

# Evangelische Familienbildung **Programm** 2012

Hamm-Horn



**9** auf einen Klick  
[www.fbs-hamburg.de](http://www.fbs-hamburg.de)



Evangelische  
Familienbildung



## Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

„Nur ein Kinderspiel?“

Kinder spielen sich ins Leben, sie lernen, indem sie sich direkt und mit allen Sinnen mit der Umwelt auseinandersetzen. Im Spiel entwickeln sie ihre körperlichen, seelischen und geistigen Fähigkeiten, lernen eigene Wege zu probieren, aber auch mit Fehlern und Misserfolgen umzugehen. Die Bedeutung von Bildung wächst, und die ersten Lebensjahre sind die Basis für die Bildungsbiographie eines Kindes. Aber verschultes Lernen ist nichts für kleine Kinder und Überforderung ist ebenso schädlich wie Unterforderung.

„Das Gras wächst nicht schneller,  
wenn man daran zieht“

A F R I K A N I S C H E S   S P R I C H W O R T

Entscheidend ist, Kinder zu beobachten, mit ihnen zu spielen, zu singen und gemeinsam Spaß zu haben. Kinder brauchen eine anregende Umgebung und die Zeit sich die Welt im eigenen Tempo anzueignen. Dann lernen sie, was sie brauchen und das mit Lust.

Ich wünsche Ihnen für das Jahr 2012 viel Glück und viel Segen, Anregungen und Muße. Das ist auch für Erwachsene wichtig. Für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Barbara Löptien  
*Leiterin der Evangelischen Familienbildung  
Hamm-Horn*

# Inhaltsverzeichnis

Hamm-Horn

## Veranstaltungen 7

Vorträge

---

## Wir erwarten ein Kind 8

Vor der Geburt

---

## Leben mit dem Baby 9

Offene Gruppen, DELFI®/PEKiP®, Babygruppen, Bewegung und Wahrnehmung, Unterstützung und Beratung

---

## Eltern und Kinder gemeinsam 18

Eltern-Kind-Gruppen, Treffpunkte, Im Jahreslauf, Gemeinsam kreativ, Bewegung und Entspannung, Musikgruppen

---

## Kinder, Kinder 27

Musik, Tanz und Theater, Kreatives Gestalten, Kochen und Backen, Im Jahreslauf, Angebote für Jugendliche

---

## Elterngespräche 31

Erziehung, Gesundheit, Religion und Glaube

---

## Gesund leben 35

Bewegung und Entspannung, Gesundheit

---

## Kochen und Essen 40

Internationales, Süßes

---

## Kreativ leben 41

Gestalten, Stoff und Faden, Musik, Tanz und Theater

---

## Informiert leben 49

Sprachen, Alles was Recht ist, Alltag und Beruf, Fortbildung

---

## Müttergenesung 53

## Beratung und Unterstützung 55

Einzel- und Paarberatung

---

Mitarbeiterinnen und Lehrkräfte 56

Hinweise zur Anmeldung 58

Evangelische Familienbildung 59

Anmeldeformular 60

Evangelische  
Familienbildung  
**Programm**  
2012



Unser Tipp für Sie!



**Evangelische  
Familienbildung**  
Hamm-Horn



## Veranstaltungen

## Wie Sie uns finden

Sie erreichen die

**EVANGELISCHE FAMILIENBILDUNG HAMM-HORN**

Bei der Hammer Kirche 16 · 20535 Hamburg

Telefon 040 - 651 22 21 · Fax 040 - 63 30 78 90

E-Mail: info@fbs-hamm.de · www.fbs-hamburg.de



**Hamm-Horn**

„Können Sie mir sagen, wo ich hin will?“

KARL VALENTIN

### VORTRÄGE

#### Zivilcourage und Gewaltprävention

Eine bedrohliche Situation entsteht. Nicht wegsehen! Handeln! Aber wie? Ängste und Unwissenheit hindern Menschen sich couragiert für Opfer einzusetzen. Dieser lebendige Vortrag soll die Wahrnehmung von Not- und Gefahrensituationen schärfen. Er soll helfen, das Selbstbewusstsein zu stärken und richtiges Handeln vermitteln. Die sechs Regeln zur Zivilcourage werden vorgestellt und angewendet. Dies geschieht anhand vieler Fallbeispiele aus den Erfahrungen der Polizei.

	<b>Leitung</b>	<b>Jens Mollenhauer</b>
<b>AHamA710</b>	1 x Di	19:30 – 21:30 Uhr / 17.04.2012
		€ 10,00



Wir erwarten  
ein Kind

Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,  
der uns beschützt und der uns hilft zu leben.

HERMANN HESSE

## VOR DER GEBURT

### Geburtsvorbereitung

*Für Schwangere, für werdende Eltern*

Die Gebühr für die Frauen wird über die Kursleiterin direkt mit der Krankenkasse abgerechnet. Gebühr für Männer: € 72,00

	Leitung	Kerstin Archuth
<b>AHamB101</b>	Sa	10:00 – 17:00 Uhr / 25.02.2012
	So	10:00 – 17:00 Uhr / 26.02.2012
<b>AHamB102</b>	Sa	10:00 – 17:00 Uhr / 12.05.2012
	So	10:00 – 17:00 Uhr / 13.05.2012
<b>AHamB103</b>	Sa	10:00 – 17:00 Uhr / 11.08.2012
	So	10:00 – 17:00 Uhr / 12.08.2012
<b>AHamB104</b>	Sa	10:00 – 17:00 Uhr / 10.11.2012
	So	10:00 – 17:00 Uhr / 11.11.2012
<b>AHamB105</b>	Sa	10:00 – 17:00 Uhr / 12.01.2013
	So	10:00 – 17:00 Uhr / 13.01.2013

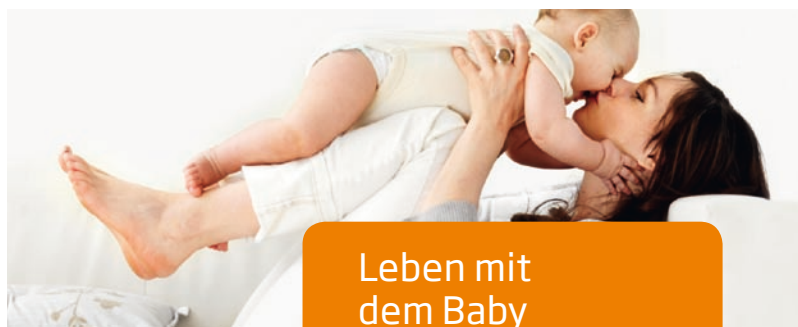
### Allein-Schwanger – offener Treff

*Kennen lernen, Austausch, Information und Unterstützung*

Für Frauen, die sich auch ohne Partner für ihr Baby entschieden haben. Bei einem Brunch gemütlich beisammen sein, sich kennen lernen, Erfahrungen austauschen und sich gegenseitig unterstützen. In Kooperation mit dem Verband Alleinerziehender Mütter und Väter e.V. (VAMV)

## LEBEN MIT DEM BABY

	Leitung	Ilka Pein
<b>AHamB110</b>	1 x So	11:00 – 14:00 Uhr / 19.02.2012 ca. € 2,00 Lebensmittelumlage
<b>AHamB111</b>	1 x So	11:00 – 14:00 Uhr / 22.04.2012 ca. € 2,00 Lebensmittelumlage
<b>AHamB112</b>	1 x So	11:00 – 14:00 Uhr / 23.09.2012 ca. € 2,00 Lebensmittelumlage
<b>AHamB113</b>	1 x So	11:00 – 14:00 Uhr / 18.11.2012 ca. € 2,00 Lebensmittelumlage



Leben mit  
dem Baby

Denn er hat seinen Engeln befohlen, dass sie dich  
behüten auf allen deinen Wegen.

PSALM 91, 11

## OFFENE GRUPPEN

### Offene Krabbelgruppe

Sie brauchen Kontakte, Freiräume oder einfach mal eine Pause? Sie haben Fragen wie: Wie setze ich Grenzen? Wie lernt mein Kind schlafen? Wann ist die richtige Zeit fürs Töpfchen? Machen Sie das so richtig? In gemütlicher Runde bei einer Tasse Kaffee oder Tee können Sie sich zurücklehnen, Erfahrungen austauschen, über Probleme und Sorgen sprechen und gemeinsam lachen. Wir sind für Sie da und beraten Sie, wenn Sie es wünschen. Ihre Kinder können spielen und eine Lieder- und Fingerspielrunde machen wir natürlich auch. Ohne Anmeldung. Einstieg jederzeit möglich.

#### Für Kinder zwischen 0 und 1 Jahr

	Leitung	Barbara Löptien, Birgit Thomsen
<b>AHamC301</b>	17 x Di	09:30 – 11:00 Uhr / 07.02. – 19.06.2012 außer 06. – 13.03., 01.05.2012 € 2,50 pro Teilnahme

## LEBEN MIT DEM BABY

### Für Kinder zwischen 0 und 1 Jahr

	Leitung	Barbara Löptien, Birgit Thomsen
<b>AHamC302</b>	21 x Di	09:30 – 11:00 Uhr / 07.08. – 29.01.2013 außer 02. – 09.10, 18.12. – 01.01.2013 € 2,50 pro Teilnahme

### Offene Ferienspielgruppe

Ohne Anmeldung, Einstieg jederzeit möglich.

### Für Kinder zwischen 0 und 2 Jahren

	Leitung	Barbara Löptien, n.n.
<b>AHamC305</b>	6 x Mo	09:30 – 11:00 Uhr / 25.06. – 30.07.2012 € 3,90 pro Teilnahme

### Offene Babygruppe

Im 2-Wochen-Rhythmus treffen sich Mütter und/oder Väter mit ihren Babys bis zu 1 Jahr in lockerer Runde. Es werden Erfahrungen ausgetauscht, und die Hebamme beantwortet Ihre Fragen. Ohne Anmeldung, Einstieg jederzeit möglich. Termine bitte unter Tel: 7372531 erfragen.

	Leitung	Susanne Stern
<b>AHamC370</b>	Mo	15:00 – 16:30 Uhr kostenlos Ev. Kita St. Pankratius Ochsenwerder, Graumannstwiete 5

## DELFI® / PEKiP®

DELFI® – Konzept (denken, entwickeln, lieben, fühlen, individuell)  
PEKiP® – (Prager – Eltern – Kind – Programm)  
DELFI® und PEKiP® begleitet Eltern und ihre Babys im ersten Lebensjahr. Bei den wöchentlichen Treffen haben Sie Zeit, die Babys zu beobachten, einen intensiven Kontakt zum eigenen Baby aufzubauen, vielfältige Spielanregungen – die dem jeweiligen Entwicklungsstand entsprechen – kennen zu lernen, erste Kontakte zu gleichaltrigen Kindern und deren Eltern zu knüpfen, Gespräche, Erfahrungen, Tipps und Informationen für den Alltag mit dem Baby zu bekommen

### Mit Kindern, die im Mai und Juni 2011 geboren sind

	Leitung	Elke Richter
<b>AHamC400</b>	12 x Di	09:30 – 11:00 Uhr / 07.02. – 24.04.2012 € 85,20

### Mit Kindern, die im Juli und August 2011 geboren sind

	Leitung	Elke Richter
<b>AHamC402</b>	12 x Mi	09:30 – 11:00 Uhr / 28.03. – 20.06.2012 außer 02.05.2012 + 1 Termin nach Ansage € 85,20

### Mit Kindern, die im September/Oktober 2011 geboren sind

	Leitung	Elke Richter
<b>AHamC404</b>	10 x Mi	11:15 – 12:45 Uhr / 21.03. – 30.05.2012 außer 1 Termin nach Ansage € 71,00
<b>AHamC405</b>	10 x Mi	11:15 – 12:45 Uhr / 06.06. – 29.08.2012 außer 3 Terminen nach Ansage € 71,00

### Mit Kindern, die im November 2011 geboren sind

	Leitung	Elke Richter
<b>AHamC408</b>	11 x Mo	11:15 – 12:45 Uhr / 06.02. – 07.05.2012 außer 05.03.2011 + 1 Termin nach Ansage € 78,10
<b>AHamC409</b>	12 x Mo	11:15 – 12:45 Uhr / 14.05. – 27.08.2012 außer 3 Terminen nach Ansage € 85,20
<b>AHamC410</b>	8 x Mo	11:15 – 12:45 Uhr / 03.09. – 29.10.2012 außer 01.10.2012 € 56,80

### Mit Kindern, die im Dezember 2011 geboren sind

	Leitung	Daniela Grundt
<b>AHamC414</b>	12 x Mo	09:30 – 11:00 Uhr / 20.02. – 14.05.2012 € 85,20
<b>AHamC415</b>	11 x Mo	09:30 – 11:00 Uhr / 04.06. – 03.09.2012 außer 3 Terminen nach Ansage € 78,10
<b>AHamC416</b>	10 x Mo	09:30 – 11:00 Uhr / 17.09. – 19.11.2012 € 71,00

### Mit Kindern, die im Januar 2012 geboren sind

	Leitung	Elke Richter
<b>AHamC420</b>	10 x Di	11:15 – 12:45 Uhr / 27.03. – 12.06.2012 außer 1 Termin nach Ansage € 71,00
<b>AHamC421</b>	12 x Di	11:15 – 12:45 Uhr / 19.06. – 25.09.2012 außer 3 Terminen nach Ansage € 85,20
<b>AHamC422</b>	11 x Di	11:15 – 12:45 Uhr / 02.10. – 18.12.2012 außer 1 Termin nach Ansage € 78,10

### Mit Kindern, die im Februar 2012 geboren sind

	Leitung	Annette Otero
<b>AHamC426</b>	12 x Mo	15:30 – 17:00 Uhr / 16.04. – 06.08.2012 außer 30.04., 25.06. – 09.07.2012 € 85,20

## LEBEN MIT DEM BABY

**AHamC427** 10 x Mo 15:30 – 17:00 Uhr / 20.08. – 29.10.2012  
außer 1 Termin nach Ansage  
€ 71,00

**AHamC428** 10 x Mo 15:30 – 17:00 Uhr / 12.11. – 28.01.2013  
€ 71,00

### Mit Kindern, die im März 2012 geboren sind

**Leitung Elke Richter**

**AHamC432** 11 x Di 09:30 – 11:00 Uhr / 15.05. – 14.08.2012  
außer 3 Terminen nach Ansage  
€ 78,10

**AHamC433** 11 x Di 09:30 – 11:00 Uhr / 21.08. – 06.11.2012  
außer 1 Termin nach Ansage  
€ 78,10

**AHamC434** 10 x Di 09:30 – 11:00 Uhr / 13.11. – 29.01.2013  
€ 71,00

### Mit Kindern, die im April 2012 geboren sind

**Leitung Constanze Fölsch**

**AHamC438** 12 x Fr 09:30 – 11:00 Uhr / 01.06. – 07.09.2012  
außer 3 Terminen nach Ansage  
€ 85,20

**AHamC439** 12 x Fr 09:30 – 11:00 Uhr / 21.09. – 14.12.2012  
€ 85,20

**AHamC440** 10 x Fr 09:30 – 11:00 Uhr / 11.01. – 22.03.2013  
außer 1 Termin nach Ansage  
€ 71,00

### Mit Kindern, die im Mai 2012 geboren sind

**Leitung Elke Richter**

**AHamC444** 12 x Mi 09:30 – 11:00 Uhr / 01.08. – 31.10.2012  
außer 1 Termin nach Ansage  
€ 85,20

**AHamC445** 11 x Mi 09:30 – 11:00 Uhr / 07.11. – 30.01.2013  
außer 02.01.2013  
€ 78,10

### Mit Kindern, die im Juni 2012 geboren sind

**Leitung Elke Richter**

**AHamC448** 11 x Mi 11:15 – 12:45 Uhr / 05.09. – 28.11.2012  
außer 1 Termin nach Ansage  
€ 78,10

**AHamC449** 11 x Mi 11:15 – 12:45 Uhr / 05.12. – 06.03.2013  
außer 02.01.2013 + 1 Termin nach Ansage  
€ 78,10

### Mit Kindern, die im Juli und August 2012 geboren sind

**Leitung Elke Richter**

**AHamC452** 12 x Mo 11:15 – 12:45 Uhr / 05.11. – 11.02.2013  
außer 1 Termin nach Ansage  
€ 85,20

### Mit Kindern, die im September 2012 geboren sind

**Leitung Daniela Grundt**

**AHamC454** 12 x Mo 09:30 – 11:00 Uhr / 03.12. – 04.03.2013  
€ 85,20

### Mit Kindern, die im Oktober 2012 geboren sind

**Leitung Elke Richter**

**AHamC456** 12 x Di 11:15 – 12:45 Uhr / 08.01. – 02.04.2013  
außer 1 Termin nach Ansage  
€ 85,20

## VÄTER – DELFI®

Väter lernen mit dem Baby neue Spielmöglichkeiten. Alle Spielanregungen können zu Hause gut umgesetzt werden. Die Väter können sich über die Erfahrungen dieses neuen Lebensabschnittes austauschen.

### Für VÄTER mit Babys von 3 – 12 Monaten

**Leitung Rita Steffens-Sedat**

**AHamC460** 1 x Sa 11:00 – 12:30 Uhr / 31.03.2012  
€ 7,10

**AHamC461** 1 x Sa 11:00 – 12:30 Uhr / 25.08.2012  
€ 7,10

**Die folgenden DELFI®-Kurse finden in Bergedorf statt.  
Bitte beachten Sie den jeweiligen Kursort.**

### Mit Kindern, die im Oktober und November 2011 geboren sind

**Leitung Dagmar Behn**

**AHamC470** 12 x Di 09:15 – 10:45 Uhr / 07.02. – 24.04.2012  
€ 85,20  
Ev. Kita Neu Allermöhe e.V.,  
Marta-Damkowski-Kehre 1

**AHamC471** 10 x Di 09:15 – 10:45 Uhr / 15.05. – 07.08.2012  
außer 3 Terminen nach Ansage  
€ 71,00  
Ev. Kita Neu Allermöhe e.V.,  
Marta-Damkowski-Kehre 1

## LEBEN MIT DEM BABY

**AHamC472** 6 x Di 09:15 – 10:45 Uhr / 21.08. – 25.09.2012  
€ 42,60  
Ev. Kita Neu Allermöhe e.V.,  
Marta-Damkowski-Kehre 1

---

### Mit Kindern, die im Dezember 2011 und Januar 2012 geboren sind

**Leitung** Sylvia Hertle

**AHamC476** 10 x Di 09:00 – 10:30 Uhr / 20.03. – 29.05.2012  
€ 71,00  
Ev. Kita Wackelzahn, Bornbrook 15

---

**AHamC477** 13 x Di 09:00 – 10:30 Uhr / 12.06. – 25.09.2012  
außer 3 Terminen nach Ansage  
€ 92,30  
Ev. Kita Wackelzahn, Bornbrook 15

---

**AHamC478** 7 x Di 09:00 – 10:30 Uhr / 09.10. – 20.11.2012  
€ 49,70  
Ev. Kita Wackelzahn, Bornbrook 15

---

### Mit Kindern, die im Februar und März 2012 geboren sind

**Leitung** Dagmar Behn

**AHamC482** 12 x Di 11:00 – 12:30 Uhr / 08.05. – 14.08.2012  
außer 3 Terminen nach Ansage  
€ 85,20  
Ev. Kita Neu Allermöhe e.V.,  
Marta-Damkowski-Kehre 1

---

**AHamC483** 12 x Di 11:00 – 12:30 Uhr / 28.08. – 13.11.2012  
€ 85,20  
Ev. Kita Neu Allermöhe e.V.,  
Marta-Damkowski-Kehre 1

---

**AHamC484** 7 x Di 11:00 – 12:30 Uhr / 27.11. – 29.01.2013  
außer 18.12.2012  
€ 49,70  
Ev. Kita Neu Allermöhe e.V.,  
Marta-Damkowski-Kehre 1

---

### Mit Kindern, die im April und Mai 2012 geboren sind

**Leitung** Sylvia Hertle

**AHamC490** 12 x Di 10:45 – 12:15 Uhr / 19.06. – 25.09.2012  
außer 3 Terminen nach Ansage  
€ 85,20  
Ev. Kita Wackelzahn, Bornbrook 15

---

**AHamC491** 12 x Di 10:45 – 12:15 Uhr / 09.10. – 15.01.2013  
außer 18.12.2012  
€ 85,20  
Ev. Kita Wackelzahn, Bornbrook 15

---

### Mit Kindern, die im Juni und Juli 2012 geboren sind

**Leitung** Dagmar Behn

**AHamC496** 12 x Di 09:15 – 10:45 Uhr / 09.10. – 15.01.2013  
außer 18.12.2012  
€ 85,20  
Ev. Kita Neu Allermöhe e.V.,  
Marta-Damkowski-Kehre 1

---

### Mit Kindern, die im August und September 2012 geboren sind

**Leitung** Sylvia Hertle

**AHamC499** 12 x Di 09:00 – 10:30 Uhr / 04.12. – 12.03.2013  
außer 18.12.2012  
€ 85,20  
Ev. Kita Wackelzahn, Bornbrook 15

---

## BABYGRUPPEN

### Musikgarten® / Klangstrolche

Babys reagieren schon früh auf Musik. Eingebettet in eine Ankommenszeit und einen ruhigen Ausklang wird 20 – 30 Minuten nach dem Musikgartenkonzept gearbeitet. Mit sanften Melodien und Bewegungen wird auf die Bedürfnisse der Babys eingegangen.

#### Für Babys von 2 – 6 Monaten mit einem Elternteil

**Leitung** Ulrike Hildebrandt

**AHamC520** 15 x Do 14:00 – 14:45 Uhr / 09.02. – 14.06.2012  
außer 03.05.2012 + 2 Terminen nach Ansage  
€ 52,50

---

**AHamC525** 10 x Do 14:00 – 14:45 Uhr / 09.08. – 25.10.2012  
außer 04. – 11.10.2012  
€ 35,00

---

**AHamC526** 11 x Do 14:00 – 14:45 Uhr / 01.11. – 31.01.2013  
außer 20.12. – 03.01.2013  
€ 38,50

---

#### Für Babys von 6 – 12 Monaten mit einem Elternteil

**Leitung** Ulrike Hildebrandt

**AHamC530** 15 x Do 12:00 – 13:00 Uhr / 09.02. – 14.06.2012  
außer 03.05.2012 + 2 Terminen nach Ansage  
€ 69,00

---

**AHamC535** 10 x Do 12:00 – 13:00 Uhr / 09.08. – 25.10.2012  
außer 04. – 11.10.2012  
€ 46,00

---

**AHamC536** 11 x Do 12:00 – 13:00 Uhr / 01.11. – 31.01.2013  
außer 20.12. – 03.01.2013  
€ 50,60

---

**BEWEGUNG UND WAHRNEHMUNG**

**Turnen mit dem Baby**

*Mit Spaß bewegen – sensomotorische Förderung im Alltag*  
 Aktivitäten mit dem Baby und freie Turn- und Spielzeiten, in denen die Babys alleine aktiv sind und die Eltern entspannt und aufmerksam zuschauen.

**Mit Babys von 6 – 12 Monaten**

	<b>Leitung</b>	<b>Annika Buhr</b>
<b>AHamC610</b>	14 x Fr	09:30 – 10:30 Uhr / 03.02. – 15.06.2012 außer 09. – 16.03, 04.05., 18.05.2012 + 1Termin nach Ansage € 64,40
<b>AHamC612</b>	11 x Fr	09:30 – 10:30 Uhr / 03.08. – 26.10.2012 außer 05. – 13.10.2012 € 50,60
<b>AHamC614</b>	10 x Fr	09:30 – 10:30 Uhr / 02.11. – 25.01.2013 außer 21.12. – 04.01.2013 € 46,00

**babySignal® – workshop**

*Mit dem Baby kommunizieren, bevor es sprechen kann*  
 Lange bevor Kleinkinder die ersten Worte sprechen, können sie sich über Handzeichen verständigen. Sie können ihre Hände viel früher kontrollieren als Stimme, Atmung und Sprechorgane. Ein Überblick über die Babyzeichensprache, im Mittelpunkt dabei der spielerische Weg zu einfachen Zeichen der deutschen Gebärdensprache wie „Essen“, „Schlafen“ oder „noch mal“.  
 Kinder können mitgebracht werden und werden in der letzten Stunde aktiv mit einbezogen.

**Für Eltern mit ihren 6 – 24 Monate alten Kindern**

	<b>Leitung</b>	<b>Annika Fiebig</b>
<b>AHamC650</b>	1 x Sa	14:00 – 17:00 Uhr / 18.02.2012 € 12,00
<b>AHamC652</b>	1 x Sa	14:00 – 17:00 Uhr / 15.09.2012 € 12,00

**babySignal®**

babySignal® – mit den Händchen sprechen  
 Für Eltern mit ihren 6 – 24 Monate alten Kindern  
 Lange bevor Kleinkinder die ersten Worte sprechen, können sie sich über die Babyzeichensprache differenziert mitteilen. In diesem Kurs lernen Eltern und Kinder einfache Zeichen der deutschen Gebärdensprache spielerisch in ihren Alltag zu integrieren und für ein entspanntes Miteinander zu nutzen.

**Probestunde**

	<b>Leitung</b>	<b>Annika Fiebig</b>
<b>AHamC660</b>	1 x Mi	15:15 – 16:00 Uhr / 01.02.2012 kostenlos
<b>AHamC661</b>	1 x Mi	15:15 – 16:00 Uhr / 01.08.2012 kostenlos

**Anfängerkurs**

	<b>Leitung</b>	<b>Annika Fiebig</b>
<b>AHamC664</b>	6 x Mi	15:15 – 16:00 Uhr / 08.02. – 28.03.2012 außer 22.02., 14.03.2012 € 90,00
<b>AHamC666</b>	6 x Mi	15:15 – 16:00 Uhr / 11.04. – 30.05.2012 außer 18.04., 23.05.2012 € 90,00
<b>AHamC668</b>	6 x Mi	15:15 – 16:00 Uhr / 08.08. – 19.09.2012 außer 22.08.2012 € 90,00

**UNTERSTÜTZUNG UND BERATUNG**

**Babys erster Brei**

Wann sind Babys bereit für den ersten Brei? Welche Lebensmittel sind im 1. Lebensjahr geeignet? Was darf ein allergiegefährdetes Baby essen? Wie viel und welche Milch braucht mein Baby? Außerdem gibt es Breirezepte und ausprobiert wird auch. Babys dürfen mitgebracht werden.

	<b>Leitung</b>	<b>Elke Richter</b>
<b>AHamC710</b>	1 x Mo	09:30 – 12:00 Uhr / 05.03.2012 € 10,00
<b>AHamC712</b>	1 x Mo	09:30 – 12:00 Uhr / 01.10.2012 € 10,00



Homöopathische Hausapotheke – siehe Seite 39



## Eltern und Kinder gemeinsam

**Wenn einer sagt: Ich mag dich du,  
ich find dich ehrlich gut,  
dann krieg ich eine Gänsehaut  
und auch ein bisschen Mut.**

ANDREAS EBERT

### ELTERN-KIND-GRUPPEN

#### Spielgruppe

Spielen ist Lernen! Der Hauptberuf von Kindern ist das Spiel. Sie begreifen dabei sich selbst, Geschehnisse und Situationen, Beobachtungen und Erlebnisse, die Welt um sich herum. In allen unseren Spielgruppen lernen Kinder geschützt von ihren Eltern im freien und angeleiteten Spiel. Altersgerechte Anregungen zu Kreativität, Wahrnehmung, Bewegung und Musik, Rituale und Feste im Jahreslauf und der Umgang miteinander in einer Gruppe sind die Schwerpunkte des Programms. In den Kursen entsteht jeweils eine verlässliche Gruppe, die miteinander eine Entwicklung durchmacht. In der offenen Gruppe richtet sich das Programm nach dem Alter und der Anzahl der jeweils anwesenden Kinder. Eltern mit einem behinderten Kind sind in unseren Gruppen sehr erwünscht. Einzelinformationsabende für den Erziehungsalltag runden unser Programm ab.

#### Für 1 – 1½ jährige Kinder

	Leitung	Annette Hansen
<b>AHamD101</b>	16 x Mi	11:00 – 12:30 Uhr / 08.02. – 13.06.2012 außer 07. – 14.03., 02.05. 2012 € 59,20
<b>AHamD102</b>	10 x Mi	09:15 – 10:45 Uhr / 08.08. – 24.10.2012 außer 03. – 10.10.2012 € 37,00
<b>AHamD103</b>	10 x Mi	09:15 – 10:45 Uhr / 31.10. – 30.01.2013 außer 19.12.2012 – 09.01.2013 € 37,00

### ELTERN UND KINDER GEMEINSAM

#### Für 1½ – 2½ jährige Kinder

	Leitung	Annette Hansen
<b>AHamD111</b>	16 x Mi	09:15 – 10:45 Uhr / 08.02. – 13.06.2012 außer 07. – 14.03., 02.05. 2012 € 59,20
<b>AHamD112</b>	10 x Mi	11:00 – 12:30 Uhr / 08.08. – 24.10.2012 außer 03. – 10.10.2012 € 37,00
<b>AHamD113</b>	10 x Mi	11:00 – 12:30 Uhr / 31.10. – 30.01.2013 außer 19.12.2012 – 09.01.2013 € 37,00

#### Für 3 – 4 jährige Kinder

	Leitung	Annette Hansen
<b>AHamD121</b>	16 x Do	15:30 – 17:00 Uhr / 02.02. – 14.06.2012 außer 08. – 15.03., 03.05., 17.05. 2012 € 59,20
<b>AHamD122</b>	10 x Do	15:30 – 17:00 Uhr / 09.08. – 25.10.2012 außer 04. – 11.10.2012 € 37,00
<b>AHamD123</b>	10 x Do	15:30 – 17:00 Uhr / 01.11. – 31.01.2013 außer 20.12.2012 – 10.01.2013 € 37,00

#### Gedichte für Wichte

Eine tolle Stunde für Eltern mit ihren 1 – 3 jährigen Kindern, die Spaß an Sprache, Reimen und ersten Liedern haben. Gemeinsam werden Bücher gelesen, Reime und Fingerspiele ausprobiert und Lieder gesungen. Ohne Anmeldung. Einstieg jederzeit möglich.

	Leitung	Annette Hansen
<b>AHamD180</b>	16 x Di	10:00 – 11:00 Uhr / 07.02. – 12.06.2012 außer 06. – 13.03.2012 kostenlos Bücherhalle Horn, Rhiemsweg 65
<b>AHamD181</b>	16 x Di	11:00 – 12:00 Uhr / 07.02. – 12.06.2012 außer 06. – 13.03.2012 kostenlos Bücherhalle Horn, Rhiemsweg 65
<b>AHamD182</b>	20 x Di	10:00 – 11:00 Uhr / 07.08. – 29.01.2013 außer 02. – 09.10., 18.12. – 08.01.2013 kostenlos Bücherhalle Horn, Rhiemsweg 65
<b>AHamD183</b>	20 x Di	11:00 – 12:00 Uhr / 07.08. – 29.01.2013 außer 02. – 09.10., 18.12. – 08.01.2013 kostenlos Bücherhalle Horn, Rhiemsweg 65

## ELTERN UND KINDER GEMEINSAM

### babySignal® Aufbaukurs

Für Eltern mit ihren 12 – 24 Monate alten Kindern die bereits einen Anfängerkurs besucht haben. Mit viel Bewegung und neuen Gebärden zu den Themen Spielplatz, Grenzen setzen, Lebensmittel, Fahrzeuge, Bälle und Zootiere.

	<b>Leitung</b>	<b>Annika Fiebig</b>
<b>AHamD190</b>	6 x Mi	15:15 – 16:00 Uhr / 31.10. – 05.12.2012 € 90,00

[www.fbs-hamburg.de](http://www.fbs-hamburg.de)

### babySignal® Themenstunde

Hier stehen die Gebärden zu einem bestimmten Thema im Mittelpunkt. Abhängig vom Thema wird sich bewegt, gesungen, gelesen und gebastelt. Die Themenstunden sind für Neugierige/Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Geschwister dürfen mitgebracht werden, bitte mit anmelden. Für alle Altersgruppen.

#### **Bald ist Ostern**

	<b>Leitung</b>	<b>Annika Fiebig</b>
<b>AHamD192</b>	1 x Mi	15:15 – 16:00 Uhr / 04.04.2012 € 15,00 pro Familie

#### **Die kleine Raupe Nimmersatt**

	<b>Leitung</b>	<b>Annika Fiebig</b>
<b>AHamD194</b>	1 x Mi	15:15 – 16:00 Uhr / 06.06.2012 € 15,00 pro Familie

#### **Farben – meine Welt ist bunt**

Für Eltern mit Kindern ab 1½ Jahren

	<b>Leitung</b>	<b>Annika Fiebig</b>
<b>AHamD196</b>	1 x Mi	15:15 – 16:00 Uhr / 17.10.2012 € 15,00 pro Familie

#### **Bald ist Weihnachten**

	<b>Leitung</b>	<b>Annika Fiebig</b>
<b>AHamD198</b>	1 x Mi	15:15 – 16:00 Uhr / 19.12.2012 € 15,00 pro Familie

## TREFFPUNKTE

### Offene Spielgruppe

Ohne Anmeldung, Einstieg jederzeit möglich.

#### **Für 1 – 2jährige Kinder**

	<b>Leitung</b>	<b>Elke Richter</b>
<b>AHamD301</b>	15 x Mo	09:30 – 11:00 Uhr / 06.02. – 18.06.2012 außer 05. – 12.03., 30.04.2012 € 3,90 pro Teilnahme
<b>AHamD302</b>	22 x Mo	09:30 – 11:00 Uhr / 06.08. – 28.01.2013 außer 01. – 08.10.2012, € 3,90 pro Teilnahme



Offene Ferienspielgruppe – siehe Seite 10

### Der freie Familiennachmittag

Eltern mit Kindern ab 4 Jahren, Kinder ab 6 können auch alleine kommen. Eine Gelegenheit für Eltern und Kinder, gemeinsam unseren christlichen Glauben zu entdecken. Wir singen, hören und gestalten zusammen Geschichten und freuen uns, dass wir miteinander da sind. Zum Abschluss gibt es Kakao und Kekse.

#### **Jesus – der König**

	<b>Leitung</b>	<b>Pastor Johannes Kühn</b>
<b>AHamD350</b>	1 x Sa	16:00 – 17:30 Uhr / 31.03.2012 kostenlos Gemeindehaus der Dreifaltigkeitskirche, Horner Weg 17

#### **Sommergeschichten**

	<b>Leitung</b>	<b>Pastor Johannes Kühn</b>
<b>AHamD352</b>	1 x Sa	16:00 – 17:30 Uhr / 18.08.2012 kostenlos Gemeindehaus der Dreifaltigkeitskirche, Horner Weg 17

#### **Adventliche Symbole entdecken**

	<b>Leitung</b>	<b>Pastor Johannes Kühn</b>
<b>AHamD354</b>	1 x Sa	16:00 – 17:30 Uhr / 08.12.2012 kostenlos Gemeindehaus der Dreifaltigkeitskirche, Horner Weg 17

IM JAHRESLAUF

Forschernachmittage

Für Kinder von 5 bis 8 Jahren mit ihren Eltern.

Im Hammer Park wollen wir gemeinsam Naturprozesse im Jahreskreislauf beobachten und erkennen. Abseits von Spielplatz und Liegewiese gibt es in verschiedenen Lebensräumen viele Pflanzen und Tiere zu entdecken. Wir probieren erste Forschermethoden aus, erleben die sinnliche Wahrnehmung der Umwelt und lernen ökologische Zusammenhänge verstehen. Diese Reihe begleitet Eltern und Kinder durch die Jahreszeiten. Bei schlechtem Wetter gehen wir nur kurz in den Park und anschließend in die Familienbildung. Gebühr: € 36,00 / 1Erw. + 1Kind (€ 48,00 / 1 Erw. + 2 Geschwisterkinder ab 1 Jahr) wenn alle Kurse gemeinsam gebucht werden. Die Kurse können auch einzeln gebucht werden, kosten dann: € 7,00 / 1Erw. + 1Kind, € 2,50 für Geschwisterkinder ab 1 Jahr.

**Bitte mitbringen:** Wetterfeste Kleidung, Lupe (falls vorhanden).

**Farbenfrohes Obst und Gemüse im Küchenlabor.**

Draußen ist es grau und drinnen bunt und gesund. Wir experimentieren mit Pflanzenfarben und klären ihre Bedeutung für unsere Ernährung.

**Leitung** Annette Hansen

**AHamD501** 1 x Mi 15:30 – 17:30 Uhr / 22.02.2012  
€ 2,00 Material

**Mit allen Sinnen**

geht es auf Entdeckertour, bunte Blüten, frische Blätter und Kräuter, Vogelstimmen und schwirrende Insekten warten im Park.

**Leitung** Annette Hansen

**AHamD502** 1 x Mi 15:30 – 17:30 Uhr / 11.04.2012  
ohne Material

**Wasserforscher**

Exkursionsziel ist heute der Ententeich und das Leben im und am Wasser.

**Leitung** Annette Hansen

**AHamD503** 1 x Mi 15:30 – 17:30 Uhr / 23.05.2012  
ohne Material

**Was krabbelt unter unseren Füßen?**

Versteckt und geheimnisvoll leben die Tiere des Bodens. Wir wollen sie aufspüren und erforschen.

**Leitung** Annette Hansen

**AHamD504** 1 x Mi 15:30 – 17:30 Uhr / 22.08.2012  
ohne Material

**Ein Apfel – schön, gesund und so lecker**

Die Äpfel sind reif! Welche Sorten gibt es? Wie ist ihr Geruch, ihr Geschmack, wie sehen sie aus? Aus dem Kochtopf schmecken sie ebenfalls und sogar basteln kann man mit ihnen.

**Leitung** Annette Hansen

**AHamD505** 1 x Mi 15:30 – 17:30 Uhr / 26.09.2012  
€ 1,00 Material

**Reifen und verwandeln**

oder: Im Park wird's noch mal bunt. Bäume, Herbstlaub, Eicheln und Co. sind Thema unseres letzten Streifzuges in diesem Jahr.

**Leitung** Annette Hansen

**AHamD506** 1 x Mi 15:00 – 17:00 Uhr / 24.10.2012  
ohne Material

GEMEINSAM KREATIV

Cupcakes

Für Erwachsene mit Kindern ab 5 Jahren

Cupcakes sind kleine handliche Kuchen, die in kleinen, tassenförmigen Kuchenformen gebacken werden. Cupcakes haben Muffingröße, schmecken aber ganz anders. Der Teig ist weicher und süßer und hat eine leichtere Textur. Cupcakes haben einen reichhaltigen Überzug und sind mit bunten Streuseln, Früchten, Nüssen, Schokolade, essbaren Blumen und anderen Dekorationen verziert.

**Leitung** Jasmin Kukuk

**AHamD610** 1 x Sa 10:00 – 13:00 Uhr / 31.03.2012  
€ 17,00 für 1 Erw./ 1 Kind inkl. Lebensmittelumlage, Geschwisterkinder € 7,50

**AHamD612** 1 x Sa 10:00 – 13:00 Uhr / 17.11.2012  
€ 17,00 für 1 Erw./ 1 Kind inkl. Lebensmittelumlage, Geschwisterkinder € 7,50

Osterkörbe und Co.

Für Erwachsene mit Kindern ab 2 Jahren

In hübschen Körbchen kann man allerlei verstecken. Hase, Kücken und bunte Eier gehören auch dazu. Mit Hilfe der Eltern selbst gemacht. Anregungen für das Weitermachen zu Hause.

**Leitung** Beate Kock

**AHamD620** 1 x Di 16:30 – 18:00 Uhr / 20.03.2012  
€ 6,00 für 1 Erw./ 1 Kind, Geschwisterkinder € 2,50 + Material € 1,00.

## ELTERN UND KINDER GEMEINSAM

### Meine Laterne ist so schön

*Für Erwachsene mit Kindern ab 2 Jahren*

Eine einfache Laterne mit Hilfe der Eltern selbst gebastelt. Da macht das Laternelaufen noch mehr Spaß.

	<b>Leitung</b>	<b>Beate Kock</b>
<b>AHamD622</b>	1 x Di	16:30 – 18:00 Uhr / 23.10.2012 € 6,00 für 1 Erw./ 1 Kind, Geschwisterkinder € 2,50 + Material € 1,00.

### Rentier und Co.

*Für Erwachsene mit Kindern ab 2 Jahren*

Dekoratives für die Vorweihnachtszeit gemeinsam mit den Eltern herstellen. Anregungen für das Weitermachen zu Hause.

	<b>Leitung</b>	<b>Beate Kock</b>
<b>AHamD624</b>	1 x Di	16:30 – 18:00 Uhr / 20.11.2012 € 6,00 für 1 Erw./ 1 Kind, Geschwisterkinder € 2,50 + Material € 1,00.

[www.fbs-hamburg.de](http://www.fbs-hamburg.de)

### Matschen, patschen, Kleister schmieren

*Für Eltern mit Kindern ab 2½. Kinder ab 4 dürfen auch alleine teilnehmen*

Einmal mit Rasierschaum schmieren und wie fühlt sich eigentlich Kleister an? Vielleicht darf es auch etwas Fingerfarbe sein? Alles was man zu Hause nicht macht.

**Bitte mitbringen:** robuste Kleidung

	<b>Leitung</b>	<b>Kirsten Groß</b>
<b>AHamD626</b>	1 x Mi	16:30 – 17:30 Uhr / 07.03.2012 € 4,00 für 1 Erw./ 1 Kind, Geschwisterkinder € 1,50 + Material € 1,00.
<b>AHamD628</b>	1 x Mi	16:30 – 17:30 Uhr / 19.09.2012 € 4,00 für 1 Erw./ 1 Kind, Geschwisterkinder € 1,50 + Material € 1,00.

## BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

### Turnen

*Mit Spaß bewegen – sensomotorische Förderung im Alltag*

Aktivitäten mit dem Kind und freie Turn- und Spielzeiten, in denen die Kinder alleine aktiv sind und die Eltern entspannt und aufmerksam zuschauen.

#### Mit Kindern von 1 – 1½ Jahren

	<b>Leitung</b>	<b>Annika Buhr</b>
<b>AHamD710</b>	14 x Fr	10:45 – 11:45 Uhr / 03.02. – 15.06.2012 außer 09. – 16.03, 04.05., 18.05.2012 + 1 Termin nach Ansage € 64,40
<b>AHamD712</b>	11 x Fr	10:45 – 11:45 Uhr / 03.08. – 26.10.2012 außer 05. – 13.10.2012 € 50,60
<b>AHamD714</b>	10 x Fr	10:45 – 11:45 Uhr / 02.11. – 25.01.2013 außer 21.12. – 04.01.2013 € 46,00

## MUSIKGRUPPEN

### Musikgarten® / Klangstrolche

Mit gemeinsamem Singen, Tanzen, Kniereitern, Fingerspielen und musikalischen Spielen entdecken Kinder mit ihren Eltern ohne Leistungsdruck die eigene Stimme und ihren Körper. Einfache Instrumente wie Rasseln, Glöckchen, Klanghölzer und Trommeln ergänzen das Programm. Mit Anregungen für gemeinsames Musizieren zu Hause. Der Musikanteil der Stunde beträgt 30 – 45 Minuten, je nach Alter der Kinder und Durchhaltevermögen der Gruppe. In der restlichen Zeit spielen die Kinder frei.

#### Für 1 – 1½ Jahre alte Kinder mit einem Elternteil

	<b>Leitung</b>	<b>Ulrike Hildebrandt</b>
<b>AHamD810</b>	15 x Mi	15:00 – 16:00 Uhr / 08.02. – 13.06.2012 außer 22.02., 02.05.2012 + 2 Terminen nach Ansage € 69,00
<b>AHamD812</b>	15 x Do	10:45 – 11:45 Uhr / 09.02. – 14.06.2012 außer 03.05.2012 + 2 Terminen nach Ansage € 69,00
<b>AHamD814</b>	15 x Do	16:15 – 17:15 Uhr / 09.02. – 14.06.2012 außer 03.05.2012 + 2 Terminen nach Ansage € 69,00

## ELTERN UND KINDER GEMEINSAM

<b>AHamD820</b>	20 x Mi	15:00 – 16:00 Uhr / 08.08. – 30.01.2013 außer 26.09., 03. – 10.10., 19.12. – 02.01.2013 € 92,00
<b>AHamD822</b>	10 x Do	10:45 – 11:45 Uhr / 09.08. – 25.10.2012 außer 04. – 11.10.2012 € 46,00
<b>AHamD824</b>	11 x Do	10:45 – 11:45 Uhr / 01.11. – 31.01.2013 außer 20.12. – 03.01.2013 € 50,60
<b>AHamD826</b>	21 x Do	16:15 – 17:15 Uhr / 09.08. – 31.01.2013 außer 04. – 11.10., 20.12. – 03.01.2013 € 96,60
<b>Für 1½ – 3½ Jahre alte Kinder mit einem Elternteil</b>		
<b>Leitung</b>		<b>Ulrike Hildebrandt</b>
<b>AHamD830</b>	15 x Mi	16:15 – 17:15 Uhr / 08.02. – 13.06.2012 außer 22.02., 02.05.2012 + 2 Terminen nach Ansage € 69,00
<b>AHamD832</b>	15 x Do	09:30 – 10:30 Uhr / 09.02. – 14.06.2012 außer 03.05.2012 + 2 Terminen nach Ansage € 69,00
<b>AHamD834</b>	15 x Do	15:00 – 16:00 Uhr / 09.02. – 14.06.2012 außer 03.05.2012 + 2 Terminen nach Ansage € 69,00
<b>AHamD840</b>	20 x Mi	16:15 – 17:15 Uhr / 08.08. – 30.01.2013 außer 26.09., 03. – 10.10., 19.12. – 02.01.2013 € 92,00
<b>AHamD842</b>	10 x Do	09:30 – 10:30 Uhr / 09.08. – 25.10.2012 außer 04. – 11.10.2012 € 46,00
<b>AHamD844</b>	11 x Do	09:30 – 10:30 Uhr / 01.11. – 31.01.2013 außer 20.12. – 03.01.2013 € 50,60
<b>AHamD846</b>	21 x Do	15:00 – 16:00 Uhr / 09.08. – 31.01.2013 außer 04. – 11.10., 20.12. – 03.01.2013 € 96,60



Kinder, Kinder

**Erkläre mir, und ich vergesse.  
Zeige mir und ich erinnere.  
Lass mich tun und ich verstehe.**

KONFUZIUS

## MUSIK, TANZ UND THEATER

### Gitarrenkurs

**Für Kinder ab 5 Jahren**

	<b>Leitung</b>	<b>Tina Cassens</b>
<b>AHamH170</b>	10 x Fr	16:00 – 16:30 Uhr / 10.02. – 20.04.2012 € 60,00 Ev. Kita St. Pankratius Ochsenwerder, Graumannswiete 5
<b>AHamH171</b>	10 x Fr	16:00 – 16:30 Uhr / 07.09. – 23.11.2012 außer 05. – 12.10.2012 € 60,00 Ev. Kita St. Pankratius Ochsenwerder, Graumannswiete 5

## KREATIVES GESTALTEN

### Ein Geschenk für Mama

Ideen zum Muttertag

**Für Kinder von 4 bis 8 Jahren**

	<b>Leitung</b>	<b>Beate Kock</b>
<b>AHamH320</b>	1 x Di	16:30 – 18:00 Uhr / 24.04.2012 € 6,00 + Material € 1,00.

## KINDER, KINDER

### Musikinstrumente selber bauen

Wir wollen einfache Instrumente bauen und am Ende damit eine Klanggeschichte spielen.

#### Für Kinder von 4 bis 6 Jahren

**Leitung** Kirsten Groß

**AHamH322** 1 x Mi 16:30 – 17:30 Uhr / 08.02.2012  
€ 4,00 + € 1,00 Material

**Auch für Kinder geeignet, die schon einmal mitgemacht haben, es werden andere Instrumente gebaut.**

**Leitung** Kirsten Groß

**AHamH324** 1 x Mi 16:30 – 17:30 Uhr / 30.05.2012  
€ 4,00 + € 1,00 Material

### Töpfern macht Spaß

Das Formen mit natürlichem Material regt schon die Jüngsten zu kreativem Gestalten an, macht Spaß und verschafft Entspannung.

#### Für Kinder von 4 bis 7 Jahren

**Leitung** Julia Kunze

**AHamH340** 4 x Di 15:00 – 16:00 Uhr / 20.03. – 24.04.2012  
außer 03. – 10.04.2012  
€ 14,00 + € 3,00 Material  
Villa Sonnenschein, Ev. Kita der Wichernkirche,  
Moraststieg 4

**AHamH341** 4 x Di 15:00 – 16:00 Uhr / 04.09. – 25.09.2012  
€ 14,00 + € 3,00 Material  
Villa Sonnenschein, Ev. Kita der Wichernkirche,  
Moraststieg 4

### Viele bunte Ostereier

Erst marmorieren wir die Ostereier und dann gibt es noch eine schöne Ostergeschichte.

#### Für Kinder von 4 bis 8 Jahren

**Leitung** Claudia Piel

**AHamH360** 1 x Sa 10:00 – 12:00 Uhr / 31.03.2012  
€ 5,80  
Ev. Kita Neu-Allermöhe und Bergedorf-West,  
Friedrich-Frank-Bogen 31

## KOCHEN UND BACKEN

### Die Pizzabäcker

Eine Pizza backen, ein leckeres Getränk herstellen, den Tisch festlich decken und schmücken und eine Pizzageschichte hören. Dann gemütlich gemeinsam essen.

#### Für Kinder von 4 bis 8 Jahren

**Leitung** Claudia Piel

**AHamH560** 1 x Do 15:30 – 18:30 Uhr / 02.02.2012  
€ 8,70  
Ev. Kita Neu-Allermöhe und Bergedorf-West,  
Friedrich-Frank-Bogen 31

### Hexenhäuschen bauen

Aus Lebkuchenkekse wird ein Hexenhäuschen gebaut. Danach wird es nach Lust und Laune mit Buntem wie Gummibärchen, Zuckerperlen, Streuseln und anderem verziert.

#### Für Kinder von 3 bis 6 Jahren

**Leitung** Zofia Krefft, Marta Deinhardt

**AHamH562** 1 x Sa 09:00 – 12:00 Uhr / 03.11.2012  
€ 8,70  
Ev. Kita Neu-Allermöhe und Bergedorf-West,  
Friedrich-Frank-Bogen 31

### Kekse backen für die Adventszeit

Leckere Kekse ausstechen, backen, verzieren und natürlich auch probieren.

#### Für Kinder von 4 bis 8 Jahren

**Leitung** Anneke August

**AHamH564** 1 x Fr 16:00 – 19:00 Uhr / 23.11.2012  
€ 8,70  
Ev. Kita Neu-Allermöhe e.V.,  
Marta-Damkowski-Kehre 1

### Kekse für Ostern

Es muss nicht Schokolade sein, wir backen leckere Kekse. Vielleicht ein Huhn oder Kekseier. Natürlich darf genascht werden und für zu Hause bleibt auch etwas übrig.

**Bitte mitbringen:** Schürze und Behälter.

#### Für Kinder von 4 bis 8 Jahren

**Leitung** André Schmidt

**AHamH570** 1 x Sa 10:00 – 13:00 Uhr / 31.03.2012  
€ 8,70  
Ev. Kita St. Pankratius Ochsenwerder,  
Graumannswiete 5

## KINDER, KINDER

### Backen für die Adventszeit

Advent duftet nach Keksen und wir wollen sie gemeinsam backen. Gerne darf genascht werden und für zu Hause bleibt auch etwas übrig.

**Bitte mitbringen:** Schürze und Behälter.

Für Kinder von 4 bis 8 Jahren

**Leitung** André Schmidt

<b>AHamH571</b>	1 x Sa	10:00 – 13:00 Uhr / 24.11.2012 € 8,70 Ev. Kita St. Pankratius Ochsenwerder, Graumannstwiete 5
-----------------	--------	--

## IM JAHRESLAUF

### Einstimmung auf Weihnachten

Wir machen es uns gemütlich, backen ein Kekshaus und hören eine schöne Weihnachtsgeschichte.

Für Kinder von 3 bis 6 Jahren

**Leitung** Andrea Paulsen, Julia Schlichting

<b>AHamH601</b>	1 x Fr	16:00 – 18:00 Uhr / 30.11.2012 € 5,80 Ev. Kita Neu Allermöhe e.V., Marta-Damkowski-Kehre 1
-----------------	--------	---

## ANGEBOTE FÜR JUGENDLICHE

### Cupcakes

Cupcakes sind kleine handliche Kuchen, die in kleinen, tassenförmigen Kuchenformen gebacken werden. Cupcakes haben Muffinggröße, schmecken aber ganz anders. Der Teig ist weicher und süßer und hat eine leichtere Textur. Cupcakes haben einen reichhaltigen Überzug und sind mit bunten Streuseln, Früchten, Nüssen, Schokolade, essbaren Blumen und anderen Dekorationen verziert.

Für Jugendliche von 8 bis 13 Jahren

**Leitung** Jasmin Kukuk

<b>AHamH810</b>	1 x Sa	10:00 – 13:00 Uhr / 14.04.2012 € 17,00 inkl. Lebensmittelumlage
<b>AHamH812</b>	1 x Sa	10:00 – 13:00 Uhr / 24.11.2012 € 17,00 inkl. Lebensmittelumlage



## Elterngespräche

**Mit jedem Menschen ist etwas Neues in die Welt gesetzt, was es noch nicht gegeben hat, etwas Erstes und Einziges**

MARTIN BUBER

## ERZIEHUNG

### Raus aus der Brüllfalle

„Das habe ich dir doch schon zehnmals gesagt!“ Was soll ich tun, wenn mein Kind immer noch nicht reagiert? Es fällt schwer, dann ruhig und gelassen zu bleiben. Wie kann man verhindern, dass man in Alltagssituationen die Nerven verliert. Film und Gespräch und hilfreiche Tipps für ein gutes Familienklima.

**Leitung** Dagmar Behn

<b>AHamJ120</b>	1 x Mi	19:30 – 21:30 Uhr / 13.06.2012 € 7,00 Ev. Familienbildung Hamm, Bei der Hammer Kirche 16
<b>AHamJ121</b>	1 x Di	19:30 – 21:30 Uhr / 06.11.2012 € 5,00 Ev. Kita Wackelzahn, Bornbrook 18



*Unterstützung bei Streit – siehe Seite 55*

### Wie Kinder lernen

Workshop zum ausprobieren für Eltern mit Kindern von 0 – 6  
Lernspielzeug, Englisch, Geige, Sport und Mathekurs – oder doch lieber spielen? Maria Montessori sagt: „Hilf mir, es selbst zu tun“. Was kann man tun, um sein Kind optimal zu fördern? Welche Fähigkeiten entwickeln Kinder in welchem Alter und was brauchen Sie dazu? Kinder können dabei sein.

**Leitung** Barbara Löptien, Birgit Thomsen

<b>AHamJ125</b>	1 x Mi	16:00 – 17:30 Uhr / 11.04.2012 € 5,00
<b>AHamJ126</b>	1 x Mi	16:00 – 17:30 Uhr / 12.09.2012 € 5,00

### Wie lernt man richtig?

#### Kinder beim Lernen mit Erfolg unterstützen!

*Für Eltern von Kindern der Klassenstufe 5 bis 9.*

Schularbeiten überwachen und Schulstoff üben? Jeden Tag der gleiche Kampf! Je eher Kinder das „richtige“ Lernen einüben, desto einfacher werden sie mit den Anforderungen der Schule selbstständig zurecht kommen.

- Vorstellung von Lernmethoden und -techniken
- lernunterstützende Übungen für Konzentration, Stressabbau
- Gehirngymnastik (Brain-Gym).
- Bedeutung der inneren Einstellung des Lernenden zum Lernen
- Umgang mit Lernblockaden

Dieses ist ein Basisseminar. Auf Wunsch können Einzelthemen in weiterführenden Seminaren vertieft werden.

	Leitung	Corinna Gülzow
<b>AHamJ135</b>	2 x Do	19:00 – 21:30 Uhr / 24.05. – 31.05.2012 € 22,50
<b>AHamJ136</b>	2 x Di	19:00 – 21:30 Uhr / 18.09. – 25.09.2012 € 22,50

### Entspannter Alltag mit Babys und Kleinkindern

*Spielen und Leiten mit Spaß für alle*

Kinder von Anfang an begleiten, Intelligenz, Ausgeglichenheit, Lebensfreude und Selbstvertrauen fördern. Kinder beim Wickeln, Anziehen, Baden oder Essen so leiten, dass der Alltag entspannt gelingt. Die international bewährten Videomethode Marte Meo zeigt die Details, auf die es für Kind im Alter von 0 – 3 Jahren ankommt. Film, Gespräch und hilfreiche Tipps.

	Leitung	Claudia Schwarzlmüller
<b>AHamJ140</b>	1 x Mi	19:30 – 21:00 Uhr / 24.10.2012 € 6,80

### Starke Eltern – Starke Kinder®

*Nach dem Konzept des Deutschen Kinderschutzbundes für Eltern und Erziehende.*

Ziel ist, das Selbstbewusstsein von Eltern und Kindern zu stärken und Konfliktlösungsmöglichkeiten zu erarbeiten um den Familienalltag zu entlasten und das Miteinander zu verbessern. Themen sind außerdem, wie man Freiräume für sich selbst schafft um Kräfte aufzutanken und Information über allgemeine Erziehungsthemen. Wichtig ist auch der Austausch mit anderen Eltern.

	Leitung	Ilona Dittrich
<b>AHamJ180</b>	6 x Mi	10:00 – 12:00 Uhr / 01.02. – 07.03.2012 € 15,00 / € 20,00 pro Elternpaar Ev.-luth. Kirchengemeinde zu Hamburg-Horn, Bei der Martinskirche 2
<b>AHamJ181</b>	6 x Fr	10:00 – 12:00 Uhr / 26.10. – 30.11.2012 € 15,00 / € 20,00 pro Elternpaar Ev.-luth. Kirchengemeinde zu Hamburg-Horn, Bei der Martinskirche 2

### Elterngespräche

Als Mutter oder Vater hat man viele Fragen. Was braucht mein Kind um glücklich zu sein, wie setze ich Grenzen, wie lernt mein Kind schlafen, wann ist die richtige Zeit fürs Töpfchen und viele mehr.

Ein Mal im Monat sind wir im Eltern-Kind-Zentrum Horn-Süd-Ost. Ein Thema ist immer vorbereitet, aber Ihre Fragen haben Vorrang.

	Leitung	Barbara Löptien
<b>AHamJ190</b>	Mo	10:00 – 11:30 Uhr / 27.02., 26.03., 23.04., 21.05., 18.06., 27.08., 24.09., 29.10., 26.11.2012, 28.01.2013 kostenlos Eltern-Kind Zentrum Horn Süd-Ost, Hermannstal 88

## GESUNDHEIT

### Gesunde Zähne von Anfang an!

Gute Pflege der Milchzähne ist Voraussetzung dafür, dass Kinder gesunde, bleibende Zähne bekommen. Antworten auf Fragen rund um die Zahnpflege, zum Thema Nuckeln, Schnuller / Daumen und zum Verhalten bei Zahnunfällen.

	Leitung	Dr. Sibylle Knepel
<b>AHamJ220</b>	1 x Mi	19:00 – 20:30 Uhr / 21.03.2012 € 6,00

### Schiefe Zähne – das muss nicht sein!

Kann man Zahnfehlstellungen vorbeugen? Wann ist eine kieferorthopädische Behandlung nötig? Wann ist eine Frühbehandlung sinnvoll? Wann ist der optimale Behandlungsbeginn? Welche Möglichkeiten gibt es? Außerdem ist Zeit für Ihre Fragen.

	Leitung	Dr. Sibylle Knepel
<b>AHamJ222</b>	1 x Mi	19:00 – 20:30 Uhr / 17.10.2012 € 6,00

## ELTERNGESPRÄCHE

### Erste Hilfe am Kind

Informationen und praktische Übungen zu den Themen: Pseudokrupp und Asthma, Wundversorgung, Unfälle wie Vergiftungen, Verschlucken von Fremdkörpern, Verbrennungen, Verbrühungen, Stürzen und Ertrinken.

	<b>Leitung</b>	<b>Johanniter Unfallhilfe e.V.</b>
<b>AHamJ250</b>	1 x Sa	10:00 – 15:00 Uhr / 14.04.2012 € 25,00
<b>AHamJ251</b>	1 x Sa	10:00 – 15:00 Uhr / 27.10.2012 € 25,00



Homöopathische Hausapotheke – siehe Seite 39

## RELIGION UND GLAUBE

### Ich möchte mein Kind taufen lassen, oder nicht?

Früher gehörte die Taufe zur Geburt. Heute ist das nicht mehr selbstverständlich und Eltern haben viele Fragen: Was bedeutet Taufe? Was muss ich tun, wenn ich mein Kind taufen lassen will? Wie ist das mit den Paten? Oder soll mein Kind lieber später selbst entscheiden? Diese und Ihre eigenen Fragen stehen an diesem Abend im Mittelpunkt.

	<b>Leitung</b>	<b>Pastor Johannes Kühn</b>
<b>AHamJ310</b>	1 x Mi	19:30 – 21:00 Uhr / 15.02.2012 € 3,00
<b>AHamJ311</b>	1 x Mi	19:30 – 21:00 Uhr / 24.10.2012 € 3,00

### Mit Kindern beten

Beten mit Kindern – früher war das selbstverständlich. Aber heute? Was sage ich, wenn mein Kind mit mir beten will? Wie geht das eigentlich? Welche Hilfen gibt es? Über solche und ähnliche Fragen kommen wir miteinander ins Gespräch. Und vielleicht beten wir auch einfach mal wieder zusammen.

	<b>Leitung</b>	<b>Pastor Johannes Kühn</b>
<b>AHamJ315</b>	1 x Mi	19:30 – 21:00 Uhr / 23.05.2012 € 3,00

[www.fbs-hamburg.de](http://www.fbs-hamburg.de)



Gesund Leben

**Innehalten, still werden, ruhig sein,  
und die Seele wachsen lassen.**

MAX FEIGENWINTER

## BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

### Yoga

hilft körperliche Fitness zu verbessern, Stress und Verspannungen abzubauen und neue Energie zu mobilisieren. Jede Einheit besteht aus Körper- und Atemübungen, Entspannung und Meditation.

**Bitte mitbringen:** Warme, bequeme Kleidung, Socke, Decke.

	<b>Leitung</b>	<b>Ingrid Hansen</b>
<b>AHamK101</b>	1 x Di	19:00 – 20:30 Uhr / 24.01.2012 € 7,40
<b>AHamK102</b>	1 x Di	19:00 – 20:30 Uhr / 14.08.2012 € 7,40
<b>Kundalini-Yoga für Frauen</b>		
	<b>Leitung</b>	<b>Ingrid Hansen</b>
<b>AHamK103</b>	15 x Di	17:15 – 18:45 Uhr / 31.01. – 19.06.2012 außer 06. – 13.03.2012 + 3 Terminen nach Ansprache € 111,00
<b>AHamK104</b>	15 x Di	19:00 – 20:30 Uhr / 31.01. – 19.06.2012 außer 06. – 13.03.2012 + 3 Terminen nach Ansprache € 111,00
<b>AHamK105</b>	9 x Di	17:15 – 18:45 Uhr / 21.08. – 20.11.2012 außer 02. – 09.10.2012 + 3 Terminen nach Ansprache € 66,60
<b>AHamK106</b>	9 x Di	19:00 – 20:30 Uhr / 21.08. – 20.11.2012 außer 02. – 09.10.2012 + 3 Terminen nach Ansprache € 66,60

**Schnupperkurs Fit mit Yoga. Für Menschen jeden Alters, auch ohne Vorkenntnisse.**

**Leitung Constanze Hummel**

<b>AHamK110</b>	1 x Mo	18:45 – 20:15 Uhr / 13.02.2012 € 7,40
<b>AHamK111</b>	1 x Mo	18:45 – 20:15 Uhr / 27.08.2012 € 7,40

**Fit mit Yoga. Für Menschen jeden Alters, auch ohne Vorkenntnisse**

**Leitung Constanze Hummel**

<b>AHamK112</b>	12 x Mo	17:00 – 18:30 Uhr / 20.02. – 18.06.2012 außer 05. – 12.03., 30.04.2012 + 1 Termin nach Ansage € 88,80
<b>AHamK113</b>	12 x Mo	18:45 – 20:15 Uhr / 20.02. – 18.06.2012 außer 05. – 12.03., 30.04.2012 + 1 Termin nach Ansage € 88,80
<b>AHamK114</b>	16 x Mo	17:00 – 18:30 Uhr / 03.09. – 28.01.2013 außer 01. – 08.10.2012 + 2 Terminen nach Ansage € 118,40
<b>AHamK115</b>	16 x Mo	18:45 – 20:15 Uhr / 03.09. – 28.01.2013 außer 01. – 08.10.2012 + 2 Terminen nach Ansage € 118,40

**Qigong**

Qigong (für Frauen und Männer)

ist eine Methode der traditionellen chinesischen Medizin. Die Lebensenergie (Qi) wird zum Fließen gebracht. Dies führt zu Gefühlen wie Lebenskraft, Ausgeglichenheit und innerer Ruhe. Fehlhaltungen können korrigiert werden und Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Qigong ist leicht zu erlernen und geeignet für jeden, unabhängig von Alter und Trainingszustand.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, warme, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe.

**Schnupperkurs Qigong**

**Leitung Susanne Seelbach**

<b>AHamK120</b>	1 x Do	19:15 – 20:45 Uhr / 02.02.2012 € 6,50
<b>AHamK121</b>	1 x Do	19:15 – 20:45 Uhr / 16.08.2012 € 6,50

**Qigong**

**Leitung Susanne Seelbach**

<b>AHamK122</b>	12 x Do	17:30 – 19:00 Uhr / 09.02. – 14.06.2012 außer 08.03., 05. u. 19.04., 03. – 17., 31.05.2012 € 78,00
<b>AHamK123</b>	12 x Do	19:15 – 20:45 Uhr / 09.02. – 14.06.2012 außer 08.03., 05. u. 19.04., 03. – 17., 31.05.2012 € 78,00
<b>AHamK124</b>	15 x Do	17:30 – 19:00 Uhr / 23.08. – 24.01.2013 außer 20.09., 04. – 11.10., 13.12. – 10.01.2013 € 97,50
<b>AHamK125</b>	15 x Do	19:15 – 20:45 Uhr / 23.08. – 24.01.2013 außer 20.09., 04. – 11.10., 13.12. – 10.01.2013 € 97,50

**Pilates**

Das intensive Körpertraining bewirkt Straffung und Kräftigung des Körpers, fördert Beweglichkeit und vermittelt ein gutes Körpergefühl. Die Übungen werden konzentriert ausgeführt, Atem und Bewegung miteinander koordiniert. Auch für Neueinsteiger.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Handtuch, warme Socken.

**Schnupperkurs Pilates**

**Leitung Doris Tews**

<b>AHamK130</b>	1 x Mi	18:00 – 19:00 Uhr / 08.02.2012 € 4,50
<b>AHamK131</b>	1 x Mi	18:00 – 19:00 Uhr / 15.08.2012 € 4,50

**Pilates**

**Leitung Doris Tews**

<b>AHamK132</b>	13 x Mi	17:30 – 18:30 Uhr / 15.02. – 06.06.2012 außer 07. – 14.03., 02.05.2012 + 1 Termin nach Ansage € 58,50
<b>AHamK133</b>	13 x Mi	18:45 – 19:45 Uhr / 15.02. – 06.06.2012 außer 07. – 14.03., 02.05.2012 + 1 Termin nach Ansage € 58,50
<b>AHamK134</b>	15 x Mi	17:30 – 18:30 Uhr / 22.08. – 23.01.2013 außer 03. – 10.10., 19.12. – 02.01.2013 + 3 Terminen nach Ansage € 67,50
<b>AHamK135</b>	15 x Mi	18:45 – 19:45 Uhr / 22.08. – 23.01.2013 außer 03. – 10.10., 19.12. – 02.01.2013 + 3 Terminen nach Ansage € 67,50

## Rückenfit

Die Wirbelsäule wird durch viele alltägliche Situationen belastet oder auch geschädigt. Durch ein gezieltes und schonendes Übungsprogramm werden die relevanten Muskelgruppen gestärkt, um die Wirbelsäule und Nackenmuskulatur zu entlasten und zu kräftigen, um somit Fehlhaltungen vorzubeugen. Begleitet durch Erläuterungen vom Wirbelsäulenaufbau bis zum richtigen Heben.

**Bitte mitbringen:** Leichte Sportkleidung.

### Schnupperkurs Rückenfit

	Leitung	Doris Tews
<b>AHamK140</b>	1 x Mi	19:15 – 20:15 Uhr / 08.02.2012 € 4,50

<b>AHamK141</b>	1 x Mi	19:15 – 20:15 Uhr / 15.08.2012 € 4,50
-----------------	--------	--

### Rückenfit

	Leitung	Doris Tews
<b>AHamK145</b>	13 x Mi	20:00 – 21:00 Uhr / 15.02. – 06.06.2012 außer 07. – 14.03., 02.05.2012 + 1 Termin nach Ansage € 58,50

<b>AHamK146</b>	15 x Mi	20:00 – 21:00 Uhr / 22.08. – 23.01.2013 außer 03. – 10.10., 19.12. – 02.01.2013 + 3 Terminen nach Ansage € 67,50
-----------------	---------	---

## Leichtes Ausdauertraining für Krebspatientinnen

Walken, Bewegung im Freien mit leichten Aufwärmübungen oder bei ungemütlichem Wetter Gymnastik und Entspannung im Seminarraum. Ohne Leistungsdruck, sondern mit Freude und Spaß! Auch der Austausch von Erfahrungen und Tipps ist wichtig. Sollten Sie inhaltlich noch Fragen haben, wenden Sie sich gern an unser Büro.

**Bitte mitbringen:** Dem Wetter angepasste Sportkleidung und feste Outdoorschuhe.

### Schnupperkurs

	Leitung	Doris Tews
<b>AHamK150</b>	1 x Mi	16:45 – 17:45 Uhr / 08.02.2012 € 4,50

<b>AHamK151</b>	1 x Mi	16:45 – 17:45 Uhr / 15.08.2012 € 4,50
-----------------	--------	--

### Kurs

	Leitung	Doris Tews
<b>AHamK152</b>	13 x Mi	16:15 – 17:15 Uhr / 15.02. – 06.06.2012 außer 07. – 14.03., 02.05.2012 + 1 Termin nach Ansage € 58,50
<b>AHamK153</b>	15 x Mi	16:15 – 17:15 Uhr / 22.08. – 23.01.2013 außer 03. – 10.10., 19.12. – 02.01.2013 + 3 Terminen nach Ansage € 67,50

## Die fünf Tibeter

*Einführung – auch zum Überprüfen der eigenen Praxis*  
Heilsame Übungen für Körper, Geist und Seele für ein langes Leben voll Energie und Vitalität.

**Bitte mitbringen:** Lockere Kleidung, dicke Socken, 1 Decke.

	Leitung	Ingrid Hansen
<b>AHamK180</b>	1 x Sa	10:00 – 15:00 Uhr / 24.03.2012 € 24,50
<b>AHamK181</b>	1 x Sa	10:00 – 15:00 Uhr / 20.10.2012 € 24,50

## Wege aus dem Gedankenkarussell – Meditationen

Meditationsformen vom still sitzen bis zur Bewegungsmeditation werden angeleitet und ausprobiert. Leichte Körperübungen runden den Tag ab.

**Bitte mitbringen:** Lockere Kleidung, dicke Socken, 1 Decke, Getränk

	Leitung	Ingrid Hansen
<b>AHamK184</b>	1 x Sa	10:00 – 15:00 Uhr / 21.04.2012 € 24,50
<b>AHamK185</b>	1 x Sa	10:00 – 15:00 Uhr / 03.11.2012 € 24,50

## GESUNDHEIT

### Homöopathische Hausapotheke

Auf einfache, verantwortungsvolle Weise kann Menschen und sogar Tieren mit homöopathischen Mitteln geholfen werden. Informationen über Grundlagen der Homöopathie sowie ausführliche Behandlung verschiedener Themen, darunter: Hilfe bei Verletzungen, einfachen Erkrankungen, Reisekrankheiten...

	Leitung	Wolfgang Wirths
<b>AHamK210</b>	1 x Sa	10:00 – 15:00 Uhr / 21.04.2012 € 22,80
<b>AHamK211</b>	1 x Sa	10:00 – 15:00 Uhr / 20.10.2012 € 22,80



## Kochen und Essen

**Hat man Essen, hat man Freunde,  
hat man Freunde, kocht man gern.**

AFRIKANISCHES SPRICHWORT

### INTERNATIONALES

#### Sushi für Anfänger

Bitte mitbringen: Dosen für Reste.

	Leitung	Claudia Willgeroth
<b>AHamM610</b>	1 x Mo	19:00 – 21:30 Uhr / 16.04.2012 € 22,30 inkl. Lebensmittelumlage

#### Sushi – neue Rezepte – auch für AnfängerInnen geeignet

Bitte mitbringen: Dosen für Reste.

	Leitung	Claudia Willgeroth
<b>AHamM611</b>	1 x Mo	19:00 – 21:30 Uhr / 17.09.2012 € 22,30 inkl. Lebensmittelumlage

### SÜSSES



*Cupcakes für Jugendliche – siehe Seite 30*

#### Cupcakes

Cupcakes sind kleine handliche Kuchen, die in kleinen, tassenförmigen Kuchenformen gebacken werden. Cupcakes haben Muffinggröße, schmecken aber ganz anders. Der Teig ist weicher und süßer und hat eine leichtere Textur. Cupcakes haben einen reichhaltigen Überzug und sind mit bunten Streuseln, Früchten, Nüssen, Schokolade, essbaren Blumen und anderen Dekorationen verziert.

### KREATIV LEBEN

Für BackanfängerInnen von 14 – 99 Jahren

	Leitung	Jasmin Kukuk
<b>AHamM810</b>	1 x Sa	15:00 – 18:00 Uhr / 31.03.2012 € 17,00 inkl. Lebensmittelumlage
<b>AHamM812</b>	1 x Sa	15:00 – 18:00 Uhr / 17.11.2012 € 17,00 inkl. Lebensmittelumlage

Für Fortgeschrittene von 14 – 99 Jahren

	Leitung	Jasmin Kukuk
<b>AHamM816</b>	1 x Sa	15:00 – 18:00 Uhr / 14.04.2012 € 17,00 inkl. Lebensmittelumlage
<b>AHamM818</b>	1 x Sa	15:00 – 18:00 Uhr / 24.11.2012 € 17,00 inkl. Lebensmittelumlage



## Kreativ leben

**Niemand weiß, was er kann, bevor er es probiert hat.**

PUBLILIUS SYRUS

### GESTALTEN

#### Aquarell und Zeichnen

Eigene Ideen und Eindrücke in Bilder umsetzen. Durch individuelle Anleitung und Erläuterungen zu Konstruktion, Perspektive, Farblehre und Aquarelltechnik erfahren Sie Hilfestellung. Beim 1. Termin erhalten Sie Tipps zum Material.

	Leitung	Penka Gezowa-Ihmig
<b>AHamN101</b>	14 x Do	10:00 – 12:00 Uhr / 02.02. – 14.06.2012 außer 08. – 15.03., 03. und 17.05.2012 + 2 Terminen nach Ansage € 84,00
<b>AHamN102</b>	9 x Do	10:00 – 12:00 Uhr / 30.08. – 06.12.2012 außer 04. – 25.10.2012 + 2 Terminen nach Ansage € 54,00

## Gesichter – Ein Porträtzeichenkurs

Gesichter zeichnen, worauf kommt es dabei an? Versuchen Sie es mit einem Selbstbildnis oder dem Zeichnen Ihres Gegenübers. Auch das Zeichnen nach einem Foto ist möglich. Mit fachlicher Anleitung wird es gelingen.

**Bitte mitbringen:** Bleistifte unterschiedlicher Härtegrade, Kohlestifte, Zeichenpapier

	Leitung	Ellen Lüdeke
<b>AHamN110</b>	5 x Mi	19:00 – 21:00 Uhr / 21.03. – 18.04.2012 € 40,00

## Krakelee auf Holzsilhouetten

Die Technik der Rissbildung (Krakelee) in Verbindung mit der Acrylmalerei kennenlernen. Verschiedene Untergründe werden erprobt, um dann mit dieser Technik zu den Bildmotiven zu kommen. Es können auch mit der Stichsäge Silhouetten gesägt und malerisch gestaltet werden.

**Bitte mitbringen:** Acrylfarben rot, gelb, blau/ weiß, 2 Borstenpinsel, 4 Sperrholzplatten 20 x 30 x 0,4 oder 1 x lebensgroß

	Leitung	Annette Brasch
<b>AHamN140</b>	Sa	11:00 – 17:00 Uhr / 25.02.2012
	So	11:00 – 17:00 Uhr / 26.02.2012 € 52,80 + Materialumlage für Lack Atelier Annette Brasch, Hasselbrookstr. 35 A/Hinterhof

## Die vier Elemente

Zu Wasser, Luft, Erde und Feuer künstlerisch ausdrücken. Mit Farben, Kreiden und Stiften eigener Wahl unter Anleitung. Es können Serien sowie Einzelbilder entstehen.

**Bitte mitbringen:** Nach Wahl: Acryl / Aquarell, Leinwände / Papier, Kreiden, Collagematerial, Stifte/Pinsel

	Leitung	Annette Brasch
<b>AHamN142</b>	Sa	11:00 – 17:00 Uhr / 27.10.2012
	So	11:00 – 17:00 Uhr / 28.10.2012 € 52,80

## Schätze im Schrank

Wer kennt das nicht: Man kauft man sich alle nötigen Dinge zum Basteln eines bestimmten Objektes (Teddy ausstopfen, Karten basteln, Fensterbilder basteln, Tonis-Figuren, Fimo o. ä.), fängt an und will dann am nächsten Tage weitermachen..... Nun liegt das angefangene Kunstwerk schon einige Monate im Schrank und möchte endlich fertig gestellt werden. In einer Gruppe macht das mehr Spaß und bei Schwierigkeiten bekommt man Hilfe.

**Bitte mitbringen:** Alle Zutaten zum Fertigstellen des jeweiligen Bastelgegenstandes.

	Leitung	Julia Kunze
<b>AHamN151</b>	1 x Do	18:30 – 21:00 Uhr / 29.03.2012 € 9,50
<b>AHamN152</b>	1 x Do	18:30 – 21:00 Uhr / 20.09.2012 € 9,50

## Schultüten

Kein erster Schultag ohne Schultüte. Prinzessin, Pirat, Dinosaurier oder Fußball? Selbst gebastelt, kann man sie den Wünschen der Kinder anpassen. Anregungen und individuelle Unterstützung. Material kann im Kurs erworben werden. Sie haben schon Material gekauft und brauchen Hilfe bei der Fertigstellung? Dann bringen Sie Ihr eigenes Material mit.

	Leitung	Julia Kunze
<b>AHamN153</b>	1 x Sa	10:00 – 13:30 Uhr / 09.06.2012 € 12,50

## Leuchtobjekte

Kleine einzigartige Umhüllungen für Teelichter oder bis meterhoch für Lichterketten falten. Lassen Sie sich durch die entstehenden Effekte verzaubern! Papier kann im Kurs erworben werden, Lampen zum Ausprobieren sind vorhanden.

**Bitte mitbringen:** Bleistifte (hart), Anspitzer, langes Lineal, Papierschere.

	Leitung	Marina Krog
<b>AHamN161</b>	1 x Mo	19:00 – 21:30 Uhr / 05.11.2012 € 12,50

## Narrenfreiheit

*Ein sehr kreatives Wochenendangebot*

Kleidung, Kopfbedeckungen, Perücken zum Fasching kreieren. Für Sie oder Ihre Kinder. Ihrer Fantasie zu Material und Gestaltung sind kaum Grenzen gesetzt. Es darf gebastelt, genäht, geklebt, getackert werden. Aus Stoffen, Folien, Verpackungen, Handtüchern... Helau! Sie erhalten einen Infobrief nach Anmeldung.

**Bitte mitbringen:** Materialien, Nähzeug, Schere, Klebstoff

	Leitung	Ellen Lüdeke
<b>AHamN170</b>	1 x Sa	10:00 – 17:00 Uhr / 26.01.2013 € 32,90

## Origami – japanische Papierfaltkunst

Aus wunderschönen Origami-Papieren zaubern Sie kleine, aber stabile Papierschachteln, die Ihre liebsten Kleinigkeiten aufbewahren oder als Geschenk-Schachteln anderen eine Freude machen. Dabei lernen Sie die Grundzüge der japanischen Papierfaltkunst Origami kennen.

**Bitte mitbringen:** 1 Falzbein oder alternativ ein schmales Lineal (kein Geodreieck)

	Leitung	Melanie Anhalt
<b>AHamN180</b>	1 x Di	18:30 – 21:30 Uhr / 27.03.2012 € 12,90 + € 7,00 Material an Kursleitung

## Die Trilogie des Papiers – Papier schöpfen

Individuelles Papier für Karten, Briefpapier oder zum Beziehen von z.B. Schreibmappen herstellen. Durch das Einschöpfen von Gräsern, Blüten oder vielen anderen kleinen Dingen lassen Sie wunderschöne Einzelstücke in verschiedenen Größen, Formaten und Farben entstehen.

**Bitte mitbringen:** div. Materialien. Wir senden Ihnen die Liste zu.

	Leitung	Melanie Anhalt
<b>AHamN181</b>	1 x Di	18:30 – 21:30 Uhr / 11.09.2012 € 12,90 + € 10,00 Material an Kursleitung

## Die Trilogie des Papiers – Kleisterpapier

Fertigen Sie aus schlichten Papieren mit ein wenig Farbe und Kleister ganz individuelle Einzelstücke. Gern auch aus Ihrem selbst geschöpften Papier. Sie lernen die Grundzüge der Kleisterpapierherstellung und verschiedene Möglichkeiten der Mustergestaltung. Sehr persönliche Papiere entstehen, die Grundlage für Gedichte, Kalligrafie, Bilder oder Scrapbooking sein können.

**Bitte mitbringen:** Alles, was ein Muster macht: Kamm, Farbwalzen, Zahnspachtel, Pappreste, Korke, etc., Karton oder feste Tüte zum Transport nach Hause (Blätter sind noch feucht und weich), Fön, Schürze oder alte Kleidung

	Leitung	Melanie Anhalt
<b>AHamN182</b>	1 x Di	18:30 – 21:30 Uhr / 23.10.2012 € 12,90 + € 8,50 Material an Kursleitung

## Die Trilogie des Papiers – Schachtel nach Buchbinderart

Sie leimen aus vorgefertigten Kartonzuschnitten in alter Buchbinder-Tradition einen Schachtel-Rohling der Größe 23x15x7cm zusammen. Dann beziehen Sie ihn mit Ihrem Lieblingsmotiv aus einer großen Auswahl wunderschöner Bezugspapiere. Gern können Sie selbstgeschöpftes, mar-moriertes oder Kleister-Papier zur weiteren Verarbeitung mitbringen.

**Bitte mitbringen:** Schürze oder alte Kleidung

	Leitung	Melanie Anhalt
<b>AHamN183</b>	1 x Di	18:30 – 21:30 Uhr / 13.11.2012 € 12,90 + € 10,00 Material an Kursleitung

## STOFF UND FADEN

### Nähen – Chic und Modisch nach neuen Trends

*Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene*

Garderobe selbst geschneidert. Maßgerecht und chic. Mode zum Kombi-nieren und Ergänzen. Mit individueller Betreuung gelingt es Ihnen.

**Bitte mitbringen:** Stoff, Nähutensilien

	Leitung	Beate Gülzow
<b>AHamN201</b>	15 x Di	14:30 – 17:30 Uhr / 07.02. – 05.06.2012 € 150,00
<b>AHamN202</b>	12 x Di	14:30 – 17:30 Uhr / 04.09. – 04.12.2012 € 120,00

### Kreativ am Dienstagabend – Nähkurs

*Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene*

Nach Herzenslust schneiden. Modisch und passgenau. In kleiner Gruppe werden Nähtechniken vermittelt und Sie werden beraten.

**Bitte mitbringen:** Stoff- und Nähutensilien

	Leitung	Ingrid van den Berg
<b>AHamN210</b>	6 x Di	18:30 – 21:00 Uhr / 07.02. – 20.03.2012 außer 06.03.2012 € 60,00
<b>AHamN211</b>	8 x Di	18:30 – 21:00 Uhr / 17.04. – 19.06.2012 außer 22.05.2012 € 80,00
<b>AHamN212</b>	8 x Di	18:30 – 21:00 Uhr / 04.09. – 13.11.2012 außer 02., 23. – 30.10.2012 € 80,00
<b>AHamN213</b>	8 x Di	18:30 – 21:00 Uhr / 20.11. – 29.01.2013 außer 18.12. – 01.01.2013 € 80,00

### Genäht wird, was gefällt

*Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene*

Nach Herzenslust schneiden. Modisch und passgenau. In kleiner Gruppe werden Nähtechniken vermittelt und Sie werden beraten. Die Schwer-punkte des Kurses sind Schnittübertragung und Änderung.

**Bitte mitbringen:** Schnittmuster, Stoff, Nähutensilien.

	Leitung	Anja Auerbach-Resag
<b>AHamN220</b>	4 x Mi	18:00 – 21:00 Uhr / 01.02. – 29.02.2012 außer 15.02.2012 € 48,00
<b>AHamN221</b>	5 x Mi	18:00 – 21:00 Uhr / 25.04. – 30.05.2012 außer 02.05.2012 € 60,00

## KREATIV LEBEN

**AHamN222** 5 x Mi 18:00 – 21:00 Uhr / 08.08. – 05.09.2012  
€ 60,00

**AHamN223** 4 x Mi 18:00 – 21:00 Uhr / 09.01. – 30.01.2013  
€ 48,00

### Das eigene Label

*Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene*

Entwerfen Sie Ihre eigene Mode – vom Entwurf zum passgenauen Kleidungsstück. Mit einfachen Schnitten, verschiedenen Materialien und einigen Tricks zaubern Sie sich Ihr ganz individuelles Kleidungsstück. Ganz „nebenbei“ erlernen Sie die Grundlagen des Entwurfs, Nähens und der Veränderung von Garderobe.

**Bitte mitbringen:** Stoff und Nähutensilien, Blei- und Buntstifte, Radiergummi, gr. Bogen Packpapier

	Leitung	Cornelia Stölken
<b>AHamN230</b>	6 x Do	09:30 – 12:00 Uhr / 02.02. – 29.03.2012 außer 01. – 15.03.2012 € 60,00
<b>AHamN231</b>	6 x Do	09:30 – 12:00 Uhr / 12.04. – 31.05.2012 außer 03. u. 17.05.2012 € 60,00
<b>AHamN232</b>	6 x Do	09:30 – 12:00 Uhr / 16.08. – 20.09.2012 € 60,00
<b>AHamN233</b>	6 x Do	09:30 – 12:00 Uhr / 27.09. – 15.11.2012 € 60,00
<b>AHamN234</b>	6 x Do	09:30 – 12:00 Uhr / 22.11. – 31.01.2013 außer 13.12. – 10.01.2013 € 60,00

### Kreativ am Donnerstagabend – Nähkurs

*Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene*

Nach Herzenslust schneiden. Modisch und passgenau. In kleiner Gruppe werden Nähtechniken vermittelt und Sie werden beraten.

**Bitte mitbringen:** Stoff- und Nähutensilien

	Leitung	Ellen Lüdeke
<b>AHamN240</b>	7 x Do	18:30 – 21:00 Uhr / 02.02. – 05.04.2012 außer 08. – 15.03.2012 + 1 Termin nach Ansage € 70,00
<b>AHamN241</b>	7 x Do	18:30 – 21:00 Uhr / 12.04. – 14.06.2012 außer 1 Termin nach Ansage € 70,00
<b>AHamN243</b>	8 x Do	18:30 – 21:00 Uhr / 23.08. – 01.11.2012 außer 04. – 11.10.2012 + 1 Termin nach Ansage € 80,00
<b>AHamN244</b>	8 x Do	18:30 – 21:00 Uhr / 08.11. – 24.01.2013 außer 20.12. – 03.01.2013 + 1 Termin nach Ansage € 80,00

### Jersey & Co.

*Wochenend-Nähkurs für Fortgeschrittene*

Ein Oberteil aus Jersey oder Sweatshirtstoff fertigen. Aus dehnbarem Material an der Overlock-Maschine. Ein T-shirt, Kapuzenpullover oder Sweat-shirt.

**Bitte mitbringen:** Schnittmuster, Stoff, Nähutensilien, Jersey-Maschinennadeln, Stretch-Zwillingsnadeln

	Leitung	Anja Auerbach-Resag
<b>AHamN250</b>	Fr	15:00 – 19:00 Uhr / 30.03.2012
	Sa	10:00 – 16:00 Uhr / 31.03.2012 € 40,00

### Eingriffstaschen

*Wochenend-Nähkurs für AnfängerInnen und Fortgeschrittene*

Ein Probenheftchen mit diversen Eingriffstaschen herstellen. Paspeltaschen, Leistentaschen oder aufgesetzte Taschen werden zusammen erarbeitet und fachgerecht im Probestoff angefertigt, so dass Sie immer wieder auf diese Vorlage und Erfahrung zurück greifen können.

**Bitte mitbringen:** Nesselstoff, Futterstoffreste, Nähutensilien, Klebevlieseline

	Leitung	Anja Auerbach-Resag
<b>AHamN252</b>	Fr	15:00 – 18:00 Uhr / 23.11.2012
	Sa	10:00 – 16:00 Uhr / 24.11.2012 € 36,00

### Die Nähmaschine

Die neue Nähmaschine steht da, und Sie brauchen Hilfe beim Einfädeln, Gebrauch von Füßchen, Spannungsregulierung usw. Bringen Sie Ihre Maschine mit, alles kann in kleiner Gruppe ausprobiert und eingeübt werden bis hin zum Knopfloch fertigen.

	Leitung	Ellen Lüdeke
<b>AHamN255</b>	1 x Mo	18:00 – 21:00 Uhr / 02.04.2012 € 14,10
<b>AHamN256</b>	1 x Mo	18:00 – 21:00 Uhr / 29.10.2012 € 14,10

### Die Tasche, das ganz persönliche Accessoire

Handtasche, Shopper, Gürteltasche, festlich, schrill, elegant, feminin – wie es Ihnen gefällt. Fertigen Sie Ihr Lieblingsteil nach Ihren Ideen mit fachlicher Anleitung.

**Bitte mitbringen:** Stoffe, Nähutensilien, Stift, Papier, Dekomaterial

	Leitung	Ellen Lüdeke
<b>AHamN260</b>	3 x Mo	19:00 – 21:30 Uhr / 07.05. – 21.05.2012 € 30,00

## KREATIV LEBEN

### MUSIK, TANZ UND THEATER

#### Theater spielen! Einfach! – zum Spaß!

##### Schnupperkurs

Rollenspiele, Improvisationen, das Entwickeln von Spielszenen, Stimmübungen und alles was zum Theaterspielen dazu gehört. Einfach ausprobieren und heraus finden, was passiert. Vorkenntnisse sind absolut nicht nötig, aber wichtig ist Lust, sich auf Neues einzulassen. So macht es viel Spaß! Ein Folgekurs kann entstehen.

	Leitung	Nicole Wellbrock
<b>AHamN320</b>	4 x Di	20:00 – 22:00 Uhr / 20.03. – 10.04.2012 € 32,00

#### Biodanza

heißt Tanz des Lebens. Es ist die Einladung, sich von besonders ausgesuchter Musik bewegen zu lassen. In der Begegnung mit sich selbst und anderen, schafft Biodanza die Möglichkeit, uns mit unseren Potenzialen, unserer Freude und unseren Wünschen stärker zu verbinden.

##### Schnupperkurs

	Leitung	Ulrike Kurzweg, Maja Funk
<b>AHamN340</b>	1 x Mi	20:00 – 21:30 Uhr / 08.02.2012 € 8,00 Pauluskirche, Quellenweg 10
<b>AHamN342</b>	1 x Mi	20:00 – 21:30 Uhr / 15.08.2012 € 8,00 Pauluskirche, Quellenweg 10

##### Kurs

	Leitung	Ulrike Kurzweg, Maja Funk
<b>AHamN344</b>	4 x Mi	20:00 – 21:30 Uhr / 22.02. – 11.04.2012 14-täglich außer 04.04.2012 € 32,00 Pauluskirche, Quellenweg 10
<b>AHamN346</b>	4 x Mi	20:00 – 21:30 Uhr / 29.08. – 17.10.2012 14-täglich außer 10.10.2012 € 32,00 Pauluskirche, Quellenweg 10

## INFORMIERT LEBEN

### Gitarrenkurs

	Leitung	Tina Cassens
<b>AHamN370</b>	10 x Fr	16:45 – 17:30 Uhr / 10.02. – 20.04.2012 € 60,00 Ev. Kita St. Pankratius Ochsenwerder, Graumannswiete 5
<b>AHamN371</b>	10 x Fr	16:45 – 17:30 Uhr / 07.09. – 23.11.2012 außer 05. – 12.10.2012 € 60,00 Ev. Kita St. Pankratius Ochsenwerder, Graumannswiete 5



Informiert leben

**Das Höchste, wozu der Mensch gelangen kann,  
ist das Erstaunen.**

GOETHE

### SPRACHEN

#### ¡Bienvenidos! Willkommen! Ein Spanischkurs für AnfängerInnen.

Der nächste Urlaub in Spanien oder Lateinamerika wird leichter! Einfache Sätze und typische Redewendungen erlernen. In kleiner Gruppe mit muttersprachlicher Kursleiterin und viel Spaß. Begleitet durch folgendes Buch ab Kapitel 3.

**Bitte mitbringen:** Buch Caminos neu A 1, Klett Verlag,  
ISBN: 9783125149540, € 25,99.

##### Schnupperkurs

	Leitung	Patricia Vigoya Velasco
<b>AHamP101</b>	1 x Do	18:00 – 19:30 Uhr / 09.02.2012 € 6,00

## INFORMIERT LEBEN

Kurse		
	Leitung	Patricia Vigoya Velasco
<b>AHamP103</b>	12 x Do	18:00 – 19:30 Uhr / 16.02. – 07.06.2012 außer 08. – 15.03., 05.04., 03.05.2012 € 72,00
<b>AHamP104</b>	12 x Fr	09:00 – 10:30 Uhr / 17.02. – 08.06.2012 außer 09. – 16.03., 04.05., 18.05.2012 € 72,00

### ¡Bienvenidos! Willkommen! Ein Spanischkurs mit Vorkenntnissen.

Einfache Sätze und typische Redewendungen erlernen. In kleiner Gruppe mit muttersprachlicher Kursleiterin und viel Spaß.

**Bitte mitbringen:** Buch Caminos neu A 1, Klett Verlag, ISBN: 9783125149540, € 25,99.

#### Schnupperkurs

	Leitung	Patricia Vigoya Velasco
<b>AHamP106</b>	1 x Do	18:00 – 19:30 Uhr / 30.08.2012 € 6,00

#### Kurse

	Leitung	Patricia Vigoya Velasco
<b>AHamP108</b>	14 x Do	18:00 – 19:30 Uhr / 06.09. – 17.01.2013 außer 04. – 11.10., 20.12. – 10.01.2013 € 84,00
<b>AHamP109</b>	14 x Fr	09:00 – 10:30 Uhr / 07.09. – 18.01.2013 außer 05. – 12.10., 16.11., 21.12. – 04.01.2013 € 84,00

## ALLES WAS RECHT IST

### Vollmachten – Falls etwas passiert

Was ist zu tun für den Fall des Todes beider Elternteile oder den Tod eines allein erziehenden Elternteiles mit alleiniger elterlicher Sorge. Und was ist, wenn es uns durch Unfall, schwere Erkrankungen oder abnehmenden Kräften in höherem Alter nicht gut geht? Wichtige Hinweise und notwendige Formulare zu den Themen: Vormundschaftsverfügung, Bank- und Postvollmachten und Betreuungs- oder Vorsorgevollmachten sowie Patientenverfügung nach den neuesten gesetzlichen Grundlagen. Sie alle regeln in Notfällen für alle Beteiligten wesentliche Vorgänge im Voraus zu unserer Beruhigung, damit in hilfloser Situation über uns nicht fremdbestimmt wird.

	Leitung	Hendrikje Blandow-Schlegel
<b>AHamP205</b>	1 x Mo	18:00 – 20:00 Uhr / 26.03.2012 € 9,00
<b>AHamP206</b>	1 x Di	18:00 – 20:00 Uhr / 30.10.2012 € 9,00

### Elternunterhalt

Viele erwachsene Kinder sind plötzlich in der Unterhaltspflicht ihren Eltern gegenüber, wenn diese gepflegt werden müssen oder in eine Senioren-/Pflegeeinrichtung kommen. Wann muss wer wie viel bezahlen? Richtlinien, Selbstbehalte und Berechnungen werden umfangreich erläutert.

	Leitung	Hendrikje Blandow-Schlegel
<b>AHamP210</b>	1 x Di	18:00 – 20:00 Uhr / 24.04.2012 € 9,00
<b>AHamP211</b>	1 x Mo	18:00 – 20:00 Uhr / 12.11.2012 € 9,00

### Erbrecht – Testament

Um Streitigkeiten für die nächsten Angehörigen und Liebsten zu vermeiden, wird fast immer ein Testament benötigt. Die gesetzliche Erbfolge und richtige Erstellung eines wirksamen Testaments werden dargestellt.

	Leitung	Hendrikje Blandow-Schlegel
<b>AHamP215</b>	1 x Mo	18:30 – 20:30 Uhr / 21.01.2013 € 9,00

## ALLTAG UND BERUF

### Sicheres Auftreten – ein Präsenztraining

Wie wirke ich – wie möchte ich wirken – wie kann ich die gewünschte Wirkung erreichen? In Bewerbungen, Prüfungen, Reden und im Alltag. Mit Übungen zu Stimme und Körpersprache, Rollenspielen, Improvisationen und Entspannungen geht es darum, Lampenfieber abzubauen und die eigene Wirkung auf andere zu verbessern. Ohne Video u.ä., aber mit viel Spaß. Ein Folgekurs kann entstehen.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke.

	Leitung	Nicole Wellbrock
<b>AHamP310</b>	3 x Do	20:00 – 22:00 Uhr / 12.04. – 26.04.2012 € 24,00
<b>AHamP311</b>	3 x Di	20:00 – 22:00 Uhr / 16.10. – 30.10.2012 € 24,00

## Erfolgreich, aber gelassen im Berufsalltag

*Ein Wochenende für Stimm- und Präsenztraining sowie Entspannungstechniken*

Eine positive Körpersprache und eine angenehme Stimme sind die Voraussetzungen, um sicher und erfolgreich auftreten zu können! Ziel ist es, dass Teilnehmer ihr Fachwissen erfolgreich präsentieren. Ihr Auftreten soll überzeugend, souverän und authentisch sein. Übungen zu Stimme, Artikulation, Präsenz, Ausdruck und Körpersprache, sowie Improvisationen und Rollenspiele.

Der zweite Schwerpunkt liegt auf der Vermittlung von Wissen über unterschiedliche Formen von Stress und dem Erlernen von Entspannungstechniken, wie Autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Atem- und Wahrnehmungsübungen. Ziel ist es, den eigenen Entspannungstyp kennen zu lernen. In Anspannungssituationen wie Präsentation, Zeitdruck etc. durch Selbstwahrnehmung und persönliche Entspannungstechnik ruhig und klar zu bleiben.

**Leitung** Nicole Wellbrock, Annette Lange

<b>AHamP320</b>	Sa	10:00 – 16:00 Uhr / 09.06.2012
	So	10:00 – 16:00 Uhr / 10.06.2012 € 69,60
<b>AHamP321</b>	Sa	10:00 – 16:00 Uhr / 26.01.2013
	So	10:00 – 16:00 Uhr / 27.01.2013 € 69,60

## Zurück in den Beruf

*Für Mütter oder Väter*

Nach der Elternzeit zurück in den Beruf? Durch Austausch mit anderen TeilnehmerInnen und spannende Übungen kommen Sie Ihren beruflichen Fähigkeiten, Bedürfnissen und Möglichkeiten auf die Spur. Bewerbungstraining mit Tipps und Tricks ist der Schwerpunkt an zwei Abenden.

**Leitung** Andrea Sander

<b>AHamP340</b>	6 x Mo	19:30 – 21:30 Uhr / 06.02. – 26.03.2012 € 60,00
	<b>AHamP341</b>	6 x Mo

## FORTBILDUNG

### LEEA

#### Lebendige Evangelische Eltern-Kind-Arbeit

Mit einer umfangreichen Fortbildung bietet die Evangelische Familienbildung ihren Lehrkräften aus dem Eltern-Kind-Bereich alle zwei Jahre eine weiterführende Qualifizierung oder auch einen qualifizierten Einstieg mit Theorie und Praxis an.

Die Fortbildung schließt mit einem Zertifikat ab. Wir informieren Sie gerne.

## Fortbildungslehrgang zur DELFI®-Leiterin

Die Evangelische Familienbildung bietet eine Fortbildung zur DELFI®-Kursleitung für Frauen/Männer mit abgeschlossener pädagogischer, psychologischer oder pflegerischer Ausbildung an. Die einjährige, berufsbegleitende Fortbildung vermittelt theoretisches Grundlagenwissen sowie praktisches Handwerkszeug und wird durch Selbsterfahrungselemente ergänzt. Informationen zur DELFI® – Fortbildung in Hamburg erhalten Sie in der Evangelischen Familienbildung Pinneberg über [maren.kohn@fbs-pinneberg.de](mailto:maren.kohn@fbs-pinneberg.de) und in der Evangelischen Familienbildung Niendorf über [iris.boehm@fbs-niendorf.de](mailto:iris.boehm@fbs-niendorf.de)

Informationen zu DELFI® finden Sie unter:

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



## Evangelische Müttergenesung Hamburg – Mitte

### Langenhorn, Eppendorf, Hamm-Horn, Bergedorf, Geesthacht

Atem holen, den Alltag hinter sich lassen, etwas für die eigene Gesundheit tun, neue Kraft schöpfen: eine Müttergenesungskur kann ein Neubeginn sein – für Sie und Ihre Familie.

#### Ihr Weg zur Kur

Sie erhalten alle Informationen zu einer stationären Kur für Frauen und Mutter-Kind-Kuren. Kommen Sie zu einer Kur-Information am Morgen oder am Abend.

#### Telefonische Kurz-Sprechzeiten

Montag und Donnerstag 10:00 – 12:00 Uhr

Telefon: 040 46 07 93 – 12

Fax: 040 46 07 93 – 15

E-Mail: [r.ohlsen@kirche-hamburg-ost.de](mailto:r.ohlsen@kirche-hamburg-ost.de)

Beratung nach Vereinbarung,

Leitung: Regina Ohlsen

## MÜTTERGENESUNG

### Kur-Information bei Kaffee oder Tee

kostenlos, bitte melden Sie sich telefonisch an.

	<b>Leitung</b>	<b>Regina Ohlsen</b>
<b>AHamU101</b>	1 x Mi	10:00 – 11:30 Uhr / 01.02.2012
<b>AHamU102</b>	1 x Di	10:00 – 11:30 Uhr / 27.03.2012
<b>AHamU103</b>	1 x Di	10:00 – 11:30 Uhr / 04.09.2012
<b>AHamU106</b>	1 x Di	18:00 – 19:30 Uhr / 28.02.2012
<b>AHamU107</b>	1 x Mi	18:00 – 19:30 Uhr / 25.04.2012
<b>AHamU108</b>	1 x Do	18:00 – 19:30 Uhr / 25.10.2012 Ev. Familienbildung Hamm, Bei der Hammer Kirche 16
<hr/>		
<b>AHamU120</b>	1 x Mi	15:00 – 16:30 Uhr / 01.02.2012
<b>AHamU121</b>	1 x Di	15:00 – 16:30 Uhr / 28.02.2012
<b>AHamU122</b>	1 x Di	15:00 – 16:30 Uhr / 27.03.2012
<b>AHamU123</b>	1 x Di	15:00 – 16:30 Uhr / 24.04.2012
<b>AHamU124</b>	1 x Di	15:00 – 16:30 Uhr / 29.05.2012
<b>AHamU125</b>	1 x Di	15:00 – 16:30 Uhr / 07.08.2012
<b>AHamU126</b>	1 x Di	15:00 – 16:30 Uhr / 04.09.2012
<b>AHamU127</b>	1 x Do	15:00 – 16:30 Uhr / 25.10.2012
<b>AHamU128</b>	1 x Di	15:00 – 16:30 Uhr / 20.11.2012 jeweils vorher um 14:30 Uhr offene Sprechzeit Ev. Kita Neu Allermöhe e.V., Marta-Damkowski-Kehre 1

Weitere Termine und Informationen unter  
[www.muettergenesung-hamburg.de](http://www.muettergenesung-hamburg.de)

[www.fbs-hamburg.de](http://www.fbs-hamburg.de)



**Beratung und  
Unterstützung**

**Ein Wort geredet zur rechten Zeit,  
ist wie goldene Äpfel auf silbernen Schalen.**

SPRÜCHE SALOMOS 25.11

### EINZEL- UND PAARBERATUNG

#### Unterstützung bei Streit, Konflikt und Krise

Vernünftig und respektvoll streiten, Klärung bei Familienkonflikten, Beratung bei Paar- und Ehekrise, Trennung und Scheidung, Einzelberatung nach Vereinbarung.

Gebühr einkommensabhängig € 10,00 – € 30,00 / 60 Min.

**Informationsabend, telefonische Voranmeldung  
unbedingt erforderlich: Telefon 2981 2960**

	<b>Leitung</b>	<b>Michael Reich</b>
<b>AHamV101</b>	1 x Mo	18:00 – 19:30 Uhr / 27.02.2012 kostenlos
<b>AHamV102</b>	1 x Mi	18:00 – 19:30 Uhr / 07.03.2012 kostenlos
<b>AHamV105</b>	1 x Mo	18:00 – 19:30 Uhr / 06.08.2012 kostenlos
<b>AHamV106</b>	1 x Mo	18:00 – 19:30 Uhr / 03.09.2012 kostenlos

## Mitarbeiterinnen

### Lehrkräfte

#### Hauptamtliche Mitarbeiterinnen

**Löptien, Barbara** Diakonin, Dipl. Sozialpädagogin  
**Kamin, Gabriele** Kauffrau  
**König, Véronique** Raumpflegerin

#### Müttergenesung – Frauensozialarbeit

**Ohlsen, Regina** Familienberaterin, Mediatorin

#### Lehrkräfte

**A** \_\_\_\_\_ **Anhalt, Melanie** selbst. Kursleitung  
**Archuth, Kerstin** Hebamme  
**Auerbach-Resag, Anja** Schneiderin, Gewandmeisterin  
**August, Anneke** Erzieherin  
**B** \_\_\_\_\_ **Behn, Dagmar** DELFI® Leiterin  
**Blandow-Schlegel, Hendrikje** Rechtsanwältin  
**Brasch, Annette** Freischaffende Künstlerin  
**Buhr, Annika** Ergotherapeutin  
**C** \_\_\_\_\_ **Cassens, Tina** Erzieherin, Musikerin  
**D** \_\_\_\_\_ **Deinhardt, Marta** Erzieherin  
**Dittrich, Ilona** Diakonin  
**F** \_\_\_\_\_ **Fiebig, Annika** Gebärd. M.A.  
**Fölsch, Constanze** Physiotherapeutin, DELFI®-Leiterin  
**Funk, Maja** Biodanza-Lehrerin  
**G** \_\_\_\_\_ **Gezowa-Ihmig, Penka** Kunstmalerin  
**Groß, Kirsten** Heilerzieherin, Lerntherapeutin  
**Grundt, Daniela** Logopädin  
**Gülzow, Beate** Schneidermeisterin  
**Gülzow, Corinna** Lehrerin, Lerncoach  
**H** \_\_\_\_\_ **Hansen, Annette** Dipl. Biologin, LEEA-Leiterin  
**Hansen, Ingrid** Yoga- und Sportlehrerin  
**Hertle, Sylvia** DELFI® Leiterin  
**Hildebrandt, Ulrike** Erzieherin  
**Hummel, Constanze** Journalistin, Yogalehrerin

**K** \_\_\_\_\_ **Knepel, Dr. Sibylle** Kieferorthopädin  
**Kock, Beate** Erzieherin  
**Kreff, Zofia** Kinderpflegerin  
**Krog, Marina** Textilkünstlerin, Damenschneiderin  
**Kühn, Johannes** Pastor  
**Kukuk, Jasmin** Konditorin  
**Kunze, Julia** Sachbearbeiterin  
**Kurzweg, Ulrike** Pastorin  
**L** \_\_\_\_\_ **Lange, Annette** Heilpraktikerin, Yogalehrerin  
**Lüdeke, Ellen** Maßschneiderin, Modedesignerin  
**M** \_\_\_\_\_ **Mollenhauer, Jens** Polizeihauptkommissar, Trainer Gewaltprävention  
**O** \_\_\_\_\_ **Otero, Annette** Erzieherin  
**P** \_\_\_\_\_ **Paulsen, Andrea** Erzieherin  
**Pein, Ilka** Gruppenleitung VAMV  
**Piel, Claudia** Erzieherin  
**R** \_\_\_\_\_ **Reich, Michael** Paarberater, Familienmediator  
**Richter, Elke** DELFI®-Leiterin, LEEA-Leiterin  
**S** \_\_\_\_\_ **Sander, Andrea** Pädagogin M.A., Personal-Coach  
**Schlichting, Julia** Kinderpflegerin  
**Schmidt, André** Sozialpäd. Assistent  
**Schwarzlmüller, Claudia** Dipl. Psychologin  
**Seelbach, Susanne** Krankenschwester, Qigonglehrerin  
**Steffens-Sedat, Rita** Lehrerin, DELFI®-Leiterin  
**Stern, Susanne** Hebamme  
**Stölken, Cornelia** Dipl.- Modedesignerin  
**T** \_\_\_\_\_ **Tews, Doris** Übungsleiterin  
**Thomsen, Birgit** Dipl. Sozialpädagogin  
**V** \_\_\_\_\_ **Van den Berg, Ingrid** Bekleidungsschneiderin, Schnittdirektrice  
**Vigoya Velasco, Patricia** Betriebswirtin  
**W** \_\_\_\_\_ **Wellbrock, Nicole** Schauspielerin  
**Willgeroth, Claudia** Hauswirtschafterin  
**Wirths, Wolfgang** Heilpraktiker

## Anmeldung

Bitte melden Sie sich **schriftlich** an, per Mail, per Post, per Fax oder persönlich bei uns im Büro. Geben Sie bitte immer die **Kursnummer** an. Ihre Anmeldung ist **verbindlich**, Sie bekommen **keine Anmeldebestätigung**. Bei der online-Anmeldung bekommen Sie in einigen Fällen eine Eingangsbestätigung, das ist **keine Teilnahmebestätigung**. Sollten Sie bis 3 Tage vor Kursbeginn keine Absage erhalten, findet der Kurs auf jeden Fall statt.

Das Anmeldeformular finden Sie auf der gegenüberliegenden Klapp-Seite.

## Rücktritt

Abmeldungen sind bis **8 Tage (Eingangsdatum im Büro) vor Kursbeginn schriftlich** möglich. Bei späterer Abmeldung ist die gesamte Kursgebühr fällig. Nichterscheinen zum Kurs gilt nicht als Abmeldung. **Der erste Kurstag gilt nicht als Probestunde**. Sollten Sie Zweifel bezüglich einer Teilnahme haben, nutzen Sie bitte unbedingt unsere Beratungsmöglichkeiten im Büro.

## Kursbelegung

Anmeldungen sind gleich nach Erscheinen des Kursprogramms möglich. Sollte ein Kurs voll belegt sein, werden Sie benachrichtigt und erhalten einen Wartelistenplatz.

## Kursgebühren

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr nach der ersten Kursstunde **innerhalb von 7 Tagen** unter Angabe des Namens der/des Teilnehmers/in und der Kurs-Nummer. Ein Überweisungsformular erhalten Sie in der 1. Kursstunde. Eine Ratenzahlung für Langzeitkurse ist möglich, sprechen Sie uns an.

## Bankverbindung

Kirchenkreis Hamburg-Ost  
EDG Kiel, BLZ 210 602 37, Kontonr. 20 15 008

## Veranstaltungsort

Veranstaltungsort ist, sofern nicht anders angegeben, die Evangelische Familienbildung Hamm-Horn.

## Spenden

Wir freuen uns, wenn Sie uns mit einer Spende unterstützen. Bei Spenden bis € 50 erkennt das Finanzamt die Kopie Ihres Überweisungsscheins an, bei höheren Beträgen senden wir Ihnen auf Anfrage gerne eine Spendenbescheinigung zu.

## Finanzierung unserer Arbeit

Die Arbeit der Evangelischen Familienbildung Hamm-Horn wird überwiegend durch Kirchensteuermittel sowie durch Kursgebühren finanziert. Ein großer Teil der Angebote richtet sich nach dem KJHG (Kinder- und Jugendhilfegesetz) und wird unter anderem von der Behörde für Arbeit, Soziales, Familie und Integration der Freien und Hansestadt Hamburg gefördert.

## Kooperationen

Als evangelische Einrichtung kooperieren wir mit den Evangelischen Kindertagesstätten und regionalen Ev.-Luth. Kirchengemeinden. Ebenso sind wir in unserer Arbeit auch mit einer Vielzahl anderer Einrichtungen, Träger und Institutionen verbunden. Näheres entnehmen Sie bitte unserer Homepage.

**Die 9 Einrichtungen der Evangelischen Familienbildung in Hamburg und Südholstein finden Sie im Internet unter:**

[www.fbs-hamburg.de](http://www.fbs-hamburg.de)

**Sie können auch direkt per Telefon oder Mail Kontakt mit den Einrichtungen aufnehmen:**

---

Evangelische Familienbildung Blankenese  
040 97 07 94 610 info@fbs-blankenese.de

---

Evangelische Familienbildung Eppendorf  
040 46 07 93 19 info@fbs-eppendorf.de

---

Evangelische Familienbildung Hamm-Horn  
040 651 22 21 info@fbs-hamm.de

---

Evangelische Familienbildung Harburg  
040 519 000 961 info@fbs-harburg.de

---

Evangelische Familienbildung Niendorf-Lokstedt  
040 226 229 770 info@fbs-niendorf.de

---

Evangelische Familienbildung Norderstedt  
040 525 65 11 info@fbs-norderstedt.de

---

Elternschule Osdorf  
040 840 023 83 info@elternschule-osdorf.de

---

Evangelische Familienbildung Pinneberg  
04101 8450 150 info@fbs-pinneberg.de

---

Evangelische Familienbildung Poppenbüttel  
040 602 21 10 info@fbs-poppenbuettel.de

---

## Impressum

Herausgeberin: Evangelische Familienbildung Hamm-Horn  
Eine Einrichtung des Ev.-Luth. Kirchenkreises Hamburg-Ost  
Verantwortlich: Barbara Löptien

Gestaltung, Produktion und Satz: Burfeind Kommunikation, Hamburg  
Fotos: Fotolia, Istockphoto, Photocase, M. Yazdani  
Druck: Zenner Druck, Hamburg



Vorname, Name	Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr
Straße, Haus-Nr.			
PLZ   Ort			
Telefon privat/Geschäft			
E-Mail			
Vorname, Name des Kindes			
Geburtsdatum des Kindes			
Datum, Unterschrift			



Ihre Anmeldung ist verbindlich. Sie erhalten keine Bestätigung.  
 Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Anmeldebedingungen, die Sie auf Seite 58 finden.



Evangelische Familienbildung  
 Hamm-Horn  
 Bei der Hammer Kirche 16  
 20535 Hamburg

Einfach faxen 040 63 30 78 90  
 oder per Post im Fensterumschlag

Bitte dieses Formular zur  
 schriftlichen Anmeldung nutzen.  
 Ihre Anmeldung ist verbindlich.  
 Sie erhalten KEINE Bestätigung



Evangelische Familienbildung  
Hamm-Horn  
Bei der Hammer Kirche 16  
20535 Hamburg  
Telefon 040 651 22 21  
Fax 040 63 30 78 90  
E-Mail: info@fbs-hamm.de

Bürozeiten  
Mo - Fr: 09:00 – 12:00 Uhr



**Evangelische  
Familienbildung**  
Hamm-Horn

