nähen am Montag

Je nach Typ und persönlichem Stil können Sie individuelle Kleidungsstücke anfertigen. In den wöchentlich stattfindenden Kursen vermitteln Ihnen ausnahmslos Fachkräfte die dafür erforderlichen Grundkenntnisse. Sie erlernen den Umgang mit Schnittmustern und mit der Nähmaschine, aber auch die Ausführung von Änderungen aller Art und Reparaturen wie z.B. Reißverschlüsse ersetzen.

Leitung: Gabriele Rietmann

GE, AS, St. Antonius, Am Schillerplatz 12, Feldmark

U512100004 Mo 22.01.18 – Mo 09.07.18
09.15 – 12.15 Uhr
21 x 84 UE
Kursgebühr EUR 126,00

U512100005 Mo 17.09.18 – Mo 17.12.18
09.15 – 12.15 Uhr
12 x 48 UE
Kursgebühr EUR 72,00

Leitung: Bettina Eichholz, Schnittdirektrice

U512100006 Mo 08.01.18 – Mo 19.03.18
15.15 – 18.15 Uhr
10 x 40 UE
Kursgebühr EUR 60,00

U512100007 Mo 09.04.18 – Mo 09.07.18
15.15 – 18.15 Uhr
13 x 52 UE
Kursgebühr EUR 78,00

U512100008 Mo 03.09.18 – Mo 10.12.18
15.15 – 18.15 Uhr
13 x 52 UE
Kursgebühr EUR 78,00

Leitung: Claudia Rinke-Grenz,
Schnittdirektrice

U512100009 Mo 08.01.18 – Mo 19.03.18
18.45 – 21.45 Uhr
10 x 40 UE
Kursgebühr EUR 60,00

U512100010 Mo 09.04.18 – Mo 09.07.18
18.45 – 21.45 Uhr
13 x 52 UE
Kursgebühr EUR 78,00

V512100011 Mo 03.09.18 – Mo 10.12.18
18.45 – 21.45 Uhr
13 x 52 UE
Kursgebühr EUR 78,00

● Nähen am Dienstag

Leitung: Angelika Skrok, staatl. geprüfte
Modegestalterin

GE, AS, St. Antonius, Am Schillerplatz 12,
Feldmark

U512100012 Di 09.01.18 – Di 10.07.18
9.00 – 12.00 Uhr
23 x 92 UE
Kursgebühr EUR 138,00

V512100013 Di 04.09.18 – Di 11.12.18
9.00 – 12.00 Uhr
13 x 52 UE
Kursgebühr EUR 78,00

● Nähen am Mittwoch

Leitung: Angelika Skrok, staatl. geprüfte
Modegestalterin

GE, AS, St. Antonius, Am Schillerplatz 12,
Feldmark

U512100014 Mi 10.01.18 – Mi 11.07.18
18.45 – 21.45 Uhr
24 x 96 UE
Kursgebühr EUR 144,00

V512100015 Mi 05.09.18 – Mi 12.12.18
18.45 – 21.45 Uhr
12 x 48 UE
Kursgebühr EUR 72,00

● Nähen am Donnerstag

Leitung: Claudia Rinke-Grenz,
Schnittdirektrice

GE, AS, St. Antonius, Am Schillerplatz 12,
Feldmark

U512100016 Do 11.01.18 – Do 12.07.18
09.00 – 12.00 Uhr
22 x 88 UE
Kursgebühr EUR 132,00

V512100017 Do 06.09.18 – Do 13.12.18
09.00 – 12.00 Uhr
12 x 48 UE
Kursgebühr EUR 72,00

● Nähtreff

Leitung: Angelika Skrok, staatl. geprüfte
Modegestalterin

GE, AS, St. Antonius, Am Schillerplatz 12,
Feldmark

U512100030 Di 09.01.18 – Di 20.03.18
18.45 – 21.45 Uhr
11 x 44 UE
Kursgebühr EUR 66,00

U512100031 Di 10.04.18 – Di 10.07.18
18.45 – 21.45 Uhr
12 x 48 UE
Kursgebühr EUR 72,00

V512100032 Di 04.09.18 – Di 11.12.18
18.45 – 21.45 Uhr
13 x 52 UE
Kursgebühr EUR 78,00

● Interkultureller Nähtreff deutsch – türkisch

Frauen aus den unterschiedlichsten
Kulturen treffen sich zum kreativen Mitei-
nander. Die Teilnehmerinnen erlernen den
Umgang mit der Nähmaschine und
Overlock, den Zuschnitt und das Anferti-
gen eines Kleidungsstückes ihrer Wahl.

Leitung: Gülcan Akcaalan

GE, AS, St. Antonius, Am Schillerplatz 12,
Feldmark

U512100070 Mi 17.01.18 – Mi 21.03.18
09.00 – 12.00 Uhr
10 x 40 UE
Kursgebühr EUR 60,00

U512100071 Mi 11.04.18 – Mi 04.07.18
09.00 – 12.00 Uhr
12 x 48 UE
Kursgebühr EUR 72,00

V512100072 Mi 05.09.18 – Mi 12.12.18
09.00 – 12.00 Uhr
12 x 48 UE
Kursgebühr EUR 72,00

● Interkultureller Nähtreff deutsch – arabisch (mit Kinderbetreuung)

Leitung: Saeb Jalil Abboodi Abboodi

GE, AS, St. Antonius, Am Schillerplatz 12,
Feldmark

U512100080 Do 11.01.18 – Do 12.07.18
16.00 – 19.00 Uhr
22 x 88 UE
Kursgebühr EUR 20,00

V512100081 Do 06.09.18 – Do 13.12.18
16.00 – 19.00 Uhr
12 x 48 UE
Kursgebühr EUR 20,00

● Schmusepuppe fürs Kind

Wer wünscht sich das nicht für sein Kind,
eine individuelle Schmusepuppe, weich
und kuschelig. Fertigen Sie ihrem Kind
oder Enkelkind eine eigene Schmusepuppe
– etwas was Sie mit Herz, Seele und Liebe
herstellen.

In dem Kurs erlernen Sie die Fähigkeit, eine
Puppe von ca. 40 cm Größe anzufertigen.
Materialkosten von ca. 20 € sind bei
Beginn vor Ort zu zahlen.

Nähnadeln, Stecknadeln, Schere, Garn für
die Augen, Häkelnadel Gr. 3, Maßband,
Stoff für die Kleidung

Leitung: Sara Liebe

GE, AS, St. Antonius, Am Schillerplatz 12,
Feldmark

U512100100 Do 15.02.18 – Do 22.03.18
19.00 – 21.15 Uhr
6 x 18 UE
Kursgebühr EUR 36,00

V512100101 Do 08.11.18 – Do 13.12.18
19.00 – 21.15 Uhr
6 x 18 UE
Kursgebühr EUR 36,00

● Nähtreff

Leitung: Nurten Yaglı

GE, AS, Familienzentrum Sternschule,
Franz-Bielefeld-Str. 50, GE

U512100110 Mo 15.01.18 – Mo 19.03.18
08.15 – 11.15 Uhr
10 x 40 UE

U512100111 Mo 09.04.18 – Mo 09.07.18
08.15 – 11.15 Uhr
13 x 52 UE

V512100112 Mo 03.09.18 – Mo 10.12.18
08.15 – 11.15 Uhr
13 x 52 UE

GE-Rotthausen

**Veranstaltungen in Kooperation mit dem
Städt. Familienzentrum Rotthausener Markt
18, 45884, Ge 0209 1208766**

Auskunft und Anmeldung: Gerne können Sie sich direkt in der jeweiligen Einrichtung oder im Helene Weber Haus (Ge-Buer) 0209/ 9331170, Mo 15.00 – 18.15 Uhr, Di. und Do. 9.00 – 11.00 und Do. 15 – 16 Uhr oder über unsere Homepage: www.kefb-bistum-essen.de anmelden. Für TeilnehmerInnen können bei den Veranstaltungen in den FZ oder KiTas Gebühren oder Materialkosten anfallen, fragen Sie nach.

● Nähtreff: Kinderkleidung selbst gemacht – Mit Kinderbetreuung!

ORT: Karl Meyer Str. 50, in 45884 Gelsenkirchen Rotthausen

Unter fachkundiger Anleitung können Sie Ihre Kinder mit selbstgeschneiderten Sachen einkleiden.

Von Mütze, Schal, Hosen, Röcken, Sweat-shirts, etc.

Bei Bedarf mit Kinderbetreuung, bitte unbedingt mit anmelden!

Stoffe können bei der Kursleitung erworben werden. Preis für den Stoff, nach Verbrauch!

Leitung: Angela Horstmann, N.n

GE, AS, Familienzentrum Rotthausener Markt, Karl Meyer Str. 50

U512100200 Mi 14.02.18 – Mi 21.03.18
08.30 – 11.30 Uhr
6 x 24 UE

● Vielfalt des Nähens

Leitung: Anja Bestvater, Designerin

GE, AS, Familienzentrum Franz-Bielefeld-Str.

U512100215 Mi 17.01.18 – Mi 21.03.18
16.45 – 19.00 Uhr
10 x 30 UE

U512100216 Mi 11.04.18 – Do 28.06.18
16.45 – 19.00 Uhr
12 x

V512100217 Mi 12.09.18 – Mi 12.12.18
16.45 – 19.00 Uhr
11 x 33 UE
Kursgebühr EUR 40,50



Anmeldung zu Kursen

der FBS HELENE-WEBER-HAUS

1. Teilnehmer/in (Name, Vorname)		Geburtsdatum
2. Teilnehmer/in (Name, Vorname)		Geburtsdatum
Bei Eltern-Kind-Kursen bitte ausfüllen!	Name, Vorname des Kindes	Geburtsdatum (erforderlich)
Straße, Hausnummer		Telefon/Handy
Postleitzahl, Ort		E-Mail (für Teilnahme am SEPA-Verfahren erforderlich)
Für die folgenden Kurse melde ich mich hiermit unter Anerkennung der AGB der KEFB gGmbH verbindlich an:		
Kursnummer	Kurstitel	Gebühr
Ort, Datum, Unterschrift		
X		
Erteilung eines SEPA-Lastschrift-Mandats		
für die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH, Zwölfing 16, 45127 Essen		
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE71ZZZ00000233625 Mandatsreferenznummer: WIRD SEPARAT MITGETEILT		
<input type="checkbox"/> SEPA-Mandat liegt bereits vor		
Ich ermächtige die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Katholischen Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.		
Name, Vorname Kontoinhaber/in		
Strasse, PLZ, Ort		
IBAN (finden Sie auf Ihren Kontoauszügen)		
DE _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _		
Bank	BIC	
	_ _ _ _ _ _ _ _ _ _	
Falls IBAN nicht bekannt: Bankleitzahl	Kontonummer	
Die Frist zur Versendung der Vorankündigung (Pre-Notification) der SEPA-Lastschrift beträgt mindestens zwei Werktage vor Bankeinzug. Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Lastschrift wird mich die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH über den Einzug in dieser Verfahrensart unterrichten.		
Ort, Datum, Unterschrift		
X		



Anmeldung zu Kursen

der FBS HELENE-WEBER-HAUS

1. Teilnehmer/in (Name, Vorname)		Geburtsdatum
2. Teilnehmer/in (Name, Vorname)		Geburtsdatum
Bei Eltern-Kind-Kursen bitte ausfüllen!	Name, Vorname des Kindes	Geburtsdatum (erforderlich)
Straße, Hausnummer		Telefon/Handy
Postleitzahl, Ort	E-Mail (für Teilnahme am SEPA-Verfahren erforderlich)	
Für die folgenden Kurse melde ich mich hiermit unter Anerkennung der AGB der KEFB gGmbH verbindlich an:		
Kursnummer	Kurstitel	Gebühr
Ort, Datum, Unterschrift		
X		
Erteilung eines SEPA-Lastschrift-Mandats		
für die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH, Zwölfing 16, 45127 Essen		
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE71ZZZ00000233625 Mandatsreferenznummer: WIRD SEPARAT MITGETEILT		
<input type="checkbox"/> SEPA-Mandat liegt bereits vor		
Ich ermächtige die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Katholischen Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.		
Name, Vorname Kontoinhaber/in		
Strasse, PLZ, Ort		
IBAN (finden Sie auf Ihren Kontoauszügen)		
DE _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _		
Bank	BIC	
	_ _ _ _ _ _ _ _ _	
Falls IBAN nicht bekannt: Bankleitzahl	Kontonummer	
Die Frist zur Versendung der Vorabankündigung (Pre-Notification) der SEPA-Lastschrift beträgt mindestens zwei Werktage vor Bankeinzug. Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Lastschrift wird mich die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH über den Einzug in dieser Verfahrensart unterrichten.		
Ort, Datum, Unterschrift		
X		

Ihre Meinung ist uns wichtig!

Was möchten Sie uns mitteilen? (Mehrfachauswahl möglich)

Ich habe eine
Anregung

Ich möchte
auf etwas hinweisen

Ich habe eine
Beschwerde

Ich möchte
Lob und Dank
äußern

Welches ist Ihr Anliegen / Ihre Anregung?

Name / Vorname:

Straße / Hausnummer:

PLZ / Ort:

E-mail:

Telefon:

Vielen Dank für Ihre Angaben!

Ihre Meinung ist uns wichtig!

Wir möchten Ihnen die Möglichkeit bieten, unser Programm und unsere Arbeit aktiv mitzugestalten. Mit Ihren Anregungen helfen Sie uns, die Qualität unserer Einrichtung kontinuierlich zu verbessern.

Auf diesen Wegen erreichen Sie uns:

Kath. Familienbildungsstätte Helene-Weber-Haus

telefonisch unter: 0209 / 93 31 17-0

per Fax unter: 0209 / 39 88 76

per E-mail: fbs.hwh@bistum-essen.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Helene Weber Haus

Celsenkirchen-Mitte

Allgemeines

§ 1 Anmeldung
1. Anmelden kann sich jede interessierte Person ab dem vollendeten 16. Lebensjahr. Bei beschränkter Geschäftsfähigen (Jugendlichen unter 18 Jahren) ist die Zustimmung der gesetzlichen Vertreter erforderlich, insoweit diese die Anmeldung nicht selbst in ihrem Namen für ihr Kind vornehmen.
2. Die Anmeldung zu den Kursen kann schriftlich per Post oder Fax sowie per E-Mail oder über die Internetseiten der katholischen Erwachsenen- und Familienbildung erfolgen. Auch persönliche mögliche Anmeldefristen der Teilnehmer.

Allgemeine Geschäftsbedingungen der Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH

Präambel

Alle Veranstaltungen sind grundsätzlich offen für interessierte Menschen – unabhängig von der Konfession.

§ 1 Anmeldung

1. Anmelden kann sich jede interessierte Person ab dem vollendeten 16. Lebensjahr. Bei beschränkt Geschäftsfähigen (Jugendlichen unter 18 Jahren) ist die Zustimmung der gesetzlichen Vertreter erforderlich, insoweit diese die Anmeldung nicht selbst in ihrem Namen für ihr Kind vornehmen.
2. Die Anmeldung zu den Kursen kann schriftlich per Post oder Fax sowie per E-Mail oder über die Internetseiten der Katholischen Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH erfolgen. Auch persönliche Anmeldungen sind während der Öffnungszeiten möglich. Bei der Anmeldung ist vom Teilnehmer/von der Teilnehmerin der entsprechende Vordruck zu nutzen. Der Teilnehmer/die Teilnehmerin hat die vollständige Adresse und eine Telefonnummer, unter der er/sie für Rückfragen oder Änderungen erreichbar ist, sowie eine aktuelle E-Mail-Adresse anzugeben. Die vom Teilnehmer/von der Teilnehmerin genannte E-Mail-Adresse wird von der Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH als verbindlich angesehen. Die Angabe des Geburtsdatums erfolgt freiwillig.
3. Bei Anmeldungen zu Kursen in Pfarrgemeinden sind ein richtungsspezifisches Vorgehen sowie abweichende Allgemeine Geschäftsbedingungen in den jeweiligen Programmheften zu beachten.

4. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eintreffens berücksichtigt. Kann eine Anmeldung nicht berücksichtigt werden, erfolgt hierüber eine Mitteilung an den Anmeldenden/die Anmeldende.
5. Mit der Anmeldung erkennt der Teilnehmer/die Teilnehmerin die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Katholischen Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH an.

§ 2 Zahlungsbedingungen

1. Zusammen mit der Anmeldung ist eine schriftliche Einzugsermächtigung/SEPA-Lastschriftmandat zu Gunsten der Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH zu erteilen.
2. Ist ein Bankeinzug infolge fehlerhafter Angaben bei der Bankverbindung oder wegen einer nicht ausreichenden Deckung des Kontos nicht möglich, trägt der Teilnehmer/die Teilnehmerin die hieraus erwachsenden Kosten – insbesondere die Bankgebühr. Weitergehende Schadensersatzansprüche bleiben vorbehalten.
3. Bei persönlicher Anmeldung ist in Einzelfällen auch eine Barzahlung möglich.
4. Für Studienreisen und Bildungswochen gelten unsere Allgemeinen Reisebedingungen, die in unseren Einrichtungen ausliegen.

§ 3 Kursausfall

1. Die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH behält sich vor, die Veranstaltung abzusagen. Als Gründe hierfür sind beispielsweise eine zu geringe Teilnehmerzahl oder eine Erkrankung der Seminarleitung anzusehen.
2. Von dem Ausfall der Veranstaltung wird der Teilnehmer/die Teilnehmerin unverzüglich unterrichtet. Gegebenenfalls bereits gezahlte Kursgebühren werden ebenfalls unverzüglich zurückerstattet.

3. Pro Kurs ist regelmäßig eine Teilnehmerzahl von mindestens zehn Personen erforderlich, soweit die jeweilige Programmankündigung nichts anderes vorsieht.

§ 4 Widerrufsrecht

Der Teilnehmer/die Teilnehmerin kann seine/ihre über Fernkommunikationsmittel abgegebene Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH, Zwölfling 16, 45127 Essen, kefb@bistum-essen.de.

§ 5 Rücktritt/Kündigung durch den Teilnehmer/die Teilnehmerin

1. Der Teilnehmer/die Teilnehmerin ist berechtigt, sich bei Vorliegen eines wichtigen Grundes vom Kurs abzumelden. Ein wichtiger Grund liegt vor, wenn dem Teilnehmer/der Teilnehmerin unter Berücksichtigung aller Umstände des Einzelfalls und unter Abwägung der beiderseitigen Interessen ein Festhalten an dem Vertrag nicht zugemutet werden kann.
2. Meldet sich der Teilnehmer/die Teilnehmerin ohne wichtigen Grund vom Kurs ab, so können die Kursgebühren nur wie folgt erstattet werden:
 - bis sechs Wochen vor Veranstaltungsbeginn werden 100 %,
 - bis vier Wochen vor Veranstaltungsbeginn werden 75 %,
 - bis zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn werden 50 %,
 - bis eine Woche vor Veranstaltungsbeginn werden 25 %
 an den Teilnehmer/die Teilnehmerin erstattet. Erfolgt eine Abmeldung weniger

als eine Woche vor dem Kurs, so erfolgt keine Erstattung.

§ 6 Haftung

Für Schadensersatzansprüche des Teilnehmers/der Teilnehmerin aus Vertrag und/oder aus deliktischer Haftung haftet die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH nur für Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit; dies gilt nicht für Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit.

§ 7 Datenschutz

Mit der Anmeldung willigt der Teilnehmer/die Teilnehmerin ein, dass seine/ihre Daten bei der Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH elektronisch gespeichert werden dürfen. Die Daten werden ausschließlich zu Zwecken der Kursverwaltung gespeichert. Es erfolgt keine Weitergabe der Daten an Dritte. Die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH kann die Daten zum Zweck der Information des Teilnehmers/der Teilnehmerin über die eigenen Angebote nutzen. Die Kath. Erwachsenen- und Familienbildung im Bistum Essen gGmbH unterliegt der Anordnung über den kirchlichen Datenschutz – KDO – des Bistums Essen sowie den hierzu ergangenen Verordnungen zur Durchführung der Anordnung über den kirchlichen Datenschutz (KDO-DVO) in ihren jeweils geltenden Fassungen.

§ 8 Abweichende Regelungen

1. Individuelle Vereinbarungen sowie von den allgemeinen Geschäftsbedingungen abweichende Regelungen bedürfen zu ihrer Wirksamkeit der Schriftform.
2. Für Familien und Personen in besonderen Lebenssituationen sind Ermäßigungen möglich. Ein Anspruch hierauf besteht nicht. Bitte sprechen Sie uns an. Der Vorgang und die zugehörigen Belege werden vertraulich behandelt.

Kalender von 2018

Es finden keine Kurse statt:

- Weihnachtsferien: 27.12.2017 - 06.01.2018
- Rosenmontag: 12.02.2018
- Osterferien: 26.03.2018 - 07.04.2018
- Pfingstferien: 22.05.2018 - 25.05.2018
- Sommerferien: 16.07.2018 - 28.08.2018
- Herbstferien: 15.10.2018 - 27.10.2018
- Weihnachtsferien: 21.12.2018 - 04.01.2019

Januar							Februar							März							
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4				1	2	3	4	
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11	
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18	
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	24	25	
29	30	31					26	27	28					26	27	28	29	30	31		
April							Mai							Juni							
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
						1		1	2	3	4	5	6					1	2	3	
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	
23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31				25	26	27	28	29	30		
30																					
Juli							August							September							
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
						1			1	2	3	4	5							1	2
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	
30	31																				
Oktober							November							Dezember							
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4							1	2
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	
29	30	31					26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30	
														31							

Katholische Erwachsenen- und Familienbildung in der Region Emscher-Lippe

Bottrop

Katholische Familienbildung

Pferdemarkt 4
46236 Bottrop
Tel.: 02041 / 70 62 30
Email: info@fbs-bottrop.de
www.kefb-bistum-essen.de

Gelsenkirchen

Katholische Familienbildungsstätte

Helene-Weber-Haus

Westerholter Str. 10
45894 Gelsenkirchen
Tel.: 0209 / 93 31 17-0
Email: fbs.hwh@bistum-essen.de

Essen

Katholisches Bildungswerk Essen

für Gelsenkirchen

Frau Martina Meier
Bernestr. 5
45127 Essen
Tel.: 0201 / 81 32-245
Email: Martina.Meier@bistum-essen.de
www.kefb-bistum-essen.de

Gern informieren wir über unsere Programme.

www.kefb-bistum-essen.de

Einrichtungen der:



KEFB

im Bistum Essen gGmbH

Katholische Familienbildungsstätte

Helene-Weber-Haus

Westerholter Str. 10

45894 Gelsenkirchen

Tel.: 0209 / 93 31 17-0

Email: fbs.hwh@bistum-essen.de



KEFB

im Bistum Essen gGmbH

